

Возможности арт-терапии в работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья

М. Валента, профессор, доктор педагогических наук, Университет Палацкого, Оломоуц, Чешская республика, Valenta22@klikni.cz

Я. Славик, доктор педагогических наук, Университет Западной Богемии, Пльзень, Чешская республика, slavikj@kvk.zcu.cz

Я. Михалик, магистр педагогики, кандидат наук, Университет Палацкого, Оломоуц, Чешская республика, Jan.michalik@upol.cz

А. Петрова, кандидат наук, Университет Палацкого, Оломоуц, Чешская республика, alena.petrova@upol.cz

М. Лечбых, кандидат наук, Университет Палацкого, Оломоуц, Чешская республика, martin@lecbych.cz

В данной статье представлена информация о результатах психолого-педагогического эксперимента, нацеленного на установление эффективности применения техник арт-терапии (драмотерапии, музыкотерапии) в ходе работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья. Объектом исследования являлось изучение качества жизни родителей, ухаживающих за ребенком с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью, детским церебральным параличом, расстройствами аутистического спектра и сложными дефектами), и, соответственно, целью исследования было определение эффективности арт-терапевтических (экспрессивно-терапевтических) техник для целевой группы респондентов, то есть родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Исследования основывались как на качественных, так и количественных методах. Качественная составляющая исследований дополняет информацию, полученную количественными методами. Данные были получены и оценены независимо от выводов количественного исследования, и только в заключительной фазе данные, полученные качественными методами, учитываются при подведении итогов и формулировании выводов по всему проекту.

Ключевые слова: психолого-педагогический эксперимент, арт-терапия, арт-филетика, драмотерапия, музыкотерапия, техники релаксации, экспрессивные терапии, родители детей с ограниченными возможностями здоровья, качество жизни.

Введение

В рамках грантовой программы Чешского Грантового агентства («GAĀR») под названием **«Качество жизни лиц, ухаживающих за членом семьи с ограниченными возможностями здоровья» (406/09/0177)** сотрудниками Института исследований по специальной педагогике Университета им. Палацкого в г. Оломоуц (Чехия) осуществлялся психолого-педагогический проект (эксперимент *in vivo* с техникой одной группы) с целью установления эффективности применения арт-терапевтических и арт-филетических занятий с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья. (Арт-филетика – термин чешского ученого Яна Славика. Это педагогическая дисциплина, применяющая аналогичные с арт-терапией приемы, но в области воспитания.)

Данные занятия, дополненные техниками релаксации, проводились в форме продолжающегося один год курса, имеющего следующие характеристики:

- Отдельные сессии проводились с сентября 2009 г. по июнь \2010 г. в помещениях специальной школы «Кредо» (Гражданское объединение «Утро» / «Jitro») в г. Оломоуц (Чехия).
- Продолжительность курса: 150 часов, то есть десять встреч, длительность встреч – 15 часов, частота проведения встреч – один раз в месяц, в выходные дни.
- На участие в эксперименте записались 16 родителей (в сентябре 2009г.), 11 родителей прошли весь курс (в июне 2010г.). Группа респондентов была выбрана способом преднамеренного, институционального и добровольного выбора. Это были родители учащихся специальных школ с ограниченными умственными возможностями (умеренной и тяжелой умственной отсталостью) в сочетании с физическими недостатками, а в двух случаях – родители учащихся с тяжелым расстройством аутистического спектра, так называемым низкофункциональным аутизмом.
- В состав курса входило предоставление индивидуального ассистента детям участников, то есть лицам с ограниченными возможностями здоровья.
- Содержание сессий – занятия по арт-терапии, арт-филетике (драмотерапии, музыкотерапии) и релаксационные занятия. Используемые методы были направлены на самоанализ и укрепление уверенности в себе, а также укрепление групповой динамики в экспериментальной группе. Методы релаксации (фантазирование, аутогенная тренировка, релаксация по Джекобсону) были направлены на обучение техникам активного отдыха и релаксации.
- Лекторами и участниками курса велись рефлексивные дневники.
- В рамках количественного исследовательского дизайна рефлексивные балансы родителей пополнялись данными фокус-группы.
- С помощью психометрических тестовых инструментов с участниками курса проводились анонимные опросы в начале и в конце эксперимента, нацеленные на

выделение определенных психосоциальных маркеров. Следовательно, эксперимент обладал и качественным, и количественным исследовательскими дизайнами.

- В ходе последней сессии респондентами заполнялась анкета по оценке удовлетворенности участников.

В целях систематического проведения оценки терапевтических и арт-терапевтических занятий были использованы следующие три источника данных:

- анкетирование респондентов на выявление уровня удовлетворенности, проведенное в конце курса;
- стандартизированные психометрические инструменты, проводимые в начале и в конце курса – количественный дизайн.
- рефлексивные балансы участников после отдельных сессий курса и фокусная группа – качественный дизайн.

Анкета удовлетворенности

Анонимная анкета удовлетворенности была составлена в виде десятибалльной шкалы Ликерта. Участники оценивали степень своего согласия или несогласия с каждым из шести суждений по следующему принципу: 1= наименьшая польза, 10 = наибольшая польза. В конце анкеты приводился пункт со свободным ответом – отводилось место под открытую позицию для выражения свободной ассоциации, связанной с курсом. Анкета касалась оценки целого курса и была заполнена 11 участниками.

Для каждого пункта был установлен модус в качестве меры усредненной тенденции:

1. Курс оказал положительное воздействие на мое эмоциональное состояние:

- модус 10

2. Курс оказался эффективным в плане долгосрочного и краткосрочного отдыха:

- модус 10

3. Курс для меня открыл новые возможности:

- модус 8

4. Курс меня научил чему-то новому:

- modus 10

5. Курс настроил меня на положительное восприятие жизни:

➤ модус 10

6. Курс мне дал надежду:

➤ модус 10

Ассоциации, приводимые в пункте анкеты с открытой позицией:

- пиктограмма солнышка;
- «Я очень рада, что приняла участие, я чувствовала себя очень хорошо среди присутствующих, хорошо посмеялась»;
- «Замечательно, что обеспечили присмотр за детьми»;
- «Встреча с людьми, разделяющими схожую судьбу (заботу о ребенке-инвалиде) всегда полезна. Она показывает, что можно жить и весело, и серьезно совершенно независимо от того, что нас объединяет»;
- «Это толчок для проведения последующих встреч. Применение «терапий» на практике» (пиктограмма смайлика);
- «Есть желание воспользоваться готовностью группы в дальнейшем проводить встречи и заниматься. Создать прочную опорную группу активных родителей, способных оказывать помощь или поддержку тем, кто находится в затруднительном положении в начале и захочет воспользоваться взаимопомощью членов группы, нашим опытом и способностями»;
- «Хотелось бы продолжать проведение встреч с группой»;
- «Я рада, что приняла участие. Все лекторы были замечательными. Я рада тому, что кто-то интересуется нашими проблемами и проблемами наших детей. Спасибо».

Количественно-аналитический дизайн

Количественно-аналитический дизайн психолого-педагогического проекта основывался на данных психометрических тестов, проводимых, оцениваемых и интерпретируемых опытными клиническими психологами и психологами-консультантами в режиме находящихся в парах и сопоставляемых «до» и «после» (test-retest) данных с учетом статистической значимости измеряемых явлений. Данные извлекались посредством следующих психометрических инструментов: опросник Стратегии преодоления стресса («SVF-78»), шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера «STAI», Экзистенциальная шкала, оценочная шкала Бортнера, Лого-тест. С учетом характера и цели настоящего текста

в дальнейшем опубликованы только выписки из заключительных анализов первых трех инструментов для измерения.

Психодиагностические методики выбирались с учетом сущности прикладных приемов, применяемых в рамках реализуемого проекта (техники экспрессивной терапии, занятия по релаксации и т.п.), с целью дать определенным образом оценку также их терапевтической эффективности. Авторы эксперимента стремились сосредоточиться, в частности, на способах преодоления стрессовых ситуаций и переживаемом уровне эмоционального дискомфорта (прежде всего тревожности) в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Методика *Стратегии преодоления стресса («SVF-78»)*, разработанный В. Янке и Г. Эрдманн (в переводе на чешский язык Шванцары) описывает 13 стратегий, при помощи которых люди обычно противостоят стрессовым нагрузкам. В концепции данной модели речь идет о сознательно применяемых копинг-стратегиях, которые активизируются в трудных жизненных ситуациях. Вместе с тем авторами опросника различаются положительные стратегии (например, контроль над реакциями, контроль над положением, положительная самоинструкция и т.п.), нейтральные стратегии (например, поиск социальной поддержки и т.п.) и отрицательные стратегии (например, самообвинение, резигнация и т.п.). Опросник состоит из 78 пунктов, время заполнения опросника обычно составляет, при условии хорошего сотрудничества со стороны опрашиваемых, 10-15 минут. Данная методика была выбрана в связи с ее относительно широким спектром, успешным опытом ее применения в клинической практике и ее значительной временной эффективностью. Одновременно авторы исходили из предположения, что программа данного проекта может оказать положительное воздействие на способ преодоления респондентами стрессовой нагрузки.

Полученные данные свидетельствуют о том, что самооценка участников эксперимента в области стратегий преодоления стресса не очень отличается от усредненных данных обыкновенного населения. Средняя величина Т-показателей (T-score) до начала эксперимента варьировалась между значениями 43 – 59, то есть она находилась полностью в пределах более широкой нормы. Подобная дельта отмечалась и после окончания эксперимента и проведения второго теста, только с некоторыми небольшими отклонениями от нормы, однако не имеющими, по-видимому, клинической значимости. В рамках первоначальной качественной оценки данных авторами были отмечены положительные изменения в области стратегий резигнации и самообвинения. Последние почти у всех испытуемых имели тенденцию к некоторому сокращению (речь идет об отрицательных стратегиях, при которых индивид в состоянии напряжения скорее заявляет о собственной вине и склонен уходить от стрессовой ситуации).

С целью оценки статистической значимости изменения, отмеченного в ходе отдельных измерений у тождественных субъектов, сначала применялся двухвыборочный Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок (*t*-тест). Во всех 13 исследуемых случаях подтвердилась нулевая гипотеза, утверждавшая, что между результатами, полученными до начала и после окончания эксперимента, не была отмечена статистически значимая разница. Аналогичное заключение было сделано и в случае общего показателя (score) для положительных и отрицательных

стратегий преодоления стресса. Дифференции результатов, полученных до начала и после окончания проекта, оказались слишком малыми, следовательно, указанная методика не была в состоянии выявить статистическое различие. Итак, оценивая различия в полученных значениях, нельзя достоверно отличить друг от друга влияние эксперимента и простую случайность. Несмотря на это, качественный анализ результатов опросника все-таки указывает на факт, что между полученными данными могут существовать статистически значимые отношения, которые в ходе применения «более строгого» параметрического теста не обнаружались. В связи с этим авторы приняли решение применить непараметрический знаково-ранговый критерий Уилкоксона (Вилкоксона - Wilcoxon) для сравнения двух зависимых выборок, который может в данном случае оказаться более уместным с учетом небольшой численности исследуемой группы. В общем показателе (score) отрицательных и положительных стратегий авторами не была установлена статистически значимая разница, однако значения у многих отношений находились несколько ниже предела статистической значимости. Таким образом, была заметна определенная положительная тенденция, например, сокращение отрицательных стратегий резигнации и самообвинения, которое авторами рассматривается в рамках качественной оценки как важное. Статистически значимым на уровне значимости $\alpha=0,05$ оказалось изменение в области положительной стратегии «контроль над реакциями», которая после окончания эксперимента встречалась в статистически значимой меньшей степени. Данная стратегия представляет стремление субъекта контролировать собственные реакции, маскировать свои проявления эмоций, скрывать свою нагрузку.

В качестве следующего метода оценки изменений в области эмоционального состояния применялась **шкала самооценки уровня тревожности «STAI»** Спилбергера и др. (перевод на словацкий язык - Руисел и др. /Ruisel a kol. 1980/). Указанный опросник относится к классическим одновыборочным критериям – тестам, очень часто применяемым в исследованиях и в клинической практике. Его преимущества – очень короткое время проведения, короткие и вразумительные пункты (в общем порядке 40 пунктов), большое количество исследовательских работ, подтверждающих его валидность и клиническую полезность. В состав методики входят две субшкалы, рассматривающие тревогу в качестве ситуационного состояния и тревожность в качестве устойчивого личностного качества. Преимущество в интерпретации – именно возможность отличить друг от друга сиюминутное состояние испытуемого в ходе заполнения опросника и оценку устойчивой характеристики личности. Тревога в данном случае понимается в более широком смысле, скорее, в качестве общего эмоционального состояния, которое может быть поставлено под угрозу психосоматическими расстройствами, отрицательным настроением, мышечным напряжением, неприятным самочувствием, диффузными опасениями.

В общей сложности было получено 11 пар опросников, заполненных до начала и после окончания проекта, которые авторами эксперимента сопоставлялись по обоим основным субшкалам. С целью определения статистической оценки был опять применен Т-критерий для зависимых выборок. В рамках оценки первой субшкалы – тревога как ситуационное состояние («как вы чувствуете себя на данный момент») – между результатами теста не было отмечено никакого статистически значимого различия. Следовательно, можно предположить, что испытуемые заполняли опросник, находясь приблизительно в одинаковом

настроении и психическом состоянии. Таким образом, ситуационные влияния на определение настроения можно в значительной степени исключить. Качественный анализ данных выявляет большее эмоциональное спокойствие в ходе второго тестирования (тревога переживалась в меньшей степени), которое, естественно, является следствием большего доверия участников по отношению к лицам, проводящим в рамках проекта тест. Однако данное различие не является статистически значимым. А вот в области второй субшкалы – тревожности как устойчивой характеристики – было зафиксировано статистически значимое различие на уровне значимости $\alpha=0,05$ между первым и вторым тестированием ($t=2,43 > t_{\alpha}=2,22$). В ходе второго заполнения опросников во время окончания проекта испытуемые оценивали себя как более психически уравновешенных, устойчивых по характеру людей, в долгосрочном плане менее подверженных состояниям тревожности, участниками в большей степени указывались приятные эмоциональные состояния и чувства. Данный факт нами рассматривается как один из возможных положительных последствий проекта. С точки зрения психологии, между данным фактом и обнаруженным выше заключением в области стратегий преодоления стресса обнаруживается понятная связь. Высшая степень тревожности способствует разработке специальных защитных механизмов, призванных также повысить уровень самообладания и обеспечить таким образом степень целостности личности. В случае редукции состояний тревожности, безусловно, сокращается и степень самомониторинга, и самообладания.

Следующим примененным в рамках оценки данных инструментом оказалась **Шкала экзистенции** Альфрида Лэнгле, К. Орглер и М. Кунди (2001). Речь идет о шкале самооценки, включающей 46 пунктов и измеряющей экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается участниками – то есть субъективный уровень собственной исполненной экзистенции (общий показатель – «score»). Последний определяется способностью индивида быть в согласии с самим собой и окружающим миром. В связи с этим, помимо общего показателя есть возможность получить более детальные данные относительно доступности, легкости отношения испытуемого к самому себе, относительно его способности разобраться в своих чувствах, которые на шкалах выражаются пунктами, создающими категорию **персональности**, а также данные, связанные с открытостью человека миру и жизни в целом. Последние отражаются и выражаются категорией **экзистенциальности**. Отдельные пункты шкалы отличаются вариабельностью в содержании в соответствии с фундаментальными экзистенциалами, такими как, например, осмысленность жизни, аутентичное формирование жизни, но также тревожное беспокойство, страдание и т.д. Указанные категории исходят из пунктов, направленных на выявление личностной предрасположенности индивида, связаны с его способностью открытости самому себе и окружающему миру и направленностью на самого себя и на окружающий мир.

Персональность определяется степенью так называемых **самодистанцирования** и **самотрансценденции**. Самодистанцирование представляет собой способность человека занять дистанцию по отношению к самому себе, то есть человек способен сохранить в жизненных ситуациях реалистичную, субъективно не искаженную точку зрения на происходящее. Самотрансценденция авторами понимается как способность ясно воспринимать ценности, быть открытым своим чувствам и также делиться своими чувствами с другими.

Второй измеряемой категорией являлась **экзистенциальность**, определяемая сочетанием двух личностных характеристик, а именно переживанием **свободы** и **ответственности**. Размер свободы отражается на шкалах пунктами, касающимися способностей человека воспринимать жизненные ценности, принимать ясные решения в пользу осуществимых возможностей в зависимости от их ценности, быть гибким и иметь мужество для осуществления возможных изменений. Ответственность, в свою очередь, отражает обязательную ангажированность в собственной жизни, готовность и смелость решать задачи и следовать ценностям, брать ответственность за последствия собственных решений и поступков.

Данные, полученные посредством применения Шкалы экзистенции, иллюстрируют тот факт, что у всех участников после проведения грантовой программы был отмечен определенный положительный сдвиг в их ожиданиях прожить жизнь полной и имеющей смысл (см. общий показатель Шкалы экзистенции). Относительный рост большинства значений величин в рамках примененной Шкалы экзистенции возможно в определенной степени рассматривать как показатель полезности воздействия специализированной программы для родителей и детей. В связи с этим можно подвести итоги, утверждая, что реализованная программа, вероятно, предоставила родителям положительный опыт, отвлечение от повседневной загруженности и новые идеи относительно заботы о самом себе.

Общий показатель примененной Шкалы экзистенции, который несколько выше среднего уровня, указывает на предпосылки у данной группы испытуемых проживать свою жизнь как имеющую смысл. Это можно рассматривать как крайне положительное и желаемое явление. Сравнение результатов общего показателя в начале и в конце эксперимента доказывает, что значение показателя повысилось в среднем более чем на 10 баллов. Указанный нормативный показатель указывает на тот факт, что данная группа родителей подвинулась с первоначальной средней степени проживания исполненности собственной жизни, отмеченной в начале курса, до степени несколько выше среднего уровня в конце курса (сдвиг на один дециль за восемь месяцев).

На основе результатов, полученных при помощи количественно-качественного исследовательского дизайна эксперимента, можно сделать следующие более общие заключения:

- В большинстве стратегий преодоления стресса не было отмечено у испытуемых статистически значимого различия между состоянием в начале и после окончания проекта.
- Было установлено статистически значимое различие в копинг-стратегии «контроль над реакциями», последняя после окончания проекта встречалась в меньшей степени. Данный факт рассматривается как знак укрепления аутентичности и спонтанности участников эксперимента, их большей открытости и снятия масок в межличностных отношениях.
- Были замечены интересные тенденции в области редукции стратегии самообвинения и резигнации, которые, однако, не являются статистически

значимыми. Интересно было бы провести подобное исследование с привлечением большего количества участников.

- Исследователи установили, что после проведения проекта участники оценивают себя как эмоционально более стабильных, уравновешенных, менее тревожных в долгосрочном плане личностей, в большей степени они указывают на приятные эмоциональные состояния и ощущения. Данный факт понимается исследователями как одно из возможных положительных последствий проекта в связи с тем, что в состав программы входили также отдых и релаксация, которые, предположительно, оказали большое воздействие. Недостатком дизайна проекта оказалось отсутствие контрольной группы.
- Приведенным выше фактам соответствует и обнаруженный исследовательским коллективом положительный сдвиг субъективной оценки экзистенциальной исполненности собственной жизни, которая после проведения проекта повысилась у испытуемых со среднего уровня, установленного в начале, до значения выше среднего уровня. Иначе говоря, изучаемая группа родителей показала после окончания проекта, по сравнению с первоначальным состоянием, несколько более высокую степень понимания самого себя и возможностей придерживаться в своей жизни ценностей, которые наполняют и удовлетворяют индивида.

Качественный дизайн эксперимента

Качественный дизайн психолого-педагогического эксперимента методологически исходил из рефлексивных балансов, их анализа и фокус-группы. В дальнейшем приводятся выписки только из части исследовательского доклада качественного опроса, которая является существенной для оценивания эффективности курса.

Рефлексивный баланс (в дальнейшем также «баланс» или в сокращенном виде «РБ») - это тексты на определенную тему, заданную исследователем. Они создаются письменно в стиле свободного повествования, воспоминаний и личных замечаний, размышлений, оценки и т.п. РБ касаются определенного опыта, отрезка жизни или определенного вида событий. Первоначально техника рефлексивных балансов использовалась для записей опыта учителей [20]. В данном случае она применялась с целью получения сведений из разных областей опыта жизни родителей с детьми с ограниченными возможностями здоровья и сведений о том, как родители относятся к творческим воркшопам, применяющим экспрессивные техники и входящим в состав проекта.

В ходе исследования рефлексивные балансы получались не только от участников курса - родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, но также от лекторов. Балансы лекторов считались дополнительными, они были призваны предоставлять сведения относительно участников с точки зрения «третьего лица».

Для сегментации данных и их рабочей категоризации была применена программа Atlas.ti 4.2. Интерпретация на уровне осевой стадии дала 74 кода, которые послужили в ходе следующего селекционного анализа опорой для выделения важнейших категорий в изложении исследуемого феномена.

В состав качественного исследовательского дизайн-проекта входила и фокус-группа. Цель последней – оценить вместе с участниками исследования существующий в данное время процесс проведения качественного анализа балансов участников и получить новые сведения об этом процессе.

Фокус-группа планировалась как источник новых сведений и одновременно как проверка (*member checking*) имеющихся качественных интерпретаций. Она была направлена на определение позиций и убеждений, на обогащение значениями, появляющимися в результате проведения дискуссии.

Селекция результатов качественного дизайна, расположенных по тематическим областям и связанных с выражением рефлексий относительно курса:

1. Потребность в расслаблении

Потребность в расслаблении отразилась в акценте, который родители делали на отдыхе, релаксации, при расслаблении и проявилась в составе написанных рефлексивных балансов уже в течение первого дня. Из общего числа пятнадцати балансов данная потребность обнаруживается в тринадцати случаях, т.е. приблизительно в 87%. Как правило, она выражается в положительной оценке экспрессивно-творческих занятий, которые способствовали расслаблению, или даже в требовании включить как можно большее количество расслабляющих или интересных занятий. В качестве иллюстрации ниже приводится несколько высказываний данного вида (в скобках приводится идентификационный номер рефлексивного баланса):

- *«Больше всего мне понравилась двигательная деятельность – драмотерапия, которая мне очень помогла отвлечься, заняться игрой»* (РБ 4)
- *«С удовольствием буду использовать большое количество техник, направленных на релаксацию»* (РБ 6)
- *«Я отдохнула, расслабилась, для этого дома не хватает времени, уже даже не знаю, как это сделать. У меня появилось такое ощущение, будто я вернулась в детские годы»* (РБ 8)

Общее предпочтение свободы и отдыха, вероятно, свидетельствует о наличии потребности компенсировать требовательную программу заботы о ребенке-инвалиде, связанную с немалой тяжестью ответственности. Конкретное выражение вышеприведенного встречается в РБ 14: *«Я здесь очень отдохнула психологически, в голову пришли новые идеи, что, по моему мнению, в настоящем моем положении оказывается очень важным»*.

Позиции, содержащие критику, можно оценивать и таким образом, что родители были в большей степени довольны занятиями, которые не требовали от

них большего усилия или необходимости учиться тому, к чему они до того времени не привыкли или что их слишком загружает. Вместе с тем, у каждого из родителей требования и потребности различаются в деталях - то, что мешает одному, устраивает другого.

Последнее иллюстрируется в РБ 7: *«Я знаю, что не умею заниматься релаксацией и отдыхать, здесь я получила подтверждение этого. У меня также не хватает воображения, поэтому я была не у дел на занятиях по изобразительной терапии, но мне очень нравилась драмотерапия, у нас было выделено для нее слишком мало времени, но это, несомненно, замечательный способ расслабления и подтверждения некоторых фактов о самом себе.»*

2. Разнообразие позиций

Следующим важным сведением, полученным на основе заполненных в ходе первого дня рефлексивных балансов, является довольно заметное разнообразие позиций участников относительно некоторых занятий, с которыми они в течение первого дня встречались. Дальше в качестве иллюстрации приводится несколько контрастных оценок.

- *«У меня также не хватает воображения, поэтому я была не у дел на занятиях по изобразительной терапии (...)»* (РБ 7)
- *«Я боялась того, что мне предстоит. На занятиях по арт-терапии все мои опасения исчезли, я полностью расслабилась.»* (РБ 9)
- *«Меньше всего мне нравилась арт-терапия (...)»* (РБ 11)
- *«Первая часть арт-терапии оказалась очень увлекательной, меня удивило, сколько можно вычленишь из рисунка или мятой бумаги.»* (РБ 13)
- *«Смысл рисования я не очень поняла (...), но, кажется, я не одна такая»* (РБ 1)
- *«Раньше я думала, что это не мое, но арт-терапия увлекла меня сразу. До сих пор я не имел о ней представления и, поскольку я не умею выразить свои мысли и чувства при помощи рисования, даже не рассматривал ее»* (РБ 15)

О разнообразии, характерном для арт-терапии, говорилось менее часто и связано это было прежде всего с музыкотерапией:

- *«Музыкотерапия не показалась мне самой лучшей, я бы сказала - "это не была моя чашка чая"»* (РБ 4)
- *«Больше всего мне понравились музыкотерапия и релаксация, во время которых я отдохнула.»* (РБ 9)

А вот драмотерапия во всем балансах, где она упоминалась, получала только положительные оценки. Согласно комментариям, это произошло благодаря игровому характеру и применению юмора:

- *«Больше всего мне нравилась драмотерапия, проведенная в конце»* (РБ 8)

- *«На занятии по драмотерапии я повеселилась» (РБ 9)*
- *«На занятии по драмотерапии мы прежде всего посмеялись, также занятие нас заставило много размышлять над нашим образом жизни» (РБ 11)*

Разницу в приводимых оценках можно считать последствием неоднородности индивидуальных особенностей участников (различия по возрасту, образованию, социальному статусу), особенностей лекторов, работающих с группой (несходство характеров, несовпадение по подходу к работе, по возрасту, опыту работы по профессии) и различий в отдельных видах экспрессивно-творческих занятий. Некоторые из указанных факторов можно проследить в текстах балансов, иные становятся заметными с учетом более широкого контекста.

3. Общая оценка первой встречи в рамках проекта

Относительно общей оценки первой встречи в рефлексивных балансах преобладали положительные позиции, прежде всего в связи с вышеприведенной возможностью расслабиться, уделить внимание только самому себе, для чего в домашних условиях не хватает времени. Последнее в простом виде выражается в РБ 4: *«Дегустация, которую нам предложили, меня заинтересовала (...) очень помогла отвлечься, заняться игрой. Мои впечатления? Я довольна, с нетерпением жду следующей встречи».* Однако в нескольких балансах появились признаки опасений или страха перед незнакомой ситуацией:

- *«Насчет сегодняшнего дня я очень опасалась. Я же долгое время не хожу на работу, провожу все время дома. Но в итоге все прошло нормально. Психологически я здесь очень отдохнула (...)» (РБ 14)*
- *«Насчет сегодняшнего дня я опасалась и нервничала. Но оценивая прошедший день, я рада тому, что приняла участие. Я отдохнула, расслабилась, для этого дома не хватает времени, уже даже не знаю, как это сделать» (РБ 8)*

В сжатой и впечатляющей форме рассказывает о положительных аспектах участия в проекте РБ 2, составленной участницей, имеющей многолетний опыт заботы о ребенке-инвалиде: *«Я очень рада тому, что записалась на участие в настоящем курсе и превзошла, таким образом, саму себя - я же боюсь людей, живу довольно уединенно. Я от сегодняшнего дня ничуть не устала и жду с нетерпением следующей встречи. (...) Янемного жалею о том, что нечто в этом роде не появилось в начале моего пути, когда я узнала, что мой ребенок отличается от других, и не имела представления о том, сколько сил мне понадобится. Может быть, мне можно было распоряжаться своими силами лучше, чтобы выдержать как можно больше. Я надеюсь, что курс мне даст прежде всего положительный опыт, поможет отвлечься от вопросов, связанных с моим ребенком, со смыслом его заболевания и его будущим, когда меня уже не будет».*

4. Робость

РБ 2 содержит указание на одну черту личности, которую стоит особо отметить - ее можно определить как робость. Имеется в виду предложение *«я боюсь*

людей и живу довольно уединенно». Понятие «робость», с нашей точки зрения, включает в себя не только определенное опасение социального контакта («я боюсь людей»), но также сочетание одиночества, закрытости, повышенной тревожности, связанное иногда с определенным настроенным или защищающим подходом.

Робость имеет разнообразные проявления приблизительно в половине составленных балансов. Мы ее интерпретируем в восьми РБ из общего числа пятнадцати балансов, т.е. приблизительно в 53%. Бесспорно, определенная робость или опасение насчет незнакомых ситуаций не являются чем-то необычным и редким. Однако сами родители указывают на ее связь со своим довольно изолированным в социальном плане образом жизни в силу ухода за ребенком-инвалидом, более того, робость обнаруживается на последующих этапах исследования в балансах, отражающих другие темы. Именно в связи с этим данной черте следует уделять внимание.

Например, в тексте РБ 3 «робость» (в нашем настоящем понимании), или один из ее частных аспектов – одиночество, была выражена в форме требования относительно улучшения концепции курса: *«В частности, для курса как такового оказалось бы, может быть, полезным включение большего количества занятий, которые бы помогли участникам приобрести уверенность в том, что они не остались в мире одни со своей проблемой»*. В приведенном уже выше РБ 14 робость получила непосредственное выражение: *«Насчет сегодняшнего дня я очень опасалась. Я же долгое время не хожу на работу, провожу все время дома»*. Схожие указания имеются в нескольких других РБ:

- *«Насчет сегодняшнего дня я опасалась и нервничала»* (РБ 8)
- *«Я испытывала страх перед тем, что мне предстоит»* (РБ 9)
- *«Я не знала, что мне предстоит, поэтому приходила сюда с опасениями»* (РБ 12).

В РБ 5 робость появляется как будто между строчками: *«Я колебалась: прийти или нет. Но я рада тому, что решила прийти и присутствовала здесь»*.

5. Информация, практический опыт, контакты с людьми

Несмотря на тот факт, что первоначально выражения позиции респондентов по отношению к их участию в проекте не планировалось, в девяти балансах (приблизительно в 64%) оно в итоге нашло свое отражение. В целом, по сравнению с начальным этапом проекта, налицо более высокая степень понимания смысла проекта и связанная с ней более высокая доля положительной оценки. Последнее, например, наглядно объясняется в РБ 2 с ссылкой на одно из экспрессивно-творческих занятий: *«Арт-терапия и ее принципы для меня являются важными в работе с моей дочкой. Они ей помогают не только общаться с окружающими, но также улучшать ее мелкую моторику. Прочитать и изучить можно что-либо, но практическая демонстрация и практические упражнения оказываются для меня - неспециалиста - очень полезными. Я получаю возможность использовать данные подходы в обучении дочери. Ее графомоторика сейчас находится почти на*

нулевом уровне, и прикладные приемы терапии помогают мне улучшить графические выражения дочки».

В следующих трех балансах положительная оценка связана с возможностью устанавливать контакты с людьми, решающими схожие проблемы и предоставляющими чувство опоры – человек не остается со своими заботами один на один:

- *«Я рада тому, что посещаю настоящий курс, поскольку я здесь познакомилась со многими матерями, которые решают схожие проблемы» (РБ 7)*
- *«Несмотря на то, что я прошла уже несколько терапий, здесь все по-другому. Здесь знакомые люди, которых я ежедневно встречаю. Я уже знаю, что я не одна, это приятное ощущение» (РБ 13)*
- *«Я вижу, что вещи, о которых я часто размышляю и которые я решаю, являются проблемами большинства участвующих на том или ином отрезке времени» (РБ 9)*

В пяти рефлексивных балансах (приблизительно в 35%) выражение удовлетворенности проектом сочетается с сожалением о недостатке времени и необходимости приложить много сил. Это было заметно в РБ 10, приведенном выше, и в других работах соответственно.

- *«Встречи, проводимые в субботу, меня интересуют и нравятся мне. Но мне это стоит многих сил. Не хватает дня, который обычно я провожу с семьей и партнером» (РБ 12)*
- *«Всегда, когда приближается дата встречи, у меня появляются скорее отрицательные ощущения и нежелание принимать участие. Я осознаю, что мне придется и в субботу вставать рано утром, подготовить все для себя и для ребенка. В пятницу приходится готовить субботний обед для всей семьи. Значит, появляется много срочных дел, и мне неудобно. Но в итоге я всегда рада тому, что я преодолела свое нежелание и лень и участвовала в проекте» (РБ 8).*

Заключение

В субъективном плане годовые занятия по арт-терапии, арт-филетике и релаксации участниками курса и участниками исследования воспринимались как очень полезные. Это было зафиксировано в оценках в рамках опросника, применяющего шкалы Ликерта (большинство пунктов получало очень высокую оценку). Кроме того, к данному заключению участники и лекторы курса пришли в своих ответах на оценочные вопросы в рамках рефлексивных балансов и в категориях фокус-группы. Результаты количественного исследования (некий «*evidence-based research*») отобранных психосоциальных маркеров в режиме «test-retest» с применением стандартизированных руководств можно дать обобщенную

оценку как скорее оптимистичные. В плане изучаемых характеристик имел место положительный сдвиг, который, однако, в большинстве случаев не оказался статистически значимым. Численность экспериментальной выборки и отсутствие контрольной группы снизили репрезентативность целого исследования (количественного дизайна).

Литература

1. *Balcar K.* Logoterapie a existenciální analýza. In Vymětal a kol. Obecná psychoterapie, Grada Publishing, Praha, 2004.
2. *Balcar K.* Standardizace dotazníku Logo-test na vzorku studujících českých vysokých škol. In Československá psychologie, 39, č. 5, s. 400-405, Academia, Praha, 1995.
3. *Frankl, E. V.* Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Psychoanalytické nakl. J. Kocourek, Praha, 1994.
4. *Frankl, E. V.* Teorie a terapie neuróz. Grada Publishing, Praha, 1999.
5. *Frankl E. V.* Vůle ke smyslu. Cesta, Brno, 1994.
6. *Glass D. C.* Pattern a Behavior and Controllable Stress. In Dembroski, T. M. et al., eds., Coronary-Prone Behavior, Springer, New York, 1978.
7. *Haden C. A., Haine R. A., Fivush R.* Developing Narrative Structure in Parent – Child Reminiscing Across the Preschool Years. 1997.
8. *Hendl J.* Kvalitativní výzkum. Praha : Portál, 2005.
9. *Janke W., Erdmannová G.* Strategie zvládnání stresu – SVF-78. Praha: Testcentrum, 2003.
10. *Kobasa S. C.* The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In Sanders, G. S.; Suls, J.; eds. Social Psychology of Health and Illness, Erlbaum, Hillsdale, 1982.
11. *Kobasa S. C., Maddi S. R.* Existencial Personality Tudory. In Corsini, R., ed., Current Personality Theories, Peacock, Itasca, 1977.
12. *Krátký I.* Koncepce „odolnosti vůči zátěži“ (hardiness) a tzv. „chování typu A/B“, TES, Praha, 1988.
13. *Kronick J.* Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat. Sociologický časopis, 1997.
14. *Längle A., Orglerová Ch., Kundi M.* Existenciální škála. Testcentrum, Praha, 2001.
15. *Längle A.* Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Cesta, Brno, 2002.
16. *Lukasová E.* Logoterapie ve výchově. Portál, Praha, 1997.

17. *Maslow A. H.* Ku psychológii bytia. Persona, Modra, 2000.
18. *May R.* Láska a voľa. Ikar, Bratislava, 2005.
19. *Pillemer D. B.* Momentous Events and the Life Story. Review of General Psychology, 2001.
20. *Průcha J.* Učitel. Praha: Portál, 2002.
21. *Reiterová E.* Základy statistiky pro studenty psychologie. Olomouc: UP, 2000.
22. *Richert A. J.* The Self in Narrative Therapy: Thoughts From a Humanistic/Existencial Perspective. Journal of Psychotherapy Integration, 2002.
23. *Rogers C. R.* Způsob bytí. Praha: Portál, 1998.
24. *Ruisel I. a kol.* Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti. Bratislava: Psycho, 1980.
25. *Suinn R. M.* Intervention with Type A Behaviors. In Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, 933-949, 1982.
26. *Vavřda V.* Otázky soudobé psychoanalýzy. Praha: Lidové noviny, 2005.
27. *Yalom I.* Existential Psychotherapy. Basic Books, New York, 1980.

Possibilities of art therapy in working with parents of children with disabilities

M. Valenta, Prof., Dr.Ed., Ph.D, Palacky University Olomouc, Olomouc, Czech Republic, Valenta22@klikni.cz

J. Slavík, Doc., Dr. Ed., CSc., West Bohemia University, Plzeň, Czech Republic, slavikj@kvk.zcu.cz

J. Michalík, Doc. Mgr. et. PaedDr. , Ph.D, Palacky University Olomouc, Olomouc, Czech Republic, Jan.michalik@upol.cz

A. Petrová, Doc. PhDr. Ph.D., Palacky University Olomouc, Olomouc, Czech Republic, alena.petrova@upol.cz

M. Lečbych, PhDr., Ph.D., Palacky University Olomouc, Olomouc, Czech Republic, martin@lechbych.cz

Article presents results of an experiment aimed at establishing the effectiveness of art therapy techniques for parents of children with disabilities. The inquiry was the quality of life of parents caring for a child with disabilities (mental retardation, cerebral palsy, ASD and combined handicaps). The investigation triangulated both qualitative and quantitative design. Quantitatively – analytical design of educational-psychological project was saturated with data from psychometric tests administered, evaluated and interpreted by experienced clinical and counseling psychologists in a format of "before" and "after" (test-retest) of data paired and compared between each other, with regard to the statistical significance of the measured phenomena. Data were collected through the following psychometric instruments: Coping Strategies Questionnaire (SVF-78), self-rating scale for measuring anxiety STAI, existential scale, Bortnerova scale, Logo-test. Qualitative research component complements information to the quantitative survey. It is based on three data sources: 1) a written reflection of parents (research respondents), accompanied by reflections of teachers and obtained at different stages of the project, 2) focus group of parents, 3) direct interaction and communication with parents during expressive creative activities. Data were collected and evaluated independently of the findings from the quantitative survey, only in the final phase, qualitative research data were taken into account when summarizing the knowledge from the whole project. The article states the results of the experiment with respect to its representativeness is affected by the type of sampling and also by a small number of respondents.

Keywords: pedagogical-psychological experiment, art therapy, artpheilitcs, drama therapy, music therapy, expressive therapies, relaxation techniques, parents of students with disabilities, quality of life.

Literature

1. *Balcar K.* Logoterapie a existenciální analýza. In Vymětal a kol. Obecná psychoterapie, Grada Publishing, Praha, 2004.
2. *Balcar K.* Standardizace dotazníku Logo-test na vzorku studujících českých vysokých škol. In Československá psychologie, 39, č. 5, s. 400-405, Academia, Praha, 1995.
3. *Frankl, E. V.* Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie. Psychoanalytické nakl. J. Kocourek, Praha, 1994.
4. *Frankl, E. V.* Teorie a terapie neuróz. Grada Publishing, Praha, 1999.
5. *Frankl E. V.* Vůle ke smyslu. Cesta, Brno, 1994.
6. *Glass D. C.* Pattern a Behavior and Controllable Stress. In Dembroski, T. M. et al., eds., Coronary-Prone Behavior, Springer, New York, 1978.
7. *Haden C. A., Haine R. A., Fivush R.* Developing Narrative Structure in Parent – Child Reminiscing Across the Preschool Years. 1997.
8. *Hendl J.* Kvalitativní výzkum. Praha : Portál, 2005.
9. *Janke W., Erdmannová G.* Strategie zvládnání stresu – SVF-78. Praha: Testcentrum, 2003.
10. *Kobasa S. C.* The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In Sanders, G. S.; Suls, J.; eds. Social Psychology of Health and Illness, Erlbaum, Hillsdale, 1982.
11. *Kobasa S. C., Maddi S. R.* Existencial Personality Tudory. In Corsini, R., ed., Current Personality Theories, Peacock, Itasca, 1977.
12. *Krátký I.* Koncepce „odolnosti vůči zátěži“(hardiness) a tzv. „chování typu A/B“, TES, Praha, 1988.
13. *Kronick J.* Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat. Sociologický časopis, 1997.
14. *Längle A., Orglerová Ch., Kundi M.* Existenciální škála. Testcentrum, Praha, 2001.
15. *Längle A.* Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza. Cesta, Brno, 2002.
16. *Lukasová E.* Logoterapie ve výchově. Portál, Praha, 1997.
17. *Maslow A. H.* Ku psychologii bytia. Persona, Modra, 2000.
18. *May R.* Láska a volá. Ikar, Bratislava, 2005.
19. *Pillemer D. B.* Momentous Events and the Life Story. Review of General Psychology, 2001.

20. *Průcha J.* Učitel. Praha: Portál, 2002.
21. *Reiterová E.* Základy statistiky pro studenty psychologie. Olomouc: UP, 2000.
22. *Richert A. J.* The Self in Narrative Therapy: Thoughts From a Humanistic/Existential Perspective. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2002.
23. *Rogers C. R.* Způsob bytí. Praha: Portál, 1998.
24. *Ruisel I. a kol.* Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti. Bratislava: Psycho, 1980.
25. *Suinn R. M.* Intervention with Type A Behaviors. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 933-949, 1982.
26. *Vavřda V.* Otázky soudobé psychoanalýzy. Praha: Lidové noviny, 2005.
27. *Yalom I.* Existential Psychotherapy. Basic Books, New York, 1980.