

УДК: 304.2

DOI:10.58494/esai.25(10).2025.36

Кожогелдиева М.А
псих.п.к., доцент, ОшМУ
Тилебалдыева Акылай Мирлановна,
магистрант, ОшМУ
akytilebaldyeva@icloud.com

Кожогелдиева М.А
псих.п.к., доцент, ОшМУ
Тилебалдыева Акылай Мирлановна,
магистрант, ОшМУ
akytilebaldyeva@icloud.com

M. Kozhogeldieva.
A psycho.i.k., associate professor,
Osh State University
Tilebaldyeva Akylai Mirlanovna,
master's student at Osh State University
akytilebaldyeva@icloud.com

ИСКУССТВО ТЕРАПИЯСЫ - КЕСИПТИК КҮЙҮГҮҮНҮН АЛДЫН АЛУУНУН ПРАКТИКАСЫ КАТАРЫ

Аннотация. Макалада искусство-терапия кесиптик күйүгүүнүн алдын алуудагы эффективдүү ыкма катары каралат. Эмоционалдык жактан күйүгүү, мотивациянын төмөндөшү жана өзүн жумушка керексиздей сезүү сыяктуу белгилер менен мүнөздөлгөн бул көрүнүш көп учурда социалдык жана жардам берүүчү кесиптерде кездешет. Искусство-терапия- сүрөт тартуу, музыка, керамика же башка чыгармачылык ишмердүүлүк аркылуу ички сезимдерди билдирүүгө жана иштеп чыгууга жардам берүүчү психотерапиянын бир формасы. Макалада искусство-терапиянын негизги ыкмалары, алардын таасири жана кесиптик күйүгүүнүн алдын алуудагы ролу баяндалат.

Түйүндүү создор: искусство-терапия, кесиптик күйүгүү, эмоционалдык күйүгүү, чыгармачылык, алдын алуу, психологиялык жардам.

ТЕРАПИЯ С ИСКУССТВОМ - КАК ПРАКТИКА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается искусство-терапия как эффективная практика профилактики профессионального выгорания. Это состояние, сопровождающееся эмоциональным истощением, снижением мотивации и чувством бесполезности, особенно часто встречается у представителей социальных и помогающих профессий. Искусство-терапия представляет собой форму психотерапии, использующую творческую деятельность (рисование, музыку, лепку и др.) для выражения и проработки внутренних переживаний. В статье раскрываются основные методы искусство терапии, а также их влияние на предотвращение эмоционального выгорания.

Ключевые слова: искусство-терапия, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, творчество, профилактика, психологическая помощь.

ART THERAPY AS A PRACTICE FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT

Annotation. This article explores art therapy as an effective practice for preventing professional burnout. Characterized by emotional exhaustion, reduced motivation and a sense of ineffectiveness, burnout is particularly common among professionals in social and helping fields. Art therapy is a form of psychotherapy that uses creative activities-such as drawing, music, or sculpting-to express and process inner emotions. The article outlines key art therapy techniques and discusses their role in mitigating the symptoms and risks associated with professional burnout.

Key words: art therapy, professional burnout, emotional exhaustion, creativity, prevention, psychological support.

Киришүү

Заманбап коомдо адамдардын күнүмдүк жашоосунда жана ишинде стресстин, маалымат агымдарынын жана социалдык басымдардын көбөйүшү менен бирге психологиялык ден соолукка болгон муктаждык артып жатат. Айрыкча жардам берүүчү кесиптерде- мугалимдер, дарыгелер, социалдык кызматкерлер- иш учурунда эмоциялык күйүгүү жана кесиптик күйүгүү кеңири тараган көрүнүшкө айланды. Бул абалдын алдын алуу жана жеңилдетүү үчүн психологияда ар кандай ыкма колдонулат. Алардын ичинен акыркы жылдары искусство-терапиясы кеңири колдонулуп, натыйжалуулугу менен айырмаланууда.

Кесиптик күйүгүү – бул терс эмоциялардын ички топтолуусунун натыйжасында пайда болуп, өз кезегинде, адамдын эмоционалдык, энергетикалык жана инсандык ресурстарынын түгөнүшүнө алып келүүчү синдром.

Жалпы мааниде алганда, "кесиптик күйүгүү" – бул психологиялык жана физиологиялык компоненттерди камтыган симптомдордун комплекси же травматикалык, көбүнчө профессионалдык кырдаалга карата реакция.

Изилдөөчүлөр "күйүгүү" терминин ар кандай түшүндүрмөлөрдү колдонушкан:

I. эмоционалдык күйүгүү синдрому – тандалган психотравматикалык таасирлерге жооп катары эмоцияларды толук же жарым-жартылай тышка чыгаруу түрүндө инсан тарабынан иштелип чыккан жаңы психологиялык коргонуу механизми;

II. эмоционалдык күйүгүү синдрому инсандын кесиптик деформациясынын аспектилеринин бири болуп саналат жана эмоционалдык жүрүм-турумдун ээ болгон стереотипин билдирет;

III. эмоционалдык күйүгүү синдрому жумуш ордунда стресстин жагымсыз чечилишинин натыйжасы катары каралат, анын өнүгүшү кесиптик адаптациядан келип чыгат;

IV. эмоционалдык күйүгүү синдрому – узакка созулган жумуш стрессинин жана кесиптик кризистин айрым түрлөрүнүн кесепеттеринин симптомдор комплексин билдирген термин.

Биринчи жолу, "психикалык күйүгүү" феномени изилдөө конструкциясы катары эмес, АКШда социалдык көйгөй катары пайда болду. "Кесиптик күйүгүү" термининин келип чыгышы өз ишинде кокусунан адаттан тыш көрүнүшкө туш болгон америкалык психологдордун изилдөөсүнөн келип чыккан.

Биринчи жолу, "психикалык күйүгүү" феномени изилдөө конструкциясы катары эмес, АКШда социалдык көйгөй катары пайда болду. "Кесиптик күйүгүү" термининин келип чыгышы өз ишинде кокусунан адаттан тыш көрүнүшкө туш болгон америкалык психологдордун изилдөөсүнөн келип чыккан.

XX-кылымдын 60-жылдары профессионалдык социалдык кызматтар АКШда пайда болгон. Бул кызматтардын милдеттери оор турмуштук кырдаалга туш болгон адамдарга психологиялык жардам көрсөтүүнү камтыйт. Жардамга муктаж адамдардын тобуна: зордук-зомбулукка кабылгандар, жумушсуздар, майыптар, согуш жарадарлары ж.б. кирген. Булар реабилитация, социалдаштыруу жана ар тараптуу жардам көрсөтүү болгон адистештирилген кризистик борборлор болгон. Каалаган адам социалдык жана психологиялык көйгөйлөрүн

чечүү үчүн мындай кризистик борборлорго жардам сурап кайрылса болот. Кризистик борбордун кызматкерлеринин милдеттерине: келгендерди угуу, кеңеш берүү, моралдык колдоо көрсөтүү жана боорукердик көрсөтүү кирген. Социалдык реабилитациялоо үчүн мындай кризистик борборлордо иштөө үчүн кызматкерлер өтө кылдаттык менен тандалып алынган. Кризистик борбордун бардык кызматкерлери кесиптик даярдыгы, ээлеген кызматына ылайык келген квалификация жана бардык зарыл компетенцияларга ээ болушкан. Бирок бир канча убакыт өткөндөн кийин кризистик борбордун кызматкерлеринин кесиптик ишмердүүлүгүндө көйгөйлөр жарала баштады. Кризистик борборлорго келгендерден бул борборлордогу жумушчулардын үстүнөн көптөгөн даттануулар келип түшкөн. Келгендер борбордун кызматкерлеринин кайдыгерлигине, аларга көңүл бурулбай жатканына, ал тургай кээде келгендерге орой мамиле жана сыйлабастыкка да нааразы болушкан. Кризистик борбордун кызматкерлеринин психологиялык абалы боюнча илимий изилдөө жүргүзүлгөн. Бул изилдөөнүн натыйжалары жаны феномендин ачылышы болду, бул көрүнүш “кесиптик күйүгүү” жана “коммуникациялык стресс” [1, 98-б.] деп мүнөздөлгөн.

Байыркы замандан бери эле адамдар искусствонун ден соолукка пайдалуу күчүн билишкен. Искусствонун ден соолукка пайдасы көптөгөн байыркы ырым-жырымдарда жана салттарда көрүнүшүн тапкан. Ал эми кандайдыр бир мааниде көбүнчө дарылоо жана айыктыруу максатында колдонулган искусство арт-терапиянын прототиби [2].

“Арт-терапия” түшүнүгү “арт” сөзүнүн мааниси менен тыгыз байланышта, анткени бул термин батыштан (латынча – *ars*, англис жана французча – искусство, итал. – *arte*) келип, орус тилине которгондо “искусство” дегенди билдирет. Бирок, чет элдик адабиятта бул түшүнүктү колдонуунун ар кандай варианттары бар, мисалы, Улуу Британияда “искусство” түшүнүгү визуалдык искусствону, мисалы, живопись, скульптура, графика ж.б.

Арт-терапиянын калыптанышы искусствонун жаны философия же көркөм практика катары болушуна жана өнүгүшүнө мүмкүндүк берген психотерапиянын алкагында болгон. “Арт-терапия” терминин биринчилерден болуп ким колдонгонун, англис сүрөтчүсү Адриан Хиллби же америкалык мугалим Маргарет Наумбергби айтуу азыр кыйын. Арт-терапия кайсы жерде пайда болгону ушул күнгө чейин белгисиз бойдон калууда. Терминдин өзүнө келсек, көпчүлүк изилдөөчүлөр аны биринчи жолу 1945-жылы Адриан Хилл өзүнүн “Арт-терапияга каршы” деген китебинде колдонгон деп эсептешет, ал эми Маргарет Наумберг психотерапевтик методдун алкагында “арт-терапия” термининин маанисин түшүнүктүү кылып, бул түшүнүктү калктын калын катмарына жеткиликтүү кылган деп эсептешет [3; 4].

Методдун өзүнө келсек, Улуу Британияда арт-терапияны колдонууга экинчи дүйнөлүк согуштун таасири белгиленип, АКШнын ролу аны өнүктүрүү жана аны реалдуу кызмат кылуу болгон.

Көркөм практиканын дарылык касиетинин ачылышы Адриан Хиллге таандык, ал 1942-жылы кургак учукка каршы санаторияда дарыланып жаткан кезде өзүнүн палатадагы кошуналарына сүрөт тартууну сунуштаган. 1945-жылы Хиллдин китеби жарыкка чыгып, анда анын чыгармачылыкты терапия катары колдонуу тажрыйбасы сүрөттөлүп, ал оорукананын арт-студиясында өткөргөн. Дал ушул китепте “арт-терапия” түшүнүгү колдонулган [4].

«Арт-терапия» терминин ойлоп тапкан Адриан Хилл методдун өзүн кенири жайылтууга эч кандай аракет жасаган эмес, анын ордуна студияда сабактарды өткөзүүнү, сүрөт тартуунун негиздери боюнча терапиялык эмес колдонмолорду басып чыгарууну жана британ телевидениесинде балдардын чыгармачылык боюнча телепрограммасын алып барууну уланткан [5].

1946-жылы Хилл Экинчи Дүйнөлүк Согуштан жакында эле ажырап, Хиллге волонтер катары кошулган сүрөтчү Эдвард Адамсон менен иштеше баштаган. Бир жылдан кийин ал Суррейдеги психиатриялык ооруканада студия ачып, ал жерде 1981-жылга чейин иштеген. Адамсон ооруканада көркөм студия түзүү максатында оорукананын жетекчиси болуп дайындалган.

Экинчи дүйнөлүк согуш жана англис реабилитациялык кыймылы Улуу Британияда арт-терапиянын өнүгүшүнө чон таасирин тийгизген, анткени 20-кылымдын 40-жылдарынын орто ченинде жана 50-жылдардын башында Англиядагы ооруканаларда жаткан бейтаптардын көпчүлүгү ар кандай оордуктагы жаракат алган аскер кызматкерлери болгон, алар стандарттуу дарылоодон тышкары психологиялык реабилитацияга да муктаж болушкан. Бул милдет Адриан Хилл менен Эдвард Адамсондун арт-студияларына тапшырылган. Реабилитациялык иштер Улуу Британиянын ооруканаларында да кошумча терапиялык курал катары ар кандай көркөм ыкмаларды айкалыштырган топтук психотерапиянын негизинде жүргүзүлдү.

1964-жылы Англияда Арт-терапевттердин Ассоциациясы расмий түрдө түзүлгөндө, согуштун ардагерлерин жана качкындарды психологиялык реабилитациялоо боюнча арт-терапия иши эң маанилүү жетишкендиктердин жана иш багыттарынын бири катары аныкталган [6].

Адамсон менен Хилл психология боюнча эч кандай билими жок сүрөтчүлөр болгондуктан, жеке байкоолорунун жана көркөм интуициясынын негизинде иш кылышкан. Алар чыгармачылыкка жашоо образы катары гана мамиле кылышкан. Адамсон бул процесстин эркин билдирүүсүн жана жакындыгын өзгөчө баалаган. Ал психологиялык интерпретацияларды кабыл алган эмес, аларды терапевттин өзүнүн божомолу катары караган [2]. Адамсон өзүн катардагы сүрөтчү, медициналык кызматкерлер менен бейтаптардын ортосунда кандайдыр бир ортомчу деп эсептеген. Адриан Хилл да бейтаптарынын ишин талдап чыгууну зарыл деп эсептебей, аларга эркин чыгармачылыкка орун берген.

1915-жылы Уолден мектебин негиздегенден кийин, Маргарета Наумберг психологиялык иште колдонулган чыгармачылык тажрыйбанын натыйжалуулугун расмий таанууга умтулган. Ал сырттан келген адистерге үйрөткүсү келген методдор менен программаларды мамлекеттик реестрге киргизүүнү каалады. 1935-жылдан баштап Наумберг арт-терапияга гана көңүл бурууну чечти, ал эми анын эжеси Флоренс Кейн Уолден мектебин жетектей баштады. 1941-жылдан 1947-жылга чейин Наумберг Нью-Йорк мамлекеттик психиатриялык институтунун психиатриялык бөлүмдөрүндөгү бейтаптар менен жеке сессиялар форматында иштеген. Бул мезгилде анын көптөгөн макалалары психологиялык журналдарда жарыяланган. Ал өз макалаларында негизинен клиникалык учурларды жана терапия катары чыгармачылык тажрыйбаны колдонууну сүрөттөгөн. Өзүнүн ишинин жүрүшүндө Наумберг арт-терапиянын жалпы гуманитардык жана философиялык билдирүүлөрүн изилдөөдөн баш тартып, клиникалык мааниге ээ болгон. 1947-жылы клиникалык иштердин сыпаттамаларын чогултуп, ал монографиясын жарыялаган ("Эркин" көркөм экспрессия балдар жана өспүрүмдөрдүн жүрүм-турум көйгөйлөрүн диагностика жана терапия каражаты катары изилдөө). 1950-жылы ал бошотулган

«Шизофрениялык искусство: анын психотерапиядагы мааниси». Ошондой эле 1950-жылы Психиатриянын Биринчи Дүйнөлүк Конгресси болуп өттү, анын негизги темасы психопатологиялык экспрессия болгон. Мындан тышкары, Наумберг АКШ жана Европанын ар кайсы шаарларында арт-терапияга арналган лекцияларды жана ачык сессияларды өткөрдү. Наумбергдин арт-терапияга болгон мамилеси фрейддик жана юнгиялык анализди айкалыштырган, анда алар чыгармачылык аң-сезимсиздикти аң-сезимге алып келүүгө жардам берет деген пикирге келишти. Чыгармачылык чыгармаларды чечмелөө үчүн Наумберг оңой эле Комплекстер теориясынан Жамааттык аң-сезимсиздикке, либидиналдык негиздерден мистикалык интерпретацияларга өтүп, чыгыш философиясын, оккультизмди жана парапсихологияны интерпретацияга жана талдоолорго токуган. Наумберг көркөм чыгарманы Аң-сезимсиздин символикалык сөзү деп эсептеген. Мындай символикалык кептин мазмуну чыгарманын автору менен арт-терапевттин ортосундагы байланыш процессинде ачылат деп болжолдонгон.

Адамсон менен Хиллден айырмаланып, Наумберг арт-терапевт абдан маанилүү ролду ойнойт жана бейтаптын психикасынын аң-сезимсиз мазмунун аң-сезимге айландырууга

жардам берген кандайдыр бир ортомчу деп эсептеген. Наумберг «ан-сезимсиздиктин мазмуну менен таанышуу, анын тажрыйбасы жана ан-сезими арт-терапиянын эффективдүүлүгүнүн негизи» деп эсептеген жана адамга өзүн жакшыраак түшүнүүгө жардам берген. Наумберг арт-терапия алмаштыра ала турган көз карандысыз практика экенин далилдөөгө аракет кылган.

Адамсон менен Хиллден айырмаланып, Наумберг арт-терапевт абдан маанилүү ролду ойнойт жана бейтаптын психикасынын ан-сезимсиз мазмунун ан-сезимге айландырууга жардам берген кандайдыр бир ортомчу деп эсептеген. Наумберг «ан-сезимсиздиктин мазмуну менен таанышуу, анын тажрыйбасы жана ан-сезими арт-терапиянын эффективдүүлүгүнүн негизи» деп эсептеген жана адамга өзүн жакшыраак түшүнүүгө жардам берген. Наумберг арт-терапия вербалдык терапияны алмаштыра ала турган көз карандысыз практика экенин жана ан-сезимсиздик менен иштөө үчүн дагы толук курал катары кызмат кылаарын далилдөөгө аракет кылган.

1970-жылдарга чейин Наумберг Нью-Йорк мамлекеттик университетинде бакалавриат арт-терапия дисциплинасын окуткан, бирок ал эч качан бүтүрүүчү арт-терапия курсун ачкан эмес.

Арт-терапия магистранттары үчүн бул курсту австриялык сүрөтчү Эдит Крамер ачкан, ал дагы алгачкы арт-терапиянын дагы бир маанилүү ишмери. Ал Хилл жана Адамсон сыяктуу согуштун курмандыктары - качкын балдар менен иштөө тажрыйбасына негизделип, өзүнүн биринчи арт-терапиялык теорияларына негизделген. Крамер 1938-жылы Америка Кошмо Штаттарына кетүүгө аргасыз болгонго чейин Прагадагы арт-студияда алар менен сеанстарды өткөргөн. 1951-жылы Нью-Йорктогу Өнүгүүсүндө мүмкүнчүлүгү чектелген балдар үчүн Вилтвик мектебинде арт-терапевт болуп ишке орношкон. Анын биринчи китеби, Балдар коомчулугундагы арт-терапия, анын мектептеги тажрыйбасынын сүрөттөлүшү жана анализи. Сүрөтчү катары Крамер кардардын психоэмоционалдык абалынын жакшыруусу алардын чиймелеринин жакшыруусу менен бирге болот деп эсептеген: объективдүү жагынан да – композиция, перспектива, түс, ошондой эле адам үчүн чыгармачылык процесстин ыңгайлуулугун жогорулатуу жагынан да. Чыгарманы түзүү адамдын курчап турган дүйнө менен байланышынын үлгүсү болуп эсептелет; баары эске алынат: адам эмнени жактырат, эмнеден качат, эмнеден коркот, кыйынчылыктарга кандай мамиле кылат ж.б. Эдит Крамер арт-терапия кошумча терапия катары гана иштей алат деп эсептеген; ал оозеки терапияны алмаштыра албайт жана аны менен бирге гана колдонулушу керек.

Бүгүнкү күндө арт-терапия искусствонун бардык түрлөрүн колдонуу катары түшүнүлөт. Бул ыкма сезимдер менен эксперимент жүргүзүүгө, аларды изилдөөгө жана символикалык деңгээлде билдирүүгө мүмкүндүк берет. Арт-терапия – искусствонун ар кандай формаларын жана түрлөрүн колдонуу менен инсандын психикасынын ан-сезимдүү жана ан-сезимсиз аспектилерин өнүктүрүү жана өзгөртүү ыкмасы.

Арт-терапияны искусствонун белгилүү бир түрүнө таандык жанрга жана психокоррекциялык колдонуунун фокусуна, технологиясына жараша белгилүү айырмачылыктарга жана өзгөчөлүктөргө ээ болгон психокоррекциялык ыкмалардын жыйындысы катары кароо менен арт-терапиянын төмөнкү түрлөрүн шарттуу түрдө бөлүп кароого болот:

* музыка терапиясы - бул музыка менен иштөө дегенди билдирет (вокалдык терапия – ырдоо аркылуу түзөтүүчү таасир көрсөтүү);

* кинезитерапия – бий терапиясы, түзөтүүчү ритмдер (психогимнастика – кыймылдар аркылуу дарылоочу эффекттер);

* библиотерапия – окуу аркылуу коррекциялык таасир көрсөтүү (жомок терапиясы, ангеме айтуу);

* имаготерапия – образ аркылуу таасир берүү, театрлаштыруу (куурчак терапиясы, образдуу ролдук драматизация, психодрама);

* арт-терапия (сүрөт терапиясы) – көркөм сүрөт искусствосун колдонуу менен коррекциялоочу кийлигишүү: сүрөт тартуу, моделдөө, декоративдик-прикладдык искусство ж.б.;

Музыкалык терапия – музыканы коррекциялоочу каражат катары колдонгон ыкма. Музыкалык терапиянын бүтүндөй жана обочолонгон ар кандай ыкмалары музыканы таасир этүүнүн негизги фактору катары колдонууну камтыйт (музыкалык чыгармаларды угуу, жеке жана топтук музыка түзүү). Бул процесс ошондой эле алардын таасирин күчөтүү жана эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн башка ондоо ыкмаларынан кошумча колдоо менен коштолушу мүмкүн.

Музыка терапиясы эмоционалдык четтөөлөрдү, коркууларды, кыймыл жана сүйлөө бузулууларын, психосоматикалык ооруларды, жүрүм-турумдун четтөөлөрүн, баарлашуудагы кыйынчылыктарды ж.б.

Кинезитерапия – кыймылдар аркылуу түзөтүүчү таасир: бий терапиясы, түзөтүүчү ритмдер, психогимнастика. Арт-терапиянын бул түрү музыкалык терапия менен тыгыз байланышта, айрым авторлор аны өзүнчө бир түрү катары карашпайт.

Бий терапиясы эмоционалдык бузулуулар, коммуникация бузулуулары жана инсандар аралык мамилелери бар адамдар менен иштөөдө колдонулат. Бий терапиясынын максаты - дененин аң сезимин өнүктүрүү, дененин позитивдүү образын түзүү, баарлашуу көндүмдөрүн өнүктүрүү, сезимдерди изилдөө жана топтук тажрыйба алуу. Бий терапия топторунун негизги максаты - стихиялуу кыймылды ишке ашыруу. Бий терапиясы кыймылдын эркиндигин жана экспрессивдүүлүгүн кубаттайт, кыймылдуулукту өнүктүрөт жана физикалык жана психикалык деңгээлде күч-кубатты бекемдейт. Терапиянын бул түрү дене менен акылды бир бүтүн катары карайт [7].

Негизги идея - кыймылдар инсандык сапаттарды чагылдырат. Ар кандай эмоционалдык жылыштар менен ден соолуктун абалы психикалык да, физикалык да өзгөрөт, натыйжада кыймылдардын мүнөзү өзгөрөт.

Бий терапиясындагы атайын көнүгүүлөргө эркин селкинчек, концентрацияны жана денени көзөмөлдөөнү талап кылган кыймылдар, дем алуу циклине байланыштуу кезектешип эс алуу жана концентрация, жана бөлмөнүн ичинде так аныкталган жол менен кыймыл кирет.

Коррекциялык ритм – музыкалык-ритмикалык-мотордук эффекттердин синтезине негизделген активдүү музыка терапиясынын бир түрү [8].

Заманбап кинезитерапиянын ыкмаларынын ичинен психогимнастика өзгөчөлөнөт. Психогимнастика – бул реконструктивдүү психокоррекциянын ыкмасы, анын алкагында катышуучулар сөзсүз баарлашышат жана анын максаты инсанды билүү жана өзгөртүү болуп саналат. Психогимнастика тар мааниде топтун негизги коммуникация каражаты катары кыймыл-аракетти колдонгон оюндар жана эскиздер түшүнүлөт. Бул багыт топтук коррекциянын маселелерин чечүүгө багытталган: байланышты орнотуу, чыңалуудан арылуу, пикирлерди иштеп чыгуу ж.б. Кеңири мааниде психогимнастика психиканын ар түрдүү аспектилери: когнитивдик да, эмоционалдык-инсандык чөйрөлөрдү да өнүктүрүүгө жана ондоого багытталган атайын сабактардын курсу катары түшүнүлөт [9;10].

Библиотерапия – бул кардарга анын психикалык абалын нормалдаштыруу же оптималдаштыруу үчүн атайын тандалган адабияттарды окуу аркылуу өзгөчө коррекциялык таасир көрсөтүү.

Коррекциялоочу окуу кадимки окуудан айрым психикалык процесстерге, абалдарга, инсандык өзгөчөлүктөргө багытталгандыгы менен айырмаланат: өзгөртүлгөндөр – аларды нормалдаштыруу; нормалдуу - аларды баланстоо.

Окуунун ондоп-түзөөчү эффектиси китептин жардамы менен синирилген кээ бир образдар жана алар менен байланышкан сезимдер, каалоолор, каалоолор жана ойлор адамдын өзүнүн образы менен идеясынын жетишсиздигин толуктап, тынчсыздандырган ой-сезимдердин ордун толтуруп, же аларды жаңы каналга, жаңы максаттарга багыттоосуна

байланыштуу. Ушуга байланыштуу, анын психикалык тең салмактуулукту калыбына келтирүү үчүн кардардын сезимдерине тийгизген таасирин азайтуу же жогорулатуу мүмкүн.

Акыркы жылдары, библиотерапия менен байланышкан көз карандысыз ыкма, жомок терапия, барган сайын популярдуу болуп жатат. Ошондой эле адабий чыгарма – жомок аркылуу психокоррекцияга негизделген.

Жомок терапиясы жомок аркылуу айыктырат. Ал маанилерди издөө процессин, дүйнө жана андагы мамилелердин системасы жөнүндөгү билимди чечмелөө процессин камтыйт. Жомок терапиясы ички жана тышкы дүйнөгө ой жүгүртүү жана ачуу, өткөндү түшүнүү, келечекти моделдөө, ар бир кардар үчүн өзгөчө жомок тандоо процессин билдирет.

Орус психологиясында жомок жүрүм-турум үлгүлөрүн, ишенимдерин жана жашоо сценарийлерин сунуш кылат.

Жомок терапиясынын алкагында жомоктук маселелерди чечүү дивергенттик ой жүгүртүүнү жана фантазияны өнүктүрүүгө жардам берет. Жомоктук тапшырманын максаты – турмуштук оор кырдаалдарды чечүү үчүн идеяларды жаратуу процессине дем берүү.

Жомок айтуунун ар кандай варианттарын (топтук айтуу, жомокту биринчи жак аркылуу же каармандын атынан айтуу) жана жомок түзүүнүн түрдүү версияларын колдонуу ар кандай психокоррекциялык милдеттерди чечүүгө мүмкүндүк берет: эмоционалдык децентрация жөндөмүн өнүктүрүү, коркуу сезимин жеңүү ж.б. [10;11].

Арт-терапиянын түрлөрүнүн арасында имаготерапия (латын тилинен – сүрөт) өзгөчө орунду ээлейт. Анын негизин психотерапиялык процессти театрлаштыруу түзөт.

Имаготерапия образ жөнүндөгү теориялык принциптерге, ошондой эле инсан менен образдын биримдигине негизделген. Буга ылайык, имаготерапиянын милдеттери төмөнкүлөрдү камтыйт:

1) эмоционалдык ресурстарды жана коммуникация мүмкүнчүлүктөрүн байытуу жана чыңдоо;

2) жагымсыз кырдаалдардын көрүнүштөрүнө адекваттуу жооп кайтаруу жөндөмдүүлүгүн, ошондой эле окуялардын жүрүшүнө ылайык келген ролду ойноо жөндөмүн өнүктүрүү;

3) адамдын ден соолугун чыңдоодо өз алдынча мааниге ээ болгон атайын көрсөтүлгөн терапиялык образды чыгармачылык менен кайра жаратуу жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүү;

4) эрктүү сапаттарды жана өзүн-өзү жөнгө салуу жөндөмдүүлүгүн калыптандыруу, турмуштук тажрыйбаны керектүү учурда мобилизациялоо жөндөмүн үйрөтүү;

5) имаготерапия учурунда жашоону жаны мазмун менен байытуучу конкреттүү чыгармачылык кызыгууну калыптандыруу.

Куурчак терапиясы – пациентти сүйүктүү мультфильм каарманы, жомок каарманы же сүйүктүү оюнчугу менен идентификациялоо процессине негизделген ыкма. Негизги коррекциялоо ыкмасы - бул куурчак пациент менен психологдун ортосундагы өз ара аракеттенүүнүн ортодогу объектиси.

Куурчак терапиясы жеке же топ болушу мүмкүн. Түзөтүү иштеринин чет өлкөлүк жана ата мекендик практикасында кеңири колдонулат.

Куурчак терапия процесси 2 этапты камтыйт:

1-этап – куурчактарды түзүү,

2-этап – олуттуу эмоционалдык абалды чагылдыруу үчүн куурчактарды колдонуу [11; 12; 13].

Психодрама – бул ролдук оюн түрүндөгү топтук иштин ыкмасы, анын жүрүшүндө драмалык импровизация топтун катышуучуларынын ички дүйнөсүн изилдөө мүмкүнчүлүгү катары колдонулат жана кардар үчүн эн маанилүү көйгөйлөр менен байланышкан сезимдердин стихиялуу түрдө чагылдырылышы үчүн шарттар түзүлөт. Психодрама анын көйгөйүнүн тегерегинде курулган оюнда баатыр катары чыгууга мүмкүнчүлүк берет. Демек, ал психолог тарабынан башкарылган импровизацияларда өзүнүн сезимдерин жана ойлорун

эркин айта алат, ал эми башка актёрлор кардардын чыныгы жашоосунда башкы каармандардын ролдорун аткарышат.

Арт терапиянын дагы бир ыкмасы.

Тартуу сиздин сезимдеринизди, каалоолорунузду, кыялдарыңызды билдирүүгө мүмкүндүк берет, ар кандай кырдаалдарда өзүңүздүн мамиленизди өзгөртүүгө жана кандайдыр бир коркунучтуу, жагымсыз, травматикалык образдар менен оорутпай байланышууга мүмкүнчүлүк берет. Ошондуктан, чийүү болуп саналат:

- өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн жана курчап турган чындыкты түшүнүү жолу;
- мамилелерди куруу жана ар кандай эмоцияларды, анын ичинде терс сезимдерди билдирүү жолу.

Арт-терапия сүрөт тартуу сабактарынан төмөнкү аспектилерин боюнча айырмаланат:

1) ар кандай максаттар жана милдеттер. Арт-терапиянын максаты - сүрөт тартууда өзүн көрсөтүү, символикалык моделдөө жана конфликттерди чечүү; сүрөт сабагынын максаты - сүрөт тартуунун каражаттары жана ыкмалары менен иштөө көндүмдөрүн өнүктүрүү;

2) визуалдык ишмердүүлүктүн ар кандай продуктулары. Арт-терапия үчүн чийменин сапаты аны баалоо үчүн анча маанилүү эмес критерий болуп саналат; Ар бир чийме адамдын инсандар аралык жана ички жеке көйгөйлөрүн чечүү этаптарынын ырааттуулугу менен байланышкан ички мааниге ээ. Сүрөт сабагында сүрөттү баалоо визуалдык каражаттардын системасын өздөштүрүү сапатын эске алуу менен жүргүзүлөт;

3) окуу сүрөтү боюнча мугалим жана арт-терапия боюнча психолог аткарган ар кандай функциялар. Сабак учурунда мугалимдин милдети сүрөттөөнүн жаңы ыкмаларынын жана каражаттарынын мүмкүнчүлүктөрүн жана ыкмаларын көрсөтүү болуп саналат. Арт-терапияда психолог өзүн-өзү көрсөтүү процессин уюштурат жана жетектейт, визуалдык материал менен иш-аракеттердин ыкмаларын көрсөтөт, көйгөйлүү кырдаалдарды андап билүүгө жана чечүүгө көмөк көрсөтөт.

Проективдүү чийүүнүн негизги максаты - кардарлардын оозеки айтууга кыйын болгон көйгөйлөрүн жана тажрыйбасын аныктоо жана түшүнүү. Сүрөттүн предметине багыт берүү менен психолог кардардын көңүлүн буруп, конкреттүү олуттуу көйгөйлөргө топтой алат.

Бүгүнкү күндө даяр сүрөттөр менен иштөөнүн эки жолу бар:

1. Бардык чиймелерди бир эле учурда көрсөтүү, көрүү жана салыштыруу, жалпы жана айырмаланган мазмунду топток талкуулоо процессинде болуу.

2. Ар бир чиймени өзүнчө талкуулоо (ал колдон колго өтүп, анын психологиялык мазмуну боюнча катышуучулар өз оюн айтышат).

3. Жүрүм-турумду коррекциялоо методдору азыркы психотерапиянын жана психокоррекциянын негизги багыттарынын бири болуп саналат, алар окутуу теориясына, ошондой эле классикалык жана операнттык кондициялоо принциптерине негизделген. Бул ыкмалар кээ бир психикалык бузулуулардын симптомдору туура эмес калыптанган көндүмдөрдүн натыйжасында пайда болушуна негизделген. Жүрүм-турумдун психокоррекциясынын максаты - жүрүм-турумдун жагымсыз формаларын жок кылуу жана кардар үчүн пайдалуу болгон жаңы жүрүм-турум көндүмдөрүн өнүктүрүү.

Жүрүм-турумду ондоо ыкмаларына төмөнкүлөр кирет: керектүү жүрүм-турумдун үлгүлөрүн байкоо жана тууроодон турат, бул үчүн чыныгы адам гана эмес, китептин каарманы же кардардын фантазиясы менен түзүлгөн образ да колдонулушу мүмкүн.

Ролдук тренинг – жүрүм-турумдун айрым түрлөрүн үйрөтүү үчүн колдонулган ыкма (мисалы, коммуникация көндүмдөрүн үйрөтүү) жана ролдук оюндун бир түрү. Ролдук машыгуу психологдун оң пикири түрүндө жумшак конфронтация ыкмаларынын, системалуу десенсибилизациянын жана ийгиликтүү жүрүм-турумду бекемдөөнүн айкалышына негизделген. Бул ыкма коопсуз мейкиндикте көйгөйлүү кырдаалды ойноону камтыйт. Катышуучулар ар кандай ролдорду колдоно алышат. Бул ыкманы жекече да, топ менен да колдонсо болот.

Биологиялык бир туугандык байланыш – учакта учуу же экзамен сыяктуу субъективдүү стресстик кырдаалда адамдын физиологиялык абалы (пульс, жүрөктүн кагышы, кан басымы ж.б.) жөнүндө сандык маалыматты изилдөөчү жабдууларды колдонгон жүрүм-турумду ондоо ыкмасы.

Ошентип, төмөнкү тыянактарды чыгарууга болот: эмоционалдык күйүгүү проблемасын теориялык талдоо бул көрүнүш психология илиминде кенири жана ар түрдүү багытта изилденип жатканын айтууга мүмкүндүк берет. Күйүгүү факторлору кенири изилденген. Бирок азыркы учурда күйүгүү синдромунун түзүмү жана динамикасы боюнча бирдиктүү көз караш жок. Бир компоненттүү моделдер аны физикалык, эмоционалдык жана когнитивдик күйүгүүнүн жыйындысы катары карашат. Башка авторлор эмоционалдык күйүгүүнү негизги фактор катары белгилешет, ал эми калган компоненттерди конструктивдүү эмес күрөш жүрүм-турумунун (деперсонализация) же мотивациялык деформациянын (жетишкендиктердин азайышы) натыйжасы катары карашат.

Мугалимдердин эмоционалдык күйүгүүсүнүн алдын алуудагы арт-терапиялык программа

Программанын максаты – арт-терапиялык методдорду колдонуу аркылуу орто мектептердин мугалимдеринин эмоционалдык күйүп кетүүсүн алдын алуу.

Программанын максаттары.

1. Мугалимдердин эмоционалдык күйүгүү тууралуу билимдерин жалпылоо;
2. Позитивдүү өзүн-өзү сыйлоо сезимин сактоо;
3. Мугалимдерге арт-терапиялык методдор аркылуу эмоционалдык абалын эркин билдирүү мүмкүнчүлүгүн берүү;
4. Эмоционалдык абалды билдирүүнүн адекваттуу жана эффективдүү формаларын калыптандыруу.

Программанын узактыгы 12 жума, жумасына бир жолу сабак. Сабактын узактыгы 2 академиялык саатты түзөт. Сабактардын программасы тренингдин элементтерин, биргелешкен талкууларды жана арт-терапиялык методдорду камтыйт. Бул ыкма топтун ичиндеги коопсуздук сезимине жетишүүгө багытталган, ал инсандар аралык өз ара аракеттенүүгө оң таасирин тийгизет жана өзүн ачыкка чыгарууга мүмкүнчүлүк берет. Тренинг учурунда катышуучулар лидер менен иштешип, өндүрүмдүүлүктү стимулдаштырууга жана жогорулатууга багытталган топтун эрежелерин түзүүдөн баштап процессти уюштурушат.

Программа мугалимдер менен 3 айлык мөөнөттө иштөөгө арналган.

Программанын күтүлгөн натыйжасы эмоционалдык күйүп кетүү деңгээлинин төмөндөшү болуп саналат.

Алдын алуу иш-чаралары тренингдерди, көнүгүүлөрдү жана арт-терапия ыкмаларын камтыйт.

Иштин форматы: топтук иштөө.

Программанын структурасы.

1-этап – Даярдоо. Бул этапта катышуучулар теориялык негиздер менен таанышат. Бул этаптын максаты – эмоционалдык абалды эффективдүү көрсөтүү көндүмдөрүн өнүктүрүү. Максаты: эмоционалдык күйүгүүнүн пайда болушуна таасир этүүчү факторлорго каршылык көрсөтүүнү жогорулатуу.

2-этап – Изилдөө.

Экинчи этапта ишмердүүлүктүн элементтери киргизилет. Практикалык диагностика бир нече ыкмалардан турат:

- Кесиптик күйүп кетүү деңгээлин диагностикалоо үчүн Бойко ыкмасы;
- Р.Кэттелдин көп факторлуу анкетасы (С формасы).

Бул этап программанын көйгөйлөрүн чечүүгө мүмкүндүк берет, мугалимдердин жеке өнүгүүсүнө өбөлгө түзөт жана үстөмдүк кылган мүнөздөмөлөрдү аныктоого мүмкүндүк берет.

3-этап – Негизги.

Бул этап мугалимдердин эмоционалдык абалына психологиялык таасир этүүнү, арт-терапиялык методдор аркылуу ачууну жана өзүн көрсөтүүнү камтыйт.

Профилактикалык иштердин башталышы – бул өзү жөнүндө позитивдүү имиджин түзүү, өзүнүн күчтүү жана алсыз жактарын ачуу. Өзүнүн эмоционалдык абалын билдирүү көндүмдөрүн өздөштүрүү үчүн аны айырмалоону, студенттер жана кесиптештер менен болгон мамиледе келип чыккан кыйынчылыктарды жеңүүнү, сырттан келген сынга адекваттуу жооп берүүнү үйрөнүшү керек.

Мындан тышкары, иш мугалимдерге арт-терапиялык ыкмалар аркылуу терең сезилген көйгөйлөрдү айтууга мүмкүндүк берет, бул эмоционалдык күйүгүүнүн алдын алууга оң таасирин тийгизет.

Алдын алуу иштери төмөнкү критерийлерге жооп берсе натыйжалуу болот:

- иштин ийгилиги;
- эмгек өндүрүмдүүлүгүн стимулдаштыруучу эмоционалдык бекемдөө;
- изилденип жаткан фактордун теориялык билими.

Ушундай жол менен мугалим эмоционалдык күйүгүүнүн алдын алууга оң таасирин тийгизе турган ар түрдүү колдоолорго ээ болот.

4-этап – Жыйынтыктоо.

Акыркы этапта жыйынтыктар чыгарылат жана кайталап диагностика жүргүзүү жана алынган натыйжаларды баалоо менен натыйжалуулукка баа берилет. Бул көрүнүштү изилдөөгө багытталган адабияттарды талдоонун негизинде программанын түзүмү маалыматтык жана практикалык блокторго бөлүнөт.

Маалымат блогу (4 саат) лекциялардан жана семинарлардан, талкуулардан, фильмдерди көрүүдөн турат, анда кубулуштун негизги теориялык жоболору чагылдырылат. Ошентип, алдын алуу маселесинде маанилүү аспект болуп саналган бир бүтүн имиджин түзүлөт.

Практикалык блок (20 саат) алынган теориялык маалыматты консолидациялоого жана эмоционалдык абалдын эффективдүү көрүнүшү үчүн көндүмдөрдү өнүктүрүүгө мүмкүндүк берет.

Корутунду

Заманбап психологияда кесиптик күйүгүү синдромун алдын алуу үчүн искусствонун ыкмалары жөнүндө көптөгөн идеялар бар. Арт-терапия чыгармачылык, өзүн-өзү көрсөтүү, эркиндик менен байланышкан. Арт-терапиянын чоң артыкчылыгы – бул биздин "ички абалыбызга" жол ачат, анын аркасында биз сырткы дүйнөнү сезе алабыз.

Арт-терапиянын негизги максаты – адамдын чыгармачылык аркылуу өзүн-өзү көрсөтүүсүн жана өзүн-өзү таануусун өнүктүрүү жана анын кесиптик ыңгайланышуу жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу.

Искусстволук терапиянын бир багыты – арт-терапия, көркөм искусствонун жардамы менен адамдын ички дүйнөсүн байытуу. Биз изилдөөнүн жүрүшүндө педагогдордун кесиптик күйүгүүсүнүн алдын алуу максатында арт терапиялык тренингдин программасын иштеп чыктык жана аны калыптандыруучу экспериментте ийгиликтүү колдоно алдык.

Алынган маалыматтарды жана кесиптик күйүгүү синдромунун алдын алуу боюнча иштелип чыккан программаны профилактикалык иш-чаралардын тутумунда, ошондой эле бул билим берүү мекемесиндеги педагогдордун психикалык саламаттыгын чыңдоону камсыз кылуучу педагог-психологдордун практикалык иш-чараларында колдонууга болот.

Пайдаланылган адабияттар:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: КГУ.- 1987.-240 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.- Екатеринбург: Деловая книга, 2002. - 704 с
3. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий. Психологический журнал. - 2001. Том 17. -№ 4. С. -72
4. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. Вопросы психологии. - № .- 1988- С.32-40
5. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. - 271 с.
6. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: практическое руководство. М.: Дело, 200 . - 4 4 с.
7. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. - СПб: Речь.-2004. С.272.
8. Битянова М.Р. Организация психологической службы в школе. М.: Совершенство, 1 8.
9. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер.- 1999.- С. -105.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Наука.- 1997. – С.11 -154.
11. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. Вопросы психологии. -2005. -№ 2.
12. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования. Вопросы психологии.-1997.-№ .-С.2 -44с.
13. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 200 .С. 21
14. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 200 . - 33 с.

