

УДК 159.922

**УКРЕПЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ:
ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ
СО СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

Алмагамбетова А. А.

*кафедра психиатрии и наркологии,
НАО «Медицинский университет Семей»,
Республика Казахстан, г. Семей*

Акименко Г.В.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии,
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Федосеева И.Ф.

*доцент кафедры неврологии, нейрохирургии, медицинской генетики и
медицинской реабилитации,
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Кирина Ю.Ю.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии,
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Юдин С.А.

*преподаватель кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет,
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. Тревожные расстройства в современном обществе являются одним из наиболее часто диагностируемых психических дисфункций. Исследования, проведенные во всем мире, свидетельствуют, что в студенческой среде число тревожных расстройств растет в период экзаменационной сессии. В статье рассматриваются теоретические аспекты использования арт-терапии в развитии психоэмоциональной стабильности у обучающихся в медицинском университете. Выборка состояла из 75 человек, отобранных методом стратифицированной случайной выборки. В рамках проведенного исследования были получены некоторые доказательства эффективности АРТ-терапии (АТ) при коррекции уровня тревожности перед экзаменом у студентов старших курсов.

Ключевые слова: арт-психотерапия, психотерапия, личностная, ситуативная тревожность, укрепление человека.

***STRENGTHENING HUMAN IN A CHANGING WORLD:
POSSIBILITIES OF ART PSYCHOTHERAPY IN WORK
WITH STUDENTS DURING THE EXAM SESSION***

Almagambetova A. A.

Department of Psychiatry and Narcology

NJSC «Semey Medical University»,

Republic of Kazakhstan, Semey

Akimenko G.V.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the

Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Fedoseeva I.F.

Associate Professor of the Department of Neurology, Neurosurgery, Medical

Genetics and Medical Rehabilitation,

*Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo.*

Kirina Yu.Yu.

*Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and
Narcology,*

*Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo.*

Yudin S.A.

*Lecturer, Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,
Kemerovo State Medical University,*

Russia, Kemerovo.

Abstract. Anxiety disorders in modern society are one of the most commonly diagnosed mental dysfunctions. Studies from around the world show that the number of anxiety disorders among students increases during the exam period. The article deals with the theoretical aspects of the use of art therapy in the development of psycho-emotional stability in students at a medical university. The sample consisted of 75 people selected by stratified random sampling. As part of the study, some evidence was obtained of the effectiveness of ART therapy (AT) in correcting the level of anxiety before the exam in senior students

Keywords: art psychotherapy, psychotherapy, personal, situational anxiety, human strengthening.

То, что мы живем в эпоху головокружительного прогресса, давно стало трюизмом. Как следствие продолжающиеся в течение длительного времени тревоги и волнения об обыденных вещах, сопровождающиеся тяжелыми раздумьями и тревожным ожиданием у современных людей стали приметой жизни.

Распространенность тревожных расстройств высока: 12,0% среди взрослых россиян [2]. Распространенность в течение жизни у женщин колеблется от 16,3% до 23,4%, а у мужчин - от 7,8% до 15,9% [2].

Согласно исследованию «Глобального бремени болезней» (ГББ) [6], тревожные расстройства являются шестой ведущей причиной инвалидности, приводят к снижению качества жизни и функциональным нарушениям не только в личной жизни, но и на работе и связаны со значительными личными и общественными издержками [6].

Долгие годы исследования экзаменационного стресса показали, что негативное влияние этого процесса на организм и психику человека сильно недооценивают. Но, оптимальный уровень тревоги – обязательный компонент образовательной деятельности любого студента. Учебный процесс и параллельное развитие личности лучше протекают не тогда, когда тревожность близка к нулю, а когда она находится на оптимальном уровне и при условии, что человек обучен адекватным способам работы с ней.

Люди тысячелетиями использовали искусство для общения, самовыражения и исцеления. В настоящее время понятие арт-терапии стало настолько широким, что этим словосочетанием называют практически все, что так или иначе связано с каким-либо творчеством, подведя его под «психологический» подтекст. Сам термин арт-терапия (от англ. «art» - искусство, «therapy» – лечение, коррекция) впервые использовал английский художник Адриан Хилл [1]. Он считал, что различные переживания, страхи любого человека легче выразить именно в рисунках, чем вербально. Главное: осознать и отрефлексировать, изменить вектор эмоциональных переживаний.

В научной литературе по арт-психотерапии (АТ) за последние 25 лет особое внимание было уделено ключевым теориям и практикам. Уникальность арт-психотерапии обсуждается с учетом трех уровней переживания человека – физического, эмоционального и интеллектуального. Установлено, что использование образа предоставляет человеку взглянуть на свой Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

внутренний мир на расстоянии, одновременно предлагая при этом человеку, принимающему участие, шанс объективно поразмышлять о субъективных переживаниях посредством творческого процесса и трехсторонних отношений между человеком, психологом и арт-объектом.

Постоянно предоставляя пространство, материалы и терапевтический альянс, творческий процесс может облегчить доступ человека к бессознательному материалу и чувственным состояниям, которые не обеспечиваются таким уровнем сосредоточенности в других формах терапии. Методы арт-терапии связывают человеческий разум и чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, телесные и духовные аспекты. АТ также дает возможность создать объект, нечто оригинальное, в чем может отразиться развитие «Я-наблюдателя», и что важно в безопасной, замкнутой среде [1].

Основная цель АТ состоит в том, чтобы человек овладел навыкам снижения опасного для жизни поведения, влияющего на качество жизни, такого как: депрессия, самоповреждение, злоупотребление психоактивными веществами, импульсивность и мысли о самоубийстве. В результате понимания и адаптации этих навыков к повседневной жизни человек может научиться переходить от дисфункции к контролю, тем самым увеличивая продолжительность своей жизни, делая ее более психологически комфортной.

АТ использует изобразительное искусство в качестве средства, такого как живопись, рисунок, скульптура и лепка из глины, фотография и др. Основное внимание уделяется процессу создания и анализу (связанного) переживания, направленного на облегчение выражения воспоминаний, чувств и эмоций, улучшение саморефлексии и формирование новых навыков совладания. Согласно Naeyen, van Hooren & Hutschemakers АТ снижает уровень тревожности, повышающийся у человека в различных ситуациях, в том числе и в период экзаменационных сессий в вузе [5]. Доказано, что АТ позволяет человеку осознать свои чувства, снизить стресс и беспокойство и повышать самооценку и укреплять уверенность в себе. Создание, даже примитивных

произведений искусства может помочь признать чувства, которые скрывались в подсознании человека,

Величайшее преимущество арт-терапии заключается в том, что она дает человеку здоровый выход для выражения всех ваших чувств и страхов. Сложные эмоции, такие как печаль или гнев, иногда невозможно выразить словами. Когда мы не можем выразить себя, но желаем эмоциональной разрядки, создание произведений искусства может в этом помочь

Вместе с тем, в настоящее время отсутствуют высококачественные исследования, изучающие эффективность при тревожности и опосредующие рабочие механизмы АТ для всех тревожных расстройств и состояний в конкретных ситуациях.

Основная цель - изучить эффективность АТ в уменьшении симптомов тревоги в период экзаменационной сессии в вузе. В обследовании принимали участие студенты медицинского университета. Объем выборки составил 75 человек, из них 42 юноши и 33 девушки.

Считается, что один из наиболее распространенных типов тревожности у студентов, с которыми люди сталкиваются при любом стрессе, - это тестовая тревожность (Sarson & Sarson, 1990), которая определяется как «набор феноменологических, психологических и поведенческих реакций, которые сопровождают беспокойство по поводу возможных негативных последствий или провала экзамена или аналогичных ситуаций оценки» [4].

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у обучающихся в высшей школе. Не редко экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и её классификации. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [3].

В рамках исследования участникам было предложено ответить на вопросы Шкалы-опросника тестовой тревожности Nist и Diehl (1990), которая включает 20 вопросов-суждений. На каждый вопрос возможны 4 варианта ответа по степени интенсивности. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты тестирования по шкале тестовой тревожности Nist и Diehl.

Тревожность	Средний балл		
	Юноши	Девушки	Вся выборка
Личностная	39,6	43,2	41,4
Ситуативная за два месяца до сессии	35,8	43,8	39,8
Ситуативная в период сессии	54,2	58,8	56,5

Таким образом, можно констатировать, что уровень личностной тревожности в обследованной выборке составил 41.4 ± 0.8 балла. Среди обследованных студентов встречались люди, как с высокой, так и с низкой личностной тревожностью, что изначально определяло их разные реакции на экзаменационный стресс.

Установлено, что уровень тревожности студентов I курса немногим выше, по сравнению со вторым, третьим и четвертым, но ниже, по сравнению с пятым-шестым.

Этот результат, на наш взгляд, объясняется тем, что студенты I курса, как правило опасаются быть отчисленными, дорожат своим статусом студента, настороженно ведут себя в неизвестной обстановке, так как еще не закончился процесс адаптации к обучению в вузе.

На II курсе уровень осведомленности повышается и тревожность снижается. Наиболее высокий уровень тревожности у студентов выпускного

курса, а у студентов 1 и 2 курса – умеренный уровень тревожности, что в целом является оптимальным для человека.

Статистический анализ позволил выявить достоверные различия по среднему баллу ситуативной тревожности студентов ($U = 58,5; p < 0.004$). Что же касается факторов, повышающих тревожность, студенты младших курсов, как правило, ссылались на недостаточную подготовку, страх неудачи, семейные обязанности, характеристики профессора и экзамена, отсутствие навыков тайм-менеджмента и учебных навыков в качестве факторов, связанных с тестовой тревожностью, по сравнению со студентами старших курсов.

На этапе проведения занятий по арт-терапии студенты, принимающие участие в исследовании, были разделены на две группы.

Членам первой группы, испытывающим выраженный предэкзаменационный стресс, было предложено на выбор одно из пяти занятий по АТ: работа с мандалой, рисование, создание коллажей, лепка из глины или написание натюрморта.

Активность была ограничена одним сеансом продолжительностью 45 минут. Это было сделано в обстановке, имитирующей центр искусств, где обучающиеся могли использовать художественные материалы для снятия стресса.

Задание по работе с мандалой состояло из предварительно разработанного макета, который можно было завершить с помощью карандашей, темперных красок, акварели, цветных карандашей или маркеров.

Задание по рисованию в свободной форме выполнялось на листе белой бумаги темперными или акварельными красками, которые использовались для создания воображаемого образа. Участники также могли воспользоваться перманентными карандашами с тонким кончиком, мелками, цветными карандашами и пастелью, чтобы добавить детальный дизайн после завершения первоначального рисования.

При создании коллажей участникам был предложен на выбор одним из пяти вариантов. Это было сделано с использованием предварительно вырезанных изображений и текста, путем дальнейшего вырезания изображений и дополнительных картинок из предоставленных журналов и наклеивания их на белый лист бумаги. Участники также могли выбрать упражнение с пластилином, чтобы придать ему «приятную форму». Примерами были горшочек с зажимом, спиральный горшок и фигурки маленьких животных. Конечным вариантом создания искусства был рисунок натюрморта, в котором предметы были собраны в визуально приятную комбинацию и нарисованы карандашом. Кроме того, для придания тональности можно использовать разбавленные чернила сепии.

Студентам второй группы в сочетании с групповыми интервью было предложено нарисовать «дом – дерево-человека». «Дом» рассматривается как проекция семьи, «дерево» представляет окружающую среду, а «человек» - самоидентификацию. Данная методика обычно применяется в качестве диагностического инструмента, но в данном исследовании использовалась как инструмент вмешательства, позволяющего студентам лучше осознавать свои эмоциональные проблемы и когнитивные способности в связи с предстоящей экзаменационной сессией.

В рамках исследования авторы исходили из базовой гипотезы: АТ может вызвать расслабление, стимулировать состояние, подобное потоку сознания, предположительно приводящего к снижению уровня кортизола и, следовательно, снижению стресса и тревожности (регуляция стресса); сделать бессознательное видимым и тем самым создать возможности для исследования эмоций, способствуя когнитивной регуляции; создать безопасную среду для сознательного выражения (трудных) эмоций, что аналогично воздействию, воспоминанию и эмоциональному дистанцированию, что, возможно, приводит к оптимально регуляции эмоций [1].

Были определены три подхода в АТ:

- 1) использование творчества как расслабляющего занятия, ведущего к снижению стресса;
- 2) использование процесса создания произведений искусства как сознательного пути к сложным эмоциям и (травматическим) воспоминаниям; ведущее к лучшей регуляции эмоций;
- 3) использование творчества для самовыражения, для получения понимания (бессознательных) когнитивных паттернов; ведущее к лучшей когнитивной регуляции.

После проведения занятий было проведено повторное анкетирование участников, результаты которого позволяют констатировать факт того, что 46,5% респондентов обнаружили значительное эффективное краткосрочное улучшение настроения. В беседе участники исследования констатировали факт того, что имело место быть высвобождению негативных чувств, отвлечение от негативных переживаний, развертывание внимания, которое фокусировалось на положительных или нейтральных эмоциях.

Анализ отзывов показал, что рисование мандалы в большей степени, чем рисунки «дома-дерева-человека» позволило участникам расслабиться, улучшило настроение, а также уменьшало проявление чувства беспокойства.

Чтобы выяснить, были ли положительные изменения в способности концентрироваться после рисунков мандалы, была рассчитана линейная линия регрессии или увеличение тренда (коэффициент регрессии) для продолжительности рисования мандалы между сеансами для каждого участника исследования. И если считать, что исследуемые признаки (длительность рисования мандалы и количество сеансов) положительно коррелируются, то коэффициент регрессии положителен, если отрицательно - то отрицателен (Tooding, 2015) [6]. Результаты свидетельствуют о том, что, что ровно в половине случаев (N=8) тенденция роста была положительной, а в половине случаев (N=8) - отрицательной. Таким образом, можно обобщить: во

время сеансов рисования мандалы не удалось наблюдать улучшения способности к концентрации во всей экспериментальной группе.

В целом, количественные и качественные результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что с помощью мандал-метода можно значительно снизить показатели общей тревожности у студентов разных курсов в период экзаменационного периода, а также улучшить их эмоциональное самочувствие.

Исследования также показывают, что создание произведений искусства стимулирует выработку дофамина. Это химическое вещество высвобождается, когда человек делает что-то приятное, и это в основном заставляет его чувствовать себя счастливее. Повышенный уровень этого нейромедиатора хорошего самочувствия может быть очень полезен, если человек борется с тревогой или депрессией.

Заключение. Эффективность АРТ-терапии при снижении тяжести симптомов тревоги ранее практически не изучалась. В настоящее время имеются доказательства эффективности АТ при тревожности у обучающихся в вузе перед экзаменом. Установлено, что у студентов специалитета фрустрированность фиксируется на уровне от средне-высокого до низкого.

Исследование подтвердило ранее сделанное утверждение о том, что рисование мандалы является результативным методом воздействия на личность с целью улучшения эмоционального самочувствия, настроения у лиц с повышенными показателями тревожности и расстройства настроения.

В дальнейшем помимо симптомов тревоги, на наш взгляд, следует дополнительно изучить эффективность АТ в отношении таких аспектов саморегуляции, как достижение эмоциональной стабильности, когнитивная координация и корректировка стресса. Давая оценку изменения, которые могут произойти в различных областях ауторегуляции, можно выдвинуть более точные гипотезы относительно механизмов работы АТ при коррекции тревожности у представителей разных возрастных и социальных групп.

Библиографический список:

1. Копытин А.И. Концептуальные основы эко-арт-терапии // Медицинская психология в России. – 2019. - Т. 11, № 1(54).
2. Ameri, M., Schur, L., Adya, M., Bentley, F. S., McKay, P., & Kruse, D. (2018). The disability employment puzzle: A field experiment on employer hiring behavior. *ILR Review*, 71(2), 329–364. <https://0-doi-org.mercury.concordia.ca/10.1177/0019793917717474>
3. Beart, S., Hardy, G., & Buchan, L. (2004). Changing selves: A grounded theory account of belonging to a self-advocacy group for people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 17(2), 91–100. Retrieved from/
4. Chang, E. S., Simon, M., & Dong, X. (2012). Integrating cultural humility into health care professional education and training. *Advances in Health Sciences Education*, 17, 269–278. doi:10.1007/s10459-010-9264-1.
5. Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43, 1241–1299.
6. Francisco-Menchavez, V. (2018). Communities of Care [Abstract]. Urbana, IL: University of Illinois Press. <https://0-doiorg.mercury.concordia.ca/10.5622/illinois/9780252041723.003.0004/>

Оригинальность 81%