

ӘОК 74.01/09

ТҮСТІ ҚАБЫЛДАУ ПСИХОЛОГИЯСЫ – АРТ ТЕРАПИЯ

Уалиева Гульжан Біржанқызы

gulzhan.ualieva.00@mail.ru

«Журналистика және саясаттану» кафедрасының 3-курс студенті

Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Рахимжанова Гульнур Балтабековна

miss.gulnur1983@yandex.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

«Дизайн және инженерлік графика» кафедрасының аға оқытушысы, магистр

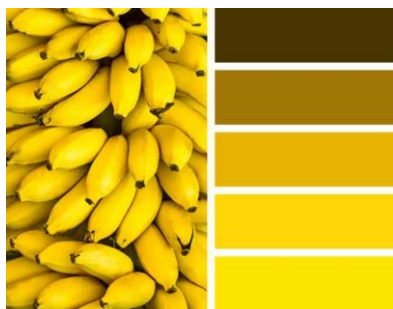
Біздің айналамыз, қоршаған ортамыз неше түрлі әсем реңктерге боялған. Табиғат қоршаған ортадағы сұлулық бояу нақышымен қымбат. Олардың көркі ең алдымен түрлі-түсті реңіне байланысты айқындалады. Мысалы адам баласы 10 миллионнан астам түсті көріп, ажырата алады. Күнделікті күйбелең тіршілікпен аса мән бермейтін «түстердің» адам психологиясына айтарлықтай әсері барын аңғара бермейміз! Мәселен түстер сіздің көңіл-күйіңізге әсер етеді және өзіңізге ұнайтын түстер сіз жайлы достарыңызға өте көп ақпарат береді: жасыңызды, ерекшеліктеріңізді, мінез құлқыңызды сіз жиі қолданатын түстерге қарап-ақ байқауға болады.

Түстер - адамның тікелей психологиясына, физиологиясына өз әсерін тигізеді. Түстердің адамға әсерін ерте заманан бері белгілі болғанын көптеген жазбалардан байқауға болады: Көне Египетте ұзақ ауыр созылмалы ауыруларды емдеу үшін сол кездері түстерді пайдаланған. Гелиополис сияқты храмдарда түстің күші арқылы адамдар өз ауруларынан емделген. Бұл храмдар Күн бойынша бағдарланған, күн сәулесі ішке ене отырып, кемпірқосақ спектрінің жеті түсіне ыдырай түскен. Ал сырқаттанғандар өздеріне көмегі тиетін түстермен «шомылған». Емдеудің бұл түрі Ра-терапия деген атау алған. Бүгінде осы ем түріне балама ретінде хромотерапия келді. Түстердің адам денсаулығына деген әсерін зерттейді.



1 сурет Қызыл түс [7]

Қызыл түс нерв орталықтарын, мидың сол жақ жартышарын ынталандырады және бауыр мен бұлшық еттерді күш-қуатқа толтырады. Алайда әсері ұзаққа созылса, шаршаңқылық пен жүректің жылдам соғуына алып келеді. Ол қаназдық, бронх демікпесі, өкпе қабынуы, эндокриндік жүйе ауруларын, көз торы патологиясы және қылилық ауруларын, енжарлық сияқты ауыруларды емдеуде көмектеседі. Безгек, қан қысымының артуы, қабыну процестері, неврит аурулары, жүйке жүйесі қозған уақытта қызыл түске қарсы көрсетіледі. Ол түстердің бірі ақшыл сары ол адамдарға нашар әсер етеді [1].



2 сурет Сары түстер [8]

Сары және лимон түстері қозғалыс орталықтарын белсендіріп, бұлшық етке арналған қуатты түрлендіріп, бауыр, ішек, теріні тазартып, ынталандырады және өт айдау, іш

жүргізетін әсерге ие. Бұл қуанышты көңіл күй мен сексуалдылық түске жатады. Сусамыр, асқорыту процесінің бұзылуы, өт, бауыр, ішек әрекетсіздігін емдеу мақсатында қолданылады. Офтальмологияда қылилық, көздің нашар көруі, көз торы мен қан тамырлары ауруларында да көп көмектеседі. Сары түсті дене қызуы көтерілген кезде, невралгия, қатты козу, қабыну және көру галлюцинациясында пайдалануға болмайды.



3 сурет Жасыл түс [9]

Жасыл түс қан тамырлар тарылуына жол бермейді әрі қан қысымын төмендетіп, тамырларды кеңейтеді. Сондай - ақ көңіл - күйді жақсартатын әсері де бар. Сондықтан жүрек - қан тамырлар ауруларында, невралгия, демікпе, остеохондроз, белсіздік, ұйқысыздық кезінде жиі пайдаланылады. Оған қоса көздің алыстан нашар көруін, су қараңғылық, көз нервтері мен торы ауруларын емдеу үшін қолдануға болады.



4 сурет Көк түс [10]

Керісінше, көк түс тамырлардың тарылуына әсер етіп, қан қысымын көтереді. Оған қоса микробқа қарсы әсері бар. Көк түсті бөлмені уытсыздандырғанда, құлақ, тамақ, мұрын, асқазан - ішек жолдарын емдеуде пайдаланады. Көзге келер болсақ, көздің мүйізгек қабығы ауруы, су қараңғылықтың бастапқы деңгейі және көздің алыстан нашар көруі. Түс терапиясының ұзақ уақыт әсер етуі шаршаңқылық пен күйзеліске алып келеді.

Ақшыл көк түс қалқанша жанындағы без, көкбауыр қызметін ынталандырып, бұлшықет тонусын арттырады. Бұл түстің әсері көк түспен бірдей.

Офтальмологияда түстердің белгілі бір үйлесімімен көзге әсер ететін құрылғы қолданылады. Түстер әсерінен кейін кейбір көз аурулары толықтай жазылады. Әдетте, көз ауруларынан бөлек, адамның жалпы ахуалы жағдайы жақсарып, бас ауруы басылып, тәбет ашылып, адам ұйқысы қалпына келеді.

Түстер XVII ғасырда қалыптасып, пайда болды делінген деректер бар. Психологиялық әр-түрлі түстер әр-адамның ішкі тепе-теңдігі мен жағдайына кез келген сәтте әсер етеді: белсенділігі, релаксация, эмоционалдық тұрақтылық. Соңғы жылдардағы ғылыми зерттеулер көрсеткендей түстер физикалық тұрғыда адамдардың барлығына біркелкі әсер етеді. Түс-бұл түрлі қарқындылықтың боялған жарық ағымы, ал жарық – бұл күш қуат [3].

Түстердің әсері мен қабылдануы – әр-түрлі факторлардың әсерінен болатын және жүйке жүйесінің физиологиясына негізделетін аса күрделі процесстердің бірі болып табылады. Эстетикалық тұрғыдан қарайтын болсақ, түсті қабылдау адам қалауына және адамдардың жеке ерекшеліктеріне, қызығушылықтарына, жынысына да байланысты болады. Адам түрлі объективті жағдайларда кез-келген көрген, кездестірген түстерге деген көз қарасын дамытып отырады, бұл сөзсіз белгілі бір түсті қабылдауға өз септігін тигізеді [4].

Жыл мезгілдерінің ауысуы, жер бетіндегі климаттық және континенттік ерекшелікке байланысты да түсті адамдар пайдаланатынын ғалымдар өз зерттеулерінде аңғарды. Мысалы, Солтүстіктің қатаң,суық климатындағы адамдар жылы түстерді өте көп пайдаланса, күн тікелей түстің, экватор аймағындағы тіршілік ететін адамдар суық реңктегі түстерді пайдаланды екен.

Түсті қабылдау ассоциясы белгілі бір оқиғамен, эмоциямен, бастан кешкен естеліктермен де адамның жадында қалады.

Түстерді ажырату деңгейіне байланысты адамдар тобы монохромат, биохромат, трихромат, тетрахромат деп үшке бөлінеді. Өзіңіздің қандай топқа жататыңызды білгіңіз келсе әр-түрлі тесттерден өтуге болады.

Арт-терапия. Психотерапияның қазіргі кездегі ең маңызды салаларының біреуі де бірегейі – арт-терапия әдісі. Бұл терапия жаңа әдістердің бірі болғанымен, қазіргі таңда үлкен жетістіктерге ие болып отыр. Арт-терапия түсінігі енді қалыптасқанда, емдеудің бұл әдісіне тек сырқат, демалыс үйіндегі емделушілер ғана жүгінген. Жылдан жылға оның қолдану аясы, шеңбері кеңеюде. Арт-терапия шығармашылық қабілетті дамытумен қатар адам бойындағы ресурстардың мүмкіндігін түсініп, білуге, өзін еркін ұстауына көмектеседі.

Арт-терапия терминін (art-therapy тікелей аударғанда,“өнермен емдеу”) деген мағынаны білдіреді. Қолданысқа алғаш рет Адриан Хилл енгізген. Ол туберкулезбен ауырған санаториядағылармен жұмысында алғаш рет 1938 жылы қолданған. Көп ұзамай арт-терапия психикалық ауруханалармен, денсаулық сақтау орталықтарында жүргізілетін өнерге байланысты қызметтердің барлық түрлерінде қолданыла бастады [5].

Арт-терапияның негізгі мақсаты - өнерді терапиялық тұрғыдан пайдалану құндылығы, символикалық неше түрлі сезімдермен, эмоциямен тәжірибе жүргізу, оларға көрініс беру, зерттеу болып табылады. Символика өте ерте кезден дамып келе жатыр, алғашқы қауымдық адамдардың үңгіріндегі суреттер бұған дәлел.



10 суретАлғашқы қауымдық адамдардың үңгіріндегі суреттер [11]

Ежелгі алғашқы адамдар қауымдастығы символикалық бейнелерді өздерінің әлемнен алатын орнын, күнелтуін,табиғат құбылыстарын білу үшін пайдаланған. Демек өнер қоғамдық құрылыспен пайда болған көрініс болып табылады. Ал біздің қоғамда аталған өнерлердің пайда болуы моральдық, мәдениетті құндылықтардың өзгеруінің дәлелденуіне себеп болды.

Арт-терапияның дамуындағы жаңа кезең ХХ ғасырдың 60-шы жылдарының аяғы мен 70-шы жылдардың басынан басталады. Әсіресе осы жылдардың бас кезінде арт-терапиялық

топтардың жұмысының мынадай формасы, топтық интерактивті арт-терапияның бастауы қалана бастады. Мұндай топтық арт-терапияның жұмысының формасы пайда болуына өмірдегі көптеген жағдайлармен шақырылған, олардың қатарында [6]:

✓ Әлеуметтік-саяси, институтциональды және мәдениеттік контекстердің өзгеруі;

✓ клиенттердің психотерапиялық тілектерінің және қажеттіліктерінің өзгеруімен, эмоциялық-құрылымдық бұзылулары;

✓ топтық психотерапияның практикада және теориялық тез дамуы және арттерапиялық іс-әрекетке жетудегі біртіндеп ассимиляциялау;

✓ арт-терапиялық топ жүргізушілерінің кәсіби өсуімен және арттерапиялық білім беру жүйесінің дамуымен;

Арт-терапияны қолдану арқылы қол жеткізуге болатын мақсаттар :

Агрессияға болмаса басқада негативті сезімдерге әлеуметтік шығар жолды табуға мүмкіндік береді. Суреттермен, мүсіндермен жұмыс жасау күштеуді бәсеңдетудің қауіпсіз түрі болып табылады.

Емдеу процесін жеңілдету. Түсініксіз ішкі шиеленістер және қобалжулар көбінесе көру бейнелерінің көмегімен вербалды психотерапия кезінде сөзбен айтқанға қарағанда көрсету оңай. Вербалды емес қарым - қатынас санадан тез шығады.

Интерпритацияға және диагностикалық қорытындыларға материалдар алуға болады. Көркем шығарманың өнімі ұзақ уақыттылық, емделуші оның бар екенін жоққа шығаруы. Терапевтке емделушінің көркем жұмыстың стилі және мазмұны емделуші туралы ақпарат береді, сол арқылы терапевт өзінің еңбектеріне интерпритация жасауға болады және жақсы көмектеседі. Емделушінің басым болуына дағдыланып кеткен ойлары мен сезімдерімен жұмыс жасау. Кей кездері вербалды емес амал, бірден-бір күшті қобалжулармен сендірулерді анықтауға, көрсетуге мүмкіндік береді. Терапевт пен емделушінің арасындағы қарым-қатынасты жақсарту үшін көркем іс – әрекетке бірлесіп қатысу ол қабілетті қарым - қатынас, эмпатия және өзара түсінушілік туындауына әкеледі.

Ішкі қадағалау сезімін жоғарылату. Суреттермен картиналардан жұмыс болмаса мүсін с оғу жұмыстарында түстерді және формаларды тәртіпке салу қарастырылмайды.

Зейінді қабылдау және сезімдерді шоғырландыру. Таңдамалы өнермен жұмыстар тәжірибе жасауға кинестетикалық және көру түйсіктеріне, қабылдау қабілеттіліктерінің дамуына жағдай жасайды.

Көркемдік қабілеттерді дамыту және өзін-өзі бағалауын жоғарылату. Арт-терапияның соңғы өнімі қанағаттану рахат алу сезімі, ол жасырын таланттың көрінуінің және олардың дамуының нәтижесі.

Жоғарыда аталған әсерлерден басқа көркем өнерді психокоррекционды топпен жұмыста қолданудың қосымша нәтижесі, қиялға түрткі және дау-дамайға топ мүшелерінің қарым-қатынасын дұрыстауға көмектеседі. Өнер қуаныш әкеледі, бұл ешқандай жағдайға тәуелсіз, бұл қуаныш біздің санамыздан тыс пайда болады, болмаса ол саналы әрекеттің нәтижесі ма ол әлі күнге дейін бізге белгісіз.

Арт-терапияны жүргізу барысында мүшелер саны 15 адамнан аспауы керек. Одан көп болған жағдайда, қатысушыларға да, сонымен қатар сол жұмысты жүргізушіге, яғни психотерапевтке де оңайға соқпайды. Топтың мүшелерінің көп болуы, жұмыс аяқталғасын жасалған жұмыстарға талдау, қорытынды шығаруда қиынға соғады. Арт - терапияда жеке - дара шығармашылық жұмыс жасау үшін бөлме кең және ешқандай кедергілері жоқ әрі жарық болуы қажет. Жұмыс жасау үшін әр-түрлі құралдар қолданады: атап айтсақ, мысалы, соус, түрлі-түсті қарындаштар, әр-түрлі мөлшердегі щеткалар, губка, суы бар құты, палитра, түрлі-түсті қағаздар, қоржын, желім, скотч, қайшы, жіп болмаса арқан және т.б. Кейбір сабақтарда, маталар, батпақ, ермексаз, қамыр, ағаш, үлкен композиция жасау үшін табиғи және басқа да химиялық заттарды да пайдалануға болады. Ал театрланған көрініс үшін грим, шырақ, костюмдер, музыкалық аспаптар қажет болып қалуы мүмкін. Ереже бойынша

сабақтың тақырыбын психолог (арт - терапия жүргізуші) таңдайды. Дегенмен де оны топпен ақылдасса, кеңесе отырып, талдап, талқылап, таңдап алуға болады. Арт – терапияның тақырыбын таңдауға және топтастыруға болады. Осы жайында педагогикалық практикада осы салада еңбек сіңірген М. Либманның классификациясы көпшілікке танымал.

Қазақстанда арт-терапия қазіргі таңда мектеп жасына дейінгі бүлдіршіндерге арналған мекемелер жыл санап көбейіп келеді. Бұл тек ересек немесе психикалық ауытқуы бар адамдарға ғана арналмаған, кішкентай балаларға да қолдануға болатын терапияның ерекше бір түрі. Арт-терапия балалардың ойлау қабілетінің дамуына, оң мен солын айыруға өз септігін тигізеді. Қорыта айтатын болсақ, түстер мен арт-терапияның адам өміріндегі рөлі зор.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Иоханнес Иттен «Искусство цвета» – М.: Платон, 1998, 315 с.
2. Джозеф Альберс Взаимодействие цвета. Классический учебник для начинающих абстракционистов, Т. 73, №6, 2003, С. 803-812.
3. Cairo A. The Functional Art: An introduction to information graphics and visualization. New Riders, 2012. 384 p.
4. Войтов А.Г. Наглядность, визуалистика, инфографика системного анализа: Учебное пособие / А.Г. Войтов. – 4-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2019. – 212 с. ISBN 978-5-394-03183-0
5. Штофф В.А. Моделирование и философия. – М – Л. 1966.
6. Поселянина О.К. Применение технических средств в преподавании общественных наук в вузе. – М., 1974.
7. <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fk.sanabis.ru%2Fpage%2Fred&psig=A0vVaw26WFW31A735yEkGVfXo2Vc&ust=1618157802817000&source=images&cd=vfe&ved=0CAQQtaYDahcKEwiI96veifTvAhUAAAAAHQAAAAAQFA>
8. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftrikky.ru%2Fforum%2Ftopic%2Fkrasivye-czvetovye-palitry%3Fpart%3D2&psig=A0vVaw0SY5d7zgCMnk_0Cv-qXDWS&ust=1618157926967000&source=images&cd=vfe&ved=0CBIQtaYDahcKEwiIoJSZivTvAhUAAAAAHQAAAAAQGA
9. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcolor.romanuke.com%2Ftag%2Fnasy-ishhenyiy-zeleniy-tsvet%2F&psig=A0vVaw3uKbD3EgQX3jgL1X3A-i16&ust=1618158001867000&source=images&cd=vfe&ved=0CBIQtaYDahcKEwjA1ve6ivTvAhUAAAAAHQAAAAAQCG>
10. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F365565694746401442%2F&psig=A0vVaw2fBhWDNnRJIoBoWSwiqvGP&ust=1618158059081000&source=images&cd=vfe&ved=0CAQQtaYDahcKEwiAg6TYivTvAhUAAAAAHQAAAAAQCG>
11. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fadyrna.kz%2Fru%2Fpost%2F50197&psig=A0vVaw0pNfYGLKuPBY3GqjsGvJ20&ust=1618157758396000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjMr6fEifTvAhVjAHcKHRwoBJoQr4kDegUIARD_AQ