

## **РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** автором рассматривается актуальная проблема стрессоустойчивости личности школьников обусловленная увеличением числа детей, испытывающих сложности с процессом обучения в школе, адаптации к социальной среде общеобразовательного учреждения.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, стресс, арт-терапия, методы, школьники.*

***Abstract:** the author considers the actual problem of stress resistance of the personality of schoolchildren due to the increase in the number of children experiencing difficulties with the learning process at school, adaptation to the social environment of a general education institution.*

***Keywords:** stress resistance, stress, art therapy, methods, schoolchildren.*

Проблема развития личности, ее свойств и характеристик школьников имеет высокий уровень значимости, так как период обучения в школе является одним из наиболее значимых для развития в последующие жизненные этапы. В этом возрасте происходит активное формирование самосознания, мировоззрения, отношения к деятельности и окружающей социальной действительности.

На успешность обучения в школе оказывают влияние множество факторов. Определяющее значение в этом имеют физическое и психическое

здоровье. Арт-терапия в настоящее время рассматривается как значимая группа методов, позволяющая оптимизировать актуальное состояние учащихся и сохранить их психическое и физическое здоровье.

В самом общем виде, арт-терапия – это способ воздействия на психическую жизнь человека посредством искусства для коррекции определенных состояний, особенностей самосознания [1]. Арт-терапия характеризуется комплексным, интегративным и междисциплинарным подходом, который интегрирует в себя различных научные дисциплины – психологию, медицину, культурологию, педагогику [6, с. 35]

Арт-терапия строится на вере в творческую основу человека, при этом она заключается в реализации потребности человека в самовыражении и самопознания посредством творческой деятельности. Арт-терапия обеспечивает широкие возможности для творческой самореализации и проявления самостоятельности [2, 3].

М. Либман рассматривает арт-терапию как использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психической жизни человека для того, чтобы изменить структуру мироощущения. Арт-терапия это совокупность видов искусства, которые используются для психотерапии и психокоррекции [3, с. 45].

По мнению А.В. Шленкова, арт-терапию можно рассматривать как метод лечения человека посредством искусства. Арт-терапия включает в себя комплекс методов оздоровления и психологической коррекции посредством творческой деятельности и искусства. В настоящее время арт-терапию можно рассматривать как совокупность видов искусства, которые используются для лечения и психологической коррекции, как комплекс арт-терапевтических методик, как отдельный метод, а также как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики [4, с. 105].

Ценность арт-терапии заключается в том, что она эффективным образом может быть использована для психологической помощи людям разных

возрастных категорий и при любом состоянии здоровья. Немаловажное значение имеет арт-терапия применительно деятельности помощи детям, так как творчество психологически близко детям. Значимость арт-терапии применительно помощи детям обуславливается следующими обстоятельствами [5, с. 244]:

1. Арт-терапия строится на работе с образами, которые носят универсальный характер, который соответствует природе психики ребенка.

2. Арт-терапия характеризуется спонтанностью, то есть она естественна для детского возраста.

3. Арт-терапия сама по себе является проективным методом, который удобный в работе с детьми, которые не имеют достаточно знаний и опыта для самоописания собственного психического состояния.

В настоящее время сравнительно небольшое число исследований рассматривают возможности формирования стрессоустойчивости у школьников посредством арт-терапии. Д.А. Порицкая и А.А. Воронцова отмечали, что существуют возможности использования арт-терапевтических техник в процессе формирования стрессоустойчивости у учащихся подросткового возраста [6]. Было установлено, что реализация арт-терапевтической программы «Развитие стрессоустойчивости» позволило существенным образом повысить уровень сопротивляемости стрессу у учащихся. Программе включает десять занятий, осуществляемых раз в неделю. В рамках арт-терапии осуществляется развитие навыков произвольного контроля, обеспечиваются возможности для саморегуляции, происходит моторное и эмоциональное самовыражение, а также формируется адекватная самооценка [6]. На возможность арт-терапии в преодолении неблагоприятных тенденций также указывал А.Ф. Федоров [9].

По мнению А.М. Асадуллиной и М.А. Мухтаровой, арт-терапия характеризуется наличием серьезного потенциала для развития психологических качеств и характеристик, в том числе и применительно

возможностей повышения уровня резистентности к стрессу [1]. На широкие возможности арт-терапии применительно возможностей формирования жизнестойкости и способности противостоять стрессу указывала А.Р. Файзуллина. Арт-терапия, по мнению исследователя, характеризуется интеграцией внешних и внутренних факторов воздействия на личность, что и обуславливает высокий уровень терапевтического эффекта [8].

По мнению Р.А. Тугуз, арт-терапию в настоящее время целесообразно рассматривать как один из наиболее эффективных методов, который применим в работе с детьми. Посредством реализации творческой деятельности происходит воплощение страхов, желаний и эмоций в конкретном образе, что позволяет ребенку узнать о себе что-либо новое. Арт-терапия обеспечивает возможности успешной социальной адаптации, а также позволяет сформировать определенные значимые качества и характеристики. Исследователем подчеркивается, что использование различных форм и методов арт-терапии можно рассматривать как эффективные инструменты, которые позволяют сформировать у детей способность эффективно противостоять стрессовым факторам [7, с. 12].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что арт-терапия является направлением в психотерапии и психологической коррекции, обеспечивающее возможности для преодоления стресса и повышения ресурсов стрессоустойчивости посредством творческой деятельности.

### **Список литературы:**

1. Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья: сборник научных статей участников электронной научной конференции с международным участием, Казань, 25 декабря 2015 года / научный редактор: Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; составитель: Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. – Казань: Казанский государственный университет культуры и искусств, 2016. – 288 с.

2. Арт-терапия: разнообразие методов и техник индивидуальной и групповой работы: учебное пособие / сост.: С.В. Бутенко; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 146 с
3. Асадуллина, А.М. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / А.М. Асадуллина, М.А. Мухтарова // Глобальная экономика и образование. – 2022. – Т. 2. – № 2. – С. 72-78.
4. Шленков, А.В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации / А.В. Шленков // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2016. – № 1. – С. 98-107.
5. Солтанбекова, Б.А. Арт-терапия как метод работы с кризисным состоянием горя в детском возрасте / Б.А. Солтанбекова // Материалы глобального партнерства по развитию научного сотрудничества: сб. науч. ст. М., 2015. С. 236–245.
6. Порицкая, Д.А. Использование арт-терапевтических техник в процессе развития стрессоустойчивости у подростков / Д.А. Порицкая, А.А. Воронцова // Вестник ВИЭПП. – 2021. – № 2. – С. 33-38.
7. Тугуз, Р.А. Развитие стрессоустойчивости у детей методами арт-терапии / Р.А. Тугуз // Научная палитра. – 2019. – № 3(25). – С. 12.
8. Файзуллина, А.Р. Формирование жизнестойкости подростков, лишенных попечения родителей, посредством арт-терапии / А.Р. Файзуллина // Академия профессионального образования. – 2019. – № 7(86). – С. 15-20.
9. Федоров, А.Ф. Арт-терапия как метод коррекции тревожности несовершеннолетних осужденных / А.Ф. Федоров // Антропология. – 2021. – № 4(4). – С. 17-22.