

Власова Ксения Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

**ТВОРЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ
В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Аннотация: в статье рассмотрены некоторые аспекты, касаемые творческих методов преодоления стресса. Представлены современные подходы в современной психотерапии, направленные на улучшение психоэмоционального состояния человека. В контексте современного информационного общества и ускоренного темпа жизни, проблема эффективного управления стрессом приобретает особую значимость. Установлено, что традиционные вербальные методы психотерапии не всегда демонстрируют достаточную эффективность при работе с вытесненными эмоциями и психосоматическими проявлениями, что обуславливает возрастающий интерес к творческим (арт-ориентированным) подходам. Проведенный анализ позволил систематизировать сведения о творческих методах, их механизмах воздействия и возможностях применения искусства и креативности в соответствии с теоретическими основами ведущих психотерапевтических направлений. Особое внимание уделено работам, исследующим применение творческих методов в рамках различных психотерапевтических школ, включая арт-терапию и когнитивно-поведенческую терапию.

Ключевые слова: творческие методы, стресс, сравнительный анализ, современная психотерапия, арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия.

В условиях сложной геополитической обстановки жители России сталкиваются с ростом психологического напряжения, что провоцирует увеличение уровня тревожности и депрессивных состояний. Это порождает острая потребность в доступных и эффективных методах самопомощи, психокоррекции и профессиональной поддержке. Несмотря на наличие широкого спектра терапевтических технологий, недостаточно изучены возможности применения творческих подходов в психотерапии и консультировании, а также отсутствует всесторонний анализ их интеграции в практику различных психологических направлений. В этом проявляется актуальность выбранной тематики исследования.

Целью данной работы является сравнительный анализ творческих методов преодоления стресса в современной психотерапии.

В теоретической интерпретации этой проблемы ключевое значение имеют фундаментальные труды, посвящённые анализу влияния стресса на состояние здоровья. К числу ведущих учёных, внесших существенный вклад в изучение данной тематики, относятся И.Р. Алтунина, Ю.К. Вольвич, Э.Р. Воротникова, Г.А. Головей, Н.Л. Захарова, И.С. Луцкий, Р.С. Немов, М.Д. Петраш, Е.В. Самаль, Э.Р. Такиулина, А.В. Юмашев, Шорохова Е.В. Так, Е.А. Трифонова трактует жизненный стресс как совокупность негативных переживаний, обусловленных воздействием различных факторов среды (стрессоров), которые могут отличаться по силе, частоте и продолжительности. Под термином «life stress» понимают реакцию на конкретные травматические события. Однако мы полагаем, что это понятие следует расширить, включив в него не только личные переживания, но и выраженные эмоциональные реакции на события, касающиеся целых сообществ, городов и стран [2, с. 97].

В контексте научного дискурса слово «стресс» приобретает разнообразные толкования. Его можно воспринимать как событие, нарушающее внутреннее равновесие тела (гомеостаз), либо как психофизиологическое напряжение, возникающее в ответ на внешние и внутренние раздражители. Также стресс трак-

2 <https://phsreda.com>

туется как динамический процесс взаимодействия личности с окружающей средой, отражающий постоянный обмен информацией между индивидом и условиями существования. Изначально термин был введён американским физиологом У. Кэнноном, который определил его как реакцию организма на неблагоприятное воздействие (раздражитель) [3, с. 115].

Жизненный стресс и вызываемые им расстройства негативно влияют на качество жизни, состояние здоровья и трудоспособность. Это подчёркивает необходимость разработки эффективных методов психотерапии для снятия стрессовых нагрузок. Несмотря на то, что традиционные подходы показывают свою эффективность, они зачастую не отвечают индивидуальным особенностям клиентов. В связи с этим активно внедряются новые, более гибкие, доступные и щадящие способы смягчения последствий стресса.

Прежде чем перейти к применению творческих стратегий для снижения напряжения, важно понять, что подразумевается под «творческим методом» в психотерапии. Речь идёт о подходе, при котором специалист направляет клиента на изучение личных трудностей через различные формы творчества: письмо, рисование, музыку, танец, театр и иные виды искусства. Ключевыми элементами, способствующими психологическому оздоровлению, становятся регуляция эмоций, освобождение от накопленной эмоциональной нагрузки (катарсис), возможность выразить внутреннее состояние через символы, более глубокое понимание себя, появление новых идей и мыслей, а также рост самооценки и уверенности в собственных возможностях.

Эти положения лежат в основе арт-терапии, где искусство и творческие практики выступают основными инструментами восстановления. Арт-терапия предлагает широкий спектр направлений, эффективно помогающих справиться с переживаниями стресса. К числу наиболее востребованных относятся работа с традиционными материалами для рисования, музыкальная терапия, танцевально-двигательная терапия, а также драматерапия. Дополнительно при работе со стрессом могут быть полезны мандалотерапия и арт-терапия и логотерапия.

Арттерапевтические подходы предполагают гибкое применение – психолог вправе интегрировать их как в комплексе с иными методиками, так и использовать изолированно. При этом клиенту не обязательно создавать собственные художественные произведения допускается работа с уже готовыми образцами искусства [1, с. 135].

Такая терапия эффективна при тяжелых эмоциональных переживаниях, нарушениях общения, а также при склонности к замкнутости и застенчивости. Более детально разработано направление, основанное на рисовании – психотерапия через изобразительное творчество. Искусство оказывает определённое воздействие на человека: способствует улучшению внутреннего эмоционального состояния, порождает позитивные ощущения. Использование изображений помогает отстраниться от повседневных забот и расслабиться.

Существует множество способов выразить внутреннее переживание, включая живопись. Важно не столько формулировать чувства словами, сколько подбирать соответствующие цвета, передавая ими своё настроение.

Выбор оттенков несёт в себе скрытый смысл: например, красный ассоциируется с гневом, чёрный – с грустью, серый – с тревожностью. Многие исследования подтверждают, что определённые цвета вызывают характерные душевные состояния – жёлтые и красные способны вызывать радостное настроение, тёмные тона, напротив, ассоциируются с негативом. Зелёный, в свою очередь, считается наиболее успокаивающим, помогает снизить раздражительность и улучшить самочувствие.

Хромотерапия – одно из востребованных направлений. Известно, что лекарственные свойства цветов используются уже давно. В древних храмах существовали специальные помещения, где солнечный свет трансформировался в определённый оттенок. Археологи полагают, что такие залы применялись для целебных процедур. В IX веке был составлен особый атлас, фиксирующий связь между цветом кожи, темпераментом и состоянием здоровья. В Средние века выдающийся врач Парацельс при разработке лекарственных средств учитывал не только состав ингредиентов, но и их цветное окрашивание.

Хромотерапия подразумевает корректировку интенсивности поступления света из различных источников. Свет может использоваться в сочетании с окрашенной жидкостью, фруктовым соком или разноцветным стеклом. Подобные практики известны с древних времён. Однако чрезмерно увлекаться каким-либо одним оттенком не рекомендуется. При ухудшении психоэмоционального состояния применяется метод визуализации – представляется воображаемая кисть, которой можно окрасить окружающее пространство в уютный цвет, помогая достичь внутреннего спокойствия и расслабления.

Цветотерапия – направление, основанное на свойствах цвета, предполагающее, что у человеческого тела существует определённое равновесие оттенков. При его нарушении проявляется упадок сил. Эта терапия активно применяется для восстановления энергетического резерва и повышения жизненной активности человека.

Профилактика стрессовых состояний базируется на комплексе разнородных методик, чья действенность многократно возрастает при их сочетании. Сочетание индивидуальных и коллективных практик порождает синергетический эффект, который существенно повышает общую результативность проводимых мероприятий [5, с. 213].

Анализ научных источников свидетельствует о том, что творческие методы опираются на общие психотерапевтические механизмы – регуляцию эмоций и катарсис, символическое осмысление переживаний, формирование самосознания и повышение самооценки – что способствует снятию последствий стрессовых состояний. Применение таких подходов подтвердило свою эффективность в уменьшении уровня тревожности как в рамках арт-терапии, так и при интеграции с техниками других психотерапевтических направлений.

Перспективным представляется развитие гибридных методик, объединяющих арт-терапию с приёмами различных школ психотерапии, однако для укрепления доказательной базы и выработки оптимальных стратегий использования этих методов при работе со стрессом необходимы дальнейшие исследования.

Список литературы

1. Федулова И.А. Возможности арт-методов в профилактике стресса у детей младшего школьного возраста / И.А. Федулова // Молодой ученый. – 2021. – №51. – С. 416–419. EDN HDRQEW
2. Трифонова Е.А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека / Е.А. Трифонова // Теоретические подходы и эмпирические исследования. – 2020. – №23. – С. 96–108.
3. Фридман А. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М.: Добрая книга, 2018. – 512 с.
4. Шорохова Е.В. Социально-психологическое понимание личности / Е.В. Шорохова // Методологические проблемы социальной психологии. – М.: Флинта; Наука, 2009. – 396 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с. EDN QINBVW