

## АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Ивашкина М.Г.<sup>1</sup>

### Аннотация

В статье рассматриваются вопросы использования арт-терапевтических приемов на практических занятиях по общей психологии для студентов, обучающихся по специальности «Клиническая психология», описаны преимущества применения приемов арт-терапии в учебном процессе для формирования универсальных компетенций. Приведены конкретные упражнения и процедуры, включенные в практические занятия по темам: «Психология как профессия», «Природа бессознательного», «Структура деятельности», «Эмоции».

### Ключевые слова

арт-терапия, общая психология, клиническая психология, компетенции.

<sup>1</sup> федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва

Для корреспонденции: Ивашкина М.Г., [wowmania@yandex.ru](mailto:wowmania@yandex.ru)

## Введение

Двадцатилетний опыт преподавания общей психологии в Российском национальном исследовательском медицинском университете студентам, обучающимся по специальности «Клиническая психология», позволяет проанализировать и обобщить психолого-педагогические приемы, используемые на практических занятиях по дисциплине «Общая психология».

За двадцать лет преподавания менялись образовательные стандарты, учебные планы, рабочие программы, также пересматривались методы и приемы, применяемые на занятиях. В период с 2001 по 2021 мы работали по четырем образовательным стандартам (ГОС от 17.03.2000 г., ФГОС от 24.12.2010 г., ФГОС 3+ от 12.09.2016 2016 г., ФГОС 3++ от 26.05.2020 г). Но представленные в настоящей статье арт-терапевтические приемы в преподавании общей психологии оказались в итоге универсальными в своей способности формировать ранее общекультурные и общепрофессиональные, сегодня универсальные компетенции<sup>1,2</sup>, у будущих специалистов-клинических психологов.

Целью настоящей работы является представление опыта применения арт-терапевтических приемов в преподавании дисциплины «Общая психология» для студентов специальности «Клиническая психология».

Методы, представленные в статье, – педагогического моделирования и обобщения опыта применения психолого-педагогических приемов (приемов арт-терапии) в преподавании учебной дисциплины.

### Формируемые компетенции при изучении курса «Общая психология».

Учебная дисциплина «Общая психология» преподается первые три семестра, поэтому она и закладывает тот компетентностный фундамент, на котором в дальнейшем выстроятся профессиональные компетенции самого специалиста. Дисциплина «Общая психология» относится к обязательной части Блока Б.1. Дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 з.е. Сегодняшние студенты, изучая курс «Общая психология», формируют следующие компетенции (табл. 1).

**Табл. 1 | Формируемые компетенции при изучении дисциплины «Общая психология» (по семестрам)<sup>1,2</sup>**

Уровень сформированности индикатора (компетенции) Планируемые результаты обучения по дисциплине		
1 семестр	2 семестр	3 семестр
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-1</b> способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
<b>УК-1. ИД1</b> - Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие и этапы ее решения		
Знать: Основные задачи и этапы становления предмета психологии, понятия и категории психики, психические процессы	Знать: Понятие и основные подходы к изучению личности, психические процессы	Знать: Основные характеристики, этапы и закономерности развития познавательных процессов

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки РФ от 26.05.2020 N 683 «Об Утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Высшего образования – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.07.2020 N 58849).

<sup>2</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.0.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Discipliny/Klin\\_psikh/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ\\_Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Discipliny/Klin_psikh/RP_KPZ/RP_KPZ_Obshaya_psihologiya.pdf)

Уметь: Осуществлять анализ поставленной задачи, выделять базовые составляющие	Уметь: Осуществлять анализ основных задач психологии, выделять базовые составляющие	Уметь: Выделять и анализировать задачи исследований, выделять базовые составляющие, составлять план решения в рамках поставленной задачи
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и обобщения теоретических положений в соответствии с поставленной задачей	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и обобщения научных фактов и теоретических положений в соответствии с поставленной задачей	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и обобщения научных фактов и теоретических положений на основе критического анализа исследовательской задачи, выделения ее базовых составляющих и построения алгоритма решения
<b>УК-1. ИД2</b> - Выбирает, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи на основе системного подхода		
Знать: Основные методы выявления и ранжирования задач в процессе поиска информации для решения научно-исследовательских задач в психологии	Знать: Методы отбора и анализа в процессе решения научно-исследовательских задач в психологии	Знать: Основы системного подхода в процессе обработки информации для решения научно-исследовательских задач в психологии
Уметь: Осуществлять отбор информации с последующим анализом	Уметь: Осуществлять отбор информации с последующим анализом, интерпретацией для решения поставленной задачи на основе системного подхода	Уметь: Осуществлять отбор информации с последующим анализом, интерпретацией и ранжированием по степени значимости для решения поставленной задачи на основе системного подхода
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и отбора информационных источников, требуемую для решения поставленных задач	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и системного отбора информационных источников согласно поставленным задачам	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа и системного отбора наиболее значимых информационных источников согласно поставленным задачам
<b>УК-1. ИД3</b> - Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов и информационным базам		
Знать: Принципы поиска информации для решения поставленной задачи	Знать: Принципы поиска информации, информационные базы, теорию библиотечного поиска	Знать: Принципы поиска информации, информационные базы, теорию библиотечного поиска, классификации психологических характеристик
Уметь: Находить информацию согласно поставленным задачам с применением литературных источников	Уметь: Осуществлять поиск информации согласно поставленным задачам с применением литературных источников и информационных баз	Уметь: Осуществлять поиск информации согласно поставленным задачам о психологических различиях на основе различных классификаций психологических характеристик с применением литературных источников и информационных баз

1 семестр	2 семестр	3 семестр
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Поиска информации по различным типам запросов	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Системного поиска информации при помощи информационных баз	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Системного поиска информации по различным типам запросов при помощи информационных баз
<b>УК-1. ИД4</b> - При обработке информации опирается на факты, умеет их отличать от мнений, интерпретаций, оценок; формирует собственные суждения на основе фактов; аргументирует свои выводы и точку зрения		
Знать: Основы поиска информации по теме психологического исследования	Знать: Основы информационной грамотности	Знать: Основы поиска современных надежных и валидных фактов по теме психологического исследования
Уметь: Осуществлять поиск информации, различать оценочные средства и понятийные структуры в информационных источниках	Уметь: Осуществлять поиск информации, различать оценочные средства и понятийные структуры в информационных источниках, отличать факты от мнений, формировать на основе используемых фактов аргументированные суждения	Уметь: Отличать факты от мнений, интерпретация и оценок, формировать на основе используемых фактов аргументированные суждения и выводы, вырабатывая собственную системную точку зрения на рассматриваемую психологическую проблему
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Обработки информации, выявления фактов, мнений	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Обработки информации, выявления фактов, мнений, интерпретаций, использования понятийных структур для формирования аргументированных суждений и выводов	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Использования понятийных структур для формирования аргументированных суждений и выводов, формулировать точку зрения на определенную психологическую проблему
<b>УК-1. ИД5</b> - Анализирует и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их преимущества и ограничения		
	Знать: Классификацию основных задач общей психологии	Знать: Классификацию основных задач для решения вопросов психологического исследования
	Уметь: Выявлять проблему и задачи психологического исследования, анализировать возможные варианты решения	Уметь: Выявлять проблемы и задачи психологического исследования, анализировать возможные варианты и разрабатывать новые способы решения поставленных задач
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивать их преимущества и ограничения	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа возможных вариантов решения задач в рамках психологического исследования, оценивать их преимущества и ограничения, разрабатывать новые варианты решения

1 семестр	2 семестр	3 семестр
<b>УК-2</b> способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла		
<b>УК-2. ИД4</b> - Предлагает возможности практической реализации полученных результатов проекта, а также стратегии и способы их совершенствования		
		Знать: Основы проектирования и реализации, критерии анализа этапов реализации и результатов психологического исследования
		Уметь: Осуществлять проектную деятельность в рамках психологического исследования, анализировать результаты и разрабатывать стратегии дальнейшего развития и совершенствования проекта
		Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Организации проектной деятельности, анализа результатов для последующей практической реализации, разработки стратегии и способов совершенствования полученных результатов
<b>УК-2.ИД5</b> - Представлять результаты планирования и реализации проекта в формах презентации, доклада и отчета		
Знать: Основные способы обработки информации, структуру презентации, доклада, отчета	Знать: Основные этапы планирования учебного проекта, основные методы обработки информации	Знать: Основные этапы планирования и реализации учебного проекта, основные методы и средства обработки информации, основы составления отчета
Уметь: Определять цели и задачи проекта, формировать содержание проекта.	Уметь: Определять концепцию, цели и задачи исследовательского проекта, доступных и оптимальных ресурсов, создание плана его реализации	Уметь: Определять концепцию, цели и задачи исследовательского проекта, доступных и оптимальных ресурсов, создание плана и его реализация, обрабатывать и анализировать результаты и представлять их
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Представления этапов реализации в формах презентации и доклада	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Планирования проекта и представления этапов реализации в формах презентации и доклада	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Планирования и реализации проекта и представления результатов в формах презентации, доклада и отчетов
<b>УК-6</b> способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни		
<b>УК-6. ИД1</b> – Использует технологии и методы управления временем в процессе планирования, подготовки и реализации профессиональных задач		
Знать: Основные способы управления собственным временем в процессе учебной деятельности	Знать: Основные техники планирования в рамках учебных задач	Знать: Технологии и методы управления временем, классификацию мотивов учебной деятельности

1 семестр	2 семестр	3 семестр
Уметь: Организовывать процесс решения учебной задачи с учетом временных ограничений	Уметь: Определять и ранжировать задачи в рамках учебной деятельности, составлять план реализации поставленных задач	Уметь: Определять и ранжировать задачи в рамках учебной деятельности, составлять план реализации поставленных задач, выявлять ведущую мотивацию
Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Применения приемов тайм-менеджмента в процессе учебной деятельности, как основы профессиональной деятельности	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Использования технологий и методов управления временем в процессе планирования и подготовки профессиональных задач в рамках учебной деятельности	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Использования технологий и методов управления временем в процессе планирования, подготовки и реализации профессиональных задач в рамках учебной деятельности, поддержания уровня мотивации реализации поставленных задач
<b>УК-6. ИДЗ</b> - Осуществляет планирование своей профессиональной карьеры и формирует индивидуальную стратегию профессионального развития с учетом требований рынка труда		
		Знать: Основные направления психологии
		Уметь: Осуществлять анализ основных направлений психологии
		Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Анализа основных направлений психологии

Каким же образом приемы арт-терапии в учебном процессе формируют необходимые компетенции?

#### **Арт-терапевтические приемы в психологии, психологическом консультировании, психотерапии и педагогике**

Понятие «арт-терапия» («лечение искусством») ввёл в употребление художник Адриан Хилл [5] в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Методы арт-терапии также применялись в работе с детьми, вывезенными из нацистских лагерей во время Второй мировой войны. Арт-терапия рассматривалась как один из методов психотерапевтической практики, который основан на использовании художественного творчества. В начале своего развития арт-терапия отражала

психоаналитический подход, на основании которого продукт творческой деятельности пациента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. Данный метод помогал людям выразить свои психотравмирующие переживания и освободиться от них.

Сегодня назначение арт-терапии расширилось и включает не только терапевтическую практику, но и образовательную сферу [6, 7]. Творческие приемы (рисунок, фантазирование-визуализация, драматизация, библиотерапия, работа с произведениями искусства, игротерапевтические приемы, кинезитерапия и т.д.) применения разных видов искусства в своеобразной символической форме позволяют процесс обучения сделать не только интересным, но и эффективным в усвоении сложных тем [4].

В рамках практических занятий используются различные арт-терапевтические приемы и упражнения для оптимизации учебного процесса, актуализации творческих способностей и научно-исследовательского интереса. Занятия в таком формате направлены на творческое самовыражение, гармонизацию внутреннего состояния, получение психологической поддержки, осознание эмоциональных состояний, совершенствование коммуникаций в студенческой группе.

Кроме того, такие практики в дальнейшем могут использоваться в профессиональной деятельности.

Направления арт-терапии основываются на специфике разных видов искусства. Применяемые техники практически не ограничены. Ведь они способствуют формированию у студентов способности анализировать проблемы мировоззренческого, социального, личностного плана, пробуждают процесс самосовершенствования, развивают ораторские способности, умение принимать ответственные решения [8].

В процессе освоения дисциплины «Общая психология» перечень практических занятий с использованием приемов арт-терапии выглядит следующим образом (таблица 2).

**Табл. 2 | Перечень практических занятий с использованием арт-терапевтических упражнений<sup>3</sup>**

№ п/п	Виды учебных занятий/форма промежуточной аттестации*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов. Темы учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации***				
					КП	ОУ	ОП	ПО	РЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 семестр</b>									
<b>Раздел 1. Общие представления о психологии как науке</b>									
		Тема 1. Психология как профессия и как наука							
1	ПЗ	Психология как профессия	2	Д,Т	+	+			
<b>Раздел 4 Сознание и деятельность</b>									
		Тема 9. Бессознательное							
2	ПЗ	Природа бессознательного-2	2	Д,Т	+	+			+
		Тема 10. Деятельность							
3	ПЗ	Структура деятельности 1	2	Д,Т	+	+			
<b>Раздел 5. Эмоции, мотивы, воля</b>									
		Тема 12. Эмоции							
4	ПЗ	Психология чувств. Методы и методики управления эмоциями и чувствами. Стресс-менеджмент	2	Д,Т	+	+			
5	ПЗ	Развитие эмоциональной сферы личности. Пол и эмоции. Эмоциональный интеллект. Алекситимия Переживание горя	2	Д,Т	+	+			+

2 семестр									
Раздел 6. Личность									
		Тема 16. Понимание личности в рамках гуманистического и диспозиционного подходов							
6	ПЗ	Изучение структуры личности в рамках диспозиционного подхода	3	Д,Т	+	+			+
		Тема 20. Личность в психологии отношений							
7	ПЗ	Механизмы и факторы невротизации личности	3	Д,Т	+	+			+
3 семестр									
Раздел 8. Познавательные процессы - память									
		Тема 34. Развитие и формирование памяти							
8	ПЗ	Мнемотехника и ее приемы	2	Д,Т	+	+			
Раздел 9. Познавательные процессы - мышление, речь, воображение									
		Тема 37. Мышление и решение задач							
9	ПЗ	Способы стимуляции мыслительных процессов	2	Д,Т	+	+			+
		Всего часов по дисциплине с использованием арт-терапевтических приемов:	20						

Доля практических занятий с применением арт-терапевтических приемов (в часах) от всего объема практических занятий - 20 из 125 часов, что составляет 16 %.

### Примеры арт-терапевтических приемов и упражнений, используемых на практических занятиях по курсу «Общая психология»

Рассмотрим конкретные упражнения с использованием приемов арт-терапии, применяемые при изучении отдельных тем дисциплины «Общая психология»:

3. Арт-терапевтические приемы – рисунок и драматизация при выполнении упражнения «Профессиональный атом».

**Раздел 1. «Общие представления о психологии как науке».** Тема 1. «Психология, как профессия и наука». Практическое занятие № 1 «Психология как профессия». Продолжительность практического занятия - 2 часа.

Цель занятия – сформировать представление о профессии психолога, профессиональных задачах, которые

выполняет психолог, профессионально-значимых качествах клинического психолога, стимулировать процесс рефлексии, саморазвития и самовоспитания. Также на этом занятии студенты в группе знакомятся друг с другом, делают первые шаги по формированию групповой сплоченности.

Данная тема открывает собой изучение курса «Общая психология». На первом практическом занятии применяется арт-терапевтическое упражнение с использованием рисунка и драматизации: «Профессиональный атом». Это упражнение способствует формированию универсальных компетенций (УК-1 ИД1, УК-6 ИД1<sup>4</sup>).

Ход упражнения:

- 1.1. Каждый студент делает список профессионально-значимых качеств личности клинического психолога.
- 1.2. Каждый студент делает список качеств и характеристик, которые могут помешать эффективной профессиональной деятельности клинического психолога.

<sup>3</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.О.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin\\_psiikh/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ\\_Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin_psiikh/RP_KPZ/RP_KPZ_Obshaya_psihologiya.pdf)

<sup>4</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.О.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin\\_psiikh/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ\\_Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin_psiikh/RP_KPZ/RP_KPZ_Obshaya_psihologiya.pdf)

- 1.3. Из обоих списков подчеркиваются те качества и характеристики, которые имеются у студента.
- 1.4. Другим цветом подчеркиваются качества и характеристики из первого списка, которые хотелось бы развить.
- 1.5. Один из студентов становится протагонистом (термин из психодрамы – основное действующее лицо), именно для него будет выстраиваться профессиональный атом. В аудитории обозначается место «ядра», которым становится один из участников группы. И относительно «ядра» выстраиваются все «подчеркнутые» качества и характеристика. Протагонист называет их, выбирает место относительно «ядра» и назначает на их роли участников группы. Периодически сам протагонист встает на «места качеств» и «ядра», уточняя и корректируя расположение. В процессе драматизации студент фактически корректирует собственные проблемные свойства и усиливает ресурсные, а также составляет программу саморазвития профессионально-значимых качеств.
- 1.6. Каждый студент из группы по аналогии составляет свой профессиональный атом на листе бумаги (без драматизации), затем оценивает и анализирует самостоятельно, после чего обозначает шаги по развитию профессионально-значимых качеств.
- 1.7. После упражнения – обсуждение, обмен полученным опытом, чувствами. Форма контроля выполнения задания – устный опрос, включающий выполнение и обсуждение упражнения.
2. Арт-терапевтические приемы – сочинение сказки и драматизация в Упражнении «Герой-Антигерой».
- Раздел 4. «Сознание и деятельность».**  
 Тема 9: «Бессознательное». Практическое занятие № 22 «Природа бессознательного -2», Продолжительность практического занятия - 2 часа.
- Тема «Бессознательное» представлена лекцией «Сознание и бессознательное» и двумя практическими занятиями.

Цель занятий – изучить основные понятия психологии бессознательного, установить взаимосвязь между сознанием и бессознательным, получить опыт самоисследования и рефлексии своих положительных личностных качеств и «сложных», возможно проблемных. Опыт преподавания темы «Бессознательное» показывает, что эта тема является одной из сложных для усвоения теоретического материала, особенно такие понятия, как «структура бессознательного», «архетип», «тьень», «коллективное бессознательное».

На первом практическом занятии «Природа бессознательного» рассматриваются понятия личного и коллективного бессознательного (К.Г. Юнг), в том числе и такие, как «Архетип», «Тень», «Полярности» и т.д. Арт-терапевтические приемы, используемые здесь, – сказкотерапия и драматизация, они представлены в Упражнении «Герой-Антигерой»[3], которое направлено на развитие креативности и отработку «полярностей», осознание своих, как ресурсных сторон, так и «сложных», проблемных. В процессе выполнения упражнения студенты формируют преимущественно компетенцию УК-6. ИД1, организуют процесс решения учебной задачи с учетом временных ограничений, анализируют свою деятельность. А при усвоении теоретического материала формируют УК-1. ИД1<sup>5</sup>. Арт-терапевтический прием сказкотерапии способствует усвоению сложной темы.

Ход упражнения:

- 3.1. Студентам предлагается выбрать любимого сказочного героя и назвать его.
- 3.2. Студентам предлагается выбрать самого нелюбимого сказочного героя (антигероя) и назвать его.
- 3.3. Студенты объединяются в подгруппы, делая свой выбор с учетом образа антигероя. Внутри подгруппы сочиняют сказку, где действующими лицами оказываются только антигерои, оказавшиеся в подгруппе.
- 3.4. Участники подгруппы зачитывают или разыгрывают сказку на группе.

<sup>5</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.0.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin\\_psikh/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ-Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin_psikh/RP_KPZ/RP_KPZ-Obshaya_psihologiya.pdf)

3.5. Далее каждый студент, персонально вспоминая «своего» антигероя, анализирует его положительные черты и свойства, которые могут стать важными и ресурсными для самого студента.

3.6. Финальное обсуждение, в процессе которого студенты не только анализируют свой опыт рефлексии и самоанализа, но и демонстрируют уровень освоения теоретического материала по теме.

В результате данного упражнения студенты становятся более гибкими в оценке особенностей и характеристик любого персонажа (потенциального пациента), более эмпатичными, начинают замечать сильные позитивные стороны собеседника в коммуникации, также преодолевают стереотипию и категоричность, становятся более креативными. Форма контроля выполнения данного упражнения – решение практической задачи в форме создания сказки и рефлексии своего опыта, а также демонстрации уровня освоения основных понятий темы.

3. Арт-терапевтические приемы – драматизация, игротерапия, инсталляция при выполнении упражнения «Бриллиант решений».

#### **Раздел 4 «Сознание и деятельность».**

Тема 10. «Деятельность».

Практическое занятие № 23. «Структура деятельности-1». Продолжительность практического занятия - 2 часа.

Цель занятия: усвоить связь между понятиями «сознание» и «деятельность», представление о социокультурной природе этих феноменов, расширить представление о понятии «деятельность», рассмотреть структуру деятельности, понять, что для получения нужного результата в любой деятельности человека необходимо четко выделять ее основные структурные компоненты, анализировать и обобщать полученную информацию по теме.

В процессе изучения данной темы на практическом занятии рассматриваются в том числе понятия «Борьба мотивов», «Выбор» и т.д., и применяется арт-терапевтическое упражнение с игрушками (или мелкими предметами) «Бриллиант решений» [2]. Арт-

терапевтические приемы – драматизация, игротерапия и инсталляция способствуют формированию Универсальных компетенций УК-1. ИД1, УК-6. ИД1<sup>6</sup>. Особенно трудным при усвоении теоретического материала, помимо структуры деятельности, является понимание студентами связи между феноменами сознания и деятельности. При выполнении этого упражнения уделяется внимание и данному вопросу.

Ход упражнения:

3.1. Постановка проблемы. Один из студентов озвучивает актуальную для него на данный момент проблему выбора.

3.2. Варианты решения. На данном этапе студент проговаривает возможные пути решения данной проблемы – возможные варианты (2 или более), между которыми необходимо сделать выбор.

3.3. Выбор предметов (игрушек). На этом этапе студент выбирает из предметов, в первую очередь, «себя», т.е. своё "альтер-эго", а также игрушки-предметы, обозначающие каждый из вариантов решения проблемы. Также здесь выбирается ещё один предмет, символизирующий так называемый "неясный вариант" – то есть тот путь решения проблемы, который на данный момент неизвестен для студента.

3.4. Озвучивание и проговаривание. На этом этапе студент сначала озвучивает «себя», даёт себе краткую характеристику, описание обстоятельств, описание проблемы выбора, описывает причины её возникновения (например, приближающаяся сессия) и т.д. Затем студент по очереди озвучивает каждый из вариантов решения проблемы, перечисляет их достоинства и недостатки. В этот момент студент как бы смотрит на себя «со стороны». Это помогает, во-первых, дистанцироваться от проблемы и тем самым увидеть её в более широком поле, в перспективе; а во-вторых – глубже понять и осознать каждый вариант.

3.5. Озвучивание «неясного варианта». После проговаривания каждого

<sup>6</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.О.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin\\_psih/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ\\_Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Disciplinary/Klin_psih/RP_KPZ/RP_KPZ_Obshaya_psihologiya.pdf)

- из известных вариантов решения проблемы мы просим студента озвучить «неясный вариант», то есть то решение, которого не было среди заявленных ранее. Инструкция при этом даётся примерно следующая: «Сейчас Вам предлагается озвучить ещё один вариант. Это может быть вариант, который пришёл Вам в голову только что, может быть какой-то известный вариант, который раньше, в силу разных обстоятельств, не рассматривался Вами как серьёзный и достойный внимания...» и т.д. Процесс нахождения нового варианта решения строится на том, что студент находит либо принципиально новый вариант решения – с помощью инсайта (появление инсайта в данном случае во многом стимулируется нахождением в игровой ситуации), либо тот вариант, который в силу разных причин (сложности достижения, необходимости кардинально менять направление в жизни и т.д.) не рассматривался студентом как возможное решение. Кроме того, это может быть сочетание каких-то уже известных вариантов.
- 3.6. После этого студент из своей позиции анализирует плюсы и минусы каждого варианта, включая дополнительный. После этого ему предлагается сделать выбор из представленных вариантов (так как проблема в данном случае проецируется вовне – то есть из идеального плана сознания студента в реальный план физических действий с предметами, то инструкция здесь строится также исходя из пространственных отношений предметов, например: "Выберите, пожалуйста, какой вариант вам наиболее близок"). Достаточно часто студент всё равно затрудняется с выбором и не может выбрать, какой из вариантов ему "ближе". В таком случае ему предлагается выбрать ещё один "неясный вариант" и, соответственно, озвучить его. Таким образом, идёт возвращение на предыдущий этап работы с последующим предложением ещё раз выбрать "что ближе".
- 3.7. Групповая часть упражнения. Всем студентам предлагается в парах выполнить данное упражнение, опираясь на описанный выше алгоритм. Один из участников пары осуществляет выбор, другой ему помогает, действуя по алгоритму, представленному выше. Далее участники меняются ролями-позициями.
- 3.8. Обсуждение, в процессе которого студенты делятся собственным опытом выбора, опытом наблюдателя (в индивидуальной части упражнения) и помощника в осуществлении выбора, который делает другой человек (в групповой части упражнения), особое внимание в процессе обсуждения уделяется анализу упражнения применительно к построению связей между понятиями «Сознание» и «Деятельность».
- Форма контроля выполнения задания – устный опрос, включающий выполнение и обсуждение упражнения, а также оценку освоения теоретического материала.
4. Арт-терапевтический прием – рисунок при выполнении упражнения «Силуэт чувств»
- Раздел 5. «Эмоции, мотивы, воля».**
- Тема 12. Эмоции. Практическое занятие № 34. «Развитие эмоциональной сферы личности. Пол и эмоции. Эмоциональный интеллект. Алекситимия. Переживание горя». Продолжительность практического занятия - 2 часа.
- Цель занятия: сформировать представление о понятиях - «виды эмоций», «эмоциональный интеллект», «алекситимия», «горе»; создать условия для формирования умения анализировать студентами собственное эмоциональное состояние, способствовать формированию умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
- Для изучения данной темы в рамках практического занятия предлагается арт-терапевтическое рисуночное упражнение «Силуэт чувств» [3]. Данное упражнение стимулирует эмоциональное развитие, расширяя «палитру» переживаний, помогает преодолеть проявления алекситимии. Помимо освоения теоретического материала,

при изучении данной темы большое внимание уделяется организации своей деятельности и управлению ею. Таким образом формируются Универсальные компетенции – УК-1. ИД1, УК-6. ИД1<sup>7</sup>.

Арт-терапевтическое упражнение «Силуэт чувств» является авторским и было предложено впервые в 1998 г. в работе с соматическими пациентами в гематологии, но в дальнейшем опыт использования его позволил работать с ним и при психосоматических расстройствах, а также при консультировании пациентов с другой психологической проблематикой. Около 20 лет оно используется в учебном процессе для не только эффективного усвоения темы «Эмоции», но и для эмоционального развития студентов. Упражнение «Силуэт чувств» предназначено для диагностики уровня осознания чувств, а также выявления «проблемных» психосоматических зон [2].

Ход упражнения:

- 4.1. Студентам предлагается несколько листов бумаги, цветные карандаши (пастель, краски). Инструкция наиболее целесообразна в следующей форме: «Нарисуйте силуэт человека, заполните его переживаниями, какими найдете, выделив их цветом». Время на выполнение работы не ограничено, но исходя из имеющегося опыта – 20-40 минут.
- 4.2. Далее начинается интерпретационный и развивающий этап данного упражнения. Каждая деталь на рисунке проговаривается студентом-добровольцем. Остальные студенты также выполняют эту работу параллельно.

Используются следующие критерии оценки:

1. Изображение человека и его контуров-границ. Рисуя силуэт человека, студент изображает себя. Интерпретировать рисунок силуэта можно, опираясь на известные критерии интерпретации рисунка человека вообще – прорисованность различных частей тела или их отсутствие, обозначение границ, пропорциональность силуэта, наличие «скрытых» частей тела (рисунок сзади, вполборота, «одетые» части тела), наличие двух и более силуэтов, прорисованность отдельных органов и их систем.

На основании этих данных можно предполагать наличие или отсутствие следующих психологических «тем»: гармоничная или дисгармоничная схема тела, жесткость, адекватность, гибкость или отсутствие границ личности, вытесненность (диссоциация) отдельных психологических проблем, связанных с телом, проблемные «психосоматические» зоны.

2. Количество переживаний и их качество. Данный критерий определяет наличие или отсутствие алекситимической симптоматики. Оптимальное количество переживаний – 7-10 шт. Если их меньше, можно говорить о трудности осознания переживаний. Если много больше (более 20) – о наличии ипохондрических черт. Также важно, какого рода выделяются переживания, охватывают ли они весь «спектр» – положительные и отрицательные, слабые и сильные, стимулирующие и подавляющие. При отсутствии одного из полюсов можно предполагать расщепление (диссоциацию) эмоций, например, запрет на выражение агрессии, или сильных чувств вообще.

3. Полнота заполнения силуэта. Очень важно, насколько густо заполнен силуэт переживаниями. Отсутствие переживаний в каких-то из частей тела говорит о наличии проблемных зон, возможно психосоматических.

4. Локализация переживаний на рисунке тела. Каким образом «расположены» те или иные чувства на рисунке тела – какие чувства доминируют в «области» головы и шеи, в груди, брюшной полости, гениталиях, конечностях? Есть ли «выход» у тех или иных сильных переживаний – агрессии, радости, боли, страха.

5. Подбор цвета и его адекватность. Цвет можно интерпретировать по критериям Люшера. Адекватность цвета также связана с критериями Люшера. Например, адекватным цветом для агрессии может быть красный, черный, возможно коричневый, но уж не серый и голубой.

А вот боль может быть разнообразной. Существуют исследования [1], в которых описаны типичные выборы «болевого» оттенков пациентами различных групп (тяжелая соматика, психосоматика, невроты).

<sup>7</sup> Рабочая программа дисциплины Б.1.О.26 Общая психология для образовательной программы высшего образования - программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология. М., ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021 [https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Discipliny/Klin\\_psikh/RP\\_KPZ/RP\\_KPZ\\_Obshaya\\_psihologiya.pdf](https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Discipliny/Klin_psikh/RP_KPZ/RP_KPZ_Obshaya_psihologiya.pdf)

5.1. Далее начинается развивающая часть упражнения.

На данном этапе упражнения прорабатываются «взаимоотношения» между переживаниями, обозначаются «проблемные», находятся ресурсы и т.д. Описывается каждый элемент на рисунке. Далее определяется отношение к рисунку по типу: нравится - не нравится. Если возникает желание доработать рисунок, он дорисовывается, корректируется до того самого момента, пока рисунок не начинает нравиться.

5.2. В завершающей части все студенты анализируют и «дорабатывают» свои рисунки, после чего делятся собственным опытом выполнения упражнения, также во время обсуждения оценивается степень освоения студентами теоретического материала.

Форма контроля выполнения данного упражнения – решение практической задачи (умение использовать диагностические приемы выявления алекситимии, способности осознавать, анализировать собственное эмоциональное состояние, оценка освоения теоретического материала по теме).

## Выводы

Подводя итоги, следует отметить, что описанные выше упражнения и приемы арт-терапии, способствуют усвоению сложных вопросов ряда тем дисциплины «Общая психология».

Кроме этого, они способствуют формированию универсальных компетенций (УК-1 и УК-6).

Приемы арт-терапии в учебном процессе развивают способность студентов к рефлексии своего поведения, своих переживаний, к саморазвитию, самосовершенствованию, готовность и умение работать в команде, эмпатию и взаимоподдержку в студенческой группе.

При этом техники арт-терапии выступают методом формирования не только вышеуказанных компетенций, а также средством свободного самовыражения, самопознания.

## Список литературы

1. Адашинская Г.А. Актуальные проблемы диагностики и развития личности в норме патологии. // Коллективная монография.- Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. С.224-23.
2. Ивашкина М.Г. Игрушка в психологическом консультировании и психотерапии// Актуальные проблемы диагностики и развития личности в норме патологии. Коллективная монография. - Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. С.216-223.
3. Ивашкина М.Г., Есаулов В.И. Интегративный креативно-структурный (ИКС)-подход в психотерапии, психокоррекции и психоконсультировании// Актуальные проблемы диагностики и развития личности в норме патологии. Коллективная монография.- Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. С.169-179.
4. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
5. Копытин А. И, МакКлин К., Постальчук О.И. Арт-терапия - новые горизонты М.: Когито-центр 2017.
6. Лебедева Л.Д. Арт-терапия в педагогике // Педагогика. 2000. - № 9. - С. 27 - 34.
7. Лебедева Л.Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании: Монография. СПб.: ЛОИРО, 2001. - 318 с.
8. Шихова Е.П., Носкова М.В., Кропанева Е. М., Казаева А. В. Арт-терапевтические техники: психолого-педагогические инновации в обучении будущих специалистов здравоохранения / Вестник Уральского государственного медицинского университета, Вып.1-2, 2016, с.49-53

## References

1. Adashinskaya G.A. Aktual'nye problemy diagnostiki i razvitiya lichnosti v norme patologii. // Kollektivnaya monografiya.- Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. pp.224-238.
2. Ivashkina M.G. Igrushka v psihologicheskom konsul'tirovanii i psihoterapii//Aktual'nye problemy diagnostiki i razvitiya lichnosti v norme patologii. Kollektivnaya monografiya. - Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. pp.216-223.
3. Ivashkina M.G., Esaulov V.I. Integrativnyj kreativno-strukturnyj (IKS)-podhod v psihoterapii, psihokorrekcii i psihokonsul'tirovanii//Aktual'nye problemy diagnostiki i razvitiya lichnosti v norme patologii. Kollektivnaya monografiya.- Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. pp.169-179.
4. Kopytin A. I. Teoriya i praktika art-terapii. SPb.: Piter, 2002.
5. Kopytin A. I, MakKlin K., Postal'chuk O.I. Art-terapiya - novye gorizonty M.: Kogito-centr, 2017.
6. Lebedeva L.D. Art-terapiya v pedagogike // Pedagogika. 2000. - № 9. - pp. 27 - 34.
7. Lebedeva L.D. Pedagogicheskie osnovy art-terapii v obrazovanii: Monografiya. SPb.: LOIRO, 2001. – P. 318.
8. SHihova E.P., Noskova M.V., Kropaneva E.M., Kazaeva A.V. Art-terapevticheskie tekhniki: psihologo-pedagogicheskie innovacii v obuchenii budushchih specialistov zdravoohraneniya / Vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta, Vol.1-2, 2016, pp. 49-53

# ART-THERAPEUTIC TECHNIQUES IN TEACHING THE GENERAL PSYCHOLOGY

Ivashkina M.G.<sup>1</sup>

## *Abstract*

This article discusses the use of art-therapeutic techniques during practical lessons in general psychology for students studying clinical psychology, describes the advantages of using art-therapy techniques in the educational process for the formation of universal competencies. Specific exercises and procedures included in practical lessons on the following themes are given: "Psychology as a profession", "The nature of the unconscious", "The structure of activity", "Emotions".

## *Keywords*

art-therapy, general psychology, clinical psychology, competencies.

---

<sup>1</sup> Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of Russia, Moscow, Russia

Correspondence should be addressed: Ivashkina M.G., [wowmania@yandex.ru](mailto:wowmania@yandex.ru)