

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ

*И.Г. Прокопенко, кандидат психологических наук,
преподаватель высшей квалификационной категории,
e-mail: polina.o@mail.ru
ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ*

Ключевые слова: арт-терапия, эмоциональное выгорание, студенты, инвалидность, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), психопрофилактика, инклюзивное образование.

В статье рассматривается потенциал арт-терапии как средства профилактики эмоционального выгорания у студентов, в том числе с инвалидностью и ОВЗ. Анализируются преимущества невербального самовыражения и адаптивность арт-терапевтических методов для создания инклюзивной образовательной среды и поддержки психоэмоционального благополучия обучающихся.

Современный образовательный процесс характеризуется высокой интенсивностью и предъявляет значительные требования к психоэмоциональному состоянию студентов. Нагрузка, связанная с учебной деятельностью, экзаменационными сессиями, а также личными переживаниями и адаптацией к самостоятельной жизни, может приводить к развитию эмоционального выгорания. Для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) этот процесс может осложняться дополнительными стрессовыми факторами, связанными с преодолением физических, сенсорных или когнитивных ограничений, а также социальной адаптацией. В связи с этим, поиск эффективных методов профилактики эмоционального выгорания, доступных и адаптированных для всех категорий студентов, приобретает особую актуальность. Одним из таких перспективных направлений является арт-терапия.

Согласно общепринятому международному определению, арт-терапия является одним из направлений креативной терапии искусством, наряду с такими направлениями, как музыкальная терапия,

танцевально-двигательная терапия и драматерапия. Все они используют творческую активность клиентов/пациентов как фактор лечебно-профилактического воздействия, но с преимущественной опорой на одну из форм творческого самовыражения – изобразительного искусства, музыки, движения и танца или искусства театра. Развивается также интегративная форма терапевтического применения искусства, которая использует разные формы творческого самовыражения в их сочетании друг с другом – поли модальная терапия выразительными искусствами [1]. Основным принцип арт-терапии заключается в том, что творческое самовыражение является естественным способом исследования внутреннего мира, разрешения внутренних конфликтов и достижения личностного роста. В отличие от традиционных форм терапии, где основным инструментом является вербальное общение, арт-терапия предлагает невербальные способы коммуникации и самопознания.

Арт-терапия, как направление психотерапии, берет свои истоки в глубинных идеях психоанализа. Фундаментальное значение для ее становления имели концепции Зигмунда Фрейда, который утверждал, что бессознательные слои человеческой личности находят свое отражение в спонтанном творческом процессе. Не менее важным стало развитие идей Карла Густава Юнга о роли индивидуальных и коллективных символов в психике. Таким образом, конечный продукт арт-терапевтической работы рассматривается как зеркало глубинных процессов, происходящих во внутреннем мире человека.

Несмотря на то, что арт-терапия является относительно молодым направлением в психологии, существует множество мнений и определений, раскрывающих ее суть.

Осипова Е. А. и Полежаева К. В. предлагают широкое понимание арт-терапии как психотерапии, основанной на творчестве и искусстве. В более узком смысле они рассматривают ее как одну из форм психотерапии, наряду с танцевально-двигательной терапией, музыкотерапией и драматерапией [2].

По определению М. В. Киселевой, арт-терапия – это метод, направленный на развитие и изменение сознательных и бессознательных аспектов психики личности через различные формы и виды искусства [3, С. 15].

А. И. Копытин определяет арт-терапию как комплекс психологических методов воздействия, применяемых в рамках

изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений. Эти методы используются для лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга людей с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска [4, С. 123–124].

К. Рудестам приходит к выводу, что арт-терапия – это совокупность видов деятельности, связанных с созданием визуальных образов, их восприятием и интерпретацией, направленных на терапию и развитие личности [5].

С точки зрения М. Либман, арт-терапия является специализированной формой психотерапии, основанной на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности [6].

Е. А. Медведева рассматривает арт-терапию как совокупность психокоррекционных методик, особенности которых определяются как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью и технологией психокоррекционного лечебного применения [7, с. 165].

Арт-терапия может включать в себя широкий спектр художественных техник: рисование, коллажирование, лепка, аппликация, создание мандал, работа с глиной, живопись, фотография, музыкальная терапия, танцевально-двигательная терапия.

Студенты – одна из наиболее уязвимых категорий, подверженных эмоциональному выгоранию. Уже на первом курсе могут проявиться признаки, такие как разочарование в выбранной специальности, снижение продуктивности и работоспособности, перенапряжение, трудности в управлении эмоциями, отстраненность от окружающих, усталость, апатия, безразличие к замечаниям, обесценивание собственных достижений и стремление к участию в конфликтах. Эмоциональные состояния, о которых идет речь, могут быть вызваны множеством факторов, например, усложнение учебного процесса, огромное количество получаемой информации, увеличение количества экзаменов и уменьшение времени к их подготовке, недосыпом, несоответствием результатов с затраченными силами, отсутствием навыков коммуникации с новыми людьми, монотонной деятельностью, противоречивыми требованиями руководителей [8].

Арт-терапия – это прогрессивный инструмент психологической помощи, способствующий формированию здоровой и творческой личности.

Она выполняет ряд важных функций: адаптационную, коррекционную, мобилизующую, регулятивную, реабилитационную и профилактическую.

Основная цель арт-терапии – достижение внутренней гармонии студента, восстановление его способности к равновесию.

Ключевые задачи арт-терапии включают:

- фокусировку внимания клиента на его чувствах;
- создание условий для выявления и анализа подавляемых мыслей и эмоций;
- помощь в конструктивном выражении как позитивных, так и негативных переживаний.

Центральным методом арт-терапии является техника активного воображения. Она открывает клиенту безграничные возможности для самовыражения и самореализации через творчество, способствуя глубокому познанию себя.

В контексте профилактики эмоционального выгорания, функция арт-терапии представляет особый интерес. В частности, А.И. Копытин [1] выделяет восемь преимуществ арт-терапии по сравнению с методами, основанными исключительно на вербальной коммуникации.

Во-первых, отсутствие каких-либо ограничений – будь то возрастные, социальные или профессиональные – делает арт-терапию доступной для широкого круга людей.

Во-вторых, арт-терапия выступает как средство невербального общения. Символическая речь, присущая изобразительному искусству, позволяет человеку более точно выразить свои переживания, взглянуть на жизненные проблемы под новым углом и, как следствие, найти пути их решения.

В-третьих, это деликатный подход к решению сложных проблем.

В-четвертых, изобразительная деятельность часто позволяет обойти «цензуру сознания», что открывает уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации скрытых идей и состояний, а также тех социальных ролей и форм поведения, которые в повседневной жизни могут быть вытеснены или слабо проявлены.

В-пятых, арт-терапия способствует свободному самовыражению и самопознанию.

В-шестых, продукты изобразительного творчества служат объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для диагностики динамики изменений.

В-седьмых, арт-терапия, как правило, помогает сформировать более активную жизненную позицию.

И, наконец, не менее важное преимущество заключается в том, что арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, его внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Эти преимущества, выделенные доктором психологических наук А.И. Копытиным, могут быть успешно применены для реализации психологических функций арт-терапии в контексте профилактики эмоционального выгорания студентов.

Арт-терапия является одной из наиболее эффективных технологий социальной реабилитации студентов с инвалидностью и ОВЗ. Она обладает уникальными коррекционными и развивающими возможностями, главная цель которых – достижение гармонии в развитии личности. Это происходит через раскрытие способности к самовыражению и самопознанию с помощью художественной деятельности.

Основная задача арт-терапевтической практики – способствовать позитивным изменениям в психологической и социальной сферах жизни людей с инвалидностью. Арт-терапия помогает снять напряжение, пробудить внутренние жизненные силы, активизировать личностные ресурсы, облегчить социальную адаптацию и сформировать навыки межличностного общения.

Основными функциями арт-терапии являются: – катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний); – регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния); – коммуникативно-рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки) [9].

В арт-терапии не делается акцент на целенаправленное обучение и, следовательно, овладение навыками и умениями в каком-либо виде художественной деятельности. Чтобы занятие по арт-терапии не превратилось в обычный урок по изобразительной деятельности, нужно соблюдать некоторые условия:

– арт-терапия – безопасная среда, способствующая самовыражению и спонтанной активности;

– приемы и техники подбираются с учетом возможностей

ребенка, любые усилия ребенка в ходе работы должны быть интересны и приятны ему;

– студент имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий и выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности;

Ориентироваться нужно, прежде всего, на процесс, а не результат. Искусство – лишь средство, которое помогает лучше понять себя, свой внутренний мир. Изначально арт-терапия подразумевалась как средство снижения уровня страха, стресса и тревожности методами изо-терапии. В настоящее время количество методов арт-терапии значительно расширилось.

Для студентов с инвалидностью и ОВЗ арт-терапия может быть особенно эффективным инструментом профилактики эмоционального выгорания, поскольку она учитывает их индивидуальные потребности и возможности.

1. Арт-терапевтические техники и материалы могут быть адаптированы к различным видам инвалидности и ОВЗ. Например, для студентов с нарушениями зрения могут использоваться тактильные материалы, такие как глина или песок, а для студентов с нарушениями моторики – специальные кисти и инструменты, облегчающие процесс рисования.

2. Арт-терапия предоставляет невербальные способы самовыражения, что особенно важно для студентов с нарушениями речи или слуха. Визуальные образы и символы могут стать альтернативным способом коммуникации и выражения эмоций.

3. Групповые занятия арт-терапией способствуют интеграции студентов с инвалидностью и ОВЗ в студенческое сообщество. Общение и взаимодействие с другими участниками группы помогают преодолеть социальную изоляцию и почувствовать себя частью коллектива.

4. Арт-терапия способствует развитию адаптивных навыков, таких как саморегуляция, самоконтроль и умение справляться со стрессом. Эти навыки особенно важны для студентов с инвалидностью и ОВЗ, которым приходится сталкиваться с дополнительными трудностями в процессе обучения и адаптации к окружающей среде.

5. Арт-терапия помогает студентам с инвалидностью и ОВЗ принять себя такими, какие они есть, и развить уверенность в своих силах. Творческий процесс позволяет им увидеть свои возможности и таланты, а также преодолеть негативные стереотипы и установки, связанные с

их инвалидностью. Создание уникальных произведений искусства, отражающих их индивидуальность, способствует формированию позитивного самовосприятия и укреплению идентичности.

6. Для студентов с когнитивными нарушениями арт-терапия может стать инструментом для развития внимания, памяти, пространственного мышления и мелкой моторики. Процесс планирования, выполнения и анализа творческой работы активизирует различные когнитивные процессы, способствуя их улучшению. Например, создание узоров или выполнение инструкций по созданию определенного объекта может тренировать концентрацию и последовательность действий.

7. Арт-терапия предлагает среду, где ошибки и эксперименты приветствуются. Это особенно важно для студентов, которые могут испытывать страх перед неудачей или критикой. В арт-терапевтическом пространстве нет «правильных» или «неправильных» способов самовыражения, что позволяет студентам с инвалидностью и ОВЗ чувствовать себя более свободно и раскованно, исследуя свои возможности без давления внешних ожиданий.

8. Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата или сенсорными особенностями арт-терапия может стать способом восстановления связи с собственным телом и ощущениями. Работа с различными текстурами, материалами и формами стимулирует тактильные, проприоцептивные и вестибулярные ощущения, способствуя лучшему осознанию своего тела и его возможностей.

Для успешной интеграции арт-терапии в профилактику эмоционального выгорания студентов, в том числе с инвалидностью и ОВЗ, необходимо учитывать следующие практические аспекты:

1. Важно обеспечить физическую доступность арт-терапевтических пространств, включая пандусы, адаптированные рабочие поверхности и освещение. Также необходимо предусмотреть наличие вспомогательных средств и материалов, облегчающих творческий процесс для студентов с различными видами инвалидности.

2. Арт-терапевты, работающие со студентами, должны обладать не только знаниями в области арт-терапии, но и пониманием специфики работы с различными категориями студентов, включая студентов с инвалидностью и ОВЗ. Важно, чтобы они были обучены методам адаптации техник и материалов, а также умели создавать инклюзивную и поддерживающую атмосферу.

3. Арт-терапевтические занятия могут быть интегрированы в учебный план вуза в виде факультативных курсов, тренингов, мастер-классов или как часть психологической поддержки студентов. Важно, чтобы эти занятия были добровольными и ориентированными на потребности студентов.

4. Эффективность арт-терапии повышается при тесном сотрудничестве с другими службами вуза, такими как психологическая служба, служба поддержки студентов с инвалидностью, преподаватели и кураторы. Обмен информацией и совместная разработка стратегий поддержки позволяют создать комплексную систему помощи.

5. Необходимо проводить регулярную оценку эффективности арт-терапевтических программ, используя как качественные (анкеты, интервью, анализ творческих работ), так и количественные (шкалы самооценки, уровня стресса) методы. Это позволит корректировать программы и доказывать их значимость.

Арт-терапия представляет собой мощный и многогранный инструмент для профилактики эмоционального выгорания у студентов, обладающий значительным потенциалом для применения в инклюзивной образовательной среде. Ее способность предоставлять невербальные способы самовыражения, способствовать эмоциональной регуляции, повышать самооценку и развивать навыки самопознания делает ее особенно ценной для студентов, сталкивающихся с дополнительными трудностями, включая студентов с инвалидностью и ОВЗ. Адаптация арт-терапевтических техник и материалов, создание доступной среды и подготовка квалифицированных специалистов являются ключевыми факторами для успешной реализации арт-терапевтических программ в вузах. Инвестиции в арт-терапию как средство поддержки психического здоровья студентов – это инвестиции в их успешное обучение, личностное развитие и благополучие в целом.

Библиографический список:

1. Копытин А. И. Арт-терапия: теория и практика: учебное пособие для вузов / А. И. Копытин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 244 с.

2. Осипова, Е. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / Е. А. Осипова, Л. В. Попова. – Москва: Сфера, 2007. – 510 с.

3. Киселёва М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с

4. Копытин, А. И. Арт-терапия на рубеже веков. С-Пб.: ИПП, 1999. – 346 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. Л. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Либман, М. Арт-терапия для групп: справочник тем, игр и упражнений / М. Либман. – Кембридж-Бостон: Шамбала, 2003.
7. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М., 2001.
8. Журавлева А. Л. Сергиенко Е. А. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте. 2011. 512 с.
9. Колягина В.Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников. – М.: Прометей, 2016. – С.- 64

ART THERAPY AS A MEANS OF PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS, INCLUDING THOSE WITH DISABILITIES AND SPECIAL HEALTH NEEDS

I. G. Prokopenko
FSBEI HE Orenburg SAU

Keywords: *art therapy, emotional burnout, students, disability, special health needs, psychoprophylaxis, inclusive education.*

The article examines the potential of art therapy as a means of preventing emotional burnout among students, including those with disabilities and special health needs. It analyzes the advantages of non-verbal expression and the adaptability of art therapeutic methods for creating an inclusive educational environment and supporting the psycho-emotional well-being of students.