

XII.Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia

Kolozsvár, 2009. május 15-17.

***M*ŰVÉSZETI ÉS ALKOTÓI TEVÉKENYSÉGEK HATÁSÁNAK
VIZSGÁLATA AZ ÖNÉRTÉKELESRE, ILLETVE AZ ÉLETTEL VALÓ
MEGELÉGEDETTSÉGRE**

Konzulens

Dr.Berszán Lidia
adjunktus,
BBTE, SsSzMK,
Szociális munka tanszék

Dolgozat készítő

Szócs Zsuzsa
BBTE, SsSzMK,
Szociális munka tanszék
Mentálhigiéné
mesterképzés I év.

„In arte voluptas”
(A művészet gyönyörködtet).

BEVEZETÉS

Hosszú éveken át alkalmam volt megfigyelni konkrétan is azokat a személyeket, akik birtokában valamilyen alkotói képesség rejlett. A látottakból és a tapasztalatokból azt a következtetést vontam le, hogy sokkal inkább rendelkeznek én-erővel, pozitívabb jövőképpel és ebből kifolyólag az élettel való elégedettségük is magasabb szinten van, mint azon személyeknek, akik semmiféle alkotói képességgel nem rendelkeznek.

Ennek a feltételezésnek az eredményeit igyekszik bemutatni ez a kutatás, mely 105 személyt, köztük 60 művészt, 23 hobby szinten alkotót, illetve 22 semmilyen alkotói tevékenységet nem folytatóval készült. Ezt a három csoportot hasonlítottam össze az élettel való elégedettség és az önértékelés dimenziói mentén, rákérdezve mindemellett arra is, hogy alkotási folyamataikban, milyen érzéseket élnek át.

Az eredmények csoportonként eltérőek ugyan, ellenben nem várt eredmények is megmutatkoztak. Ebben a kategóriájába tartozik, hogy a hobby szinten alkotók mért értékei, mindkét dimenzió mentén magasabb pontszámot mutatnak, mind az önértékelés, mind az élettel való elégedettség terén, mint a művészeké.

Továbbá nem várt eredményként értékelhető néhány művész egyén részéről megfogalmazódott vélemény, mely szerint az alkotás ha „kötelezővé” válik, nem nyújt örömet, nem biztosítja azt a kellemesség érzetet, amit egyébként.

1. A műalkotás

„Mű” -ez esetben, vagy alkotás?

Wittgenstein úgy véli a műalkotás fogalma definiálhatatlan, mivel nem cselekvés, és ami nem cselekvés, arra nem adhatók szabályok. A köznyelvben általában a művészi szándékkal létrehozott tárgyakat, objektumokat, valamint a népművészet termékeit nevezik műalkotásnak. A tudományos vizsgálódás számára ma sem lezárt kérdés, hogy mi tartozik a műalkotások körébe. A másik lényeges kérdés, hogy műalkotásnak

nevezhetünk-e minden olyan tárgyat, amelyet az alkotó ilyen szándékkal hozott létre vagy a befogadók egy része annak tart. Ekkor ugyanis a giccset, az utak szélén lévő “művészek” termékeit is műalkotásnak kellene tekintenünk. Ennek a kérdésnek eldöntése további, a művészi értékkel kapcsolatos, főleg művészetszociológiai vizsgálatokat igényel. Ebben a kutatásban félretéve ízléseket és konkrét meghatározásokat a műalkotásokra vonatkozóan, én minden olyan folyamatot mely valamilyen produktumban mutatkozik meg, alkotásnak vélek, még akkor is, ha józan eszem azt diktálja, hogy mérföldkövek válasszák el például a fonalbogozásból létrejött terítőt egy olajfestménytől. Való igaz, hogy az alkotásokat legalább tartalmi és formai sajátosságaik alapján kellett volna szétválasszam, de mindegyik valamilyen alkotás útján jön létre, egy folyamat eredményei és jelen esetben ez a számottevő.

2. Az alkotói folyamat megközelítése pszichológiai szempontok alapján

A pszichoanalitikusok számára a mű soha sem véletlen: részleteiben is pszichológiailag determinált, és a determináció a művész személyiségében, a személyiségfejlődést befolyásoló élmények szerkezetében és feldolgozásmódjában rejlik, vallják, s mintegy megállapítsák, hogy az alkotóművészet “ősforrása” a művész tudattalanja. A klasszikus freudi elmélet tárta fel a művek manifeszt tartalmát megalapozó tudattalan vágyak és konfliktusok erőjátékait, szerintük a művész vágyainak valódi beteljesülését találja műve sikerét látva. Vigasztalást, enyhülést nyer fantáziája révén, s eléri azt, amit fantáziájában elérni kívánt- fogalmaz Freud, s ez által az elfolytott ösztönök szociálisan elfogadott formában átszellemítve mutatkoznak meg, azaz alkotások formájában.

Melanie Klein az alkotás folyamatában két tényezőt fogalmaz meg, a “rossz tárgyak” átalakítása „jó tárgyakká”, - ez az alapja, a produktív folyamatnak. Felveti az egresszióval, az agresszív töltésű “rossz tárgyakkal” kapcsolatos *jóvátétel* megjelenését a művekben.

A kreativitásban-alkotásban tehát az elfojtott agresszió, büntudat, jóvátétel mechanizmusok jutnának főszerephez, szerinte.

Meltzer kritikával illeti az analitikusok elméleteit, nem foglalkozik az alkotni vágyás eredetével, sem a késztetésekkel, értelmetlennek tartja. Szerinte az a „reparative” aktivitással a lelki egész helyreállítását, a Self pszichés egészé válását látja

megvalósíthatónak, a produktív folyamat által. Gerard ugyanezt a folyamatot a lelkesedés, az ihletettség, a képzelet élénksége következményeként jellemezte.

Az összpontosítás élénk, új képeket teremt, fogalmazza meg, s ezek érzelmeket váltanak ki, így az alkotás öröme tovább fokozza az érzelmeket, amelyek visszahatnak a képzelet gyorsulására is. A lélek megfélelkezik magáról, elmerül tárgyában. Pavel Szimonov úgy tekinti, hogy a műalkotás megerősítheti az emberben létező prognosztikus elképzeléseket, pontosabbá és gazdagabbá teheti őket, vagy gyökeresen átépítésüket követelheti.

3. Az alkotói folyamat által létrejövő közlés

Az önkifejezés a tartalomban, a módban és a stílusban is megjelenik. A vizuális közlés legyőzheti a beszédben mutatkozó ellenállást, mivel itt „ellazultan, játékosan” könnyebben jönnek felszínre a tudat számára elutasított tartalmak, érzelmek. Mindez lehetővé teszi azt, hogy az alkotó olyasvalamit is közölni tudjon, amit szavakban nem tudott -tud elmondani. Mivel a kép ősbib mintá szó, a tudatos tartalmon túl sok minden egyebet, így érzelmeket, indulatokat közvetlenebbül kifejezhet vizuális eszközökkel. Segítheti az empáit. A rajz, a festés miként az elhangzott szó, objektíval a tárgyi világ részévé válik (Hermann), ezáltal megvilágosodhat ami addig homályban rejtőzött, az elmosódó tartalmak körülhatárolódnak, így ezúton is segítik a belátást, az önismeretet. A vizuális megjelenítés nagyobb intenzitással, élményszerűségével előidézhetheti az affektív-ösztönös impulzusok átalakulását.

4. Az alkotói folyamat kapcsolata az önértékeléssel

A pusztá tény, hogy a önmaga létrehozott valamit, „értéket teremtett” –fokozza az egyének önértékelését, énképét erősíti, önbizalmát realisabbá alakítja. Az örömteli élmény mellett fejlődik az önállóság, az akaratérő és a motiváció is, a további sikerélmények keresésére, melyek mintegy folyamatosságként garantálják a potenciális pozitív érzéseket. Az alkotás az alkotó számára lehetőséget nyújt, hogy kifejezze önmagát, ezzel is csökkentve feszültségét, kudarcait, indulatait stb.

5. A kutatás témája és célja

A tanulmány két terület, az alkotási folyamat (művészet) és az énkép-élettel való megelégedettség (pszichológia) között igyekszik kapcsolatokat kimutatni, választ keresve, hogy miképp és milyen irányban befolyásolja az egyéneket, az adott alkotási tevékenység gyakorlása, vagy éppen annak hiánya.

Célja: A művészeti tehetséggel rendelkezők, a különböző alkotási tevékenységeket gyakorlók hobby szinten, és a semmiféle alkotói produktummal nem rendelkezők összehasonlítása.

6. Hipotézisek

1. Azok a személyek akik rendelkeznek művészeti tehetséggel és aktívan gyakorolják azt, önértékelésük és élettel való megelégedettségük magasabb, mint azoknak a személyeknek akik ritkábban alkotnak, vagy egyáltalán nem rendelkeznek semmiféle művészeti-alkotói tehetséggel.

2. Azok a személyek akik rendelkeznek valamilyen alkotói tevékenységgel akár hobby szinten is, pozitívabb az önértékelésük és életükkel is megelégedettebbek, mint azok a személyek, akik semmiféle alkotói produktívításban nem vesznek részt.

7. Alkalmazott kérdőívek

Önbecsülés skála -SES-, Rosenberg

A skála 10 itemet tartalmaz, mely mérni hivatott az önbizalom, a népszerűség a globális énképet.

Élettel való megelégedettség kérdőív

A skála 11 itemet tartalmaz, információt ad a jövőképről, a teljesítményről a társas beilleszkedésről és az életérzések teréről is releváns adatokkal szolgál.

Általam összeállított kérdőív

Informál arról, hogy a személy mit végzett vagy végez, mivel foglalkozik jelenleg, vannak-e alkotói tevékenységei, melyek azok, és milyen gyakorisággal alkot.

8. A tanulmányban résztvevő személyek és a kutatás lépései

A tanulmányban 16-26 éves mintán dolgoztam. Azért választottam ezt a korosztályt, mert olyan alanyokra volt szükségem, akiknek már van ismerete- azaz megtapasztalta már az alkotás folyamatát és el tudta dönteni tetszését, nem tetszését iránta, amely kb. X-dik osztály környékére kirajzolódik.

A művészek között van: keramikus, festő, designer, tervező, szobrász illetve grafikus. Nagy részük középiskolás, kisebb részük egyetemista, vagy művészeti egyetemet végzett. A másik két kategóriát alkotó csoportban vegyesen oszlanak el a különböző, még tanulási fázisban lévő foglalkozások: legtöbbször segítő szakmabeli, de akad biológus, informatikus, gépészmérnök stb.

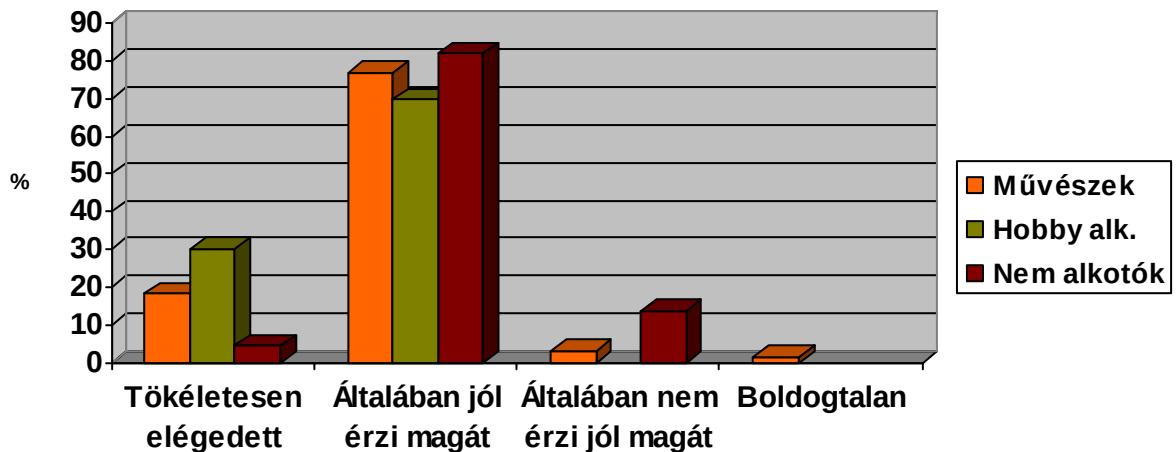
A kutatás a kérdőívek felvételéből állt, összesen 105 személlyel dolgoztam, ebből 60 művész, akik havonta kb. 4-6 alkalommal, vagy annál többször alkotnak. Ezt követi a második csoport, itt 23 hobby szinten alkotót sikerült azonosítanom az 55 nem művész résztvevőből. Ők átlagosan havi 3-5 alkalmat jelöltek be, az alkotás gyakoriságára vonatkozóan. A megmaradt 22 személy képezte a harmadik csoportot, akik nem rendelkeztek alkotói tevékenységgel.

9. Az eredmények ismertetése és értelmezése

9.1. Priori analízis

Az alkotási tevékenység megléte és az önértékelés -élettel való megelégedettség között közepes erősségű összefüggést sikerült kimutatni. Az a feltételezést, mi szerint az alkotói tevékenység hatással lesz a mért dimenziókra, részint beigazolódott, (igaz nem abban a mértékben, amint vártam).

Az elkövetkezőkben 5 kisebb részletben fogom bemutatni a résztvevők csoportonkénti eredményeiket: az élettel való megelégedettség, a jövőkép, a sors befolyásolása, a teljesítménnyel való megelégedettség, illetve az önértékelés dimenziói mentén.

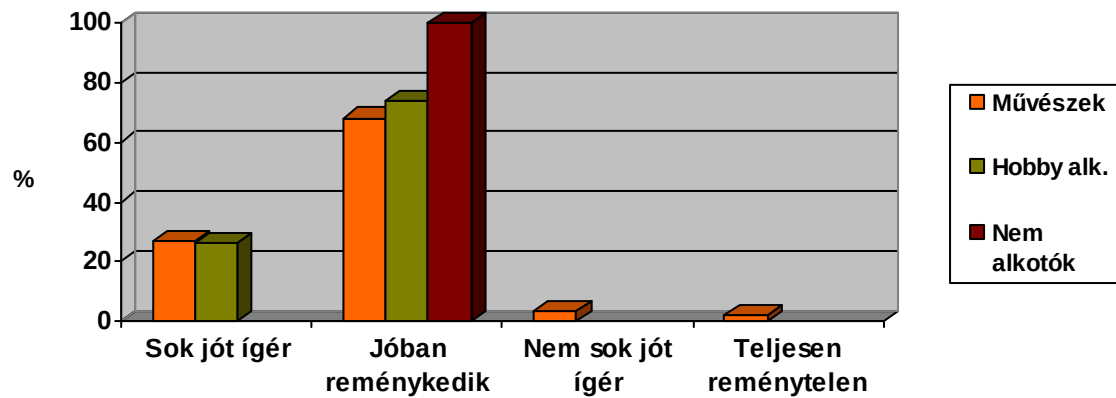


1.ábra. Az élet eddigi alakulásával kapcsolatos elégedettség mértéke

Az ábrán látható, hogy a 4 változó közül a résztvevők a legnagyobb mértékben, az általában jól érzi magát kijelentést preferálták. Eltérések figyelhetők meg a tökéletesen elégedett csoportnál, itt a legnagyobb százalékban a hobby szinten alkotók mutatkoznak meg 30,4%-al azaz, a 23 személyből 7-en vallják maximálisan elégedettnek magukat, míg a rendszerességgel alkotó művészek 18, 3%-al vagyis a 60 résztvevőből 11 véli elégedettnek életét. A legalacsonyabb értéket a nem alkotók képviselik, a 22 személyből mindössze egy, vagyis 4,5% tartja azt, hogy életével elégedett. Nem képviseli magát a hobby szinten alkotó csoport, az *általában nem érzi jól magát*, illetve a *boldogtalan* kategóriába, ellentétben a nem alkotókkal, akik 13,6%-os arányt érnek el itt. Említésre méltó, hogy a kérdőívnek ebben a kategóriájban 5 válaszlehetőség volt adott, legutóbbit képviselte „Az életem értelmetlen” megfogalmazás, melyet egy csoport tagja sem választott.

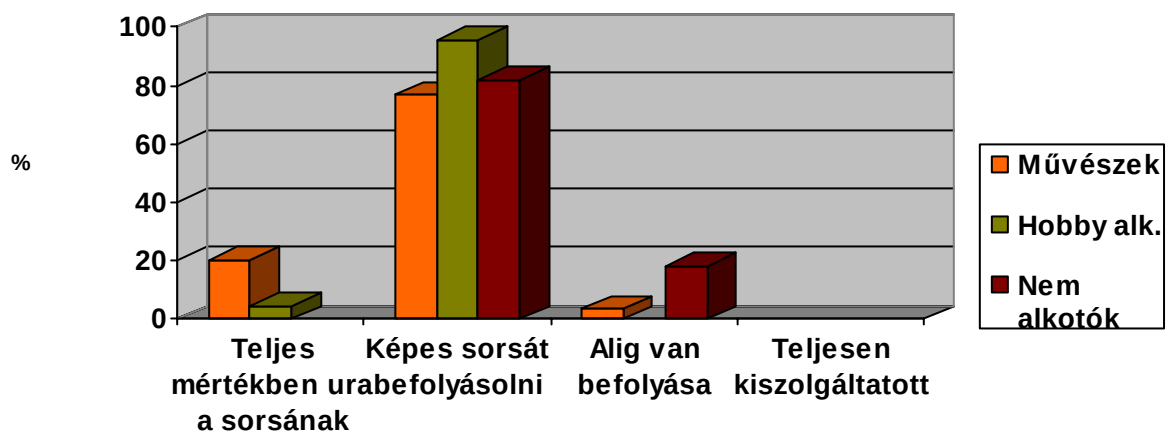
A következő ábra a résztvevők jövőképéről ad információt, itt 4 kategória közül választhattak az alanyok. Általánosan jellemző mindhárom csoportra, hogy a jövőjükkel kapcsolatosan, jóban reménykednek, legmagasabb arányban a nem alkotók kerülnek ki 100%-os választásukkal, ezt követi a hobby szinten alkotók csoportja. Itt a 23 személyből 17 személy, vagyis 73,9%-a reménykedik jövőjével kapcsolatosan pozitívan, míg a nem a művész csoportban ez az arány 68,3%-ot éri el, ami 41-személyt jelent.

Azt, hogy a jövő sok jót ígér, csak két csoport tagjai választották azonos mértékben. A 60 művész közül 16, százalékban kifejezve 26,7 vél jövőjével kapcsolatosan sok jót, hasonlóan a hobby szinten alkotókhoz, akiknek 26,1%-a, azaz a 23 csoporttagból 6 személy jelölte ezt a pozitív előrejelző választ jövőjével kapcsolatosan.

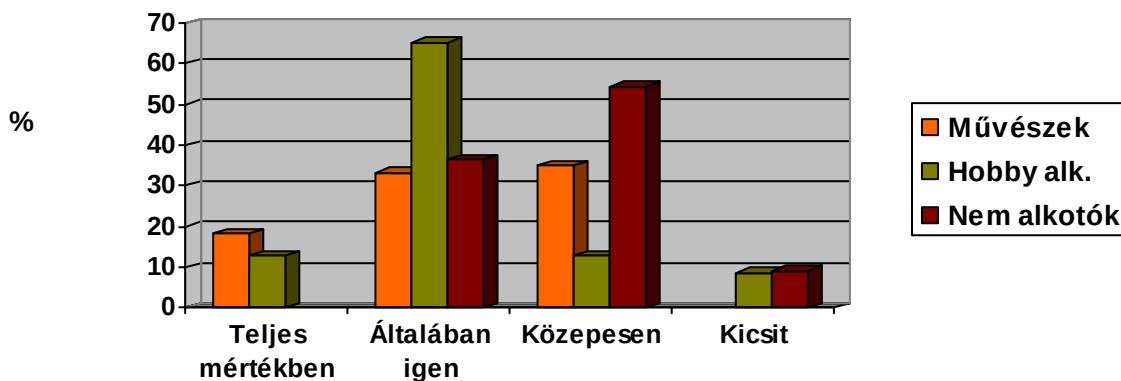


2.ábra. A jövőkép csoportközi összehasonlítása

A bemutatásra váró két következő ábra bemutatja, mennyire képesek a résztvevő alanyok sorsukat befolyásolni, illetve adatokat szolgál arról, hogy mennyire vannak megelégedve eddigi teljesítményeikkel.



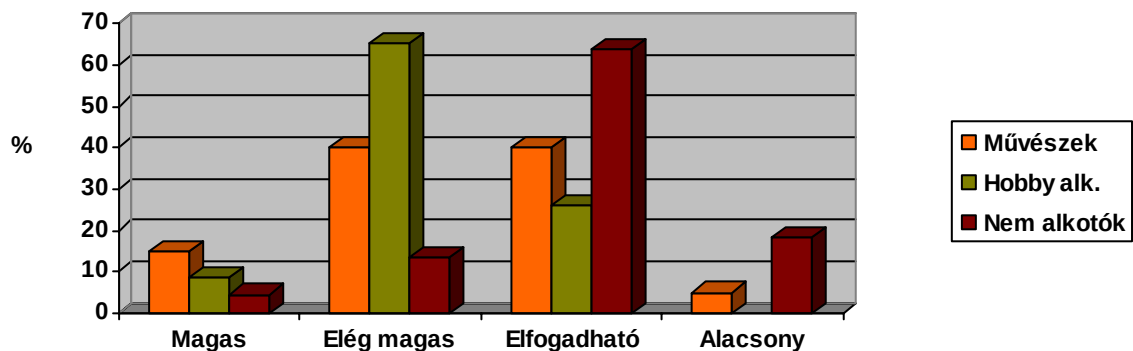
3. ábra. A képességet mutatja, hogy mennyire tudják befolyásolni sorsukat



4.ábra. Az eddigi teljesítménnyel való megelégedettség mértékét illusztrálja

Arra a kérdésre vonatkozóan, hogy *Mennyire képesek sorsukat befolyásolni* a résztvevők, öt dimenzió mentén választhattak. A két végletet a teljes kiszolgáltatottság és a teljes mértékű befolyás képezte.. Pillantások alatt megfigyelhető és leolvasható a tömeges általában igen választás, vagyis a többsége azt vallja, képes a sorsa befolyásolására. Legmagasabb mértékben a hobby szinten alkotók képviselik ezt a nézetet 95,7%-ban, majd következnek a nem alkotók 81,8%-os aránnyal, legvégül pedig a művész csoport képviseli magát 46 személlyel, azaz 76,7% ban vallják, hogy képesek sorsukat befolyásolni.

A két megjelenő véglet: a teljes mértékű befolyás önmaguk sorsa felett, illetve a csekély befolyás, érdekes és igen eltérő eredményeket mutat. Míg az első dimenziót a két alkotó csoport képviseli, addig az utolsót a csekély befolyásolási képességet kizárólag a nem alkotók alanyai töltik be, igaz kevés arányban. A 22 személyből mindössze 4, tehát 18, 2%-a véli önmaga sorsára vonatkozóan azt, hogy csekély befolyást tud gyakorolni sorsa felett. A teljesítménnyel való megelégedettségénél szintén öt dimenzió közül választhattak a résztvevők, az *egyáltalán nem* és a *teljes mértékben* intervallum között, még három lehetőség állt rendelkezésükre. Az alkotók csoportja itt is előnyt szerzett a teljesítményük megelégedettségével kapcsolatosan, míg a nem alkotók leginkább a közepes és kis mértékű megelégedettséget jelölték be.



5. ábra. Az elért önbecsülési szint összehasonlítása

Rosenberg Önértékelési Skálája 10 itemet tartalmazott, melyeket a résztvevők 1-től 4-ig terjedő pontokkal kellett értékeljenek, minimum 10p maximum 40 pontot érthettek el, ahol a 10 pont a nagyon alacsony önértékelésre, míg utobbi az igen magas önértékelésre utal, közöttük helyeszkedik el az elfogadható 25-30p és az elég magas 31-35p kategória. A művészek mind a négy csoportban képviselik magukat, legtöbb a létszámuk az elég magas és az elfogadható önértékelési kategóriában, mindkettőnél egyforma arányban oszlanak meg, a 60-as létszámból 24 személynek elég magas, ugyancsak ennyi személynek azaz 40%-nak elfogadható az önbecsülési értékpontja. Ezt követi harmadikként a magas önértékelés, 9 személy rendelkezik magas önbecsülési értékpontokkal, míg a 60-ból 3 személy, mintegy 5%-a értékelte alacsonynak énképét. A hobby szinten alkotók, három kategóriába jelennek meg, egyikük sem tartja önértékelését alacsonynak. Létszámuk domináns az elég magas önértékelési csoportban, 65,2%-ot értek el, a 23 alanyból 15 személy ide tartozik. A nem alkotók előfordulási aránya, az elfogadható önértékelési csoportba a leglátványosabb, itt 63,6%-uk, mintegy 14 személy, a 22 csoporttagból képezi ezt a kategóriát, másodi helyezettként az alacsony énképpel rendelkezők csoportjába kerültek, 18,2%-os aránnyal.

hobby szinten alkotók válaszai	művészeti líceumot, ill. művészeti egyetemet végzett alkotók válaszai
teljesség, izgalom, értelmet ad az életnek, megkönnyebbülés, keresgélés, megnyugtat, feszültséget levezető, energiát ad, gondot feledtető, jó érzés- kellemes, megfelelkezem a hétköznapi dolgokról, sikerélmény, felszabadulás, relaxáció, az egyediség élménye, boldogság-öröm, csodálat, kikapcsolódok, meglepetés, kreatívvá tesz.	kellemes, maga a folyamat ellazít, önkívületi állapot, lefoglal és felszabadít, önfeledt boldogság, repül az idő, felemelő, lazít, kikapcsolok, olykor levezetem benne a dühöm, boldoggá tesz, remény-öröm-büszkeség, megnyugtat, energiát ad, izgatottság, jó ötleteket ad, relaxálok, a sikerélményért csinálom melengető.

6.ábra. Az alkotó munkában résztvevők összefoglalt válaszai, arra a kérdésre vonatkozóan, hogy: *“Milyen érzéssel tölt el, maga az alkotás folyamata ?”*

9.1.1. A számszerűsített eredmények összefoglaló rövid értekezése

Megfogalmazott hipotéziseim, részint nyertek beigazolódást. Egyes alpontoknál „vizsgálva” az élettél való elégedettséget illetve az önbecsülést elmondható, hogy valóban eltérés mutatkozik a csoportok között. Az eredmények azt sugallják, hogy hatékonyabb és pontosabb értékkülönbség mutatható ki akkor, ha a két csoportot, azaz a művészeket és a hobby szinten alkotókat egy kategóriaként kezelek és együttesen hasonlítom össze, a nem alkotó egyénekkel.

Ennek értelmében tehát, hipotézisem mely úgy szól, hogy *azok a személyek akik rendelkeznek valamilyen alkotói tevékenységgel akár hobby szinten is, pozitívabb az önértékelésük és életükkel is megelégedettebbek, mint azok a személyek, akik semmiféle alkotói produktívításban nem vesznek részt.* Ez a hipotézis bizonyítást nyert, szemben a második hipotézisemmel, mi szerint : *azok a személyek akik rendelkeznek művészeti tehetséggel és aktívan gyakorolják azt, önértékelésük és élettél való megelégedettségük magasabb, mint azoknak a személyeknek akik ritkábban alkotnak, vagy egyáltalán nem rendelkeznek semmiféle művészeti-alkotói tehetséggel.* –mely csak részben igazolódott be. Az eredmények azt mutatják, hogy azok a résztvevő személyek, akik nem alkotnak gyakran, de rendelkeznek alkotási tevékenységgel és szabad idejükben „ha kedvük tartja” alkotnak, ellenben nem végeztek művészeti líceumot, illetve egyetemet, magasabb a globális élettél való megelégedettségük és az önbecsülési skálán is jobban teljesítettek, vagyis, szintén magasabb eredményeket értek el, a művészekhez viszonyítva.

10. Posteriori anallízis

10.1. Az alkotás folyamatában létrejövő „plussz többlet”, ami magja lehet a segítő folyamatnak

Ebben a részben elsőként, bemutatásra kerülnek azok az „adatok” melyek, érdekes kapcsolatra derítettek fényt, az alkotási folyamat és az érzelmek viszonylatában. Amint összefoglaltam a résztvevő alanyok személyes tartalmú leírását az alkotási folyamatra vonatkozóan, érdekes jelenségnek lettem tanúja. (Lehet, ez kompenzáció a javából, mert nem sikerült nagyot alakítanom, de laikus szemlélő számára is elgondolkodtató lehet, feltételezem én). Az alkotó számára az alkotás folyamata, sokféle élményt kapcsol össze, hogy valami újat, személyeset, egyedit hozzon létre- ez tudott tény. Az viszont, hogy milyen állapotok mennek végbe magában az alkotóban alkotása folyamatában, csak találgatni lehet. Ősidők óta, talányokban élünk e téren.

Most, készítve az összefoglaló táblázatot, többször is felfedezni véltem számos olyan érzelmi állapotot, mely mintegy aha-reakció hatott rám:

*„önfeledt boldogság, önkivületi állapot, kikapcsolok, relaxálok, értelemt ad az életnek,
izgalom, teljesség.”*

Két világhírű festőművészt juttattak eszembe ezek a megfogalmazott érzelmi tapasztalatok, melyek bizonyítékként szolgálhatnak arra, hogy ez a fajta megtapasztalás, az önfeledt alkotás és az ezt kísérő öröm, valami olyan többletet ad, amit kizárólag csak az alkotás folyamatában lehet átélni, megtapasztalni, talán ez a folyamat az, ami segíteni tud az alkotónak rejtetten. A tudattalan „szelleme” egy hasonló formájával találkozhatunk, a fiatalabb absztrakt festők legjelentősebbjénél, Jakson Pollocknál. Munkássága nagy hatással volt korunk fiatal művészeire. A *Festézetem* című írásában megvallja, hogy egyfajta transzállapotban szokott festeni:



“ Amikor festek, nem vagyok tudatában annak, amit csinálok. Csak egyfajta ismerkedési periódus után jövök rá, mit alkottam. Nem félek bizonyos változásoktól, a kép megsemmisítésétől stb., mivel a festményemnek megvan a maga élete. Megpróbálom életre segíteni.”

Pollock képei melyeket gyakorlatilag tudattalanul festett, határtalan érzelmi hévvel töltöttek. Struktúra hiányában a művei majdnem kaotikusak, a színek, vonalak, síkok és pontok izzó lávafolyamai. Olyanoknak is tekinthetjük ezeket mint, amit az alkimisták *massa confuse- nak*, vagy káosznak neveztek – Pollock képei azt a semmit ábrázolták, ami minden – vagyis magát a tudattalant.

A tudatos és tudattalan folyamatok dialektikáját megragadva, Belinszkij eképp fogalmaz: *“az alkotó egyszerre ura és rabja ihletének”*. Hasonló jelenségnek ad hangot Van Gogh is, aki az alkotói folyamatról eképp vélekedik:

„Sokszor olyan erős érzelmek rohannak meg, hogy szinte öntudatlanul dolgozom...és az ecsetvonások olyan szorosan olyan koherenciával követik egymást, mint az ember szavai beszéd, vagy levélírás közben”



Azt várjuk, hogy a megközelítések sokasága végül is egy egységes keretbe, elméletbe integrálódva hozzásegít a művészetpercepció mögött meghúzódó pszichikai folyamatok megértéséhez. De nem ez történik, ezernyi kutatás zajlott le már és meghatározni konkrétan azt, hogy milyen többletet ad és azt miképp adja nem lehet, de belátni fontosságát immár lehetne...

10.2. Kötelezővé tenni az alkotást, egyenlő eltiporni?

Idézetek, melyeket a résztvevő személyek fogalmaztak meg, a kérdőív kitöltésekor a *„Milyen érzéssel tölt el maga az alkotás folyamata?”* kérdésre, többen is azzal a válasszal feleltek, hogy ha önmaguknak alkotnak, akkor kellemes. Vajon a kötelezettség mennyire ronthatja a kedveltséget? Talán egy következő kutatás témája is lehetne.

1. Személy: *„Az attól függ, hogy éppen milyen a hangulatom és, hogy saját magamtól alkotok-e, de általában pozitív érzéssel, főleg ha tetszik a téma vagy az ötlet”*
2. Személy: *„Mikor nem kötelezik, akkor jól”*
3. Személy: *Ha kérik vagy kötelezik akkor nem tetszik, egyébként meg az alkotás a mindenem. Sokféle műfajt kipróbáltam már, mindegyikbe otthonosan és jól érzem magam”.*

4. Személy.: „Mikor alkotok szabadnak érzem magam. Azt alkotok, amit én akarok és annyit amennyit és akarok, senki sem szól bele. Megnyugtat.”

Úgy vélem az, ki alkotni kedz, van egyfajta cselekvési szabadsága, ami azt jelenti, hogy az átgondolt lehetőségekből tudatosan választ, vagy alkot, vagy nem. Ha kedve tartja alkot, és fordítva. Ha már másokhoz kell igazítani egy nekünk tetsző folyamatot, nem azonos állapottal kezdünk neki. Ezt azért hangsúlyozom, mert lélektanilag a megszokottól való eltérés, a másokhoz való igazodás nyomása (visszahatása) korlátozza leginkább az embereket abban, hogy szabadon cselekedjenek. Az, hogy mit várnak el a többiek, mit vár el az adott helyzet-szerep félresikerült alkotásokat és leginkább nem kecsegtető, nem tetsző érzelmeket is kiválthat, ami hosszú távon a tevékenység elkedvetlenedéséhez vezethet. (Kérdéses, hogy ennek a mechanizmusnak a hátránya okozhatta-e e kutatásban a művészek alacsonyabb pontértékeit. Lehetséges).

11. Az alkotási folyamat és maga a kész produktum egyfajta segítő kapcsolatot indít- és alakít

Stekel kihangsúlyozza, hogy amikor az alkotó alkot, önmaga orvosává válik, s, hogy az alkotás egyfajta “önanalízis”, “lereagálás”, fájdalmasan visszaszorított indulati feszültségek gyógyító feloldása. De, ha a művészet nem is a megváltás mindenható eszköze, ez még nem ok arra, hogy ne lássuk meg felszabadító erejét.

Az alkotási- és a művészeti tevékenységek felhasználása
megelőzés _____ művészetek
gyógyítás _____ művészet terápia
rehabilitáció _____ művészet pszichoterápia

7.ábra. A művészet használatát a segítő munkában

12. Összefoglaló

Lassan nyilvánvalóvá válik a segítő szakma terén, hogy a „művészeteknek” (érték ez alatt különböző alkotási folyamatokat) helye van a prevencióban, a gyógyításban és a rehabilitációban is. A művészet önmagában nem gyógyít, de lehetőséget ad, és ezt a szerepét figyelembe véve nekünk, szakmabelieknek szinte kötelességünk kihasználni. Láthattuk immár, magának az alkotónak önbizalmat, elégedettséget nyújt, hiszen ha tudja, hogy ő maga megvalósított, létrehozott, alkotott valamit ami egyedi, akkor ez a pozitív sikerélmény-érzés beépül személyiségébe, ahol önbizalom növelő formában gyarapodik és kihat az élettel való elégedettségére is.

Egy megelégedett egyén panaszskodi? Na ugye!

Útravalóul

Gardner szerint „nem az a kérdés, hogy *„ki a rendkívüli személyiség?”*, hanem inkább az, hogy *„hol van a rendkívüliség?”* -vagyis mindnyájunkban van lehetőség a kibontakozásra. A különböző alkotói tevékenységek mint például a festés, rajzolás, szobrászkodás, a kerámiázás, vagy bármilyenemű kézi tervezés, legyen az hivatásszerű vagy hobbszerű, hozzájárul a személyiség kibontakozásához, röviden: utat ad az önmegvalósítás felé. Rajta hát, fogjunk hozzá!

A személyiség egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen, ezért az alkotói tevékenység nem hiányozhat az életünkből. Tulajdonképpen cél is ez lenne, hogy lássák be az emberek ezt!!!

Köszönettel:

Felhasznált irodalom

- Borbély K. (2003). Művészeti kifejezés és patológia. Szakdolgozat. Pécs. 6-13.
- C. G. Jung (1978). *Az ember és szimbólumai*. Göncöl Kiadó, Bp.
- Farkas A. és Gyebnár A. Vizuális művészetek pszichológiája. In: W.R.Crozier és A.J.Chapman, *A művészet percepciója: Kognitív megközelítés és összefüggései*. Nemzeti Tankönyvkiadó. 9-22
- Halász L. (1973). *Művészetpszichológia*. Gondolat Könyvkiadó, Bp.
- Hárdi I. (2002). *Dinamikus rajzvizsgálat*. Medicina Könyvkiadó Rt, Bp.
- Malchiodi, C. A. (2003). *A gyermekrajzok megértése*. Animula Kiadó, Bp.
- Németh László: A művészetterápia alkalmazásának elmélete és gyakorlata a szociális munkás képzés készségfejlesztés önismereti részében. European Social Works Symposium, Nijmegen-Hollandia. Creativity and creative media in social pedagogic practice. Workshop: Creativity in skill development in social services by Laslo Nemeth.
- Sehringer, W. És Vass Z. (2005). *Lelki folyamatok dinamikája a képi vilá diagnosztikában és terápiában*. Flaccus Kiadó, Bp.
- www.art.pte.hu .Révész Gy. PPP., Pető Z. PPP.-felhasználása.

Illusztrációk

www.artmuseum.de V.V.Gogh, J.Pollock.

MELLÉKLETEK