

УДК 159.9**Применение медитаций и арт-терапевтических практик для гармонизации психоэмоционального состояния****Мосунова Ксения Александровна**Психолог-педагог, клинический психолог,
Генеральный директорИнститут фундаментальной и прикладной психологии
140200, Российская Федерация, Воскресенск, ул. Хрипунова, 5;
e-mail: mosunova.rod@mail.ru**Аннотация**

Статья посвящена исследованию медитативных и арт-терапевтических практик в качестве инструментов для гармонизации психоэмоционального состояния человека, описаны суть и цели практик, а также возможность и целесообразность их объединения для усиления положительного эффекта. Для исследования использовался метод анализа литературных источников и научных исследований в сфере психологии и психиатрии. В процессе исследования предположена целесообразность объединения медитативных и арт-терапевтических практик для расширения инструментария саморегуляции и самовыражения, направленных на снижение уровня негативного переживания и формирование навыков мобилизации внутренних ресурсов, автоматизация которых приводит к изменению личностных характеристик.

Для цитирования в научных исследованиях

Мосунова К.А. Применение медитаций и арт-терапевтических практик для гармонизации психоэмоционального состояния // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 70-75.

Ключевые слова

Арт-терапия, медитация, гармонизация психоэмоционального состояния, бессознательное, самовыражение, психологическая саморегуляция, внутренние ресурсы, личностные изменения.

Введение

Арт-терапия как отдельное направление в области психотерапии и психологии возникло относительно недавно, однако получило широкое распространение. Арт-терапевтические практики обладают особой привлекательностью ввиду мягкости воздействия на психоэмоциональную сферу человека, формирования атмосферы безопасности, поэтому используются в процессе психической реабилитации или оказания психологической помощи взрослым и детям. Арт-терапевтические практики разнообразны, как и виды искусства, положенные в их основу, определяющие виды и формы создаваемого творческого продукта.

Музыка и танец, театр и ароматы способствуют воодушевлению, улучшению настроения, гармонизации психических и физических состояний, способствующих исцелению и успешному поиску решения психологических проблем.

Материалы и методы

Метод исследования основан на изучении и анализе литературных источников и научных исследований в сфере психологии и психотерапии.

В настоящее время арт-терапия представляет собой научное направление, объединившее теорию и практику различных научных сфер и направлений, включая педагогику, социологию, медицину и психологию.

Процесс развития арт-терапевтического направления в психиатрии и психологии продолжается, дополняется различными элементами и методами, поэтому интерес представляют коллаборативные практики, применяющие различные подходы и способы воздействия на психоэмоциональную сферу, например медитации и арт-практики.

Медитативные практики как способ гармонизации психоэмоциональной сферы получили распространение на рубеже XX-XXI веков, в это время их стали рассматривать вне религиозного контекста, как психологический инструмент. Научное доказательство эффективности осознанных медитаций позволило использовать их в качестве терапевтического средства для преодоления депрессии [Williams, Kabat-Zinn, 2011].

Медитация используется как инструмент для управления самочувствием, выявления внутренних страхов и убеждений, стрессоустойчивости, снижения психического напряжения и развития когнитивных способностей.

Являясь созерцательной практикой, медитация обеспечивает достижение состояния релаксации и осознанности, которое помогает человеку отстраниться от конкретных событий, увидеть себя и ситуацию со стороны. Такое состояние способствует формированию стратегий преодоления проблем, основанных на глубоком понимании ситуации и достижению целей.

Нейробиологический подход к медитации сфокусирован на изменениях сенсорных, когнитивных и самосознательных ощущениях. Нейрофизиологические изменения в состоянии человека в процессе медитации подтверждаются результатами магнитно-резонансной томографии (МРТ). Экспериментально доказано, что мозг человека в медитативном состоянии менее активно обрабатывает внешние потоки информации, что обуславливает более эффективную рефлексию. Эффект медитативных практик достигается за счет перераспределения возбуждения нейронов коры головного мозга, вследствие чего, происходит уравнивание деятельности его полушарий [Филатова, 2015]. Ученый-генетик Матье Рикар [Рикар, 2012] утверждал, что для достижения положительного эффекта медитации необходимо

практиковать ежедневно в течение нескольких недель, так как накопление изменений сознания в течение длительного периода времени (от месяца до года) может повлиять на изменения индивидуальных характеристик человека. Эти выводы были подтверждены американским нейробиологом, профессором психологии и психиатрии Ричардом Дэвидсоном [Гоулман, Дэвидсон, 2018].

Авторы психосемантического подхода к изучению изменённых состояний сознания В.В. Петренко и В.В. Кучеренко изучали психологические аспекты медитации, рассматривая медитацию как форму достижения изменённых состояний сознания через концентрацию внимания и успокоение ума практикующего [Петренко, 2013]. М.Н. Лемешевская в своих работах рассматривала медитацию как практику саморазвития личности [Лемешевская, 2015].

Таким образом, можно зафиксировать факт доказанности положительного эффекта от применения медитативных практик в процессе гармонизации психоэмоциональной сферы человека.

Эффективность применения арт-терапевтических практик для гармонизации психоэмоционального состояния человека также доказана теоретическими и практическими выкладками. Использование творчества в качестве средства самовыражения и самопознания составляет ценность данного подхода в процессе психотерапии или психологической помощи. Арт-практики помогают людям раскрыть свой внутренний мир, осознать свои эмоции и проблемы, а также найти пути их решения, обращаясь к психическому бессознательному. Особое значение при этом имеет степень погружения в процесс, так как создавая собственный творческий продукт, человек может освободиться от напряжения, изменить негативные эмоции на позитивные. Арт-практики многообразны: от рисования и лепки до театрального представления или пластического этюда.

Интерес представляет расширение психологического инструментария за счет добавления к медитациям некоторых арт-практик, например работа с камнями.

Швейцарский психиатр, основоположник глубинной психологии К.Г. Юнг в 1961 в книге «Воспоминания, сновидения, размышления», уделил особое внимание эффективности воздействия при восприятии камня на психотерапевтических сеансах. Результаты экспериментальных исследований, сделанные А.В. Черняевой, показывают, что упражнения с камнями способствуют мыслительным и творческим процессам у испытуемых [Савченко, Ануфриенко, 2019].

В процессе проведения и наблюдения за результатами упражнений с использованием камней установлено, что такие практики могут активизировать воображение и символизировать возникающие при этом образы, что способствует включению неосознаваемых психических содержаний в сознание человека. Ребенок, символизируя свои проблемы в процессе взаимодействия с камнем, преодолевает их, а это способствует его выздоровлению. Активизация ассоциативной деятельности мозга способствует активации мотивации, которая сопровождается воодушевлением, состоянием эмоционального комфорта и душевного равновесия. Таким образом, работа с камнем является формой психокоррекционного воздействия на человека через развитие его творческого самовыражения, что способствует снижению внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне и позволяет найти пути для решения проблемы. Психолог Черняева А.В. в процессе психотерапевтической работы с детьми включала упражнения с использованием камней в комплекс занятий, направленных на решение задач формирования мотивации, за счет тактильных ощущений, осознания ребенком своих чувств и потребностей через образы и действия, стимуляции

активной деятельности ребенка. Использование камней в развивающих занятиях со старшими дошкольниками показало положительное воздействие на мотивацию детей, что подтверждалось ощущениями успеха по завершении создания образов. Таким образом, работа с камнем способствует приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укрепления волевых качеств и психической устойчивости по отношению к трудностям.

Объединение созерцательных и арт-терапевтических практик может усилить положительный эффект психологического воздействия. Взаимодействие с камнем может осуществляться в процессе медитации в форме прикосновения к камню, что реализует процесс символизации измененного психоэмоционального состояния и позитивных установок. Таким образом, в процессе медитации камень наполняется смыслом символа, «овеществляющего» положительную психологическую установку, формирующую навык мобилизации психических и физических возможностей для преодоления психологических проблем, который при многократном повторении способен сформировать привычку и изменить характеристики личности. Объединение практик целесообразно ввиду расширения спектра воздействия на психику человека и усиления положительного эффекта от их применения.

Заключение

Медитативные и арт-терапевтические практики широко применяются в психологии для нормализации психоэмоционального состояния человека. Суть арт-терапии заключается в использовании творчества в качестве средства самовыражения и самопознания через обращение к психическому бессознательному. Медитативные практики применяются для достижения человеком состояний релаксации и осознанности за счет перераспределения очагов возбуждения в мозге. Объединение практик расширяет инструментарий для саморегуляции и проявления негативных эмоций, в том числе скрытых, способствует снижению уровня негативного переживания и формированию навыков мобилизации внутренних ресурсов на решение проблем, автоматизация которых приводит к изменению личностных характеристик, волевых качеств, способствующих решению проблем и гармонизации психоэмоционального состояния. Для определения эффективности предложенной коллаборативной техники можно использовать показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы и психоэмоционального состояния.

В настоящее время арт-терапия и медитации широко применяются в отечественной и зарубежной психологии и психотерапии. Арт-практики и медитации создают атмосферу безопасности и условия для творческого самовыражения, что повышает их привлекательность для детей и взрослых, в связи с чем, объединение этих практик способно расширить инструментарий, направленный на повышение психологического благополучия человека.

Библиография

1. Williams J.M.G., Kabat-Zinn J. Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. Contemporary buddhism. 2011. vol. 22. P.1-18.
2. Филатова А.Ф., Медитация и личностное развитие // Вестник ОГПУ. 2015. №2(6). С. 70-74.
3. Рикар М. Искусство медитации. Вдохновляющие упражнения и примеры. М: Эксмо, 2012. 224 с.
4. Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 336с.
5. Петренко, В. Медитация как психологическая практика работы с Духом // Развитие личности. 2013. № 4. С. 117-

130.

6. М.Н.Лемешевская Медитация как психологоакмеологическая практика саморазвития личности// Акмеология, 2015
7. Савченко А.В., Ануфриенко Е.В. Коррекционная работа с умственно-отсталыми подростками при помощи применения практики медитации с применением мандал // Научная дискуссия современной молодёжи: актуальные вопросы, достижения и инновации. 2019. С. 85-87.

Application of Meditation and Art-Therapeutic Practices for Harmonization of Psycho-Emotional State

Kseniya A. Mosunova

Educational Psychologist, Clinical Psychologist,
General Director,
Institute of Fundamental and Applied Psychology,
140200, 5, Khripunova str., Voskresensk, Russian Federation;
e-mail: mosunova.rod@mail.ru

Abstract

The article investigates meditation and art-therapeutic practices as tools for harmonizing human psycho-emotional state, describing the essence and purposes of these practices, as well as the feasibility of their combined application to enhance positive effects. The research methodology involved analysis of literary sources and scientific studies in psychology and psychiatry. The study suggests the expediency of integrating meditation and art-therapeutic practices to expand self-regulation and self-expression techniques aimed at reducing negative emotional experiences and developing skills for mobilizing internal resources. The automation of these processes is shown to lead to transformations in personality characteristics.

For citation

Mosunova K.A. (2025) Primenenie meditatsiy i art-terapevticheskikh praktik dlya garmonizatsii psikhooemotsionalnogo sostoyaniya [Application of Meditation and Art-Therapeutic Practices for Harmonization of Psycho-Emotional State]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 70-75.

Keywords

Art therapy, meditation, psycho-emotional harmonization, unconscious, self-expression, psychological self-regulation, internal resources, personality changes.

References

1. Williams J.M.G., Kabat-Zinn J. Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary buddhism*. 2011. vol. 22. P.1-18.
2. Filatova A.F., Meditation and personal development // *Bulletin of OGPU*. 2015. No. 2(6). P. 70-74.
3. Ricard M. The art of meditation. Inspirational exercises and examples. M: Eksmo, 2012. 224 p.
4. Goleman D., Davidson R. Altered character traits. How meditation changes your mind, brain, and body. / Daniel Goleman, Richard Davidson; translated from English by Y. Gimatova. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2018. 336c.

-
5. Petrenko, V. Meditation as a psychological practice of working with the Spirit // Personality development. 2013. No. 4. pp. 117-130.
 6. M.N.Lemeshevskaya Meditation as a psychological and ideological practice of self-development of personality// Acmeology, 2015
 7. Savchenko A.V., Anufrienko E.V. Correctional work with mentally retarded adolescents using the practice of meditation using mandalas // Scientific discussion of modern youth: current issues, achievements and innovations. 2019. pp. 85-87.