

Степанчук Н.Н.,  
преподаватель  
Донецкое  
художественное  
училище,  
Украина

Участник  
конференции,  
Национального  
первенства по  
научной аналитике,  
Открытого  
Европейско-  
Азиатского  
первенства по  
научной аналитике

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ АРТ-ТЕРАПИИ В УПРАВЛЕНИИ СОСТОЯНИЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

*В статье рассматриваются основные аспекты разработки и апробации авторской программы тренинга арт-терапевтической направленности «Профессиональная Арт-Формация». Программа способствует укреплению профессионального здоровья педагогического персонала и ориентирована на перенос полученного психологического опыта в сферу реальной профессиональной педагогической деятельности.*

**Ключевые слова:** арт-терапия, тренинг арт-терапевтической направленности, профессиональное здоровье, самоактуализация, творчество.

*The article is devoted to the basic aspects of development and approbation of the author art therapy training program "Professional Art-Formation". The program is instrumental in strengthening pedagogical personnel's professional health and oriented to transfer the got psychological experience to the sphere of the real professional pedagogical activity.*

**Keywords:** arttherapy, training of art-therapeutic orientation, professional health, self-actualization, creativity.

В современных условиях образовательной среды профессиональная деятельность педагога вызывает стойкие профессиональные деформации, отсутствие удовлетворенности своим трудом, отрицание абсолютной ценности личности как приоритета гуманистического характера педагогической деятельности. Кроме того, педагогическая деятельность характеризуется как простор хронического эмоционального напряжения. Однако, принимая во внимание необходимость выполнения задач Национальной стратегии развития образования в Украине на 2012-2021 года [3], ситуация меняется. Руководители учебных заведений ощутили насущность обеспечения более гуманных условий труда, которые позволяют снизить степень отчужденности педагогов от своей деятельности, продуктивность которой зависит не только от соответствия работника занимаемой должности, но и от состояния его профессионального здоровья.

Анализ научной литературы и исследований, имеющих отношение к нашей теме, выявил неопределенность психологических условий для сохранения профессионального здоровья педагога, как сложного многоуровневого образования. Очевидным является противоречие между потребностью современного общества в профессионально здоровом преподавателе и отсутствием новой эффективной методики укрепления и поддержки его профессионального здоровья.

Желание найти пути решения выделенного противоречия обозначило проблему нашего исследования.

Также известно, что современное разделение труда и художественного творчества, которое издревле служит задачам выживания человека, может иметь тяжелые последствия для большинства людей.

Разные виды творческой активности могут вызывать важные психопрофилактические и развивающие эффекты. Инновационные подходы к управлению образовательными процессами могут и должны опираться на проявления их творческого потенциала и здоровьесберегающих факторов. Поэтому, для решения задач психологического обеспечения педагогической деятельности, в нашем исследовании мы использовали методы арт-терапии как инновационной здоровьесберегающей технологии.

Экспериментальной базой исследования выступили 36 преподавателей учебных заведений г.Донецка разного должностного статуса, предметной специализации и гендерной принадлежности, в возрасте от 22 до 65 лет.

На основании предварительного теоретического анализа «проблемного поля» профессионального здоровья педагогических работников был создан рабочий вариант программы тренинга арт-терапевтической направленности, охватывающий разнообразные тематические блоки (проработка «Я-концепции», развитие коммуникационных процессов и эмоциональной устойчивости, развитие эмпатии, рефлексии и креативности).

Для определения текущего состояния профессионального здоровья

педагогов, принимающих участие в тренинге, на этапах проведения процедур первичной и заключительной диагностики, нами был создан диагностический блок, куда вошли:

- рисуночные тесты Сильвер[2, с.356-364], которые позволяют оценить текущее эмоциональное состояние человека и его отношение к своему образу, оценить уровень познавательной и творческой активности, особенности поведения и коммуникаций, наличие защитных и регулятивных механизмов;

- вербализованный тест Л.Зухера «Кто Я?», выявляющий актуализированные самоидентификации педагогов, в сочетании с коллажем на тему «Моя реальность, планы и мечта»[4, с. 142-146], проясняющим скрытое содержание характеристик образа «Я», неосознанное отношение к себе, к другим людям, к избранной профессии и к окружающему миру.

На основании результатов первичной диагностики по рисуночным тестам Сильвер сделаны следующие выводы:

Склонность к восприятию инновационного опыта, экспериментам, саморазвитию, желание принимать участие в творческих занятиях с целью самопознания больше присущи педагогическим работникам, которые идентифицируют себя с сильными, счастливыми, но иногда пассивными персонажами, с нейтральным или жизнеутверждающим чувством юмора и заметным потенциалом творческих способностей. Для этой категории педагогов свойственно использо-

вание ситуативных возможностей для улучшения состояния собственного физического, психологического и профессионального здоровья.

Педагоги, которые имеют амбивалентное или безразличное отношение к собственному образу, или фрустрированы по каким-либо причинам, склонны к защитному поведению, иногда к самоиронии, к уклонению от ситуаций с высокой степенью возникновения травматических переживаний, которыми могут быть арт-терапевтические занятия. Поэтому, даже если первым порывом обозначенной группы педагогического персонала было желание принять участие в предложенной программе тренинга арт-терапевтической направленности, присущий в большинстве случаев стиль защитного поведения взял верх и педагоги заняли пассивную позицию ожидания возможных результатов тренинга, что не является признаком оптимального уровня профессионального здоровья человека, который по требованиям своей профессии должен своим поведением стимулировать проявления активности и субъектности учащихся.

Кроме того, общую тематику рисунков, выполненных при помощи стимульного материала рисуночных тестов Сильвер, было проанализировано с точки зрения «ценностных ступеней потребностей» А.Маслоу. Следует отметить, что рисунки представителей контрольной группы «расположены» в рамках первых трех уровней иерархической классификации потребностей. Рисунки представителей экспериментальной группы в большинстве своем «расположены» на третьей и четвертой ступенях пирамиды А.Маслоу.

Результаты обработки теста Л.Зухера «Кто Я?» показали, что с возрастом (как биологическим, так и педагогическим) человек «обрастает» социальными ролями, «масками», что может усложнять проявления Я-реального, вызывать нарастание внутреннего напряжения и общее ухудшение состояния здоровья. Также выявлено, что с увеличением педагогического стажа уровень самооценки педагога вырастает, а уровень рефлексии понижается. То есть, с годами

преподаватель перестает анализировать свое поведение и деятельность, уверенный в собственной правоте.

Образы, появившиеся в коллажах, также достаточно информативны и соотносимы с приоритетными сферами жизни педагогов. Учитывая то, что показателем оптимального состояния профессионального здоровья и самоактуализации считается наличие в коллажах образов профессиональных и жизненных ценностей, целей, выделение отдаленных целей и задач [4, с.143], актуальность нашего исследования не подлежит сомнению. Причина этому - отсутствие в коллажах-представителей педагогической профессии признаков таких категорий, как «Карьера» и «Профессиональная самореализация».

После проведения первичной диагностики подтвердилось, во-первых, наличие проблем, свойственных представителям педагогического сообщества в целом, и дополнительно вскрылись еще две актуальные проблемы: организация времени («Как успевать жить и работать?») и осознание своей культурной идентичности.

Во-вторых, возникла необходимость разделения преподавателей на группы по возрастному признаку с целью создания более комфортной атмосферы для участников тренинга и дифференцированного регулирования времени для более глубокой проработки проблем, свойственных каждой из групп.

В соответствии с полученными результатами рабочий вариант программы тренинга был дополнен двумя блоками упражнений:

- на рефлексии времени, с целью более эффективного планирования и использования рабочего и свободного времени;

- на осознание своей принадлежности к определенной этнической группе, ее традициям и культуре, с целью формирования позитивной культурной идентичности, осознания национальной специфичности «картины мира» и ее отражения в фольклоре и поведении, формирования когнитивной и эмоциональной эмпатии, формирования общей идентичности (профессиональной, гражданской, региональной, языковой).

С учетом выявленной текущей проблематики и реальной сложности работы с профессиональными группами педагогов была разработана и апробирована программа тренинга арт-терапевтической направленности с рабочим названием «Профессиональная Арт-Формация», направленная на управление состоянием профессионального здоровья педагогического персонала.

Базовая составляющая программы «Профессиональная Арт-Формация» определяется общей теоретической парадигмой понимания окружающего мира и человека в нем – гуманистической парадигмой, ориентированной на индивидуальность, понимание ее внутреннего состояния, возможностью самосовершенствования, учетом личностных и поведенческих особенностей человека.

Содержание и структура программы «Профессиональная Арт-Формация»:

I ступень - «Индивидуализация» (тематические блоки: развитие компонентов «Я-концепции», развитие культурной идентичности). Цель: развитие чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения к своей личности. Научить соотносить свои возможности с заданиями разной сложности и требованиями окружающих. Помочь самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения, осознать ведущий мотив своего поведения, деятельности и общения.

II ступень – «Социализация» (тематические блоки: развитие коммуникационных процессов, развитие навыков управления конфликтами). Цель: обеспечить интеграцию педагога в педагогический коллектив через усвоение элементов коллективной культуры, норм и ценностей при соответствии личных ожиданий и требований коллектива к возможностям личности. Способствовать взаимодействию участников образовательного процесса через принятие ими социальных ролей.

III ступень – «Профессионализация» (тематические блоки: развитие креативности, развитие навыков управления временем, развитие эмпатии, эмоциональной устойчиво-



Рис.1 «Громбь» (январь 2012г.)

сти, рефлексии). Цель: обеспечить развитие профессионально важных качеств педагога. Выявить личные ресурсные компоненты. Научить техникам самопомощи, эффективно-го использования рабочего и свободного времени. Помочь обозначить перспективные направления профессионального и личностного развития каждого.

Проведенный по разработанной нами программе «Профессиональная Арт-Формация» тренинг способствовал изменениям основных показателей профессионального здоровья педагогов: общая средняя оценка состояния и отношения к собственному образу «Я» повысилась на 10%; общая средняя оценка проявлений типов юмора сместилась на 6,6% в сторону позитивного жизнеутверждающего юмора; общая средняя оценка творческих способностей также повысилась на 5,8%; тематика рисунков также «сдвинулась» в сторону высших самоактуализационных потребностей.

Приведем наглядный пример динамики внутренней работы одной из участниц тренинга при выполнении

авторского упражнения «Чудовище, которое живет внутри меня». Это упражнение было разработано во время подготовки к проведению тренинга, опираясь на идеи упражнений «Monster Within/Cause of Monster» и «Anger Monster/Warm Fuzzy Creature» [6] и описания применения одной из техник библиотерапии - синквейна [1, с.151-153].

В январе 2012 года участница выполнила рисунок под названием «Громбь» и написала синквейн (см. ниже). Громбь – это существо, которое появляется в те моменты, когда что-то не получается или получается не так, как было задумано (рис.1). Существо чувствует гнев, бешенство, безумие. Думает: «Как бы сдержаться, чтобы всех не покусать?».

По словам участницы, созданный образ постоянно присутствовал в мыслях и, постепенно (в апреле 2012года), уже после завершения тренинговых занятий, трансформировался в другие образы (рис.2), что, соответственно, привело к позитивным изменениям в самочувствии и в отношении к стрессовым ситуациям.

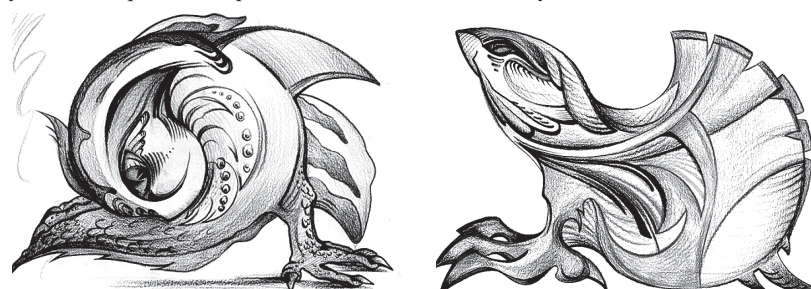


Рис.2 «Громбь» (апрель 2012г.)

Гнев.  
Полный бред.  
Кидаясь, бьюсь, рычу.  
Молчу, сижу, внутри  
опустошенность.  
Переживание.

Гнев.  
Глубокая пропасть.  
Мечусь везде по комнате.  
Пустота вокруг, я совсем одна.  
Начало.

Бешенство (безумие).  
Слепость и дурость.  
Наплыв эмоций, глупые поступки.  
Злюсь на саму себя, не понимаю.  
Исправление.

Неприятно.  
Кисло, но бодрит.  
Хочется скушать сладенького.  
Иду в магазин за ароматной  
слоечкой.

Вкусненько.

Приведенный пример не только подтверждает возможность управления изменениями в состоянии профессионального здоровья, но и свидетельствует о наличии отсроченного эффекта при выполнении подобных арт-терапевтических упражнений.

Считаем необходимым отметить, что, невзирая на отсутствие в Украине системы подготовки арт-терапевтов и наличие проблем, связанных с бюджетным финансированием учебных заведений, внедрение тренингов арт-терапевтической направленности необходимо осуществлять не за счет обучения педагогов азам арт-терапии, а за счет внедрения в программы психологического сопровождения участников образовательного процесса профессиональных арт-терапевтических услуг.

Среди других трудностей, которые могут возникнуть при применении программы «Профессиональная Арт-Формация», обозначим следующее: страх новизны; возможное сопротивление педагогического персонала участию в программе; отсутствие специальной предметно-пространственной среды в учебном заведении; невозможность просчитать возврат расходов, потраченных на организацию мероприятий по укреплению профес-

сионального здоровья педагогического персонала.

С другой стороны, в результате проведенного тренинга стал заметным профессиональный и личностный рост сотрудников, принимавших участие в арт-терапевтическом тренинге. По результатам аттестации, проходившей в марте-апреле 2012 г., некоторые из преподавателей были не только успешно аттестованы, но и стали источником интересных идей относительно общей организации учебного процесса.

Перспективность применения арт-терапевтических техник в психологическом обеспечении профессиональной деятельности педагогов (и других профессиональных групп) связана с

природной потребностью человека в творческом самовыражении, в сохранении своего физического, психологического и профессионального здоровья, в личностном и духовном развитии, самоактуализации, а также с возможностью решения задач гуманизации педагогического труда.

#### Литература:

1. Колошина Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2009. – 189с.
2. Копытин А.И. Арт-терапия психических расстройств / Александр

Иванович Копытин. – СПб.: Речь, 2011. – 368с.

3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>

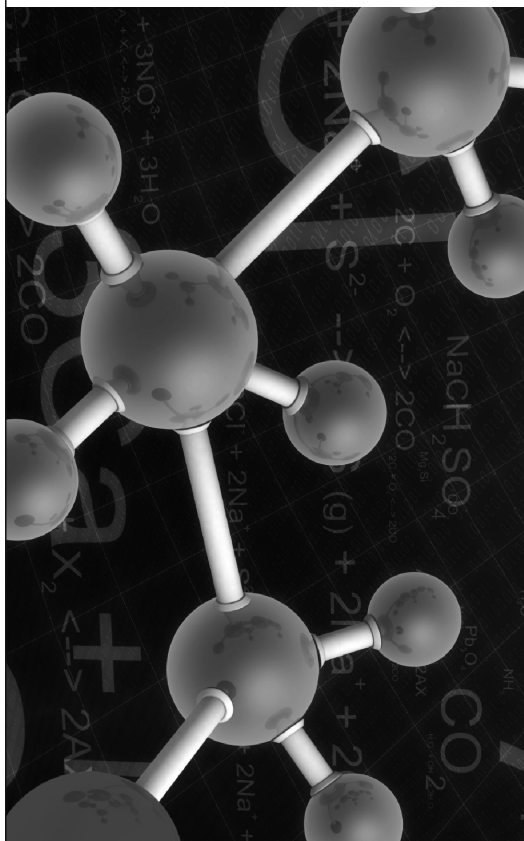
4. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала / Наталья Евгеньевна Пурнис – СПб.: Речь, 2008. – 176с.

5. Чирков А.А. Здоровый учитель как фактор сохранения и укрепления здоровья учащихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://bank.orenipk.ru/Text/t10\\_11.htm](http://bank.orenipk.ru/Text/t10_11.htm).

6. Art Therapy Techniques From in the Field [Electronic resource]. Access mode: <http://arttherapytechniques.blogspot.com/>.



## INTERNATIONAL SCIENTIFIC ANALYTICAL PROJECT



**GISAP** – is an international scientific analytical project under the auspices of the International Academy of Science and Higher Education (London, UK).

The project unites scientists from around the world with a purpose of advancing the international level of ideas, theories and concepts in all areas of scientific thought, as well as maintaining public interest to contemporary issues and achievements of academic science.

The project aims are achieved through carrying out the championships and conferences in scientific analytics, which take place several times a month online.

**If you wish to take part in the project, please visit:**

**<http://gisap.eu>**

phone: +44 (20) 32899949

e-mail: [office@gisap.eu](mailto:office@gisap.eu)