

Цуман Юлия Дмитриевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

АРТ-ТЕРАПИЯ В МИРЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются понятие арт-терапии и возможности ее реализации в рамках цифровых технологий. Анализируется мнение ученых об эффективности внедрения цифровых технологий в арт-терапию. Рассматривается терапевтический потенциал цифровых технологий в арт-терапии на примере опыта зарубежных и отечественных исследований.

Ключевые слова: арт-терапия, цифровые технологии, цифровое искусство, анимация, искусственный интеллект.

В последние годы наблюдается активное развитие психологии как науки, академической и прикладной, обусловленное многообразием теоретических и практических задач, встающих перед ней. В связи с чем, современная психология богата множеством направлений, у каждого из которых выделяют определенные постулаты, объясняющие закономерности работы психики и ее проявлений. Одним из таких направлений выступает арт-терапия, которую многие рассматривают как один из самых бережных подходов в психокоррекции.

Арт-терапия (от английского art-therapy – терапия искусством) – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В лечебной и психокоррекционной практике рассматривается как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме, позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии [5].

Соприкосновение с искусством и занятие творчеством в рамках арт-терапии помогает человеку диагностировать и разрешать внутренние конфликты,

осознавать и выражать подавленные чувства. Данное направление терапии может быть полезным для тех, кто испытывает трудности в выражении своих эмоций словами, помогая клиентам выразить свои чувства через рисунки, музыку, танцы и иные формы искусства, в том числе цифровые.

Цифровые технологии в психотерапевтической практике – относительно новая область, которая использует технологии и медиа для облегчения психологической работы с клиентами. Так виртуальная реальность, искусственный интеллект, интерактивные игры, цифровое искусство в целом могут быть так же эффективны для терапии, лечения и коррекции различных психических и эмоциональных проблем, как и традиционные методы арт-терапии (изотерапия, драматерапия, песочная терапия, музыкотерапия, куклотерапия и т. д.). Но, несмотря на тенденцию к цифровизации общества, арт-терапия очень медленно принимает подобные нововведения.

Дискуссия о целесообразности применения цифровых технологий в процессе арт-терапии длится уже несколько десятилетий. Сомнения специалистов в пользе цифровых технологий связаны, в первую очередь, с изменением самой природы художественного творчества. Они опасаются, что переход на цифровой формат может привести к потере чувственной основы искусства, утрате контакта с художественными материалами, а также риском потери связи между арт-терапевтом и клиентом [1].

Среди аргументов за включение цифровых технологий в практику арт-терапии преобладают технические (удобство создания, отслеживание этапов работы, хранения оцифрованных работ), психологические (уменьшение страха неудачи, возможность пережить новый опыт и изучить новые навыки) и социальные (возможность работать с молодыми людьми в привычном для них формате и с интересными для них технологиями, доступность дистанционной работы и быстрого выхода в медиaprостранство) [4].

В настоящее время цифровая арт-терапия (арт-терапия с применением цифровых технологий) недостаточно изучена и исследования по ней немногочисленны, так как в практике арт-терапии преобладают консервативные взгляды на

данное направление психотерапии. Так что, цель данной статьи – это обзор зарубежных и отечественных исследований последних лет, в которых описаны конкретные примеры успешной работы с использованием цифровых технологий (цифрового изобразительного искусства, анимационной терапии, искусственного интеллекта).

Начнем с анализа терапевтического потенциала цифрового искусства (Digital Art), которое по сути оставляет за собой идею творчества в любой его форме, но переходит в цифровой формат. На сегодняшний день существует огромное количество различных средств для реализации цифрового искусства, среди них: CG, анимации, искусственный интеллект, 3D-печати, видеоигры, робототехника и т. д.

Благодаря такому многообразию инструментов, данный вид искусства обладает множеством воплощений. Произведениями цифрового искусства могут быть глитч-арт, пиксельная графика, 3D-графика, анимация, фракталы, цифровые коллажи, объекты дополненной реальности и многое другое. Большое влияние на выбор конкретного метода оказывает не только клиент, но и арт-терапевт. Так как данные методы относительно новые и требуют определенного набора навыков для их эффективной и корректной реализации.

Анализируя опыт применения цифровых технологий в арт-терапии, мы обратили внимание на работу Джинкьан Ким и Еджу Чанг (Jinkyung Kim и Yeо Ju Chung), посвященную изучению групповой арт-терапии подростков с ограниченными интеллектуальными возможностями с использованием цифровых технологий [7]. Одним из наиболее интересных приемов было создание собственной эмоции. Простое задание на первый взгляд было представлено в действительно интересной форме, где подростки должны были изобразить эмоцию в формате эмодзи, которые часто используются для общения в переписке. Данное задание можно выполнить и традиционными методами, но дети были рады опробовать новый формат работы и выделили его как более интересный. Им также понравилось легкость, с которой можно было нарисовать эмоцию, исправлять ошибки и корректировать размер изображения в приложении Procreate. Данное задание

позволило детям лучше описать испытываемые эмоции и наладить общение друг с другом. Добавим, что данное задание можно было бы продолжить при необходимости и сделать собственный набор стикеров для общения в социальных сетях (приложение Sticker maker).

Далее рассмотрим опыт применения одного из самых известных методов арт-терапии в цифровом формате – анимацию. Терапевтический потенциал анимации достаточно обширен, так как это трудоемкий процесс, часто группового характера, требующий от клиентов усидчивости и терпения, развитого мышления и воображения. Опыт такой терапии описан в работах Е.Г. Голдобиной и Н.В. Новоторцевой, где они применяют анимацию для коррекции речи у детей дошкольного возраста с ОВЗ и для коррекции нарушения интеллектуального развития [3, 6]. В обоих исследованиях дети участвовали на каждом этапе процесса создания мультфильма, кроме монтирования. Это значит, что они не только познакомились с анимацией в целом, но и продумывали сюжет и своих героев, создавали декорации и своих персонажей, и, разумеется, каждый ребенок также озвучил своего героя. Важным этапом оба исследователя выделяют демонстрацию итогов результата, где дети могут увидеть результат своего труда, почувствовать гордость за проделанную работу и ощутить себя частью команды, успешно завершившей большое общее дело. Так анимация «...обеспечивает комплекс психолого-педагогических условий, способствующих удовлетворению ведущих потребностей возраста, саморазвитию и развитию творческих способностей детей, эмоционально-психологическому их благополучию, коррекции дефектов речи, психических процессов, совершенствованию механизмов адаптации к условиям социума, компенсаторных возможностей.» [6, с. 53].

И последним мы рассмотрим применение искусственного интеллекта в рамках арт-терапии. В монографии «Арт-терапия в условиях современных вызовов» описан уникальный опыт реализации арт-терапии с новыми технологиями, в том числе с применением ChatGPT [2]. Стоит уточнить, что клиент проходил рисуночный тест Сильвер (РТС), в рамках авторской методики. Клиент продемонстрировал нежелание продолжать дальнейшую работу и тогда терапевт

предложила поэкспериментировать, используя текстовое описание рисунка и возможности ChatGPT в визуализации текста. Из множества вариантов, сгенерированных нейросетью, были несколько изображений, вызвавших наибольший интерес и желание их интерпретировать. Так опыт нового метода позволил стабилизировать настроение клиента и воодушевить его на дальнейшую работу.

Таким образом, цифровизация общества привела к формированию новых инструментов и способов выражения себя, которые могут стать неотъемлемой частью арт-терапии. Тем не менее в настоящее время все еще преобладает консервативно представление об арт-терапии, в следствии чего исследования по данной теме не многочисленны. Но проанализированные примеры показывают интерес к данному направлению и положительные результаты терапии. Новые методы позволяют расширить способы психокоррекции клиентов и заинтересовать более молодое поколение. Ведь сам процесс создания произведения искусства с использованием цифровых технологий – это совершенно иной опыт, отличающийся от традиционного искусства.

Список литературы

1. Адашкина А.А. Терапевтические возможности цифрового художественного творчества / А.А. Адашкина // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. №4. – С. 107–116 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/jmfp/2021/n4/Adaskina.shtml> (дата обращения: 15.03.2024). – DOI 10.17759/jmfp.2021100410. – EDN TZPVXT
2. Арт-терапия в условиях современных вызовов: монография / Г.В. Акименко, З.В. Боровикова, Е.В. Валиуллина [и др.]. – Кемерово: Кемеровский государственный медицинский университет, 2023. – ISBN 978–5-6049179–7-8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/343259> (дата обращения: 15.03.2024). – EDN UFPUCS

3. Голдобина Е.Г. Мультипликация как средство коррекции речи у детей дошкольного возраста с ОВЗ / Е.Г. Голдобина // Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — №7–1. — 2018 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://clck.ru/39a9tj> (дата обращения: 15.03.2024). — EDN EPFNKF

4. Капица А.А Цифровое искусство в психотерапии и психологическом консультировании: современный взгляд на проблему / А.А. Капица, М.Ю. Елагина // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. — 2023. — №3 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://surl.li/ruawn> (дата обращения: 15.03.2024). — DOI 10.23947/2658-7165-2023-6-3-16-22. — EDN QRYNLB

5. Колягина, В. Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников: учебно-методическое пособие / В.Г. Колягина. — 2-е изд., доп. — М.: Прометей, 2022. — 164 с. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700953> — ISBN 978–5–00172–142–0.

6. Новоторцева Н.В. Анимационная деятельность в коррекционно-развивающей работе с учащимися, имеющими нарушения интеллектуального развития / Н.В. Новоторцева // Ярославский педагогический вестник. — 2010. — №2 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://surl.li/ruavw> (дата обращения: 12.03.2024). — EDN OFVDKV

7. Kim J, Chung YJ. A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities // *Frontiers in Psychiatry*. — 2023. — Vol.14. — 18 p. — DOI:10.3389/fpsy.2023.1172079 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://surl.li/ruavz> (дата обращения: 15.03.2024). — EDN SMAOCC