

8. Silujanychev A.M., Burganova A.F. Teoreticheskie osnovy formirovaniya proektnoj kul'tury studentov-dizajnerov sredstvami dekorativno-prikladnogo iskusstva // Iskusstvo i hudozhestvennoe obrazovanie v kontekste mezhkul'turnogo vzaimodejstvija : materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Kazan', 2017. S. 533-537.
9. Smolickij V.G., Chirkov D.A., Maksimov Ju.V. [i dr.]. Narodnye hudozhestvennye promysly RSFSR : uchebnoe posobie dlja hudozhestvennyh uchilishh. Moskva : Vysshaja shkola, 1982. 216 s.
10. Timofeeva E.N. Motivy rybno-slobodskogo kruzheva i ih istoricheskaja transformacija vo vtoroj polovine XIX – nachale XXI vekov // Kul'tura i civilizacija. 2017. Tom 7, № 1. S. 570-580.
11. Utkin P.I. Narodnye hudozhestvennye promysly Rossii. Moskva : Sovetskaja Rossija, 1984. 229 s.
12. Uryvaeva I. A. Kruzhevopletenie na kokljushkah. Moskva : Dom RDF : Ob#edin. red. MVD Rossii, [2001]. 254 s. (Vsjo dlja doma).
13. Kruzhevopletenie. Rezhim dostupa : <https://dzen.ru/media/id/5e85852496544a69b3c5373f/krujevopletenie-5f9e42d33910530e0dbde162> (data obrashhenija : 03.01.2022).
14. Kruzhevoj promysel rybnoj slobody. Rezhim dostupa: <https://tatcultresurs.ru/onkn/kruzhevnoj-promysel-rybnoj-slobody> (data obrashhenija : 30.1.2023).
15. Art-terapija i ejo korrekcionnye vozmozhnosti. Rezhim dostupa: https://www.yaneuch.ru/cat_18/artterapiya-i-ejo-korrekcionnye-vozmozhnosti/215844.2097360.page1.html (data obrashhenija : 30.11.2023).

УДК 159.9

Ю.Л. Блинова

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЛЬТИМОДАЛЬНЫХ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена обоснованию терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий в сохранении и укреплении психического здоровья личности. Автор раскрывает междисциплинарную основу мультимодальных арт-технологий, анализирует основные механизмы их воздействия, специфику функций каждой из модальностей воображения и различные возможности переходов между ними с целью восстановления способности человека быть в контакте с действительностью и решать актуальные жизненные задачи, как базовой составляющей психического здоровья и психологического благополучия личности.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое благополучие, внутренняя картина здоровья, арт-терапия, творчество, мультимодальная терапия творчеством, мультимодальные арт-технологии

Julia. L. Blinova THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF MULTIMODAL ART TECHNOLOGIES IN THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

This article is devoted to substantiating the therapeutic potential of multimodal art-technologies in preserving and strengthening the mental health of an individual. The author reveals the interdisciplinary basis of multimodal art-technologies, analyzes the main mechanisms of their impact, the specifics of the functions of each of the modes of imagination and various possibilities of transitions between them in order to restore a person's ability to be in contact with reality and solve actual life tasks as a basic component of mental health and psychological well-being of an individual.

Key words: mental health, psychological resilience, internal picture of health, art-therapy, creativity, multimodal expressive arts therapy, multimodal art-technologies

Введение

Интенсивность, количество и скорость экономических, социокультурных и политических изменений в XXI веке обуславливает актуальность и ценность научно-прикладных междисциплинарных исследований, направленных на изучение условий и факторов, стратегий и технологий сохранения и укрепления психического здоровья (mental health) человека. Результаты целого ряда зарубежных и отечественных исследований позволяют сделать вывод о том, что в последнее десятилетие психика человека, одной из главных функций которой является адаптация к изменениям объективной реальности, испытывает колоссальные нагрузки, что приводит к

снижению уровня психического здоровья. Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [3].

В этих условиях ВОЗ заявила, что психические расстройства затрагивают около 12% (примерно 450 миллионов) всего населения земного шара. Российское Агентство стратегических инициатив (АСИ), в свою очередь, приводит следующие данные исследований: около 10% граждан России (около 15 млн. человек) находятся в

состоянии глубокой депрессии; основными запросами за последние 3 года стали высокий уровень тревога, страх и паника (90% респондентов); процент обращений людей, не справляющихся со стрессом, вырос с 47 до 55%; на фоне повышенного стресса на 10% увеличилось количество обращений людей с паническими атаками; на 8% увеличились запросы на сессии, посвященные психологическому состоянию, физическому самочувствию; на 10,5% выросло количество жалоб на «непонятные» эмоции и вспышки агрессии.

В настоящее время многие люди живут в соприкосновении с постоянно действующими социальными и личными триггерами, которые провоцируют появление: симптомов фрустрации и экзистенциальной тревоги; чувства одиночества, социальной отгороженности и отчуждения; разочарования и бесперспективности усилий; постоянного ожидания беды, оживление негативных переживаний из прошлой жизни (флешбеки), яркие образные представления о крахе собственной жизни; проблемы со сном; раздражительности гнева, проявлений различных видов насилия; реализации стратегий избегания и прокрастинации; иррациональных поступков и импульсивных решений; злоупотребления психоактивными веществами. Перечисленная симптоматика провоцирует снижение качества жизни, острое переживание неблагополучия собственного психического состояния и обострение хронических психических заболеваний.

Все вышеизложенное определяет фокусы исследовательского интереса к проблеме сохранения и укрепления психического здоровья личности, согласно критериям, утвержденным ВОЗ, и предполагает организацию исследований, имеющих междисциплинарную методологическую основу.

Материалы и методы

Методологической базой исследования рассматриваемой проблемы стала концепция мультимодальной терапии творчеством (МТТ) со своей междисциплинарной основой, включающей в себя следующие направления и концепции: современные нейронауки: нейробиологию в психотерапии (Л.Козолино, Е.Винник), нейрофизиологию (концепция «зеркальных нейронов» (Дж.Риццолатти), поливагальную теорию в психотерапии (Ст.Поржес, Д.Дана), концепцию «окна толерантности» (Д.Сигель); теорию сенсорной ин-

теграции (Дж.Айрес, У.Кислинг и др.); теорию игры и онтогенеза развития (Д.Винникотт и др.); психодинамические теории (К. Левин, И.Ялом и др.); теории терапии травмы (Д.Калшед, Б.ван дер Колк, К.Мальчиоди и др.); теорию, историю и практику искусства (К.Г. Юнг, Р.Арнхейм и проч.); теории творчества и креативности (Дж.Кемерон, М.Чиксентмихайи и др.); теории хаоса и порядка (А.Н. Колмогоров — В.И. Арнольд — Ю.К.Мозер). Особенностью МТТ является реализация в рамках феноменологического (фокус внимания на то, что и как с человеком происходит в данный момент без каких-либо аналитических интерпретаций) и холистического (единство ощущений – переживания – мыслей и поведения) подходов.

В настоящих социокультурных условиях современная наука и практика нуждается в разработке конкретных, в нашем случае, мультимодальных арт-технологий, способствующих сохранению и укреплению психического здоровья личности. Основным исследовательским методом в рамках МТТ становится арт-ориентированное исследование рассматриваемой проблемы на территории искусства, представляющие собой сочетание феноменологического и качественного описания его процесса и результата.

Литературный обзор

Современное понимание феномена «mental health» не сводят его к отсутствию психических расстройств и заболеваний, а рассматривают с позиций теории социально-когнитивного участия (А. Бандура), согласно которой важнейшим фактором сохранения и укрепления психического здоровья является самоактивность человека, его ценности и личностные смыслы.

Зарубежные и отечественные исследователи выделяют следующие феномены, определяющие своеобразие и уровень психического здоровья: **восстановление** (recovery); **устойчивость** (resilience (B. Becker, D. Cicchetti, K.M. Connor, J.R.T. Davidson, B.L. Fredricson, R.R. Greene, S.S. Luthar, M. Rutter, M.M. Tugade и др.); **психологическая гибкость** (psychological flexibility, V. Barrios, F.W. Bond, J.P. Forsyth, N. Ghawla, S.C. Hayes, T.V. Koshdan, J. Lillis, J.B. Luoma, A. Masuda, B. Ostafin, M.F. Steger и др.); **самоэффективность** (M.C. Angermeyer, A.S. Bellack, A. Drapalski, R. Liberman, G. Schomerus, M. Slade и др.) **и самотрансценденция** (В. Франкл); **ментализация** (А. Бейтман, П. Фонаги, Дж. Холмс и др.); **алертность**

(М.О.Цатурян и др.); **ассертивность** (М. Смит); **агентность** (Мартин и др.).

При оценивании психического здоровья исследователи выделяют два компонента: «состояние здоровья» (уровень функционирования систем организма по результатам врачебного осмотра) и «самочувствие» (субъективная оценка человеком своего состояния на основе сензитивных интрацептивных ощущений).

Наиболее интегративным для описания субъективной оценки состояния организма является разработанное А.Р. Лурией понятие «внутренняя и внешняя картина болезни» (ВКБ). ВКБ в отличие от внешней (включающей в себя объективные результаты медицинских исследований), представляет собой весь огромный внутренний мир больного, который состоит из весьма сложных сочетаний восприятия и ощущений, эмоций, аффектов, конфликтов, психических переживаний и травм [4]. Во ВКБ принято выделять четыре компонента или уровня: чувственный (сенсорный), эмоциональный (аффективный), интеллектуальный (когнитивный) и поведенческий (мотивационный).

Отталкиваясь от ВКБ, разработанной В. Н. Мясищевым и А.Р. Лурией, А.Б. Орлов ввёл, а В.Е. Каган теоретически обосновал термин «внутренняя картина здоровья» (ВКЗ). В.М.Смирнов и Т.Н. Резникова сформулировали определение этого феномена: «внутренняя картина здоровья – это особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности, а также в активно позитивном стремлении к совершенствованию в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах». Б.Г. Ананьев, а за ним Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина рассмотрели структуру ВКЗ, состоящую из когнитивного, эмоционального, поведенческого и адаптивно-ресурсного компонентов [7].

Показателен тот факт, что в приведенных выше определениях не выделяется и не исследуется значение сенсорного компонента ВКЗ как предпосылки к сохранению и укреплению психического здоровья личности.

В то время, как именно через сенсорные ощущения и метафорическое высказывание, люди привычно описывают субъективное восприятие психологического состояния и функционального состояния психики: «вкус к жизни», «свежий вид» (вкусовой анализатор), «запах старости» (обонятельный), «выжатый как лимон» (кинестетический), «оглушенный событиями» (слуховой анализатор), «поте-

рявшийся (дезориентированный) в жизни» (проприоцептивный), «на нем лица нет» (визуальный) и т.д.

Сущностный анализ современных подходов к изучению внутренней картины здоровья личности позволяет сделать вывод о необходимости реализации системного подхода к исследованию этого феномена с позиций холистического подхода, рассматривающего бытие человека в единстве телесного (сенсорного), эмоционального и когнитивного аспектов.

На протяжении всего жизненного пути различные индивидуальные психологические и биологические факторы, социальные и экономические условия, генетические предрасположенности и образ жизни могут способствовать укреплению психического здоровья или, напротив, его утрате, качественным образом изменяя внутреннюю картину здоровья.

На сегодняшний день разработан обширный диагностический инструментарий, позволяющий охарактеризовать компоненты ВКБ и ВКЗ. Однако, несмотря на широту исследуемых характеристик, нельзя не отметить исчезновение из фокуса исследовательского внимания сенсорного, телесно воплощенного аспекта внутренней картины здоровья, нарушая принцип холистического подхода, что обуславливает необходимость определения наиболее эффективных долговременных стратегий и новой междисциплинарной методологии сохранения и укрепления психического здоровья.

Результаты

В условиях интенсивного, а главное, длительного воздействия стрессовых факторов в ситуации неопределенности и сужения горизонта планирования многие проверенные способы совладания с трудными жизненными ситуациями становятся недоступными или недостаточно эффективными, нарушая возможности человека быть в контакте с действительностью.

Несмотря на такие социально продвигаемые тренды, отражающие внешне формируемую картину психического здоровья, как «здоровый образ жизни», «осознанное потребление», «позитивное мышление», концепция нейроразнообразия и бодипозитива, организованное нами и проведенное силами студентов-волонтеров арт-исследование, в котором приняли участие 89 обучающихся в школах, гимназиях и

колледжах подростков и молодежи от 14 до 19 лет, выявило неожиданную проблему. Рассматриваемые понятия на уровне субъективного отношения (внутренней картины психического здоровья) ассоциируются со следующими определениями: «скучный («недрайвовый»)» - 89 % респондентов; «пресный» - 71%; «правильный» - 63%; «серый» - 62 %; «вялый» - 59%; «банальный» - 53%; «не для меня (для взрослых (старых))» - 43%; «трудный, энергозатратный» - 41%; «изолирующий («нетусовочный», «одинокий»)» - 41%; «модный» - 40%; «странный» - 39%; «безвкусный» - 39%; «однообразный, черно-белый» - 38%; «неяркий» - 35%; «привлекательный» - 35%; «монотонный» - 33%; «утомительный» - 31%; «тонизирующий» - 31%; «подвижный (активный)» - 29%; «холодный» - 25%, односторонний - 25%.

Примечательно, что из 22 ассоциаций, набравших более четверти голосов респондентов, только 6 определений носят эмоционально-оценочный характер. Остальные характеристики представляют собой сенсорно-окрашенные визуальные, аудиальные, кинестетические и вкусовые реакции.

Полученные в результате пилотажного исследовательского опроса данные позволяют сделать следующие выводы:

- большинство прозвучавших характеристик (76%) имеют негативную коннотацию, что обуславливает появление трудностей и сопротивления при необходимости поддержания оптимального уровня психического здоровья длительное время;

- необходимо более пристальное изучение значения сенсорного компонента в поддержании и укреплении психического здоровья и психологического благополучия личности как основы формирования субъективно привлекательной внутренней картины здоровья.

Методологической базой для осуществления этого исследования нами была выбрана мультимодальная терапия творчеством (И.Бирюкова, А.Буренкова, И. Шенкель-Рок), поскольку ее ключевой концепт заключается в направленности на пробуждение (восстановление) природной способности и принципиальной возможности каждого человека быть в контакте с действительностью и решать актуальные жизненные задачи, что, в свою очередь, является важным показателем

психического здоровья и психологического благополучия личности.

МТТ является, на наш взгляд, эффективной методологической базой, отвечающей целям и задачам исследуемой проблемы, поскольку транслирует следующие идеи и ценности:

- каждый человек есть больше, чем его симптом или проблема, поэтому у него есть ресурсы, чтобы справиться со своими сложными жизненными обстоятельствами;

- каждый человек является экспертом собственной жизни, не нуждающийся во внешней оценке и сторонней интерпретации;

- каждый человек имеет свои возможности и ограничения, проявленные и теневые стороны личности, с которыми он может безопасно встретиться в рамках МТТ;

- в МТТ каждый человек может экстерниоризировать (разместить) свои ощущения, переживания и идеи на территории искусства и встретиться с ними на безопасной дистанции как с «образами, наделенными душой» (П.Книлл) [9];

- инструменты МТТ позволяют каждому человеку пережить опыт альтернативной действительности в воображаемой реальности и воплотить его впоследствии в реальных жизненных обстоятельствах;

- МТТ предлагает различные способы выстраивания диалога с самим собой, другими и окружающим миром.

Особенно ценной в рамках проблемы исследования является направленность мультимодальных арт-технологий на обретение новых ресурсов и овладение новыми стратегиями взаимодействия в постоянно меняющихся обстоятельствах, насыщенных стрессогенными факторами.

Организация терапевтического индивидуального или группового взаимодействия с использованием мультимодальных арт-технологий предполагает создание психологически безопасного пространства на территории Искусства, в котором человек может в образной метафорической форме разместить свои ощущения, переживания и чувства, мысли и идеи в процессе создания арт-объекта в различных модальностях воображения (различных видах и формах искусства).

В данной статье мы не ставим себе задачи описать и количественно проанализировать результаты конкретных исследований в области сохранения и укрепления психического здоровья средствами

мультимодальных арт-технологий, поскольку она является сравнительно новым для России направлением недирективной арт-терапии.

Фокус нашего исследовательского внимания направлен на выявление терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий в решении проблем сохранения и укрепления психического здоровья и психологического благополучия личности. Под терапевтическим потенциалом мультимодальных арт-технологий мы понимаем возможность достичь позитивной динамики в телесном, эмоциональном и когнитивном переживании своего состояния субъективного благополучия и качества жизни на доступном для личности уровне психического здоровья, позволяющего решать актуальные жизненные задачи и быть в контакте с объективной действительностью в триединстве ее аспектов: контакта с самим собой, другим и окружающим миром.

Именно способность быть в контакте с действительностью, обеспечивающая способность человека к личностной, профессиональной и социальной самореализации, согласно ВОЗ, является одним из основных показателей психического здоровья личности [3].

В своем исследовании терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий в сохранении и укреплении психического здоровья, мы опирались на концепцию Н. Мак-Вильямс [5], которая выделила 16 компонентов психического здоровья, сгруппированные в целях нашего исследования в условные 3 группы:

1. Готовность быть в контакте с самим собой (интегрированность личности, автономия, реалистичная и надежная самооценка, система ценностных ориентаций, сила эго как способности восстанавливаться после стресса, толерантность к переживанию интенсивных эмоций, рефлексия).

2. Готовность быть в контакте с другим (способность выстраивать и поддерживать стабильные отношения; баланс между собственными интересами и интересами своего окружения; ментализация).

3. Готовность быть в контакте с окружающим миром, обеспечивающая возможность решать актуальные жизненные задачи (витальность; способность играть, как готовность соприкоснуться с новым опытом; способность работать; гибкость в использовании копинг-стратегий и вариантов

эффективных психологических защит; смирение как способность признавать свое бессилие).

Далее, мы более подробно остановимся на базовых концептах МТТ, раскрывающих различные аспекты поддержания и укрепления психического здоровья личности в триединстве контакта с самим собой, с другими и окружающей действительностью. Смысловым ядром МТТ является «постулат о том, что все искусства соединены между собой «творческой связью» (Н. Роджерс), а также связаны с органами чувств (И. Кулка) через модальности воображения (П. Книлл, Ж. Стителманн)» [1].

Любая жизненная ситуация: вдохновляющий или травматический опыт, пиковые переживания в моменты самоактуализации, амбивалентные чувства в состоянии фрустрации, реакции замирания и замораживания в обстоятельствах потери или угрозы не только остаются в нашей памяти, но и «записываются» в нашем теле в виде определенных сенсорных ощущений. В сильно заряженных эмоциональных ситуациях, информация о событии, его личностном смысле для человека, способы самоподдержки и сохранения устойчивого благоприятного психологического состояния, а также привычные ресурсы, помогающие выбраться из кризиса, могут оказаться недоступными и неэффективными. В то же время, имплицитная сенсорная память об этом может быть проявлена в воображаемой ситуации в какой-либо модальности искусства, позволяя восстановить свои способности чувствовать себя живым, готовым к соприкосновению с новым опытом, быть в контакте с действительностью и другими людьми «здесь и теперь» – в новых обстоятельствах своей жизни.

Одно из главных оснований мультимодальных арт-технологий, обеспечивающих эффективность их использования, заключается в признании факта существования трех пространств бытия личности: объективная картина физического мира (внешнее пространство); субъективная внутренняя картина мира личности, недоступная наблюдению извне; переходное (транзиторное (Д. Винникотт [2]), имагинальное (П.Книлл [9])) пространство – поле межличностного взаимодействия человека, где возможны процессы его трансформации и развития.

Переходное пространство и представляет собой специфический мир воображения, ко-

торый обладает своим языком выразительности - модальностями искусства (П. Книлл, Ж. Стителманн, С. Ливин [8]), тесно связанным с сенсорной системой человека, воплощенной в телесном переживании субъективного психологического благополучия и психического здоровья. Специфичность каждой модальности воображения мультимодальных арт-технологий позволяет подбирать наиболее эффективные и конгруэнтные проблеме арт-формы и модальности. В предложенном контексте необходимо проанализировать специфику функций каждой из модальностей воображения мультимодальных арт-технологий.

Обращение к единой для всех видов искусств модальности **художественного ритма** является отражением базовой характеристики жизнеспособности человека, а также условием его психического здоровья и субъективного психологического благополучия, проявляющимся в его способности соотносения всего разнообразия внутренних биоритмов (частота сердечных сокращений, биоритмы мозга, клеточные и гормональные циклы и т.д.) с ритмами окружающего мира (природными, возрастными и социальными).

Использование модальности **запаха и вкуса** (создание ресурсных ароматов; зельеварение, травяные каталоги, поваренная книга, карта напитков и т.д.) *создает пространство базовой безопасности, удовлетворения потребности в удовольствии и субъективно привлекательного образа жизни*, что является абсолютно незаменимым аспектом стратегии на поддержание и укрепление психического здоровья при необходимости длительного поддержания режима оптимальной активности, питания и отказа от вредных привычек.

Погружение в модальность **звука** (шумы, музыкальные и речевые звуки, музыкальное искусство) *тренирует навык быть услышанным и слышать других*, сохраняя психическую устойчивость и не теряя собственную идентичность, тем самым укрепляя психическое здоровье в процессе социализации в определенной группе (семье), сообществе (на работе) и в широком социуме;

Приглашение в модальность **движения** (перемещение тела в пространстве, исследование телесных паттернов и динамических характеристик движения, танцевальное искусство) *развивает способность быть в диалоге с собой, с другим, с сообществом*, гибко выбирая безопасную дистанцию, позволяющую поддерживать

живой контакт и принимая во внимание свои и чужие границы, *расширяет диапазон коммуникативных навыков и умений как важного аспекта поддержания психического здоровья.*

Использование модальности **образа** (рисунок, 3D-инсталляция, коллаж, витраж, мозаика, куклы и предметы быта, малые скульптурные и архитектурные формы, изобразительное и декоративно-прикладное искусство) *актуализирует способность проявляться во вне*, буквальным образом, оставляя следы своего существования и *обеспечивая* важный критерий психического здоровья – *непрерывность восприятия «Я» и своего жизненного пути.*

Приглашение в модальность **действия** (ролевые импровизации, сценические зарисовки, перформансивные практики, театральное искусство) *обуславливает расширение спектра социальных (семейных (я как дочь, мама, бабушка и т.д.), профессиональных (партнерских, вертикально-властных и др.) и социальных (гражданин, пешеход, покупатель, налогоплательщик, волонтер, благотворитель и проч.) ролей.*

Обращение к модальности **слова** (словотворчество, литературные (новелла, сказка, философская притча и проч.) и поэтические жанры (свободное поэтическое высказывание, ода, хокку, синквейн, частушки, рэп и т.д.) и формы (рондо, симпозиум и проч.), *способствует кристаллизации полученного опыта; ревизии, трансформации и обретению новых смыслов жизни; воссозданию оптимально доступных отношений с объективной реальностью*, что особенно актуально в случае снижения качества жизни *в условиях ухудшения психического здоровья и психологического состояния.*

Все модальности воображения и арт-формы мультимодальных арт-технологий проявляются в едином пространстве искусств. Единое пространство и творческая связь (Н.Роджерс [6]) между искусствами, их телесно-сенсорное воплощение в арт-действии и описанная выше специфичность модальностей воображения способствуют осуществлению интер-, поли- и мультимодальные переходов, позволяя проявиться новым, потенциально ресурсным аспектам психики личности в безопасной образной форме.

Таким образом, мультимодальные арт-технологии имеют терапевтический потенциал в решении проблемы сохранения, укрепления психического здоровья за счет создания особого творческого «арт-действия», в процессе разворачивания которого каждый участник может:

– встретиться с творческим вызовом привычному образу жизни, переживаниям, мыслям и поведенческим моделям;

– пережить альтернативный реальному опыту на территории игры и творчества в разных модальностях и переходах между ними в специально созданных и предложенных арт-формах;

– обнаружить новые смыслы, провести аналогии с реальными ситуациями и расширить свой диапазон телесных и эмоциональных реакций, коммуникативных и поведенческих паттернов в условиях социальной неопределенности и трудных жизненных ситуациях.

Обсуждение

В продолжении рассматриваемой проблемы исследования в рамках программы переподготовки Института психоанализа и практической психологии (ИППиП г. Москва) «Мультимодальная терапия творчеством» выпускниками были осуществлены арт-ориентированные исследования, которые могут служить примерами практического воплощения терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий. В качестве примеров исследований разных аспектов психического здоровья и психологического благополучия личности могут быть приведены дипломные работы: Е. Сергиенко «Коктейль моего «Я»: исследование встречи с неизвест-

ностью в концепции МТТ»; И. Брагиной «Дневник ароматов. Исследование проявленности «Я» в концепции МТТ»; К. Овчинниковой «Исследование внутреннего диалога личности инструментами МТТ на примере проекта «Внутренняя кухня»; А. Гребенниковой «Восстановление витальности и контакта с собой в ситуации встречи с неизвестным методами МТТ»; А. Красиковой «Игровая комната»: игра в подходе МТТ как средство работы с клиентами в состоянии кризиса и фрустрации»; О. Минаковой «Рождение созвездия: ресурсные практики в подходе МТТ как способ взаимодействия с травматическим опытом».

Заключение

Таким образом, обзор концептуальных положений мультимодальной терапии творчеством, характеристика особенностей воздействия мультимодальных арт-технологий, анализ специфики реализации функций каждой из модальности воображения применительно к конкретному проблемному запросу, осуществление арт-ориентированных исследований, подтвердивших свою эффективность на практике, позволяют сделать вывод о наличии перспективного терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий в решении проблем укрепления и сохранения психического здоровья и психологического благополучия личности.

Анализ и обобщение полученных результатов и разработка комплексной программы сохранения и укрепления психического здоровья личности с использованием мультимодальных арт-технологий является перспективной дальнейших исследований этой проблемы.

Литература:

1. Буренкова Е.В. Терапия искусствами: Интермодальный подход (Expressive Arts Therapy): Сб. статей VI Международного Фестиваля Интермодальной Терапии Искусствами «Мир-О-Творчество»./ Под ред. Е.В. Буренковой, В.В. Сидоровой. Пенза, 2017. С.91-113.
2. Винникотт Д. Игра и реальность.– М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 288 с.
3. Здоровье и развитие подростков. – [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://adolesmed.szgmu.ru/p/96/?m1=3> (дата обращения 17.03.2023).
4. Лурия А.Р. Внутренняя картина болезни и иатрогенные заболевания. 4-е изд.– Москва: Медицина, 1977. – 111 с. – [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://knigogid.ru/books/1941947-vnutrennyaya-kartina-bolezni-i-iatrogennye-zabolevaniya/toread> (дата обращения 12.12.2022).
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Класс, 2021. 592 с.
6. Роджерс Н. Творческая связь: Исцеляющая сила экспрессивных искусств. – М.: МИФ, 2015. 336с.
7. Русякова Е.Е. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья школьников// Интернет-журнал «Мир науки» 2015. №3. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/09PSMN315.pdf> (дата обращения: 21.03.2023).
8. Stephen K. Levine Ellen G. Levine. Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives. – Jessica Kingsley Publishers, London, 1998.– 284p.
9. Paolo J. Knill, Ellen G. Levine, Stephen K. Levine. Principles and practice of expressive arts therapy: toward a therapeutic aesthetics. – Jessica Kingsley Publishers, London, 2005. 264p.

References:

1. Burenkova E.V. Terapija iskusstvami: Intermodal'nyj podhod (Expressive Arts Therapy): Sb. statej VI Mezhdunarodnogo Festivalja Intermodal'noj Terapii Iskusstvami «Mir-O-Tvorchestvo»,/ Pod red. E.V. Burenkovej, V.V. Sidorovoj. Penza, 2017. S.91-113.
2. Vinnikott D. Igra i real'nost'. M.: Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2002. 288 s.
3. Zdorov'e i razvitie podrostkov. [Jelektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://adolesmed.szgmu.ru/p/96/?m1=3> (data obrashhenija 17.03.2023).
4. Lurija A.R. Vnutrennjaja kartina bolezni i iatrogennye zabolevaniya. 4-e izd. Moskva: Medicina, 1977. – 111 s. [Jelektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <https://knigogid.ru/books/1941947-vnutrennyaya-kartina-bolezni-i-iatrogennye-zabolevaniya/toread> (data obrashhenija 12.12.2022).
5. Mak-Vil'jams N. Psihoanaliticheskaja diagnostika. Ponimanie struktury lichnosti v klinicheskom processe. M.: Klass, 2021. 592 s.
6. Rodzhers N. Tvorcheskaja svjaz': Isceljajushhaja sila jekspressivnyh iskus-stv. M.: MIF, 2015. 336s.
7. Rusljakova E.E. Otnoshenie k zdorov'ju i vnutrennjaja kartina zdorov'ja shkol'nikov// Internet-zhurnal «Mir nauki» 2015. №3. [Jelektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <http://mir-nauki.com/PDF/09PSMN315.pdf> (data obrashhenija: 21.03.2023).
8. Stephen K. Levine Ellen G. Levine. Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives. Jessica Kingsley Publishers, London, 1998. 284p.
9. Paolo J. Knill, Ellen G. Levine, Stephen K. Levine. Principles and practice of expressive arts therapy: toward a therapeutic aesthetics. Jessica Kingsley Publishers, London, 2005. 264p.