

Кузнецова Елена Владимировна,
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО
«Новосибирский государственный
педагогический университет»,
г. Куйбышев Новосибирской области,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

В статье представляются результаты теоретического анализа возможности профилактики суицидального риска подростков средствами арт-терапевтических техник. Проблема поиска мер эффективной профилактики суицидального риска осложняется тем, что сочетание психологических особенностей подростков и многообразие факторов суицидального риска приводят к неспецифичности подросткового суицида, его крайней вариабельности, мозаичности признаков. Акцентируется внимание на факте того, что современные подростки социализируются в условиях цифровой среды, быстро переключаясь с одного визуального ряда на другой. При этом они довольно скудно проявляют эмоциональные переживания вербально, чаще используя символическую форму.

Преимущество арт-терапии в профилактике аутодеструктивной активности перед другими технологиями заключается в том, что данный метод позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию для подростка и найти ее решение.

Ключевые слова: подростковый возраст, суицидальное поведение, суицидальный риск, профилактика, арт-терапия.

Kuznetsova Elena Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

PREVENTION OF SUICIDAL RISK IN ADOLESCENTS THROUGH ART THERAPY

The article presents the results of theoretical analysis of the possibility of preventing suicide risk of adolescents by means of art-therapeutic techniques. The problem of finding measures for effective prevention of suicide risk is complicated

by the fact that the combination of psychological characteristics of adolescents and a variety of factors of suicide risk lead to non-specificity of adolescent suicide, its extreme variability, mosaic of signs. Attention is focused on the fact that modern adolescents are socialized in a digital environment, quickly switching from one visual series to another. At the same time, they rather poorly manifest emotional experiences verbally, more often using symbolic form.

The advantage of art therapy in the prevention of autodestructive activity over other technologies is that this method allows to reconstruct a traumatic situation for a teenager in a hidden symbolic form and find its solution.

Key words: adolescence, suicidal behavior, suicide risk, prevention, art therapy.

В современном мире проблема подросткового суицида приобретает особую актуальность. Кризисные явления, сопровождающие социальные процессы современного общества, отрицательно влияют на психологическое состояние личности, порождая высокую степень эмоциональной напряженности. Создаваемый в таких условиях психологический дискомфорт рождает многообразие форм деструктивного поведения. Так, на сегодняшний день статистические данные позволяют наблюдать рост числа детей и подростков с повышенным суицидальным риском.

Ситуация усугубляется тем, что духовное состояние подростков не получают должного общественного внимания. Система социальной защиты и психологического сопровождения развита недостаточно, уровень психолого-педагогической родительской культуры также остается низким. Проблема поиска мер эффективной профилактики суицидального риска осложняется тем, что сочетание психологических особенностей подростков и многообразие факторов суицидального риска приводят к неспецифичности подросткового суицида, его крайней вариабельности, мозаичности признаков. Соответственно повышенного внимания требует задача создания условий для самореализации личности, мотивации человека к активации личных ресурсов, самопомощи в преодолении

критических жизненных ситуаций и предотвращении суицидального поведения.

С целью предотвращения суицидального риска несовершеннолетних важно вовремя отследить признаки личностного кризиса, а также создать условия для конструктивного эмоционального реагирования и проработки психологических травм, учитывая при этом специфику подросткового характера, а также социокультурный контекст проблемы. Современные подростки социализируются в условиях цифровой среды, быстро переключаясь с одного визуального ряда на другой. При этом они довольно скудно проявляют эмоциональные переживания вербально, чаще используя символическую форму. Исходя из этого, наиболее эффективными подходами в работе психолога с современными подростками будут арт-терапевтические методы. Применяемые средства искусства способны компенсировать негативные переживания в социально приемлемых формах. Развитие самоконтроля, анализ эмоций и понимание других проходит через невербальные проявления, через управление своими эмоциональными состояниями.

А.Г. Амбрумова определяет суицидальный риск как потенциальную готовность человека к совершению самоубийства. При этом степень риска выражается в соотношении суицидальных и антисуицидальных факторов. Выделяется три степени суицидального риска:

- незначительный риск (суицидальные мысли без определенных планов);
- риск средней степени (суицидальные мысли, план без сроков реализации);
- высокий риск (суицидальные мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого) [1,2].

А.А. Завертяева различает несколько групп «маркеров» суицидального риска:

- вербальные «маркеры»: высказывания на суицидальную тематику;
- поведенческие (бихевиоральные) «маркеры»: психофизиологические проявления (апатия, слезы), склонность к изоляции;
- ситуационные «маркеры»: значимые изменения в жизни человека [4].

Актуальной проблемой современности является осуществление психологической помощи в профилактике и преодолении тяжелых эмоциональных нарушений, определяющих наличие суицидального риска у подростков. Для проработки острых реакций на стресс и симптомов эмоциональных расстройств могут применяться самые разнообразные методы и технологии психологической помощи. Снижение суицидального риска подразумевает работу с личностью подростка, нацеленную на анализ и разрешение острого конфликта, коррекцию самооотношения, развитие коммуникативных способностей, эффективных копинг-стратегий. Важная роль в системе профилактики суицидального поведения отводится методам арт-терапии.

По утверждению Ю.В. Варданын, Н.В. Фоминой, арт-терапия в научном сообществе рассматривается как средство эффективного терапевтического, профилактического и коррекционного воздействия на содержание эмоциональной сферы подростков. Арт-терапия как метод воздействия может быть использована для обеспечения общего эмоционального развития, смягчения тревожных переживаний, расширения знаний о возможностях получения положительных эмоций, формирования благоприятного фона настроения; расширения сферы социальных контактов, роста взаимопонимания с окружающими [3].

В отношении арт-терапии как средства работы с проблемой суицидального риска, интерес вызывает мнение А.И. Копытина, описывающего преимущества арт-терапии в сравнении с иными средствами психологического воздействия, основанными на вербальной коммуникации. Автор выделяет восемь основных преимуществ [5].

- 1) отсутствие возрастных, социальных, профессиональных ограничений в использовании метода.
- 2) акцент на невербальном общении, использовании символической речи способствует снижению уровня тревоги по поводу коммуникации, позволяет ребенку точнее раскрыть содержание собственных переживаний, иначе посмотреть на жизненные проблемы, осознать возможности выхода из них.
- 3) экологичность (безопасность) метода.
- 4) возможность в ходе изобразительной деятельности избежать влияния внутреннего цензора, исследовать содержание бессознательных процессов, актуализировать скрытые или вытесненные идеи и состояния.
- 5) возможность свободного самовыражения и самопознания.
- 6) продуктивные итоги творческой деятельности можно использовать в целях оценки динамики изменений.
- 7) возможность активизации жизненной позиции.
- 8) запуск творческой активности, мобилизация творческого потенциала, лежащего в основе самоисцеления [5].

Таким образом, у нас есть все основания полагать, что описанные преимущества дают основания для того, чтобы составить основу профилактического и коррекционного потенциала арт-терапии. Оптимальной формой реализации арт-терапевтического процесса служит гармоничное использование пассивной и активной форм арт-терапии. В случае использования пассивной формы подросток «впитывает» художественные произведения извне, при активной – сам производит продукты творчества.

Одной из наиболее значимых целей арт-терапии является содействие в обретении способности высвобождения сильных эмоциональных переживаний. Проживание значимого аффекта и понимание возможностей

самоконтроля является значимым осознанием. Например, освободить агрессивную энергию в арт-терапии, к примеру, можно через рисунок толстыми цветными карандашами, по причине того, что они не ломаются даже при сильном нажиме, а также в процессе работы с материалами, преобразование которых требует выплеска агрессивной энергии (например, швыряние глины об доску, разрывание бумаги или нарезание глины ломтиками). Помимо прочего, арт-терапевт может намеренно предложить группе работу над изображением, темой которого будет гнев или агрессия.

По мнению К. Малкиоди, искусство и творчество, реализуемое в ходе арт-терапевтической работы, выстраивают путь к самопознанию: подростки получают возможность для осознания собственных эмоций, освобождаются от них, направляя их в позитивное русло. Помимо этого, творческий процесс способствует избавлению от негативных эмоциональных переживаний, усиливает осознание многообразия чувственного мира [6].

Особую ценность при работе с суицидальным риском имеют такие особенности арт-терапии как:

- возможность осуществления терапевтического контакта, оценки состояния личности в случае проблем с вербализацией подростком собственных переживаний, а также при наличии активных психологических защит и сопротивления;
- ощущение психологической безопасности в процессе выражения сложных переживаний и их причин, возможность их осознания в процессе творческой деятельности;
- возможность активизации личностных ресурсов подростка, раскрывающихся в творческом процессе.

Анализируя описанные преимущества, можно сделать вывод об экологичности и мягкости арт-терапевтических приемов, что особенно важно в общении с подростками.

При всем богатстве ресурсного потенциала арт-терапии в работе с суицидальным риском отмечаем, что в существующих отечественных и зарубежных арт-терапевтических публикациях проблеме суицидального поведения уделяется недостаточное внимание. Специальных публикаций, обобщающих опыт арт-терапевтической работы с суицидальным риском либо содержащих примеры такой работы, нами практически не обнаружено. Проблемы суицидального поведения в арт-терапевтической литературе иногда затрагиваются косвенно при описании индивидуальной или групповой работы с пациентами с острыми или затяжными психогенными реакциями и аффективными расстройствами.

Арт-терапия как способ профилактики аутодеструктивной активности имеет преимущество перед другими технологиями в том, что позволяет в скрытой символической форме реконструировать травмирующую ситуацию для подростка и найти ее решение. Творчество представляет собой трансформирующую силу для преобразования страха, тревоги, депрессии и других негативных состояний. Арт-терапия позволяет подростку в буквальном смысле создавать свое счастье, визуализировать печаль и скрытые проблемы.

Арт-терапевтические методики, используемые при работе с подростками, демонстрирующими признаки суицидального риска, нацелены на решение следующих задач:

- диагностическая задача (получение данных об индивидуальных особенностях подростка, выявление внутренних противоречий);
- коррекционная задача (коррекция образа «Я», самооценки, неконструктивных поведенческих стратегий);

- психотерапевтическая задача (лечебный эффект через создание атмосферы принятия, эмоционального комфорта);
- развивающая задача (развитие значимых социально-психологических навыков).

Профилактика суицидального поведения методами арт-терапии позволяет решить важную задачу повышения ценности собственной жизни подростка с собственных глаз. Когда в иерархию ценностей человека включается жизнь, собственное «Я», аутодеструктивные тенденции сводятся к минимуму или вовсе исчезают.

Литература

1. Амбрумова А.Г. Психология самоубийства // Медицинская помощь. 1994. № 3. С. 15-19.
2. Амбрумова А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения/ Комплексные исследования в суицидологии: сборник научных трудов. М.: Изд. Моск. НИИ психиатрии МЗ СССР, 1986. С. 7-25.
3. Варданян Ю.В., Фомина Н.В. Развитие эмоционально-благоприятного настроения младших школьников средствами арт-терапии [Электронный ресурс]// Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-4. С.249-252. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalno-blagopriyatnogo-nastroeniya-mladshih-shkolnikov-sredstvami-art-terapii> (дата обращения: 03.02.2024).
4. Завертяева А.А. Маркеры суицидального риска (теоретический обзор) [Электронный ресурс] // Теория и практика современной науки. 2022. №7 (85). С.66-69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/markery-suitsidalnogo-riska-teoreticheskiy-obzor> (дата обращения: 08.02.2024).

5. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. Москва. Изд. Когито-Центр. 2010. 197 с.
6. Малкиоди К.А. Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. Москва. Изд. София. 2018. 176 с.

References

1. Ambrumova A.G. Psikhologiya samoubiistva // Meditsinskaya pomoshch. 1994. № 3. S. 15-19.
2. Ambrumova A.G. Suitsidalnoe povedenie kak obekt kompleksnogo izucheniya/ Kompleksnie issledovaniya v suitsidologii: sbornik nauchnikh trudov. M.: Izd. Mosk. NII psikhiiatrii MZ SSSR, 1986. S. 7-25.
3. Vardanyan Yu.V., Fomina N.V. Razvitie emotsionalno-blagopriyatnogo nastroeniya mladshikh shkolnikov sredstvami art-terapii [Elektronnii resurs]// Problemi sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2019. №62-4. S.249-252. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalno-blagopriyatnogo-nastroeniya-mladshih-shkolnikov-sredstvami-art-terapii> (data obrashcheniya: 03.02.2024).
4. Zavertyaeva A.A. Markeri suitsidalnogo riska (teoreticheskii obzor) [Elektronnii resurs] // Teoriya i praktika sovremennoi nauki. 2022. №7 (85). S.66-69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/markery-suitsidalnogo-riska-teoreticheskiiy-obzor> (data obrashcheniya: 08.02.2024).
5. Kopytin A.I. Art-terapiya detei i podrostkov. Moskva. Izd. Kogito-Tsentr. 2010. 197 s.
7. Malkiodi K.A. Palitra dushi. Preobrazhayushchaya sila iskusstva: put k zdorovyu i blagopoluchiyu. Moskva. Izd. Sofiya. 2018. 176 s.