

MŰVÉSZETTERÁPIA

Pethő Adél 2014. május 13.



2002

A NAGY KIHÍVÁS

SNI – testi, érzékszervi, fogyatékosággal élők
(mozgásukban korlátozott, gyengén látó,
nagyot halló, beszéd fogyatékos – tanulási
zavarokkal küzdők)

MŰVÉSZET?

TERÁPIA?

MŰVÉSZETTERÁPIA

TERÁPIA: Célrányosan, tudatosan irányított folyamat; a szakterületnek megfelelő fogalmak és fogalom rendszerek alapján megnevezhető probléma

Tudni kell a probléma keletkezését => cselekvési és beavatkozási folyamatot

→
(változásokat egy rendszeren belül értelmezni, értékelni)

CÉL

DEPRESSZIÓ

Tartós, levert hangulat (szomorúság, üresség)

Érdeklődés, öröm csökkenése

Súlycsökkenés – gyarapodás

Nyugtalanság, lassultság

Inadekvát önvádolás

Csökkent gondolkodási – összpontosítási –
döntésképtelenség

Halál gondolat

ELMÉLETEK A DEPRESSZIÓRÓL

Pszichoanalitikus: gyerekkori emlékek

Kognitív: Beck: negatív énkép, negatív világ és
jövőkép

Interperszonális: emberi kapcsolatokban

Nevelés elmélet: - büntetés

- elhanyagolás

Tanulás elmélet: inger – reakció

AZONOSSÁG

Ki nem fejezett: fájdalom

félelem

szomorúság

testbe süllyed

pszichoszomatika

Művészetterápia

**- mint a depresszióból való
egyik lehetséges kivezető út-
középiszkolásoknál**

Csoportbemutató

- 30 fő depressziós tanuló – művészetterápiás kísérleti csoport – szept.- febr.
- 30 fő depressziós tanuló – kontrollcsoport
 - Csak kérdőívek kitöltésében vettek részt

Dolgozat kutatási kérdései

- Cselekvés és mozgás során kivetítik-e a tanulók azokat a belső érzéseket tartalmakat szorongásokat, feszültséget stb. amelyek a figyelmet és mozgást beszűkítik?
- A kivetített tartalmak ilyen formában érthetőbbé érzékelhetőbbé és kezelhetőbbé válnak-e?
- Kedvező-e ez a terápiás forma azok számára akik nehezen képesek verbalizálni érzéseiket?

Hipotézis

1. Null hipotézis: a művészetterápia hatására nem történik változás a kísérleti csoportban
2. Alternatív hipotézis: a művészetterápia hatására pozitív változás megy végbe a kísérleti csoportban

Vizsgálati módszerek

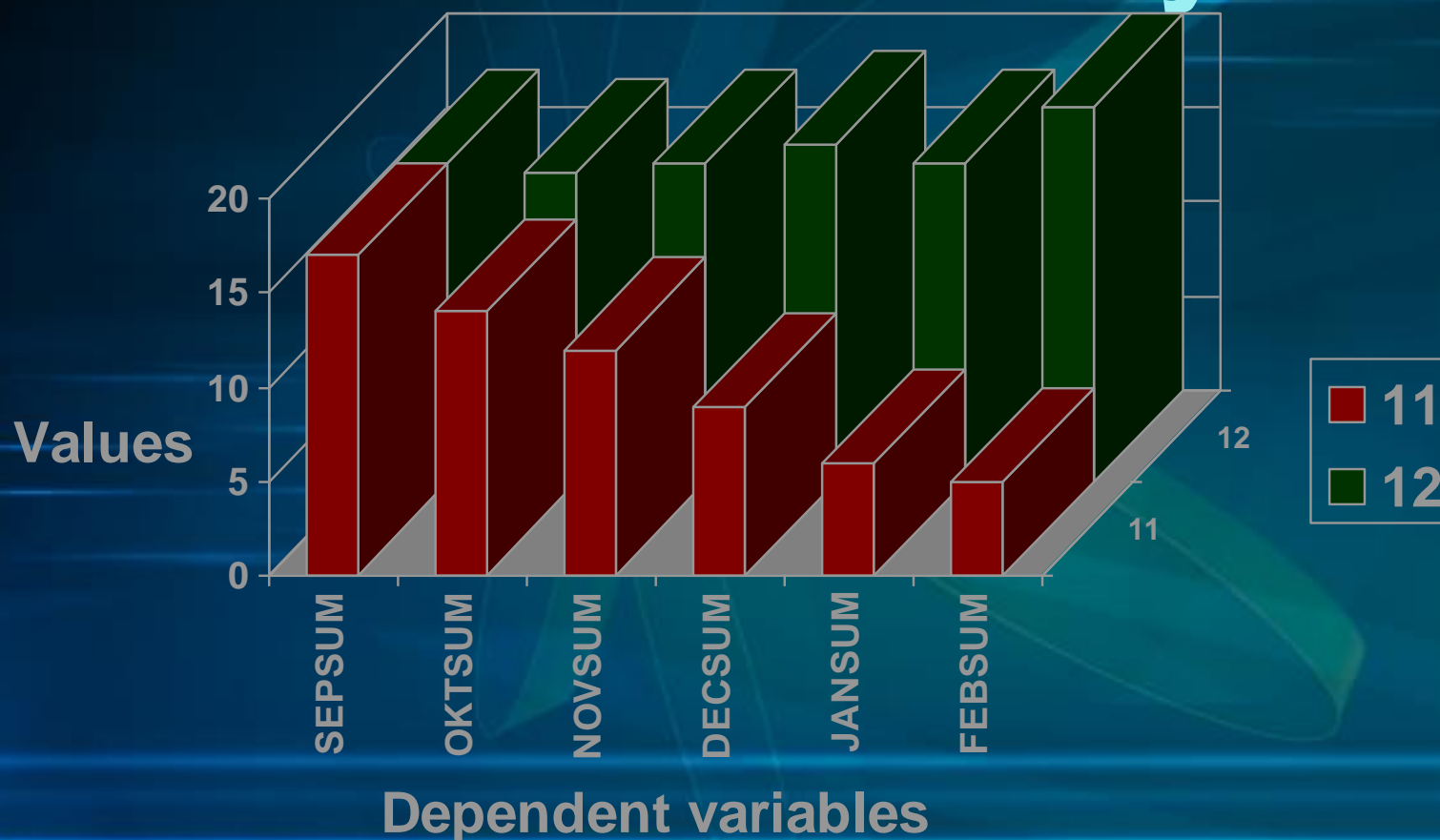
1. Beck depressziós kérdőív
2. Tennessee énkép-skála

Beck skálán mutatott eredmények

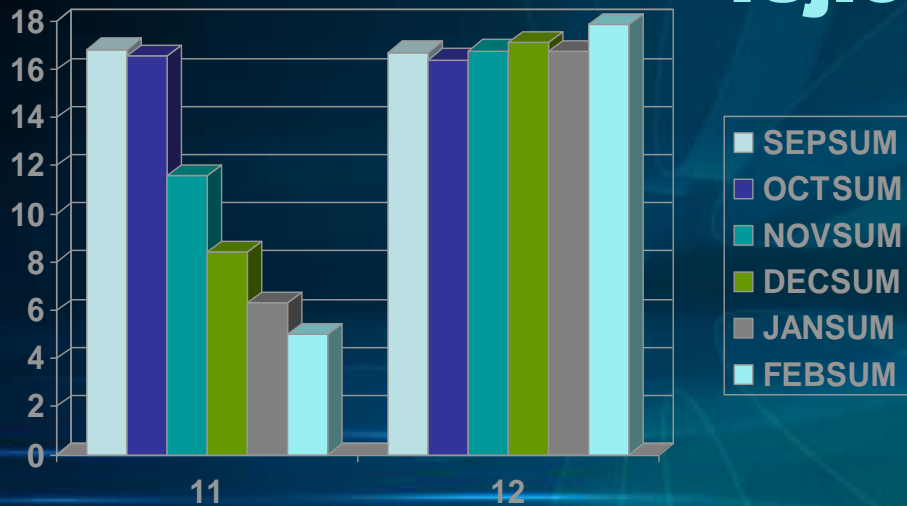
- ✓ Csoportfoglalkozás hatására van-e különbség a 11-es és 12-es csoport között ?
- ✓ T-próba eredménye

	Independent Samples Test	
	Equal variances assumed	
	T-test for Equality of Means	
	SIG. (2-tailed)	Mean Difference
SEPSUM	0,951	0,133
OKSUM	0,190	-2,867
NOVSUM	0,013	-5,2000
DECSUM	0,000	-8,667
JANSUM	0,000	-10,433
FEBSUM	0,000	-12,867

Hatásosabb-e a csoportfoglalkozás alkalmazása, mint annak hiánya?



Érzékelhető-e, és ha igen milyen a változás a két csoportban, illetve csoportszinten hónapról hónapra van-e fejlődés?



Változás iránya

	11	12
SEPSUM	16,83	16,7
OCTSUM	16,53	16,4
NOVSUM	11,57	16,77
DECSUM	8,43	17,1
JANSUM	6,3	16,73
FEBSUM	5	17,87

Kétmintás T-próba

Tennessee skálán mutatott eredmények

1. Van-e különbség a csoportok között a foglalkozások hatására a szeptemberi, illetve februári állapotokhoz képest ?

T-próba

11-12

11-12

Testkép eleje	0,016	Testkép Vége	0,005
Morális eleje	0,228	Morális Vége	0,000
Individuális eleje	0,614	Individuális vége	0,000
Családi eleje	0,001	Családi Vége	0,000
Szociális eleje	0,131	Szociális vége	0,000
Teljes eleje	0,723	Teljes Vége	0,000
Önkritika eleje	0,001	Önkritika vége	0,000
Kategórikus eleje	0,667	Kategórikus vége	0,075
Iránya eleje	0,008	Iránya vége	0,000
Határozatlan eleje	0,667	Határozatlan vége	0,075
Koherencia Eleje	0,596	Koherencia vége	0,113
Pplus eleje	0,782	Pplus vége	0,000

2. Időszakon belül történt-e változás az egyes csoportokban ?

Páros T - próba

Kísérleti 11-es csoport

Morális eleje -Morális Vége	0,000.
Individuális eleje -Individuális vége	0,000.
Családi eleje -Családi Vége	0,000.
Szociális eleje -Szociális vége	0,000.
Teljes eleje -Teljes Vége	0,000.
Önkritika eleje -Önkritika vége	0,000.
Kategórikus eleje -Kategórikus vége	0,252
Iránya eleje -Iránya vége	0,000.
Határozatlan eleje -Határozatlan vége	0,252
Koherencia Eleje -Koherencia vége	0,085
Pplus eleje -Pplus vége	0,000.

Kontroll 12-es csoport

Testkép eleje -Testkép Vége	0,005.
Individuális eleje -Individuális vége	0,000.
Családi eleje -Családi Vége	0,012.
Szociális eleje -Szociális vége	0,023.
Teljes eleje -Teljes Vége	0,003.
Kategórikus eleje -Kategórikus vége	0,783
Iránya eleje -Iránya vége	0,291
Határozatlan eleje -Határozatlan vége	0,783
Koherencia Eleje -Koherencia vége	0,109
Pplus eleje -Pplus vége	0,002.

3. Milyen irányú változás ment végbe?

- A. Az egyes csoportokon belül az idő függvényében?
- B. A csoportok között a terápiás foglalkozások végére

	11	12		11	12
Testkép eleje	31,8	41,95	Testkép Vége	31,8	43,47
Morális eleje	49,03	53,33	Morális Vége	71,03	53,33
Individuális eleje	42,5	40,63	Individuális vége	63,83	41,13
Családi eleje	63,33	50,9	Családi Vége	69,67	50,7
Szociális eleje	49,37	53,47	Szociális vége	65,13	53,3
Teljes eleje	236,03	240,27	Teljes Vége	301,47	241,93
Önkritika eleje	32,4	26,93	Önkritika vége	18,27	26,93
Kategórikus eleje	115,33	112,07	Kategórikus vége	123,8	112,2
Íránya eleje	1,12	1	Íránya vége	0,73	0,99
Határozatlan eleje	32,33	33,97	Határozatlan vége	28,1	33,9
Koherencia Eleje	-13,23	-14	Koherencia vége	-11,73	-13,53
Pplus eleje	111,4	113,13	Pplus vége	144,87	114,2

A két hipotézis összevetése

Hipotéziseim közül az alternatív hipotézis nyert megerősítést – a művészetterápiának pozitív hatása van a depresszív viselkedésből való kimoszdulás felé

MŰVÉSZETTERÁPIA

A művészet lélektani oldalról: belső pszi. tartalmak eszközökön történő kifejezése átélhetőséget – megélhetőséget ad

A pszichés betegségek lélektani oldalról: belső pszichés tartalmak tüneteken keresztüli kifejeződése

2 lélektani megközelítés adja, hogy az alapfunkciók egyezése mentén gondolkodjunk a művészet alkalmazásáról

MŰVÉSZETTERÁPIA

4 klasszikus ág: zene

mozgás-tánc

képzőművészet

pszichodráma

ZENETERÁPIA

- Platón: „A zene feladata lelkünk rendezetlen útjait rendezni, összhangba hozni minket önmagunkkal.” (Test, lélek, szellem összhangja)
- Nem túl feszes ritmus: csökkenti a vérnyomást
- Moll dallamok: egyenletes légzés
- Kis hangerő: elernyeszti a vázizmot

ZENETERÁPIA



Receptív (befogadó)

Aktív

Gondolatok, érzelmek,
asszociációk

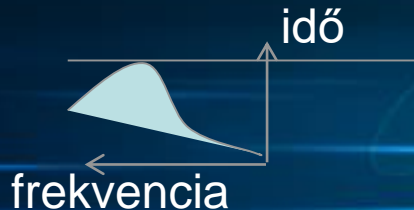
Pr. – a felszínre kerül, megosztható => megszabadulás
az ismeretlen érzéstől, - ami ellen harcol

Hangban, ritmusban, mozgásban kapcsolatba kerülünk
önmagunkkal, egymással lényünk legmélyebb és legmagasabb
rétegeivel

HAFFELDER - MÓDSZER

Limbikus rendszer mérhetővé válik

Rezgés komponensek időbeli sorrendben 3 dimenziós képen ábrázolva



Neurotranszmitterek: dopamin, szerotonin

Mozart művek – optimális szinkronizáció

Zene: közvetítő közeg

Delfinhang: gyógyító hullámok

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Memóriakutatás + neurofiziológiai ismeretek

Daniel Stern – implicit memória

explicit memória – később érik

Preverbális időszak

- anya-gyerek kapcsolat, a gondozó válaszkészsége, feszültségtűrése
- > érzelmi-fiziológiai állapotok észlelése
- > neurofiziológiai szabályozás

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Csecsemő megfigyelés + memóriakutatás

Preverbális selférzetre épül a fantáziaalkotás kialakulása

Alap: testi érzések felszínre hozása,
korrekciója = testtudati munka

- egyéni
- kapcsolati munka
- mozgás improvizáció

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Hogyan? Állapotjelző beszélgetés

Testtudati munka

Mozgásimprovizáció



Aktuális
állapotnak
megfelelően

Instrukciók -> Testtudati érzékenységet alakít ki

Beszélgetés -> Feldolgozás

Új módon észlelni, elfogadni, mozdítani a testet
- segít az élettörténetet átírni

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Testtudati munka:

- Egyszerű figyelmi fókusszal indul: légzés, testsúly, járás
- Párban: testsúly átadása, átvétele, támaszkodás, erő, ritmus, sebesség
- > sajátos módosult tudatállapot – archaikus részt érint
- > jobb-bal agyfélteke átjárhatósága

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Testtudati munka:

-> Önreflexióhoz jutás -> korai élményvilág megmozdul

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Kapcsolati munka:

- Páros, hármas, kiscsoport
- Hangolódás (+) (-)
- Bálint: „östörés” – szavak elvesztik jelentőségüket
- szeparációs – individualizációs folyamat átdolgozása zajlik
- Winnicot: „jó tárgyak” beépülése - egyedüllét

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Kapcsolati munka:

- Belső tárgykapcsolati világ átépül

MOZGÁS - TÁNC TERÁPIA

Segít a testséma helyreállításában

Önszabályozó funkciók erősödésében

Saját testre figyelés (rejt)

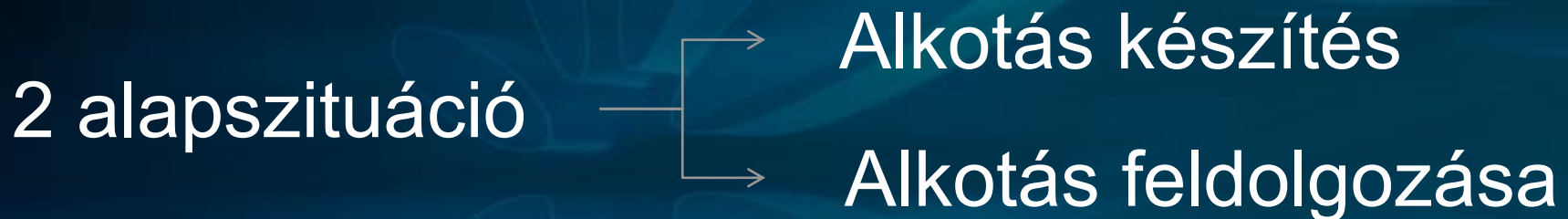
Mások mozgásának követése

Intenzívebb kapcsolódás

- Mire figyelek? Testtartás, izomtónus, mozgássebesség, irány, forma, ritmus, szaggatottság, térkihasználás

KÉPZŐMŰVÉSZET

Mélyebb rétegek csak képekben,
szimbólumokban, analógiákban, metaforában,
érzetekben tudnak megnyilvánulni



Jelentéstulajdonításon keresztül belső
tartalmak megértése
Kérdések

KÉPZŐMŰVÉSZET

Csak az alkotásban lezajló belső folyamatok tudnak korrektív hatást kifejteni

Izolált élmények oldása – élmények elemezhetősége

Tudatos feldolgozás: verbális

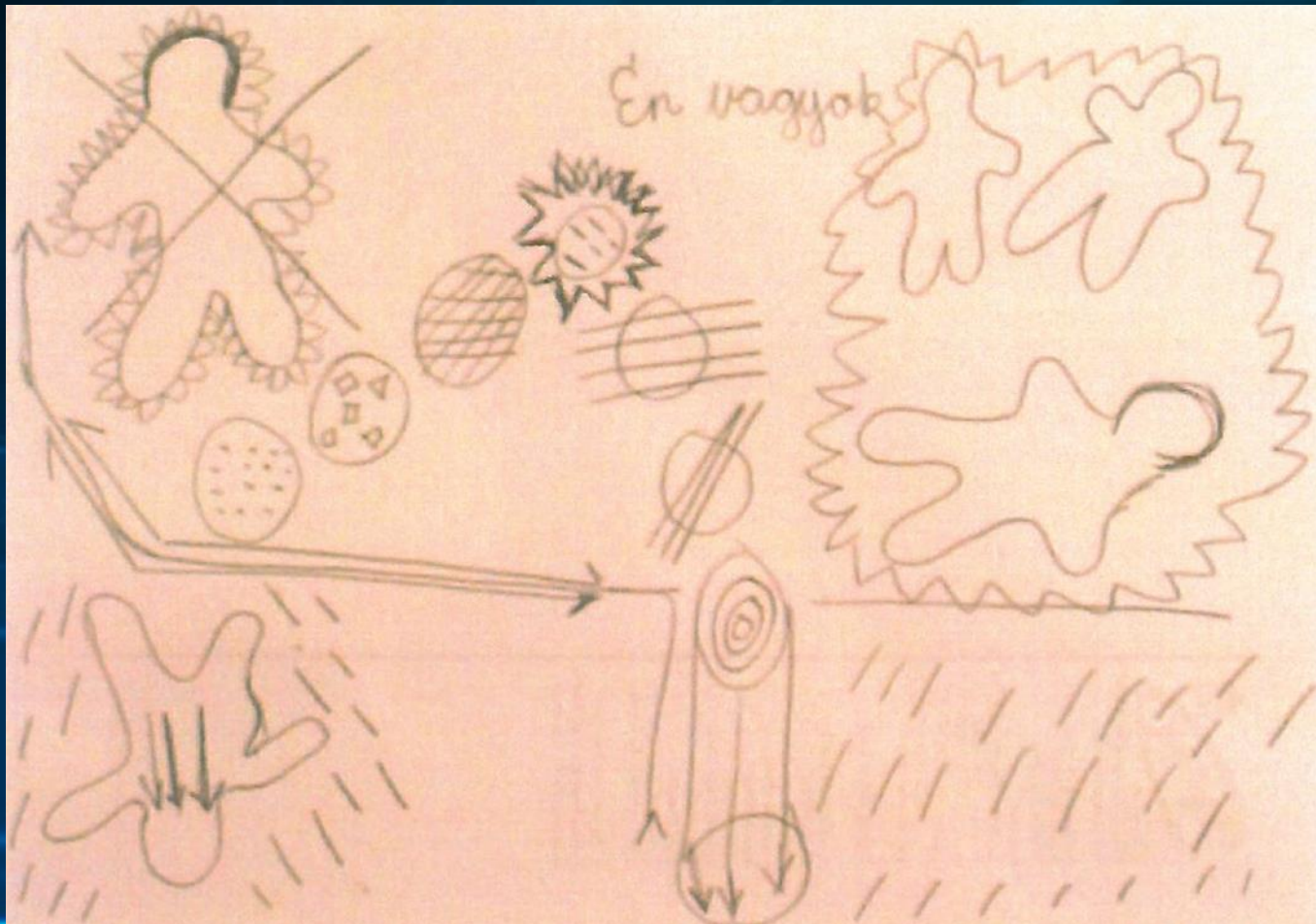
Non-verbális módszerek: nem a racionális tudatot, hanem az érzelmeket, a tudatalatti világot szólítják meg

Sterne: Preverbális világ megismerése

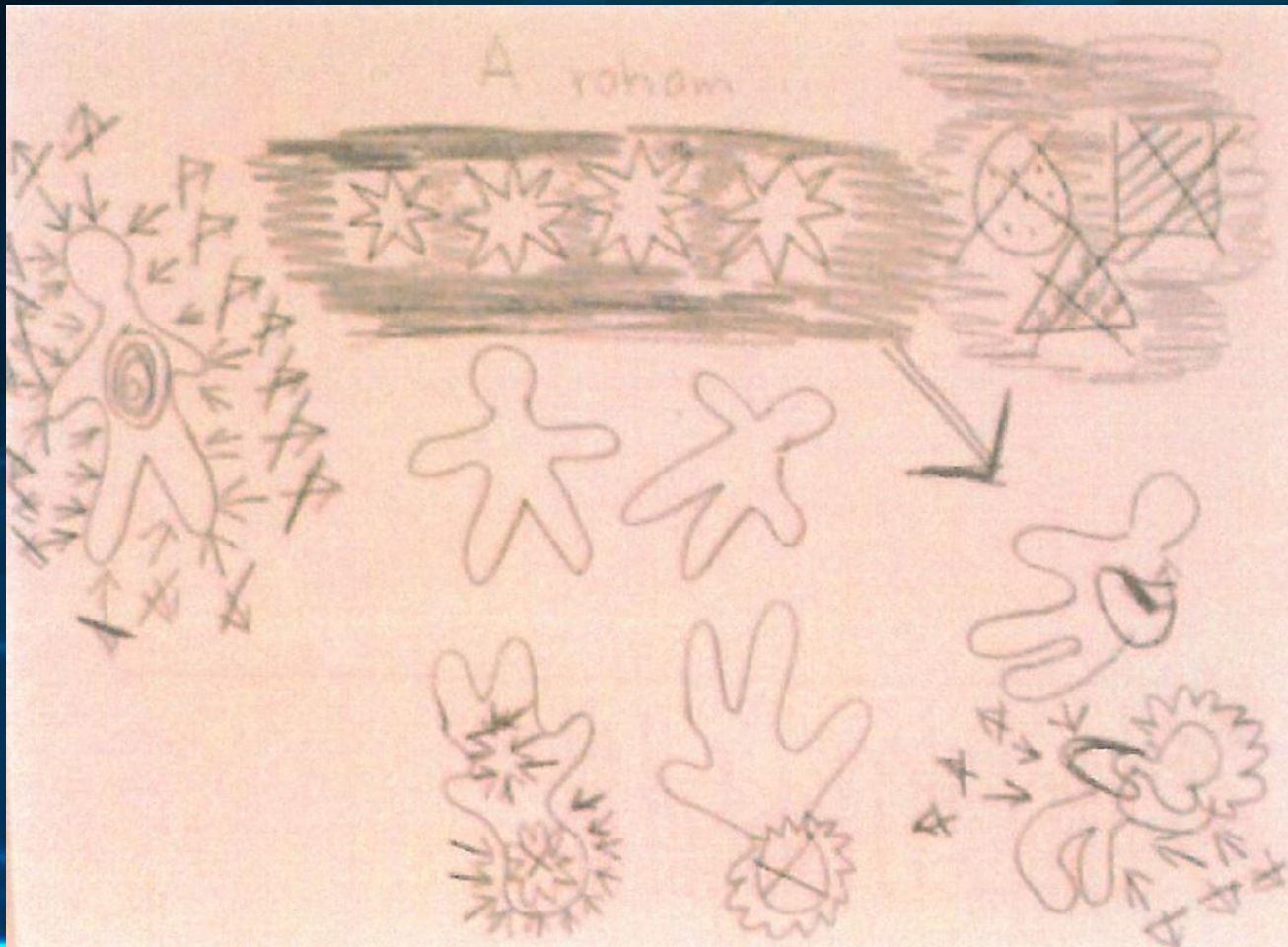
Juli esete



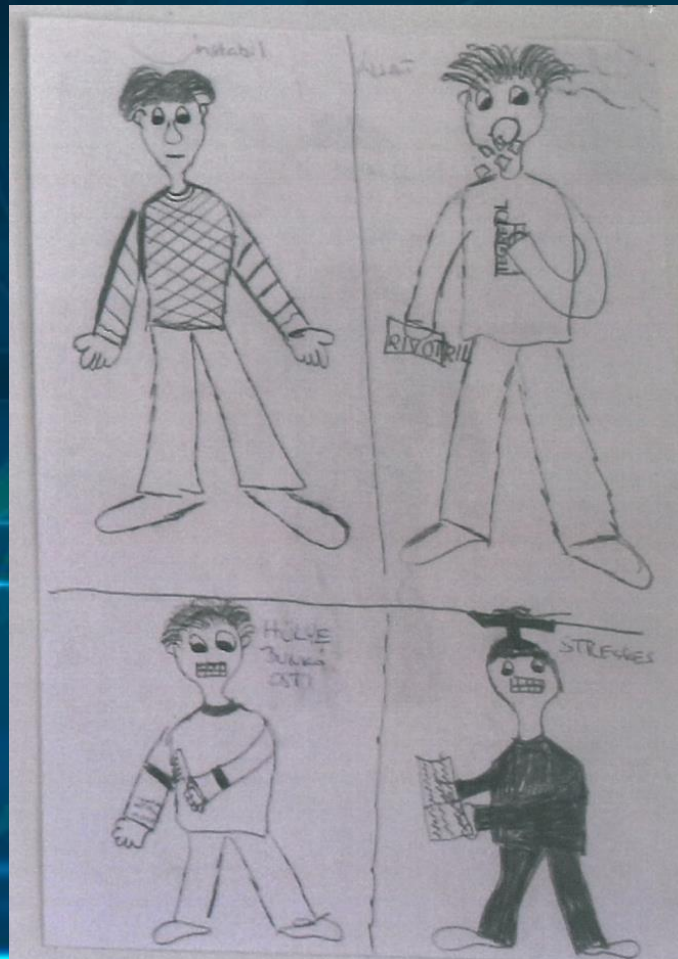
Juli esete



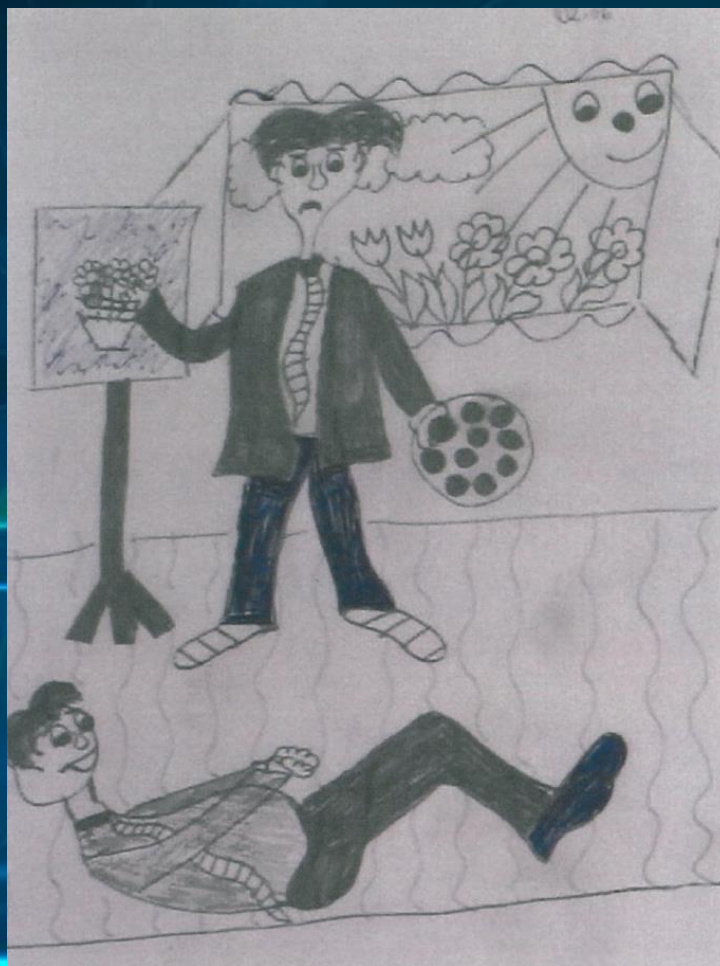
Juli esete



Juli esete



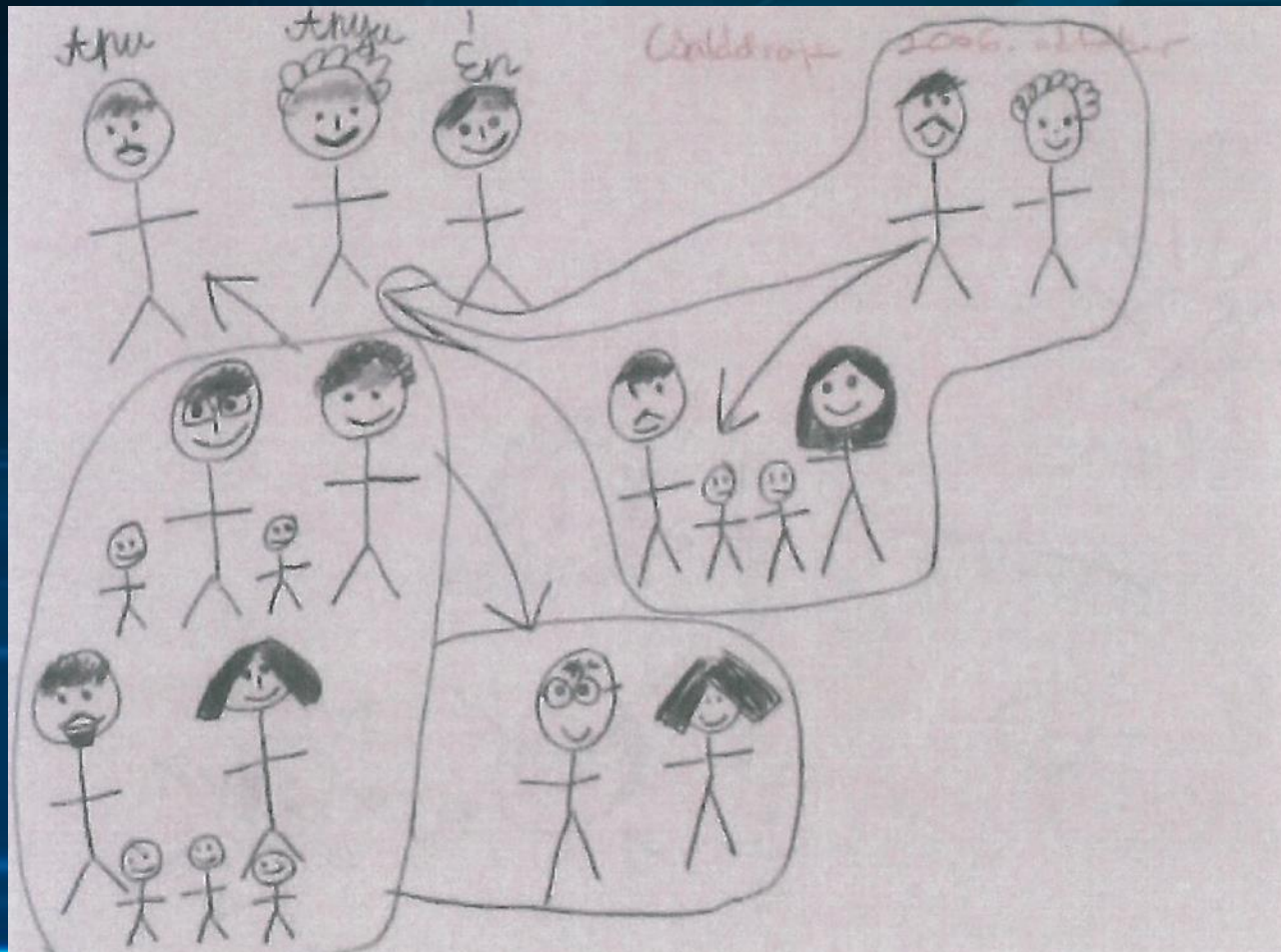
Juli esete



Juli esete



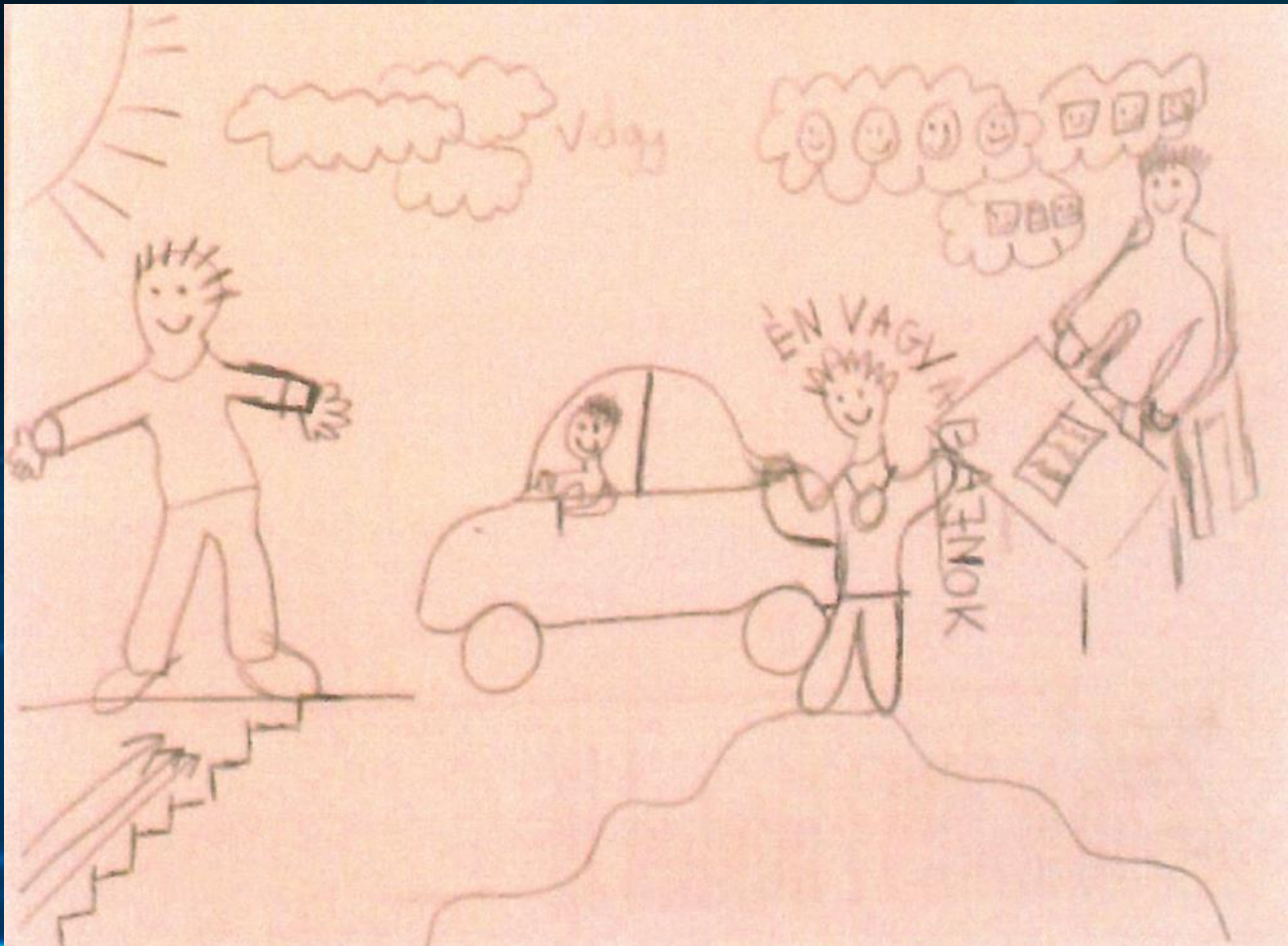
Juli esete



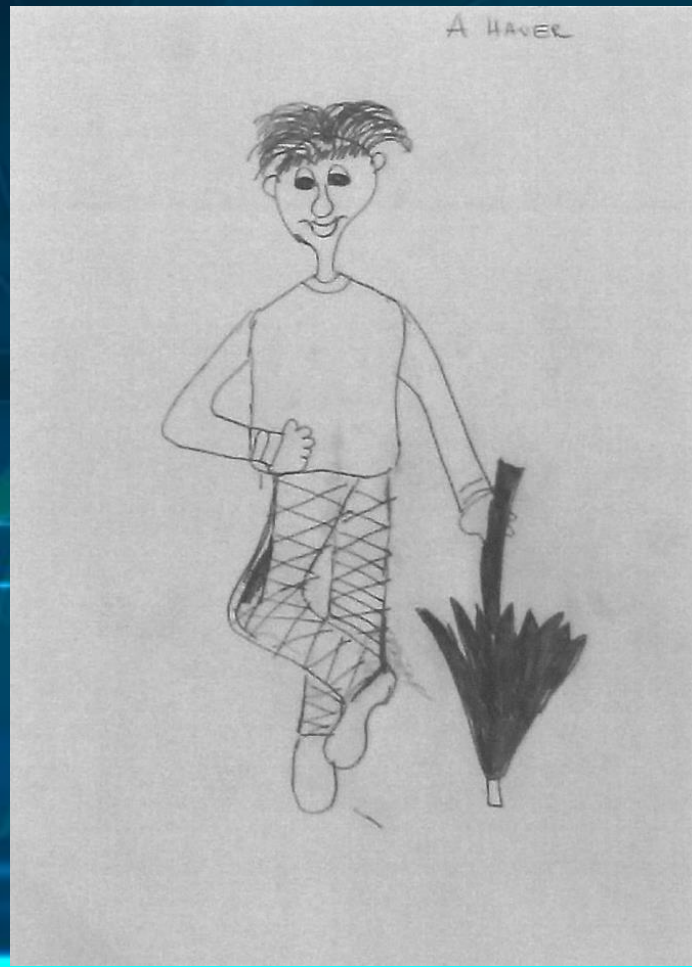
Juli esete



Juli esete



Juli esete



Gyakorlat



HOGYAN DOLGOZUNK

1. Téma körüljárása verbálisan
2. Alkotáson keresztül egy jelentés tulajdonítási folyamat
3. Verbális feldolgozás

KÉRDÉSEK - VÁLASZOK

Nyitottak

Irányt mutatóak

Feszültség elimináló hatásúak

„Témát tartani”

Ad-e új nézőpontot?

Kellemetlen kérdések /

hogyan?

mikor?

Szemponatok a feldolgozásban

1. Formai elemek:

- Arányok viszonyítások, Elhelyezés
- Kontúrok erőssége
- Összbenyomás – Hangulati tényezők
- Figyelemfelhívó részletek
- Kidolgozottság mértéke
- Statikusság – Dinamizmus
- Vonalvastagság

Szemponatok a feldolgozásban

2. Tartalmi elemek

- Emocionális – Racionális elemek aránya
- Részletek hierarchiája
- Téma-megjelenítés egységessége
- Absztrakció, Szimbólum, Orientáció
- Pszichés realitás hangsúlya (külső – belső viszonyítás)
- Színek tartalmi jelentése
- Ábrázolt tárgyak környezete (alapja, stabilitása, realitása)
- Megjelenő hiányok

Váltott síkok

- Átékelhető: a belső tudattartalma kifejezhető, elemezhető
- Segít az érési folyamatban – primér szintről tudatos kontrollra váltás

Egy nap alkotóházban









2005/09/14

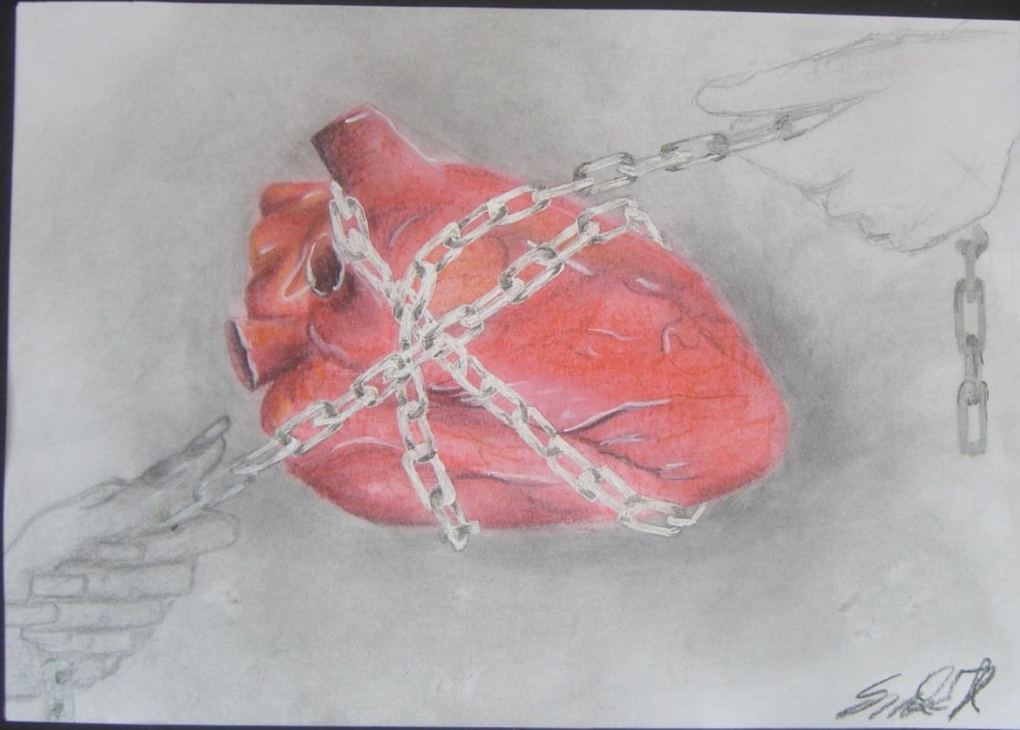






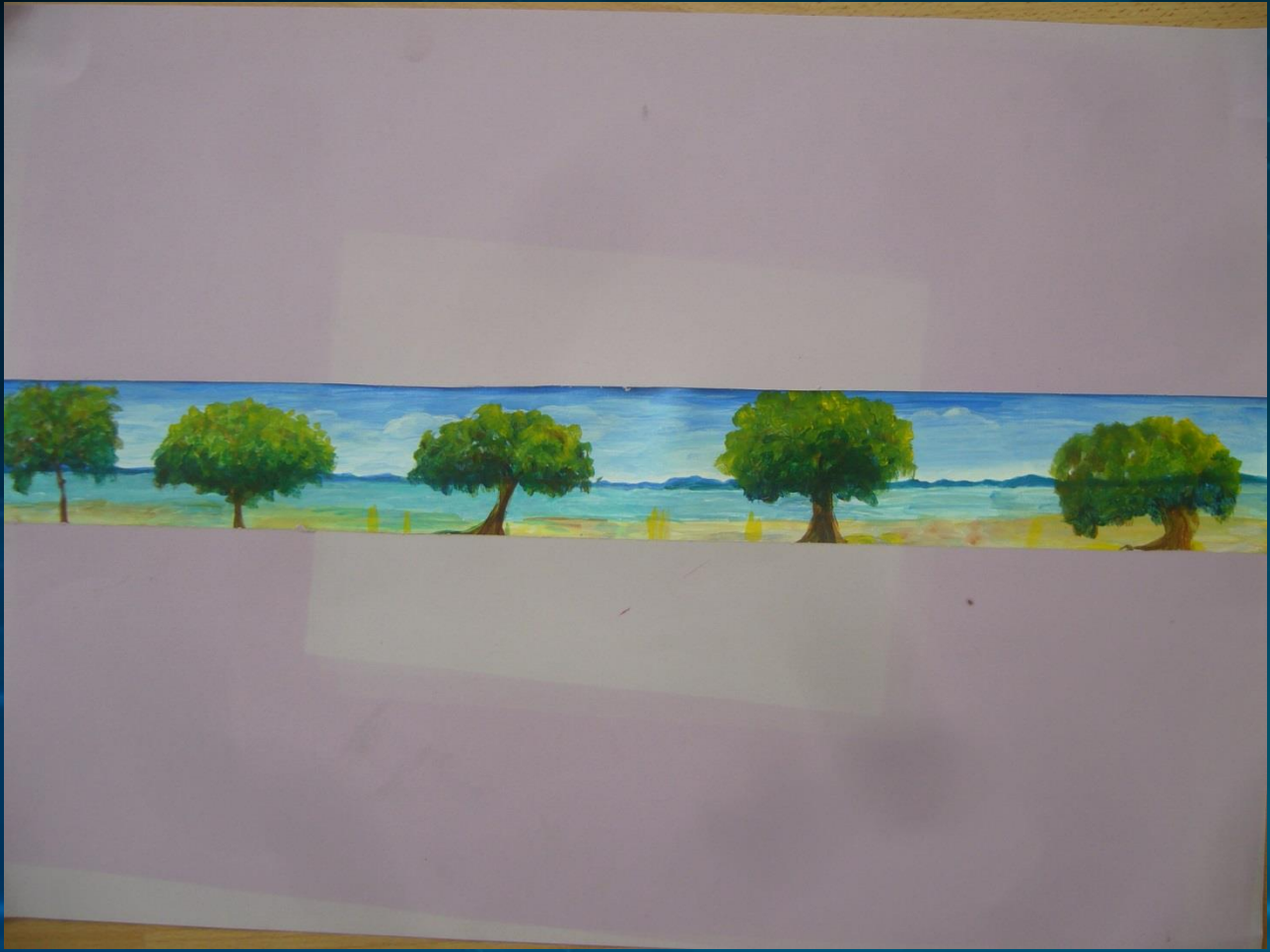


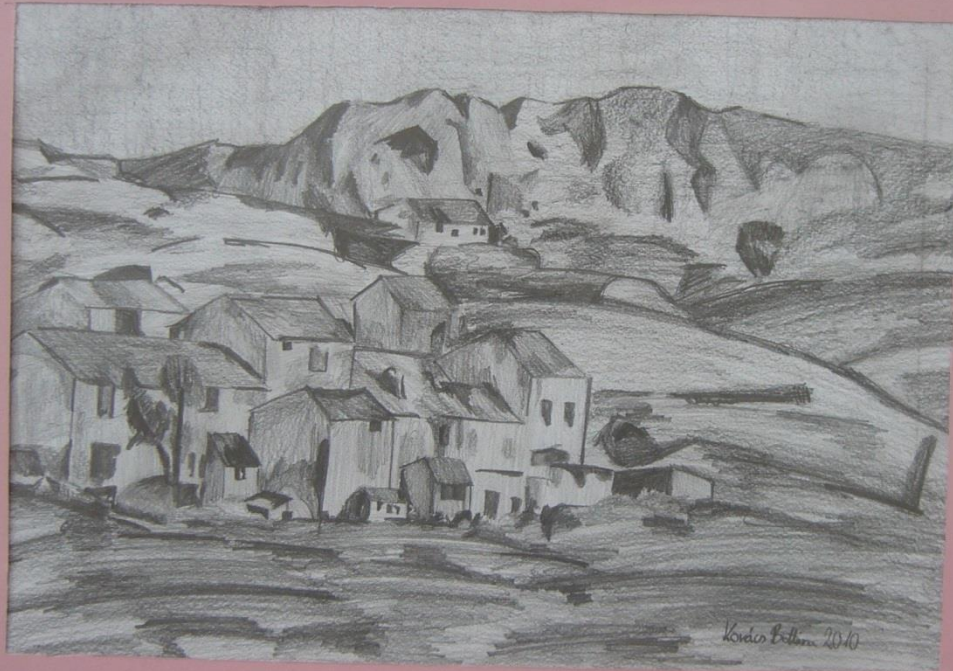




















PSZICHODRÁMA

- Kognitív-emocionális szinten tudatosít, testi-fizikai szintű átéléssel
- Verbális-preverbális szinten való terápiás munka
- Társas közeggel való kölcsönhatás
- Belső fesz. csökkentés: szerepcsere, tükrözés, duplázás
- Érzelmi átélés, belátás

PSZICHODRÁMA

- Tükör technika: külső posztról rápillantani a helyzetre
- Belső hang: kimondani, ami feszül a levegőben
- Szerepcsere
- Tudatállapot-változás: érzés, gondolat, emlék előjön
- Protagonista - antagonista



PSZICHODRÁMA

Más emberek bőrébe bújni (empátia)
Több alternatíva a választásban !

PSZICHODRÁMA

- Milyen érzés ráhagyatkozni a másokra?
- Tudtál-e bízni benne?
- Milyen érzés volt vezetni?
- Meg tudtad óvni a veszélytől?
- Mit éltél át?
- Milyen félelmeid vannak?
- Hol tartunk a bizalomban? Hol tartunk a biztonságban?











Mérei Ferenc

- „A csoport sajátos élményközösség, melyben a kommunikáció mindent felhangosít, ami a munka során történik.”

MIKÉNT SEGÍTI AZ ISKOLAI MUNKÁT A MŰVÉSZETTERÁPIA?

divergens – konvergens analógiás gondolkodás
fejlesztése

Könnyedség, rugalmasság, eredetiség / újrafogalmazás

átértékelés, átalakítás,
átértelmezés vagy
felülvizsgálat

A közösség összetartó ereje

Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában









Az élet művészet, egy nagy színdarab, egy táncoló forgatag, egy ezer szólamú szimfónia, monumentális freskó, egyszóval játék

Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Kiállítás a Magyar Kultúra Alapítvány Házában



Zenei ajánlatok

- *Szorongásoldó művek:*
 - Bach, Johann Sebastian: III. D-dúr szvit – Air BWV 1068
 - Bach, Johann Sebastian: Pastorale BWV 590
 - Bach, Johann Sebastian: Wohltemperiertes Klavir
 - BWV 846 C-dúr BWV 846 C-dúr prelúdium No. 1.
 - Bach, Johann Sebastian: Karácsonyi oratórium

Zenei ajánlatok

- *Stresszoldó, Bánatűző, depresszió elleni művek:*
 - Albinoni, Tommaso: D-dúr oboaverseny. Op. 7. No. 6. II. Adagio
 - Bakfark Bálint: I. Fantázia
 - Bartók Béla: Két kép Op. 1. I. Virágzás
 - Bartók Béla: IV. vonósnégyes – III. Non troppo lento (éjszaka-zene)
 - Beethoven, Ludvig van: F-dúr románc Op. 50.

Zenei ajánlatok

- *Energetizáló művek:*
 - Alleluja
 - Bach, Johann Sebastian: d-moll toccata és fúga BWV 565. – Toccata
 - Bach, Johann Sebastian: II. Brandenburg verseny BWV 1047. III.
 - Bárdos Lajos: Missa Tertia, Gloria
 - Bartók Béla: Kontrasztok I. Verbunkos
 - Bartók Béla: Allegro barbaro Sz. 49.

Zenei ajánlatok

- *Vidámság, életöröm, felüdülés, újjászületés, féktelenség:*
 - Bach, Johann Sebastian: IV: D-dúr szvit
 - BWV 1069 VII. Réjouissance (Élvezet, öröm)
 - Csajkovszkij, Pjotr: IV. szimfónia f-moll Op. 36.
 - 4. Finale. Allegro con fuoco
 - Debussy, Claude: Images (Képek) I–II. sorozat, A második sorozatból a III. (Aranyhalak)

Köszönöm a figyelmet!

Pethő Adél
Művészetterapeuta
e-mail: a.pet@mailbox.hu