



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»  
<https://ijmp.ru>  
2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)  
УДК 159.9

<sup>1</sup>Шитова Н.В.,

<sup>1</sup>Старооскольский филиал Белгородского государственного  
национального исследовательского университета

## Арт-технологии в системе краткосрочных программ профилактики профессионально-личностных деформаций у педагогов профессионального образования

**Аннотация:** статья посвящена практике применения арт-технологий в краткосрочных программах профилактики профессионально-личностных деформаций у педагогических работников. Цель исследования состоит в изучении возможностей применения арт-терапевтических технологий в программах психологического сопровождения для педагогов разных уровней профессионального образования. В статье приведен феноменологический анализ арт-терапевтического метода, описана структура, возможности, ограничения, материалы и процесс реализации комплекса арт-технологий для нормализации функциональных состояний педагогических работников. В качестве методов исследования использованы: теоретический анализ источников специальной и научной психологической литературы; эмпирические методы (моделирование, тестирование, опрос); статистическая обработка результатов исследования (средние показатели, процентные соотношения); интерпретационный метод. Результаты исследования позволяют констатировать существенное влияние арт-терапевтической деятельности на психоэмоциональные состояния участников эмпирического этапа исследования (педагогов образовательного учреждения), а также отметить экологичность самого арт-терапевтического процесса. Выводом исследования стало заключение об эффективности предлагаемого варианта краткосрочной программы профилактики профессионально-личностных деформаций у педагогических работников средствами арт-терапевтических технологий. Практическая значимость исследования заключается в возможности реализации программы психологами образования в подобных условиях с различными категориями персонала организаций профессионального образования. Перспективными направлениями дальнейших исследований в области профилактики профессионально-личностных деформаций у педагогических кадров могут стать специализированные программы психологического сопровождения, основанные на методах арт-терапии.

**Ключевые слова:** арт-терапия, профилактика профессионально-личностных деформаций, краткосрочные программы, педагоги профессионального образования

**Для цитирования:** Шитова Н.В. Арт-технологии в системе краткосрочных программ профилактики профессионально-личностных деформаций у педагогов профессионального образования // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 379 – 386.

Поступила в редакцию: 12 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

<sup>1</sup> **Shitova N.V.**,  
<sup>1</sup> Starooskol branch of the Belgorod State National Research University

## **Art-based technologies in the framework of short-term programs for prevention of professional and personality deformations among vocational education teachers**

**Abstract:** the article is devoted to the practice of applying art technologies in short-term programs for the prevention of professional and personality deformations among teaching staff. *The purpose of the research* is to study the possibilities of applying art-therapeutic technologies in psychological support programs for teachers at various levels of vocational education. The article presents a phenomenological analysis of the art-therapeutic method, describing the structure, possibilities, limitations, and the implementation process of a complex of art technologies aimed at normalizing the functional states of teaching staff. *The research methods included:* theoretical analysis of special and scientific psychological literature sources; empirical methods (modelling, testing, survey); statistical processing of research results (average indicators, percentage ratios); interpretative method. The findings of the study demonstrate a substantial influence of art-therapy activities on the psycho-emotional states of participants in the empirical phase of the research (educational institution teachers), and also highlight the safety aspects of the art-therapeutic process itself. *The research concluded* with the validation of the effectiveness of the suggested short-term prevention program for professional and personal deformations in educational professionals through the application of art-therapeutic technologies. *The practical relevance* of the study is determined by the potential for the implementation of the program by educational psychologists working with different categories of staff in vocational education institutions under similar conditions. Promising directions for further research in the field of preventing professional and personality deformations among teaching staff may include specialized psychological support programs based on art-therapy methods.

**Keywords:** art-therapy, prevention of professional and personality deformations, short-term programs, vocational education teachers

**For citation:** Shitova N.V. Art-based technologies in the framework of short-term programs for prevention of professional and personality deformations among vocational education teachers. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 379 – 386.

The article was submitted: September 12, 2025; Approved after reviewing: November 10, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025

### **Введение**

Трансформации в социально-экономических реалиях современности повышают требования к системам регулирования социальных процессов и нормализации эмоционального фона гражданского населения России. В связи с этим изменяются задачи специалистов помогающих профессий в организации психологического сопровождения различных возрастных и профессиональных групп. Оказание психологических услуг становится все более востребованным, а профессиональная подготовка практических психологов регламентируется множеством нормативных документов и стандартов. Программы психологического сопровождения педагогов в процессе профилактики профессиональных деформаций постоянно трансформируются и требуют своевременной перестройки и спецификации.

Расширение диапазона применяемых методов в работе практических психологов способствует более экологичному и эффективному процессу психологической коррекции. Междисциплинарные

подходы к разработке и систематизации методик и технологий терапевтической работы позволяют оптимально интегрировать техники воздействия на психику, а так же сохранить психическое, физическое и социальное здоровье людей [9, с. 82].

Арт-терапевтический метод имеет свою теоретико-методологическую основу, согласно которой наилучшим образом сочетаются фундаментальные теории и концепции психологии, педагогики, культурологии и искусства. Художественно-терапевтический принцип, как доступный и многоаспектный прием, имеет высокую результативность и удовлетворенность участников психотерапевтического процесса.

### **Материалы и методы исследований**

Основой исследования послужили теории, подходы и концепции ученых, разрабатывающих действенные и экологичные методы применения искусства и художественного творчества в качестве психотерапевтического средства нормализации функциональных состояний, развития личности и оптимизации социального взаимодействия (Т.Ю.

Колошина, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, А.М. Миллер, Е.В. Чаянов, Г.И. Шипулина и др.). В качестве методов исследования были использованы: теоретический анализ научной и специальной литературы, структурно-функциональный анализ арт-терапевтических практик; эмпирические методы моделирования, тестирования и опроса; метод математической статистики (процентные выражения и соотношения средних показателей); метод шкалирования и интерпретации психодиагностической информации.

В современной научной литературе арт-терапия как многоаспектный феномен имеет множество определений. Так сложилось по причине междисциплинарного положения арт-метода относительно смежных областей наук и искусств. Уже с древних времен исследователи отмечали положительный эффект музыкальных и художественных произведений на здоровье и психическое состояние человека. Так начиналось становление арт-терапии как прикладной отрасли, которая основывалась на принципах экологичности, доступности и интеграции.

Основными научными принципами работы в техниках арт-терапии являются: принцип единства сознания и деятельности, принцип развития, принцип системности, принцип интегративности. Кроме этого, психотерапевтический процесс регламентируется этическими принципами психологов. Специалист, работающий в сфере психологического сопровождения, должен обладать не только профессиональными, но и необходимыми качествами личности.

Дословный перевод термина «арт-терапия» с английского языка означает «...лечение, основанное на воздействии художественным творчеством». Подробный анализ феномена отражен в работах А.И. Копытина, Н.Д. Никандрова, Э. Крамера, Е.В. Чаянова, Г.И. Шипулина.

В настоящем исследовании мы будем придерживаться определения термина арт-терапии как совокупности методик и технологий искусства, использующихся для психологической коррекции личности. В качестве метода арт-терапия предполагает разнообразное применение технологий искусства и творческой деятельности в области медицины, педагогики, психологии, социологии и других смежных отраслей науки и практики.

Основными подходами в арт-терапии принято считать психодинамическую концепцию З. Фрейда и К.-Г. Юнга, трансперсональный подход С. Гроффа, Д. Кэмбелла, гуманистическую концепцию А. Маслоу, феноменологический подход М. Бетенски. В последние десятилетия развиваются мультикультуральный и интегративный подходы.

Анализ концепций позволяет сделать основные выводы относительно непосредственно арт-терапевтического процесса, который имеет индивидуальные механизмы осознавания на основе придания смысла человеком своей изобразительной продукции, его интроспекции и рефлексии. Внутренний диалог и осознание связей между явлениями позволяют улучшить самочувствие человека и освободить от ограничений психическую активность в процессах целеполагания и жизнедеятельности в целом [6, с. 84].

Повышенный интерес и широкое применение арт-терапевтического метода позволяют классифицировать частные формы метода по различным критериям. Существует множество классификаций, но на наш взгляд, наиболее структурированной является типология, основанная на так называемом семейственном принципе:

1. Библиотерапия – терапевтическое воздействие чтением произведений.
2. Изотерапия – воздействие изобразительным искусством (рисуночная терапия).
3. Музыкотерапия – терапевтическое влияние музыкальных произведений на психическое состояние человека.
4. Имаготерапия – воздействие через театрализацию образов.
5. Вокалотерапия – терапевтическое воздействие пением.
6. Драматерапия – воздействие включением в ролевую игру и имитацию театрального искусства.

Эффективность применения перечисленных методов подтверждается результатами эмпирических исследований зарубежных и отечественных ученых. Теоретический и практический опыт ученых и практиков позволяет применять методы арт-терапии в развивающих, коррекционных и терапевтических целях. Выбор наиболее приемлемого творческого материала можно выбирать в зависимости от квалификации психолога и по желанию клиента [1, с. 107].

В зависимости от целей воздействия арт-техник можно определить четыре основных направления работы:

- психологическое направление работы способствует развитию и гармонизации (целостности) личности;
- психофизиологическое направление имеет возможность коррекции психосоматических проявлений;
- социально-педагогическое направление обеспечивает активизацию творческой деятельности, формирует эстетический вкус и потребности;

- психотерапевтическое направление ориентировано на развитие и обогащение когнитивной и эмоциональной сферы личности [2, с.18].

Для обеспечения эффективности и экологичности процесса арт-терапии психолог должен иметь фундаментальную подготовку и знания смежных областей наук, таких как: медицинская психология, психотерапия, психофизиология, философия, этика, культурология, лингвистика, эстетика, психология личности, социальная психология, гуманистическая психология, психология труда, психология и социология искусства, психология творчества [7, с.103].

Таким образом, арт-терапия является самостоятельной областью теоретических знаний и практических умений, которая имеет свой научный категориальный аппарат. Практический психолог – арт-терапевт должен иметь большой объем знаний, обладать навыками интеграции и индивидуального подхода, уметь оптимизировать процесс работы по временным и психофизическим ресурсам.

В рамках настоящего исследования наиболее сложными и функциональными являются психологическое и психотерапевтическое направления в практике терапии искусством. Рассмотрим систему арт-терапевтических методик и технологий, доступных для диагностических и

коррекционных задач в работе с педагогическими работниками.

К настоящему времени в зарубежной и отечественной психологии накоплен значительный опыт использования арт-терапевтических технологий в процессах развития и становления личности. Лично-деятельностный подход в психотерапии и коррекции личности реализуется благодаря такому понятию как «интериоризация». Б.Г. Ананьев подчеркивал важность этого психического образования для психотерапевтического процесса [5, с.90].

В работах А.В. Запорожца делается акцент на «экстериоризацию», на основе которой возникает эстетическое переживание в процессе творческого самовыражения. По мнению К.А. Абульхановой-Славской эти переживания не являются исходной позицией, а выполняют функциональную роль лично-эмоционального взаимодействия личности с окружающей действительностью. Именно этот результат и выступает самоценностью для личностного становления [4, с. 112].

Диагностический и психокоррекционный потенциал арт-терапии складывается из множества факторов и ресурсов, т.е. тех условий, которые необходимы для психотерапевтического процесса. Создание условий для развития и психокоррекции прямо влияют на результативность работы. Функциональные возможности (ресурсы) арт-терапевтического метода представим в виде рис. 1.

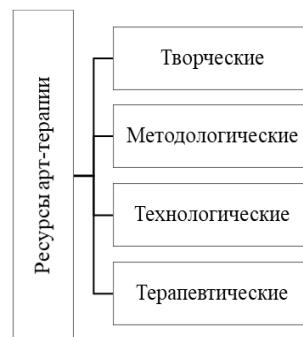


Рис. 1. Ресурсы арт-терапии в работе с личностью и группой.  
Fig. 1. Art therapy resources in working with individuals and groups.

Ресурсный потенциал арт-терапевтического метода включает в себя четыре компонента с различным содержанием. Творческий компонент подразумевает художественные инструменты, художественную деятельность и художественную продукцию. Методологические ресурсы представляют собой совокупность междисциплинарных связей арт-терапии с другими областями наук. Терапевтический потенциал имеет под собой полифункциональность арт-терапевтического метода в решении различных задач. Технологический ком-

понент состоит из концептуальной основы, процедурной технологичности, системности и воспроизводимости процесса [12, с. 185].

Реализация арт-терапевтических задач опирается на терминологический арсенал и нормативные требования к организации процесса работы. В качестве участников арт-терапии могут выступать: пациент, клиент; психолог, организатор, педагог, арт-терапевт, супервизор. Деятельность определяется как арт-терапевтическая практика/работа или интегративная арт-практика. Периоды арт-терапии

могут иметь названия (сессия, воркшоп, занятие). Местом для арт-терапии можно обозначить кабинет, арт-студию, арт-пространство, класс, зал, мастерскую. Формы арт-терапевтической работы: групповые и индивидуальные, интегративные формы, мультимедийные формы и др. Разновид-

ности групп арт-терапии (тематические, студийные, открытые, закрытые, динамические) [8, с. 126].

Процесс арт-терапевтического взаимодействия можно представить в виде структурно-функциональной модели (рис. 2).



Рис. 2. Арт-терапевтическая модель психологического воздействия.  
Fig. 2. Art therapy model of psychological influence.

Модель арт-терапевтического процесса отображает конструкты взаимодействия, которые в результате обеспечивают участнику эстетический опыт, самопринятие и самопонимание, а также личностное развитие и социализацию. Главной задачей для психолога является организация трансформации бессознательных процессов в осознаваемый образ, а далее глубинная работа с ним на уровнях ощущений, чувств и интеллекта [10, с. 107].

Наиболее распространенными методиками арт-терапевтической работы являются: рисунок, коллаж, сказка, мандала, маска, скульптура, библиотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, песочная терапевтическая практика. Каждая из методик имеет четкие инструкции, предписания и возрастные ограничения. Наиболее встречающиеся формы индивидуальной и групповой работы в арт-терапии представим в рис. 3.



Рис. 3. Традиционные формы работы с арт-объектами.  
Fig. 3. Traditional forms of working with art objects.

Рисунок наглядно демонстрирует разнообразие форм и возможность интеграции арт-технологий в любой вариант психоdiagностического и коррекционного процесса. Приведем пример краткосрочной арт-терапевтической программы, в которую

были вовлечены педагоги образовательного учреждения с целью нормализации функционального состояния и профилактики личностно-профессиональных деформаций [3, с. 145].

Методической спецификой проведения группово-

вой работы в трудовом коллективе является позиция ведущего в арт-терапевтической группе. Он всегда находится в более значимой позиции, чем остальные члены группы. Вместе с этим, арт-терапевт должен выстраивать отношения с участниками команды как равный эксперт и фасилитатор творческой активности и деятельности. В описываемом случае в качестве арт-терапевта выступил преподаватель психологии вуза (доцент), совмещающий работу практического психолога медицинского центра, с опытом психотерапевтической работы 19 лет.

Особенности взаимодействия в арт-терапевтической группе имели ряд характеристик: партнерская позиция; субъект-субъектное взаимодействие; личностная и профессиональная зрелость арт-практика; информационное превосходство ведущего относительно решаемой проблемы.

Краткосрочная программа арт-терапевтической направленности реализовалась в три этапа:

1. Подготовительный.
2. Функциональный.
3. Контрольный (обсуждение и интерпретация).

В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги Старооскольского филиала ФГАОУ ВО «БелГУ», в количестве 16 человек. Все участники арт-программы – женщины в

возрасте 26-48 лет, осуществляющие профессиональную подготовку студентов на уровнях среднего специального (СПО) и высшего образования.

### Результаты и обсуждения

Первичная диагностика функциональных состояний участников краткосрочной арт-программы была реализована с помощью опросника САН (самочувствие, активность, настроение), позволившая констатировать сниженный фон настроения, астению, апатию, снижение активности. Затем в течение двух с половиной часов с одним перерывом участники программы занимались художественной и творческой деятельностью под музыкальное сопровождение. В арт-программе использовались проективные техники самовыражения: «Знакомство», «Каракули», «Маски», «Круг времени», «Автопортрет», «Дерево чувств», «Лабиринт», «Птица в клетке», и другие ассоциативные рисунки [11, с. 146]. Каждая техника заканчивалась рефлексией, групповой дискуссией и комментариями психолога по запросу участника.

Повторная диагностика осуществлялась по окончании программы с использованием методики САН, на основании результатов которой были подведены сравнительные данные (табл. 1, рис. 4).

Таблица 1

Результаты диагностики функциональных состояний педагогов (САН), %.

Table 1

Results of the diagnostics of the functional states of teachers (FST), %.

Показатели	Самочувствие		Активность		Настроение	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Кол-во	5	14	7	12	6	15
%	31,25	87,5	43,75	75	37,5	93,75

Из таблицы видно, что первичная диагностика отражает удовлетворенность своим функциональным состоянием только у одной трети участников программы. При повторной диагностике выявлено

значительное улучшение показателей по всем шкалам методики. Сравнительный анализ можно представить в виде гистограммы в рис. 4.

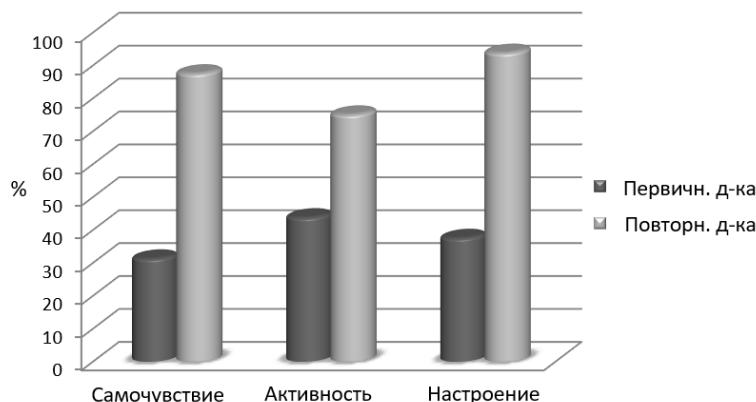


Рис. 4. Результаты сравнительной диагностики по методике САН, %.

Fig. 4. Results of comparative diagnostics using the SAN method, %.

Из рисунка видно, что показатели удовлетворенности по шкалам увеличились в среднем на 40%, это свидетельствует об эффективности арт-терапевтической программы, реализованной для педагогов образовательной организации. Практически все участники краткосрочной программы отметили благоприятный эмоциональный фон, улучшение настроения и самочувствия. Лишь один участник программы не показал значительных результатов, но как выяснилось в процессе работы, здесь сработал ситуативный фактор стресса в связи с потерей родственника. Этот участник был приглашен на индивидуальную консультацию для оказания психологической поддержки.

Таким образом, можно подвести итоги эмпирического исследования, в котором в условиях краткосрочной программы был получен положительный практический результат применения арт-терапевтических технологий в работе с педагогическим составом образовательной организации.

Арт-терапевтическая практика в психологии заняла свое место еще с древних времен, когда письменность имела локальный характер и была связана больше с образными, чем с вербальными конструктами. В настоящее время области применения арт-терапии практически безграничны и открывают широкие возможности для практической психологии в работе с детьми и взрослыми, в индивидуальных и групповых процессах.

Арт-терапия является одновременно наукой и искусством, технологией и творчеством, которая

экологично приводит участников арт-терапевтического процесса к решению проблем различной этиологии и генеза. Междисциплинарные подходы к реализации арт-терапевтической практики позволяют оптимально интегрировать техники воздействия на психику, а так же сохранить психофизическое и социальное здоровье.

#### Выводы

Изобразительное творчество понятно и доступно всем возрастным и профессиональным категориям участников арт-терапевтического взаимодействия. Визуализация материала позволяет отражать множество образов и связей между ними для глубинного анализа и трансформации в желаемых формах. В практике арт-терапии кроется богатый терапевтический потенциал, который способствует положительным изменениям в эмоциональной, интеллектуальной и социальной сферах, обеспечивает развитие личности.

Эмпирическое исследование влияния арт-терапевтических упражнений на психоэмоциональное состояние человека показало, что даже краткосрочная сессия групповой работы позволила значительно повлиять на самочувствие участников, повысить активность и улучшить общий фон настроения.

Дальнейшие исследования изучаемой темы могут быть направлены на актуализацию арт-терапевтического опыта в сфере психологического сопровождения людей, находящихся в кризисных ситуациях и состояниях.

#### Список источников

1. Бурно М.Е. Психотерапия творческим самовыражением. Екатеринбург: Деловая книга, 2019. -362 с.
2. Грачёва Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2020. 60 с.
3. Грайсман А.Л. Теория и практика театрализованной и ролевой психокоррекции. М.: Наука, 2018. 308 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. М.: ЭКСМО-Пресс, 2022. 226 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2023. 400 с.

6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2019. 320 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика. М.: Наука, 2019.-256 с.
8. Назарова Л.А. Фольклорная арт-терапия. СПб.: Речь, 2021. 224 с.
9. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов спец. учеб. заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2020. 216 с.
10. Остер Дж.Д. Рисунок в психотерапии: Метод. пособие. М.: Информ. центр психолог. культуры. 2023. 184 с.
11. Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. СПб.: Речь, 2018. 216 с.
12. Юнг К. Психоанализ и искусство. М.: Ренессанс, 2021. 264 с.

### References

1. Burno M.E. Psychotherapy through Creative Self-Expression. Yekaterinburg: Delovaia Kniga, 2019. -362 p.
2. Gracheva L.V. Training in Inner Freedom. Actualization of Creative Potential. St. Petersburg: Rech, 2020. 60 p.
3. Groysman A.L. Theory and Practice of Theatrical and Role-Playing Psychocorrection. Moscow: Nauka, 2018. 308 p.
4. Evtikhov O.V. Practice of Psychological Training. Moscow: EKSMO-Press, 2022. 226 p.
5. Zinkevich-Evstigneeva T.D. Workshop on Creative Therapy. St. Petersburg: Rech, 2023. 400 p.
6. Kopytin A.I. Handbook of Group Art Therapy. St. Petersburg: Rech, 2019. 320 p.
7. Lebedeva L.D. Art Therapy Practice: Approaches, Diagnostics. Moscow: Nauka, 2019.-256 p.
8. Nazarova L.A. Folklore Art Therapy. St. Petersburg: Rech, 2021. 224 p.
9. Osipova A.A. General Psychocorrection: Textbook for Students of Specialized Educational Institutions. Moscow: TC "Sfera", 2020. 216 p.
10. Oster J.D. Drawing in Psychotherapy: Methodological Manual. Moscow: Information Center of Psychological Culture. 2023. 184 p.
11. Potemkina O.F. Graphic Methods in Psychological Diagnostics. St. Petersburg: Rech, 2018. 216 p.
12. Jung K. Psychoanalysis and Art. Moscow: Renaissance, 2021. 264 p.

### Информация об авторе

**Шитова Н.В.**, кандидат психологических наук, доцент, Старооскольский филиал Белгородского государственного национального исследовательского университета, 309502, Белгородская область, г. Старый Оскол, м-н Солнечный, 18, [Ninel-shitova@yandex.ru](mailto:Ninel-shitova@yandex.ru)

© Шитова Н.В., 2025