

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.140.42>

ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РАБОТНИКОВ МЧС

Научная статья

Князева И.Б.^{1,*}, Проскурякова Л.А.², Кандаурова О.И.³

²ORCID : 0000-0002-9583-9161;

^{1,2} Кемеровский государственный университет, Новокузнецк, Российская Федерация

³ ИП Кандаурова, Новокузнецк, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (inna-sobitie[at]mail.ru)

Аннотация

Научная работа посвящена исследованию влияния арт-терапии на психоэмоциональное состояние работников МЧС. Определены объект и предмет исследования, поставлена цель и выдвинута гипотеза. Описаны используемые методы, методики исследования и охарактеризована выборка. Рассмотрены ключевые аспекты профессиональной деятельности работников МЧС, дано определение понятиям: «психоэмоциональное состояние» и «арт-терапия». Представлены результаты эмпирического исследования, в которых отражается влияние арт-терапии на психоэмоциональное состояние работников МЧС. Статья содержит ссылки на другие источники, подтверждающие актуальность и значимость арт-терапии в контексте поддержки психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: профессиональная деятельность работников МЧС, арт-терапия, психоэмоциональное состояние, психическое состояние, астения, тревога, напряжение, эмоциональное выгорание.

INFLUENCE OF ART THERAPY ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF EMERCOM WORKERS

Research article

Knyazeva I.B.^{1,*}, Proskuryakova L.A.², Kandaurova O.I.³

²ORCID : 0000-0002-9583-9161;

^{1,2} Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russian Federation

³ Individual Entrepreneur Kandaurova, Novokuznetsk, Russian Federation

* Corresponding author (inna-sobitie[at]mail.ru)

Abstract

The scientific work is dedicated to the study of the influence of art therapy on the psycho-emotional state of EMERCOM workers. The object and subject of the study are defined, the aim is set, and the hypothesis is put forward. The methods used, research techniques and the sample are described. The key aspects of professional activity of EMERCOM workers are reviewed, the definition of the concepts "psycho-emotional state" and "art therapy" is given. The results of the empirical study reflecting the influence of art therapy on the psycho-emotional state of EMERCOM workers are presented. The article contains references to other sources confirming the relevance and significance of art therapy in the context of supporting psycho-emotional state.

Keywords: professional activity of EMERCOM workers, art therapy, psycho-emotional state, mental state, asthenia, anxiety, tension, emotional burnout.

Введение

Работа в МЧС России относится к опасным видам профессиональной деятельности. Неблагоприятные факторы работы могут являться причиной различных психологических проблем: чувство неуверенности и нестабильности, переживания, связанные с самооценкой и страхом провала, истощение ресурсов адаптации и длительное состояние напряжения, высокий уровень тревоги и развитие тревожных расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессивные состояния, что в результате негативно влияет на психоэмоциональное состояние работников МЧС. Необходимо обеспечивать психологическую поддержку и обучение управлению стрессом. Арт-терапия может быть эффективным способом поддержки психического здоровья работников МЧС, помогая им регулировать эмоциональное состояние и справляться со стрессом [5].

Исследования в данной теме подтверждают актуальность и значимость арт-терапии в контексте поддержки психоэмоционального состояния работников МЧС. В нашей стране выполнен целый ряд исследований, посвященных изучению лечебно-коррекционных, профилактических и иных возможностей арт-терапии (А.И. Копытин, Т.Ю. Колошина, М.Е. Бурно, Н.Е. Пурнис и др.) [1]. Зарубежными авторами Д.Р. Джонсон, Ж.П. Джонс, Д.М. Драсс, Б.Д. Бек, О.М. Хансен и К. Голд было доказано положительное влияние арт-терапии на психоэмоциональное состояние [7], [8], [9].

Объект: профессиональная деятельность работников МЧС.

Предмет: влияние арт-терапии на психоэмоциональное состояние работников МЧС.

Гипотеза: использование арт-терапии положительно влияет на психоэмоциональное состояние работников МЧС, а именно: улучшаются самочувствие, активность, настроение, снижается проявление невротических состояний и симптомов эмоционального выгорания.

Цель: исследование влияния арт-терапии на психоэмоциональное состояние работников МЧС.

Методы и принципы исследования

Для достижения цели исследования мы составили выборку из 30 работников МЧС России (мужчин горноспасателей). Исследование проводилось в несколько этапов: 1) входная диагностика показателей психоэмоционального состояния работников; 2) внедрение тренинга с использованием арт-терапии в экспериментальной группе; 3) оценка эффективности тренинга. Методы: теоретический анализ литературы, профессиографический, психодиагностическое тестирование, экспериментальный метод, метод математико-статистической обработки данных оценка достоверности отличий (t-критерий Стьюдента).

Методики: опросник «Самочувствие, Активность и Настроение» (В.А. Доскин и др.), «Клинический опросник выявления и оценки невротических состояний» (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич), «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко), опросник для диагностики симптомов ПТСР И.О. Котенева (в адапт. Т.Н. Гуренковой) [4].

Для коррекции психоэмоционального состояния нами был выбран метод арт-терапии «Нейрографика» и на базе этого метода разработан и реализован тренинг регуляции психоэмоционального состояния работников МЧС, включающий упражнения на развитие ассоциативного мышления, работу по алгоритмам: «АСО», «Нейроцель»; способы образного, словесного регулирования своего состояния.

Структура тренинга:

1. Знакомство с правилами группы, адаптация участников к работе;
2. Проработка вопросов, связанных с улучшением психоэмоционального состояния, его регулированием, научение и проработка арт-техник;
3. Подведение итогов, саморефлексия.

Тренинг рассчитан на 32 часа (4 раза в месяц). Программа повторялась 2 месяца с изменением темы психотравмирующего события (6 занятий по алгоритму АСО и 2 по алгоритму «Нейроцель»). Продолжительность одного занятия 3 часа, которое включают в себя и теоретический аспект и практический + 1 час для домашней работы [10].

Основные результаты

Анализ профессиональной деятельности работников МЧС показывает, что для успешного выполнения своих обязанностей им необходимы определенные личностные и профессиональные качества: хорошая физическая форма, выносливость и способность выполнять тяжелую физическую работу, эмоциональная и нервно-психическая устойчивость, внимательность и быстрая реакция, способность принимать решения в условиях неопределенности и конфликтных ситуаций, а также умение работать в команде, в том числе отсутствие симптомов эмоционального выгорания, невротических состояний, таких как астения, тревога, невротическая депрессия [2].

Проведенный обзор литературы показал множество подходов к понятию – психоэмоциональное состояние. В данной работе под психоэмоциональным состоянием мы понимаем особую форму психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты по А.Г. Маклакову [1]. В связи с этим для его характеристики были включены показатели: самочувствие, активность, настроение, ПТСР, напряжение, резистентность, истощение, тревога, невротическая депрессия, астения.

Теоретический анализ позволил установить, что арт-терапия является комплексом психологических и психофизических методов регуляции и коррекции психоэмоционального состояния, основанный на проведении занятий с использованием изобразительной деятельности и развитии психотерапевтических отношений [6].

Анализ результатов входной диагностики психоэмоционального состояния средних значений изучаемых показателей выявил по всей выборке: самочувствие и настроение у респондентов находятся на среднем уровне, активность на низком уровне; тревога соответствует уровню здоровья, невротическая депрессия и астения в норме, но близки к значению «пограничное состояние»; показатели напряжение и истощение, «ПТСР» находятся в пределах нормы, резистенция у 6,7% респондентов находится в стадии формирования. Статистически значимых различий между исходными данными в сравниваемых группах не выявлено.

На следующем этапе в экспериментальной группе работников МЧС был реализован тренинг. В ходе проведения тренинга было отмечено, что работники МЧС изначально проявляли скептицизм, однако, по мере продвижения занятий, стали активно участвовать в процессе и проявлять больший интерес. К завершению тренинга отношение участников к методу значительно изменилось, что также свидетельствует об успешности проведенного мероприятия.

По результатам сравнительного анализа показателей психоэмоционального состояния у работников МЧС в экспериментальной группе было выявлено, что после проведения тренинга регуляции психоэмоционального состояния обнаружилось значимые изменения по корректируемым показателям: повысился уровень самочувствия (на 0,7), активности (на 0,72), настроения (на 0,86), снизилось проявление тревоги (на 1,48), астении (на 1,37), невротической депрессии (на 1,08). В то же время статистически значимых изменений исследуемых показателей в контрольной группе не установлено (ткрит = 1,70 при $p \leq 0,1$).

Для выявления влияния тренинга регуляции на психоэмоциональное состояние работников МЧС была использована оценка достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между дельтами показателей входной и выходной диагностики контрольной и экспериментальной групп. По результатам выявлено значение t-критерия Стьюдента:

1) по методике САН В.А. Доскина для показателей психоэмоционального состояния: самочувствие (2,995), активность (2,548), настроение (1,762) является значимым ($p \leq 0,01$), что свидетельствует о том, что тренинг регуляции психоэмоционального состояния методом арт-терапии влияет на общее самочувствие работников МЧС за счет повышения уровня отдельно взятых показателей и самочувствия в целом;

2) по методике «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко улучшения для показателя «Напряжение» (3,499) является значимым ($p \leq 0,001$), что свидетельствует о том, что тренинг положительно влияет на показатель «Напряжение», а именно снижает его;

3) по методике «Клинический опросник выявления и оценки невротических состояний» К.К. Яхина для показателей психоэмоционального состояния так же получены значимые положительные изменения: значимо снизились тревога (3,429, $p \leq 0,01$), невротическая депрессия (2,583, $p \leq 0,02$), астения (3,131, $p \leq 0,01$), что подтверждает эффективность тренинга методом арт-терапии в улучшении психоэмоционального состояния сотрудников МЧС. Это в свою очередь может быть важным фактором для поддержания психического здоровья и профессиональной эффективности работников МЧС. Для остальных показателей психоэмоционального состояния работников МЧС в экспериментальной группе значимых отличий до и после проведения тренинга обнаружено не было.

Заключение

Экспериментальным путем было выявлено положительное влияние тренинга регуляции психоэмоционального состояния с использованием метода арт-терапии: при сравнении средних изменений (дельта-значений) показателей психоэмоционального состояния до и после тренинга были обнаружены значимые различия между экспериментальной и контрольной, а именно: улучшение самочувствия, активности, настроения, показателей напряжения, тревоги, невротическая депрессии, что подтверждает гипотезу частично.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Ильин И. П. Психофизиология состояний человека / И. П. Ильин — Санкт-Петербург: АОТ Тип. Правда 1906, 2005. — 411 с.
2. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов — Москва: "Академия", 2004. — 304 с.
3. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия / А. И. Копытин — Москва: «Когито-Центр», 2015. — 525 с.
4. Тарасова А. А. Приложение к методическим рекомендациям по проведению мониторингового психодиагностического обследования в системе МЧС России / А.А. Тарасова, Е.А. Анисимова, Н.А. Лебедева. — М.: 2016. — 107 с.
5. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации / Т. Ю. Колошина. — 75 с.
6. Нормативный документ по регулированию профессиональной психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии. Стандарт профессиональной психотерапевтической помощи в сфере арт-терапии / Под общ. ред. Копытина А.И. — Санкт-Петербург-Москва, 2018.
7. Beck B. D. Coping with Work-Related Stress through Guided Imagery and Music / B. D. Beck , A. S. Hansen // Journal of Music Therapy . — 2015. — № 3. — p. 323–352.
8. Johnson D. R. The Role of the Creative Arts Therapies in the Diagnosis and Treatment of Psychological Trauma / D. R. Johnson // Arts in Psychotherapy. — 1987. — 14. — p. 13.
9. Jones J. P. Art Therapy for Military Service Members with Post-traumatic Stress and Traumatic Brain Injury. Three case reports highlighting trajectories of treatment and recovery / J. P. Jones, J. M. Drass // The Arts in Psychotherapy. — 2019. — 63. — p. 18–30.
10. Пискарев П. М. Нейрораграфика: Алгоритм снятия ограничений / П. М. Пискарев — М: Эксмо, 2020. — 224 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Il'in I. P. Psihofiziologija sostojanij cheloveka [Psychophysiology of Human Conditions] / I. P. Il'in — Sankt-Peterburg: AOOT Tip. Pravda 1906, 2005. — 411 p. [in Russian]
2. Klimov E. A. Psihologija professional'nogo samoopredelnija [Psychology of Professional Self-determination] / E. A. Klimov — Moskva: "Akademija", 2004. — 304 p. [in Russian]
3. Kopytin A. I. Sovremennaja klinicheskaja art-terapija [Modern Clinical Art Therapy] / A. I. Kopytin — Moskva: «Kogito-Tsentr», 2015. — 525 p. [in Russian]
4. Tarasova A. A. SPrilozhenie k metodicheskim rekomendacijam po provedeniyu monitoringovogo psihodiagnosticheskogo obsledovaniya v sisteme MCHS Rossii [Appendix to the methodological recommendations for conducting a monitoring psychodiagnostic examination in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia] / A.A. Tarasova, E.A. Anisimova, N.A. Lebedeva. — M.: 2016. — 107 p. [in Russian]
5. Koloshina T. Y. Art-terapiya. Metodicheskie rekomendacii [Art therapy. Methodological recommendations] / T. Y. Koloshina. — 75 p. [in Russian]
6. Normativnyj dokument po regulirovaniyu professional'noj psihoterapevticheskoj i psihologicheskoy deyatel'nosti v sfere art-terapii. Standart professional'noj psihoterapevticheskoj pomoshchi v sfere art-terapii [A normative document on the regulation of professional psychotherapeutic and psychological activities in the field of art therapy. The standard of

professional psychotherapeutic assistance in the field of art therapy] / Under the general ed. Kopytina A.I. — St. Petersburg-Moscow, 2018. [in Russian]

7. Beck B. D. Coping with Work-Related Stress through Guided Imagery and Music / B. D. Beck , A. S. Hansen // Journal of Music Therapy . — 2015. — № 3. — p. 323–352.

8. Johnson D. R. The Role of the Creative Arts Therapies in the Diagnosis and Treatment of Psychological Trauma / D. R. Johnson // Arts in Psychotherapy. — 1987. — 14. — p. 13.

9. Jones J. P. Art Therapy for Military Service Members with Post-traumatic Stress and Traumatic Brain Injury. Three case reports highlighting trajectories of treatment and recovery / J. P. Jones, J. M. Drass // The Arts in Psychotherapy. — 2019. — 63. — p. 18–30.

10. Piskarev P. M. Nejrorafika: Algoritm snjatija ogranichenij [Neurography: An algorithm for removing restrictions] / P. M. Piskarev — M: Eksmo, 2020. — 224 p. [in Russian]