

## Арт-терапия в формате стресс-преодолевающего поведения в условиях организации творческой работы студентов

**Деулин Д.В.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: 0000-0001-6517-5061, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

**Петров В.Е.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация,  
ORCID: 0000-0001-7854-4807, e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

Авторы научной публикации в условиях организации творческой работы студентов изучают влияние арт-терапии на последствия стрессового воздействия. С целью экспериментального подтверждения влияния элементов изобразительного искусства на психоэмоциональное благополучие студентов (снижение уровня стресса), авторами проведено эмпирическое исследование на выборке студентов Московского государственного психолого-педагогического вуза. Всего в исследовании приняли участие 82 испытуемых. В качестве основных методов авторы используют наблюдение, опрос, анализ учебной и научной литературы, формализованные методы: шкалу психологического стресса PSM25 (шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона) и «Шкалу субъективной комфортности А. Леоновой». Математическими критериями выступали непараметрический U-критерий Манна-Уитни и T-критерий Вилкоксона. Основное заключение исследовательской работы сводится к констатации факта влияния изотерапевтических занятий на уровень стресса и субъективной комфортности обучающихся.

**Ключевые слова:** негативные эмоциональные состояния, стресс, травматический стресс, арт-терапия, изотерапия, студенты, образовательная среда, творческая работа.

**Для цитаты:** Деулин Д.В., Петров В.Е. Арт-терапия как разновидность стресс-преодолевающего поведения в условиях организации творческой работы студентов [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 1. С. 26—33. DOI: <https://doi.org/10.17759/epps.2024010103>

## Art therapy in the format of stress-overcoming behavior in the context of organizing students' creative work

***Dmitry D. Deulin***

Moscow State Psychological and Pedagogical University (FSBEI HE MGPPU), Moscow, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

***Vladislav V. Petrov***

Moscow State Psychological and Pedagogical University (FSBEI HE MGPPU), Moscow, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

The authors of a scientific publication in the context of organizing creative work for students, the authors study the influence of art therapy on the consequences of stress. In order to experimentally confirm the influence of elements of fine art on the psycho-emotional well-being of students (reducing stress levels), the authors conducted an empirical study on a sample of students from the Moscow State Psychological and Pedagogical University. A total of 82 subjects took part in the study. As the main methods, the authors use observation, survey, analysis of educational and scientific literature, formalized methods: the PSM25 psychological stress scale (Lemur-Tesier-Fillion psychological stress scale) and the «A. Leonova Subjective Comfort Scale». The mathematical criteria were the nonparametric Mann-Whitney U test and the Wilcoxon T test. As part of the study, the authors come to the conclusion that isotherapy is an effective tool for reducing stress and increasing the subjective comfort of students.

**Keywords:** negative emotional states, stress, traumatic stress, art therapy, isotherapy, students, educational environment, creative work.

**For citation:** *Deulin D.V., Petrov V.E.* Art therapy as a type of stress-overcoming behavior in the organization of creative work of students. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 1, pp. 26—33. DOI: <https://doi.org/10.17759/epps.2024010103>

### Введение

Человечество переживает сложный исторический этап своего развития. Мы можем констатировать слом прежнего мироустройства с ревизией шкалы традиционных ценностей, началом глобальных военных конфликтов, социально-экономической рецессией, увеличением риска техногенных катастроф, распространением опасных заболеваний в форме эпидемий и пандемий, увеличением угроз в сфере экологической безопасности, климатические бедствия и т.д. Важным событием в сфере образовательных услуг сегодня является технологический переход, выражающийся в развитии принципиально новых цифровых технологий.

Под влиянием этих многочисленных факторов психика человека испытывает колоссальную нагрузку. Обучающиеся в высших образовательных организациях вынуждены адаптироваться под новые образовательные стандарты, переживать стресс-испытания от трансформации образовательных сред, процесса изучения цифрового пространства и освоения передовых электронных средств обучения, учиться новой коммуникации и т.д. Стрессоры оказывают негативное воздействие на психическое здоровье студентов, приводят к психосоматическим осложнениям, трудностям в обучении: снижению посещаемости и успеваемости и др. В связи с этим актуализируется проблема поиска и внедрения методов преодоления стресса.

На наш взгляд, эффективной может быть творческая работа студентов, в том числе и самозанятость в форме творческой инерции. Ведь именно она является составной частью учебной деятельности и процесса воспитания. Творческий процесс не требует дополнительных усилий в сфере организационных мероприятий, поскольку органично включен в образовательный процесс.

## Теоретико-методологические основы исследования

Проблема стрессового давления изучается разными научными направлениями и школами. Как отмечает Н.Е. Водопьянова, привлечение внимания ученых и практиков к проблемам управления организационными и профессиональными стрессами связано с очевидными потребностями в новых технологиях развития стрессоустойчивости и стабильности персонала [2]. Существует разное понимание проблемы стресса, в целом под ним понимают все раздражители (физические, социально-психологические), которые вызывают состояние высокой напряженности, физического и психического дискомфорта, душевного потрясения и другие стресс-эффекты [2, с. 8]. Стрессоры могут быть физиологическими или психологическими.

В настоящее время в большей степени студенты подвержены второму виду стрессоров. Как отмечают М.А. Одинцова и Н.Л. Захарова психологические стрессоры связаны с информационной перегрузкой, соревнованиями, угрозой социальному статусу, самооценке, благополучию, ближайшему окружению и др. [9, с. 11]. Комплекс психических состояний при стрессе включает в себя следующие группы: психические состояния, связанные с процессом восприятия и когнитивной переработкой информации стресс-фактора (тревога, отчаяние, раздражение, разочарование, страх, фрустрация, эйфория, возбуждение, монотония и др.); переживания психологической адаптации (тревога, напряженность, интерес и др.); психические состояния, возникающие при мобилизации ресурсов организма (установка, бодрствование, мотивационные состояния и др.); эмоциональные состояния процесса психологической дезадаптации (утомление, депривация и др.) [9, с. 12].

Безусловно, такие состояния крайне негативно отражаются на результатах обучения, приводят к снижению посещаемости занятий, негативному изменению академической успеваемости, в целом учебной мотивации и др.

Вместе с тем, в многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях представлены результаты влияния арт-терапии на психоэмоциональное состояние различных категорий обследуемых лиц. В частности, как известно, стресс может обуславливать профессиональное выгорание. В этом случае групповые занятия арт-терапией, в рамках которых используется творческая художественная и пластическая активность для выражения проблематики как отдельных членов группы, так и группы в целом.

Рисунки предоставляют разнообразную информацию о членах группы, которая подвергается рассмотрению и интерпретации [10, с. 163]. В этом случае арт-терапия рассматривается как стресс-преодолевающее поведение, как механизм психологической защиты от неблагоприятных факторов. А.В. Либина в своей работе указывает на то обстоятельство, что в целях конструктивного или защищенного способов решения психологических проблем возникает феномен совладающего поведения [8, с. 22].

В некоторых случаях человек, переживающий негативные эмоциональные состояния может спонтанно рисовать графические объекты, бессознательно с применением такой психомоторной реакции преодолевать стресс. Как пишет З. Фрейд иногда защитный механизм актуализируется автоматически и неосознанно в попытке достичь разрешения эмоционального конфликта, освобождения от эмоционального напряжения и облегчения тревожности [11, с. 6].

В рамках творческой работы можно использовать содержание арт-терапевтических технологий (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, драматерапия, куклотерапия, танцотерапия). Данная технология ориентирована на взаимодействие обучающихся как между собой, так и с воспитателем, где может происходить самопознание, самовыражение, активизируется собственный потенци-

ал личности через продукт художественной деятельности, осознающий общность и различие своего «Я» в мире других.

В целях повышения уровня самовыражения, саморазвития, утверждения и самопознания студенты могут в том числе эксплуатировать коррекционный потенциал арт-терапии. Этот процесс положительно отзывается также — в случае успеха — и на самооценке и самопризнании непосредственно педагога. [1, с. 43]. В своих исследованиях мы уже показывали роль изотерапии в учебном процессе. Этот инструмент позволяет проводить диагностику и самодиагностику; удовлетворяет эстетические потребности; осуществляет психокоррекцию; обеспечивает развитие когнитивных функций; формирует общепрофессиональные и универсальные компетенции у обучающихся [4].

А.И. Копытин демонстрирует эффективность применения арт-терапевтических технологий даже в борьбе с последствиями травматического стресса. В своей работе он утверждает, что занятия арт-терапевтическим процессом способствует когнитивному переформатированию и рефлексии личных переживаний благодаря их богатому метафизическому содержанию в виде метафор, символизма и образов [5, с. 172]. В рамках предыдущих исследований мы также смотрели влияние творческой самодеятельности на уровень психоэмоционального благополучия студентов [7, с. 282—295].

Таким образом, мы наблюдаем теоретическую разработанность проблемы применения психопрактик в форме арт-терапии в преодолении негативных эмоциональных состояний.

## Организация и методология исследования

Наше исследование предполагало проведение пилотажного эксперимента с целью верификации гипотезы о положительном воздействии изотерапевтического инструментария на эмоциональный регистр обучающихся (значительное снижение уровня стресса). Всего в исследовании принимало участие 82 студента из Московского государственного психолого-педагогического университета (далее — МГППУ). Средний возраст испытуемых составил 20 лет (рисунок 1). Основное предположение базировалось на факте того, что существуют гендерные различия эмоционального реагирования и восприятия «эстетических стандартов». Девушки проявляют большую чувствительность к творчеству, канонам прекрасного и так далее. Это обстоятельство определяет обоснованность нашей выборки.



Рис. 1. Соотношение по половому признаку испытуемых в рамках исследования

Испытуемыми являлись студенты факультета экстремальной психологии МГППУ (с 1 по 4 курс обучения), которых мы рандомизировано разделили на контрольную и экспериментальную группы. Объем контрольной группы составил 40 человек, экспериментальной — 42 человека. Основными исследовательскими методами выступали: методика «Шкала субъективной комфортности А. Леоновой» [6] и Шкала психологического стресса PSM-25 [3]. В качестве методов математической статистики использовались: оценка различий в группах по U-критерию Манна-Уитни, частотный анализ, описательная статистика и оценка сдвига в группах по T-критерию Вилкоксона.

### Анализ результатов исследования

Научное исследование состояло из следующих этапов:

1. Пре-тестовая сессия психического состояния испытуемых с помощью «Шкалы субъективной комфортности А. Леоновой» и Шкалы психологического стресса PSM-25 (Таблица 1). Основу экспериментальной выборки составили студенты, вовлеченные во внеучебную работу (проявление творческой активности, посещение выставок, галерей, создание коллажа, плакатов, элементов рисунков и др.). Организация такой работы предполагала использование как классических изобразительных средств выражения своей творческой направленности (бумага, аппликация, применение красок, мастихина, цветных карандашей и ватмана), так и современных цифровых (программных продуктов изобразительного творчества). Специально задавалась тематика такой работы (День Победы, праздник 8 Марта, 23 Февраля, конкурс лучшего рисунка на обложку журнала факультета и т.п.)



Рис. 2. Пример «цифровой живописи» студентки Окопной Дарьи для конкурса лучшей обложки на журнал «Экстремальная психология и безопасность личности»

Такие мероприятия проводились регулярно со студентами в групповых формах, где каждый участник выполнял определенную функцию, был приобщен к творческому процессу. Обучающиеся в рамках внеучебной деятельности погружались в социокогнитивную ситуацию со сменой обстановки с формальной на неформальную. Студенты могли на больших ватманах или экранах планшетов (компьютеров) выражать свои переживаемые эмоции, перерабатывать и рефлексировать их в своем творчестве (Рисунок 2). Эксперимент проводился в течение 9 месяцев (исследование носило

лонгитюдный характер), в том числе в зачетно-экзаменационный период (в предположении о значимом стрессогенном воздействии на обучающихся).

2. По итогам таких мероприятий была проведена пост-тестовая «сессия». Также использовались: «Шкала субъективной комфортности А. Леоновой» и Шкала психологического стресса PSM-25. Для удобства обработки данных все результаты были приведены к шкале стэнов. Для оценки эквивалентности контрольной (группа 1) и экспериментальной (группа 2) групп применялся непараметрической U-критерий Манна-Уитни. Для показателя выраженности психологического стресса сумма рангов в группах составила — 1603,5 (гр. 1) и 1799,5 (гр. 2) единиц, для индикатора субъективной комфортности — 1618,5 и 17,84,5, соответственно. Фактические значения U-критерия по исходным данным — 783,5 ( $p=0,59$ ) и 798,5 ( $p=0,697$ ), что показало отсутствие статистически значимых различий в группах и возможность их участия в эксперименте.

В рамках проведенного исследования был установлен ряд фактов. Психическое состояние обучающихся в контрольной группе в данных пре- и пост-тестов статистически значимо не изменилось (отсутствуют статистические сдвиги, табл. 1, 2).

В экспериментальной группе, напротив, существенно изменились показатели по результатам пост-теста. По шкале «Психологического стресса» уровень стресса заметно снизился. По методике «Шкала субъективной комфортности» преобладающая часть значений повысилась с низкого уровня субъективной комфортности до сниженного уровня или приемлемого уровня. Студенты, которые имели приемлемый уровень по результатам пре-теста, демонстрировали высокий уровень субъективной комфортности по окончании эксперимента (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Описательная статистика показателей в контрольной и экспериментальной группах**

Показатель	Среднее	СКО
<b>КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА</b>		
Шкала психологического стресса (до эксперимента)	5,225	1,804
Шкала психологического стресса (после эксперимента)	5,300	1,324
Шкала субъективной комфортности (до эксперимента)	4,400	1,945
Шкала субъективной комфортности (после эксперимента)	4,600	1,277
<b>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА</b>		
Шкала психологического стресса (до эксперимента)	5,452	1,811
Шкала психологического стресса (после эксперимента)	4,310	1,220
Шкала субъективной комфортности (до эксперимента)	4,571	1,915
Шкала субъективной комфортности (после эксперимента)	5,762	1,559

В качестве методов математико-статистической обработки данных для оценки эффективности арт-терапевтического воздействия на психоэмоциональное влияние студентов применялся T-критерий Вилкоксона.

Таблица 2

**Сравнение сдвигов в контрольной и экспериментальной группах**

Показатель	T-критерий	P	T-критерий	P
Шкала психологического стресса	253	0,614	75	0,001
Шкала субъективной комфортности	276	0,504	74	0,001

Статистически значимые сдвиги на уровне  $p=0,001$  установлены по обоим диагностическим измерениям — в экспериментальной группе у студентов снизилась выраженность психологического стресса ( $T_{\text{эмп}}=75$ ) и возросла субъективная комфортность ( $T_{\text{эмп}}=74$ ). Несмотря на некоторую позитивную динамику соответствующих показателей (табл. 2) в контрольной группе статистически

значимых изменений не отмечено. Можно предположить, что личностные ресурсы и «время» позволяют корректировать психоэмоциональное состояния студентов, но этого явно недостаточно для преодоления стрессовой проблематики.

Поскольку изменения произошли только экспериментальной группе, можно сделать вывод о том, что средства изобразительного искусства оказывают позитивное (гармонизирующее) влияние на психоэмоциональное состояние студентов в период обучения в условиях интенсивного стрессового воздействия, а именно — снижается выраженность субъективного восприятия психологического стресса и повышается уровень психологической комфортности.

## Выводы

Наша исследовательская работа продемонстрировала важность внедрения в психолого-педагогический арсенал изотерапевтической методики. Именно использование этого метода позволяет серьезно амортизировать стрессовую нагрузку, формировать копинг-ресурс для продуктивной образовательной деятельности. Увлечение студентов креативной активностью, которая определенно имеет творческую выраженность, определяет развитие их компетенций в процессе обучения, повышает индекс академической успеваемости, посещаемости учебных занятий, учебной мотивации. Мы считаем, что изотерапия может стать элементом психологического совершенствования качества учебной деятельности.

## Литература

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном и инклюзивном образовании: учебник для вузов / Е.А. Медведева [и др.] / под ред. Е.А. Медведевой. 2-е изд., испр. и доп. [Электронный ресурс]. М.: Юрайт, 2023. 274 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/515317/p.43> (дата обращения: 01.02.2024).
2. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 283 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Деулин Д.В., Усачева И.В. Использование элементов живописи в системе психолого-педагогического преодоления негативных эмоциональных состояний у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2018. № 3. С. 295—300.
5. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014. 208 с.
6. Леонова А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 75-85.
7. Личностные ресурсы антистарения: монография / кол. авторов; общ. ред. Т.Н. Березиной, А.В. Литвиновой. М.: РУСАЙН. 2024. 322 с.
8. Либина А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 318 с.
9. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 291 с.
10. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.]; под редакцией М.В. Воронцовой. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 244 с.
11. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2019. 608 с.

## References

1. Artpedagogika i artterapiya v spetsial'nom i inklyuzivnom obrazovanii: uchebnik dlya vuzov [Art pedagogy and art therapy in special and inclusive education: a textbook for universities] E.A. Medvedeva [i dr.]; pod red.

- Е.А. Medvedevoi. 2-e izd., ispr. i dop. [Elektronnyi resurs]. Moscow: Yurait, 2023. 274 p. Obrazovatel'naya platforma Yurait [sait]. URL: <https://urait.ru/bcode/515317/p.43> (data obrashcheniya: 01.02.2024).
2. Vodop'yanova N.E. Stress-menedzhment: uchebnik dlya vuzov. 2-e izd., ispr. i dop. Moscow: Izd-vo Yurait, 2023. 283 p.
3. Vodop'yanova N.E. Psikhodiagnostika stressa. [Psychodiagnosics of stress]. SPb.: Piter, 2009. 336 p.
4. Deulin D.V., Usacheva I.V. Ispol'zovanie elementov zhivopisi v sisteme psikhologo-pedagogicheskogo preodoleniya negativnykh emotsional'nykh sostoyanii u kursantov obrazovatel'nykh organizatsii sistemy MVD Rossii. [The use of elements of painting in the system of psychological and pedagogical overcoming of negative emotional states among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia] *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii=Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2018. № 3. p. 295—300.
5. Kopytin A.I. Metody art-terapii v preodolenii posledstviy travmaticheskogo stressa. [Methods of art therapy in overcoming the consequences of traumatic stress]. M.: Kogito-Tsentr, 2014. 208 p.
6. Leonova A.B. Kompleksnaya metodologiya analiza professional'nogo stressa: ot diagnostiki k profilaktike i korrektsii. [Comprehensive methodology for analyzing professional stress: from diagnosis to prevention and correction] *Psikhologicheskii zhurnal=Psychological Journal*. 2004. № 2. p. 75—85.
7. Lichnostnye resursy antistareniya [Personal resources of anti-aging]: monografiya. kol.avtorov; obshch. red. T.N. Berezinoi, A.V. Litvinovoi. Moskva: RUSAIN. 2024. 322 p.
8. Libina A.V. Psikhologiya sovladaniya: uchebnoe posobie dlya vuzov. [Psychology of coping: a textbook for universities] A.V. Libina. 2-e izd., pererab. i dop. Moskva : Izdatel'stvo Yurait, 2024. 318 p.
9. Odintsova M.A., Zakharova N.L. Psikhologiya stressa: uchebnik i praktikum dlya vuzov [Psychology of stress: textbook and workshop for universities]. Moskva: 2023. 291 p.
10. Profilaktika professional'nykh deformatsii v sisteme sotsial'noi raboty [Prevention of professional deformations in the system of social work]: uchebnoe posobie dlya vuzov. M. V. Vorontsova [i dr.]; pod redaktsiei M. V. Vorontsovoi. 2-e izd., pererab. i dop. Moskva : Izdatel'stvo Yurait, 2023. 244 p.
11. Freid Z. Vvedenie v psikhoanaliz [Introduction to psychoanalysis]. M.: AST, 2019. 608 p.

### **Информация об авторах**

Деулин Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета экстремальной психологии, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

Петров Владислав Евгеньевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

### **Information about the authors**

Dmitry V. Deulin, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of Moscow State University of Psychology and Education Moscow, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

Vladislav E. Petrov, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of MSUPE Moscow State University of Psychology and Education Moscow, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7854-4807>, e-mail: [v.e.petrov@yandex.ru](mailto:v.e.petrov@yandex.ru)

Получена 14.03.2024

Принята в печать 29.05.2024

Received 14.03.2024

Accepted 29.05.2024