

УДК 159.9.072.43**Творческие методы коррекции психоэмоционального состояния женщин, воспитывающих детей с инвалидностью****Бочкарева Людмила Петровна**

Кандидат психологических наук, доцент,
Московский государственный университет технологий и управления,
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Гуляева Эмилия Юрьевна

Генеральный директор, психолог,
ООО «Релакс»,
440013, Российская Федерация, Пенза, ул. Нейтральная, 82Б;
e-mail: emiliya.gulyaeva.2000@mail.ru

Аленкина Елена Александровна

Магистрант,
Московский государственный университет технологий и управления,
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Корнилова Анастасия Викторовна

Магистрант,
Московский государственный университет технологий и управления,
109004, Российская Федерация, Москва, ул. Земляной Вал, 73;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Аннотация

Постоянно возрастающий уровень стресса приводит к нежелательным последствиям со стороны не только психики, но и физиологии человека. Особенно ярко это проявляется в случаях, когда человек долгое время находится в психотравмирующей ситуации. В статье рассматривается опыт применения творческих методик самовыражения для работы с мамами детей-инвалидов. Показана актуальность и эффективность использования творческих методик для снижения уровня стресса у женщин, воспитывающих «особенных» ребят. Положительная динамика проявляется уже после первых занятий в группе, проявляясь в снижении тревожности, агрессивности, чувства вины и обиды. При систематических занятиях в творческой мастерской, под руководством опытного психолога, наблюдается стойкое улучшение эмоционального состояния женщин. Кроме наблюдаемых эффектов следует отметить и тот факт, что ряд творческих занятий проводился профессионалами в области прикладных искусств, что дало возможность не

только познакомиться с «азами мастерства», но и заинтересовавшись-открыть собственное дело. В статье описаны наиболее интересные методики, применяемые для работы с данной категорией женщин и дана количественная оценка их эффективности. Проект длится уже более двух лет, поэтому можно говорить о положительном влиянии творческих методов на процесс коррекции психоэмоционального состояния.

Для цитирования в научных исследованиях

Бочкарева Л.П., Гуляева Э.Ю., Аленкина Е.А., Корнилова А.В. Творческие методы коррекции психоэмоционального состояния женщин, воспитывающих детей с инвалидностью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 269-277.

Ключевые слова

Психоэмоциональное состояние, женщины, стресс, тревожность, творчество, психологическая коррекция, психика, самовыражение.

Введение

Проблемы, возникающие при появлении в семье ребенка-инвалида, носят мощную психологическую окраску. Женщины, сталкивающиеся со сложностями различного характера, испытывают высокие эмоциональные перегрузки. Психоэмоциональное состояние неизбежно отражается не только на поведении женщины, но и на ее самочувствии. Даже в случае, когда близкие и родные люди готовы разделить тревоги мамы (а это бывает далеко не всегда), она все равно, в той или иной мере, испытывает постоянный стресс, связанный с заботой о ребенке-инвалиде. Очень часто у женщины к этому добавляется чувство вины и появляются мысли о том, что она не справляется со своими обязанностями, что ей не хватит сил и ресурсов для ухода за ребенком. При этом, необходимость постоянного контроля за состоянием малыша, медицинские процедуры, реабилитация – все это требует от мамы высокой самоотдачи. Добавьте к этому возможное непонимание окружающих, ощущение социальной изоляции, беспокойство за будущее больного ребенка...

Ограничение возможностей мамы в самореализации, нехватка времени на себя и свои желания неизбежно отражается на ее психике, а значит и на ребенке, на семье, на родных и близких.

Для улучшения эмоционального фона необходим позитивный контакт с окружающим миром, чувство поддержки и понимания. Именно для этого существуют объединения родителей детей-инвалидов. Именно здесь готовы выслушать и оказать поддержку. Очень часто с такими объединениями работает профессиональный психолог, предоставляющий групповые сеансы терапии, консультации, тренинги – словом, все то, что может помочь мамам в борьбе с психологическими трудностями и служит задачам оптимизации баланса между заботой о ребенке и собственным благополучием. Здесь особая роль может принадлежать предоставлению возможности для женщины самореализоваться через творчество [Базаева, 2020; Козлова, 2022; Грушко, 2014]. Видов творческого самовыражения огромное количество [Жукова, 2020; Герасимова, Маниковская, 2022; Киселева, 2022], поэтому у психолога всегда есть выбор, чем заинтересовать участниц.

Целью исследования является изучение возможностей применения творческой составляющей при проведении психокоррекционных мероприятий.

Предполагается, что применение методов, направленных на развитие творческого потенциала, положительно скажется на психоэмоциональном состоянии женщин, воспитывающих детей-инвалидов.

Материал и методы исследования

Теоретико – методологической базой нашей работы послужили публикации М.Е. Бурно и Копытина А.И. [Копытин, 2020; Бурно, 1989]. Методы творческого самовыражения для женщин подбирались исходя из уровня первоначальной подготовки женщин. Предполагалось, что экспериментальная группа не владеет данными художественными методами совсем или имеет опосредованное представление о том, как работать с предлагаемыми материалами для творчества. Т.е. занятие строилось таким образом, чтобы никогда «не работавшая» в предлагаемой художественной технике женщина на выходе получила не только опыт, но и сам продукт своего творения приемлемого качества.

Предлагаемые художественные техники сильно отличались друг от друга и редко повторялись на многочисленных занятиях с экспериментальной группой. Здесь были использованы разнообразные методики рисования, декупажа, работы с бисером, ватной игрушкой, гальваникой, нейрографией и т.д., при этом материалы для художественных работ также менялись, здесь были масляные краски, акрил, акварель, алкогольные чернила, красное вино, пастель, карандаши, восковые мелки, графит, эпоксидная смола, живые и стабилизированные растения и др. Также использовались методы создания скульптур (глина, гипс, алебастр, пластилин, полимерные материалы и т.д.), литье (свечи, восковые саше, мыло, шоколад). Применялись декоративные методики создания флористических, конфетных и смешанных композиций. Были использованы приемы для литературного самовыражения (стихи, игры, сочинение сказок и т.д.)

В целом, при разработке жесткого последовательного плана работ с экспериментальной группой участниц, учитывали работы по системно-типологическому подходу Н.Л. Нагибиной, когнитивно-аффективному подходу Л.Я. Дорфмана, а также работы по творческому самовыражению Д.Б. Богоявленской. Также использовались теоретические наработки, используемые при работе с людьми, находящимися в стрессовой ситуации [Бычкова и др., 2022; Бочкарева и др., 2020; Бареева и др., 2020]. Контроль эмоционального состояния участниц проводили методами анкетирования и тестов. Обработка результатов как «рукописных», так и компьютерных вариантов тестов проводилась с применением U-критерия Манна – Уитни.

Констатирующая часть эксперимента основана на следующих психодиагностических методиках: методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки; методика САН; методика Спилберга – Ханина.

В экспериментальную группу вошли женщины, имеющие несовершеннолетних детей-инвалидов. Занятия проводились 2-3 раза в месяц по 3 часа на протяжении полугодия. По завершению курса, набираются новые группы, и работа продолжается. В настоящее время работа продолжается с учетом уже годами наработанных практик (проект существует более 2-х лет). В данной статье приведены данные по работе с первой группой участниц, посещавшей психокоррекционные творческие занятия в период с сентября 2022 по февраль 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведение исследований (тестирование) проводилось в первый день занятий (день знакомства с группой) и в последний день тренингов (через полгода). За контрольную группу

были приняты участницы, не посещавшие занятия, но участвующие в интересных и полезных тренингах, проходящих не реже 1 раза в полгода. Общее количество участниц в экспериментальной группе составляло 25 человек. В контрольной группе было 23 женщины. Общая характеристика участниц обеих групп:

- возраст участниц – от 23 до 48 лет;
- количество детей-инвалидов от 1 до 2.

Структура любого занятия обязательно включала «разминку»-этап приветствия участников, настроя на положительные эмоции, мотивация, нередко проводилась медитация. Всесторонне рассматривалась тема занятия, например «Гармония внутри меня». При этом психолог рассказывал о возможностях существующих методик и их практическом использовании. Далее специалист показывал технологию очередной художественной техники, например «флюид-арт» (рисование текучим акрилом), при этом с помощью проекционного оборудования показывался кратко, но очень красочно весь процесс. Далее участники приступали к выполнению творческого задания под соответствующее звуковое и музыкальное сопровождение. В процессе работы могли задаваться участницами вопросы как по художественной технике, так и по теме занятия. По окончании занятия у каждой участницы получалась настоящая картина в стиле «абстракция» с необыкновенно яркими переливами красок. Эффект от того, что женщина сама создала столь удивительно красивое произведение, которое она сможет забрать с собой, только увеличивало положительный эффект от работы психолога. Более того, показав свою работу домочадцам (а подчас, работы действительно были потрясающе красивые) женщина получала еще дополнительные положительные эмоции.

Результаты работы с использованием творческих методик самовыражения, диагностируемые по методике А.Басса и А.Дарки приведены на рисунках 1 и 2.

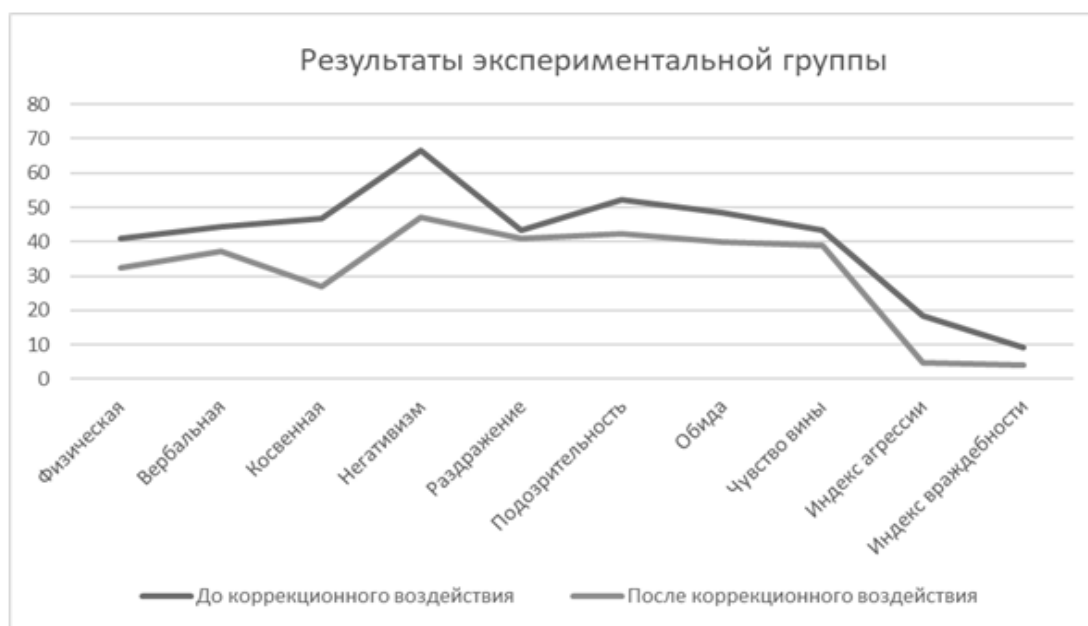


Рисунок 1 - Результаты по методике А.Басса и А.Дарки в экспериментальной группе после проведения тренинговых мероприятий

Полученные результаты свидетельствуют о снижении негативных показателей практически по всем тестируемым показателям.



Рисунок 2 - Результаты по методике А.Басса и А.Дарки в контрольной группе за полугодовой период

С контрольной группой исследование показателей также проводился дважды (в сентябре и феврале). Следует отметить, что в этой группе тестировались одни и те же женщины, приходившие на тренинг к психологу раз в полгода. Снижение значений здесь наблюдается по показателю «Агрессия». По ряду остальных показателей снижение ощущается лишь на уровне тенденций.

Согласно исследованию с применением методики Спилбергера-Ханина экспериментальная группа показала явную динамику по завершению занятий с использованием методов творческого самовыражения (рисунок 3). Гораздо меньшие изменения наблюдаются за тот же период в контрольной группе (рисунок 4).

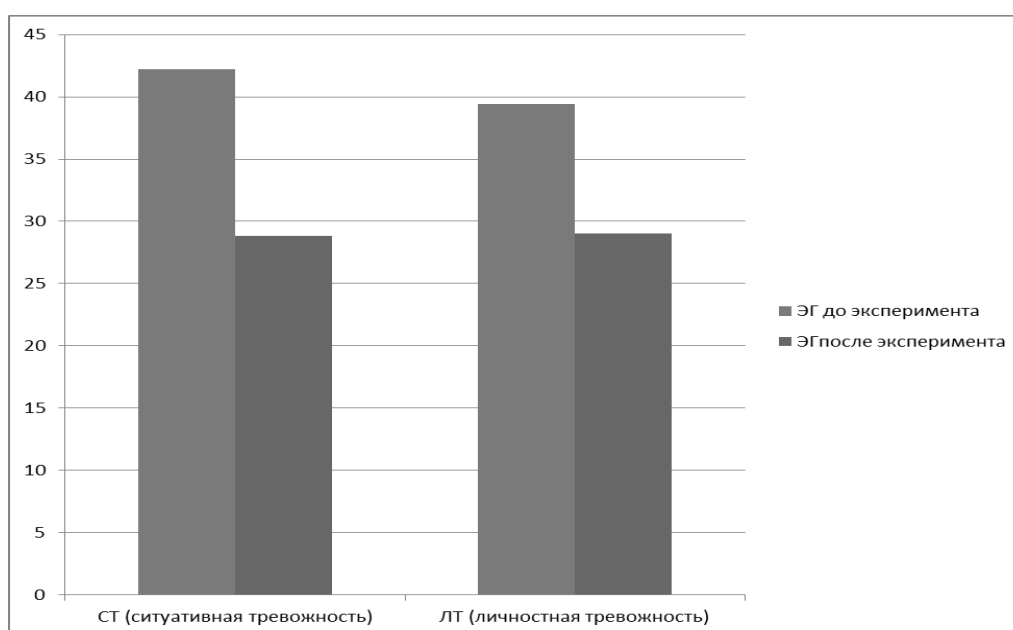


Рисунок 3 - Результаты по опроснику Спилбергера-Ханина в экспериментальной группе до и после тренинговых мероприятий

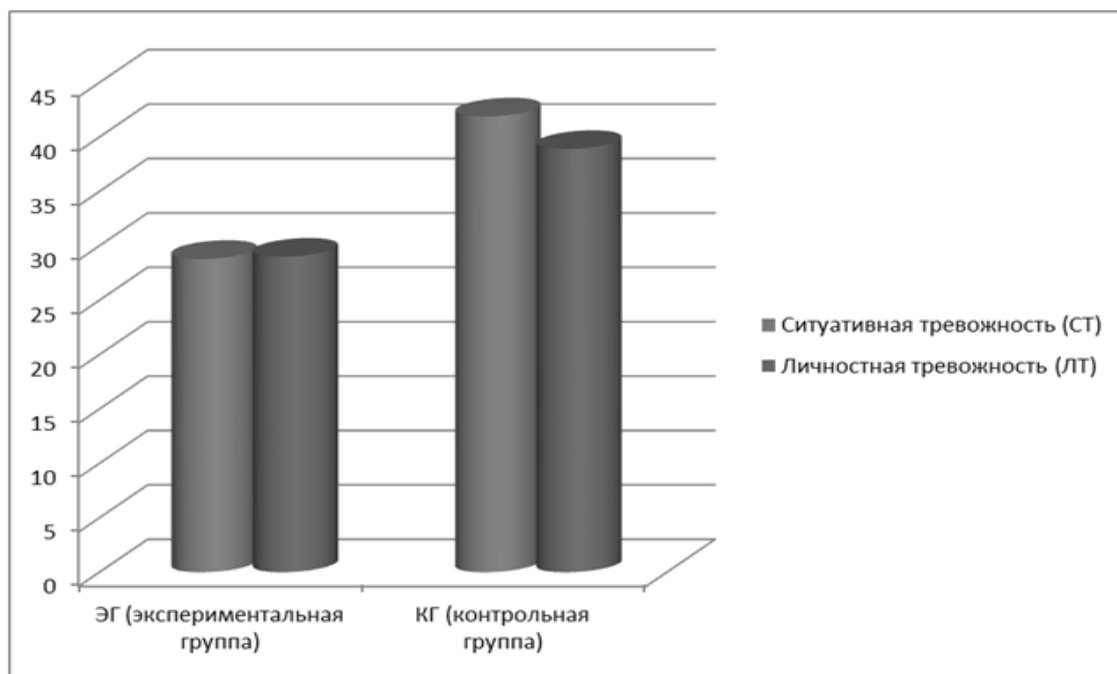


Рисунок 4 - Результаты по методике Спилбергера-Ханина в ЭГ (экспериментальной) и КГ (контрольной) группах по истечению полугода

Заключение

Участницы исследования, обычные женщины, воспитывающие детей-инвалидов, сталкивающиеся с множеством разноплановых проблем, требующих особого внимания и механизмов решения. Несмотря на свою «обыкновенность», эти женщины все же настоящие героини, ежедневно преодолевающие трудности для того, чтобы обеспечить своим детям все то, в чем они нуждаются, а главное, они дарят незаменимую ничем материнскую любовь.

Этим сильным женщинам действительно необходима психологическая поддержка. Занятие творчеством способствует выравниванию психоэмоционального состояния, а это значит, что мамы вернутся с тренингов в свои семьи более спокойными, уверенными и счастливыми!

Применение творческих методик привело к снижению показателей параметров «Физическая агрессия», «Обида», «Индекс общей враждебности» и «Индекс общей агрессивности» и при этом снизились значения по показателю «Чувство вины». Кроме того, снизились показатели тревожности. Все это говорит о положительном эффекте проводимых мероприятий. Проект набирает популярность и в этом году даже был поддержан правительственным грантом.

Библиография

1. Базаева Ф.У. Научно-теоретические аспекты творческой самореализации личности // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 10 (100). С. 12-15.
2. Бареева Р.З. и др. Особенности личностного поведения в кризисных ситуациях // Государство, общество, личность: история и современность. Пенза, 2020. С. 6-10.
3. Бочкарева Л.П. и др. Подготовка кадровых военных с учетом психологических особенностей профессии // Развитие рынка труда на современном этапе социально-экономических преобразований. Пенза, 2020. С. 25-28.
4. Бурно Е.М. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. С. 303.

5. Бычкова А.С. и др. Психология стресса: теории, механизмы развития, техники противостояния. М.: Постер-М, 2022. 50 с.
6. Герасимова Т.М., Маниковская М.А. Арт-терапия как способ самопонимания // Современная арт-терапия: образование, медицина, социальная сфера. Хабаровск, 2022. С. 9-13.
7. Грушко Н.В. Исследования эффективности метода «Психокоррекция творческим самовыражением» в групповой психокоррекционной работе // ОмГУ. 2014. № 2. С. 58-64.
8. Жукова И.И. Изотерапия как действенный метод психотерапии // Молодой ученый. 2020. № 2 (292). С. 208-210.
9. Киселева О.А. Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление // Universum: психология и образование. 2022. 3 (93). С. 28-31.
10. Козлова А.В. Методологический анализ когнитивных исследований творчества на примере концепции Дж.П. Гилфорда // Credo New. 2022. № 3 (111). URL: <https://credo-new.ru/archives/2750>
11. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. СПб.; М.: Речь, 2020. 288 с.

Creative methods for correcting the psychoemotional state of women raising children with disabilities

Lyudmila P. Bochkareva

PhD in Psychology, Associate Professor,
Moscow State University of Technologies and Management,
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Emiliya Yu. Gulyaeva

General Director, Psychologist,
LLC "Relax",
440013, 82B, Neitralnaya str., Penza, Russian Federation;
e-mail: emiliya.gulyaeva.2000@mail.ru

Elena A. Alenkina

Master's Student,
Moscow State University of Technologies and Management,
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Anastasiya V. Kornilova

Master's Student,
Moscow State University of Technologies and Management,
109004, 73, Zemlyanoi Val str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: mila58reg@yandex.ru

Abstract

A constantly increasing level of stress leads to undesirable consequences not only from the psyche, but also from human physiology. This is especially evident in cases where a person has been

in a traumatic situation for a long time. The article discusses the experience of using creative methods of self-expression to work with mothers of disabled children. The relevance and effectiveness of using creative techniques to reduce stress levels in women raising “special” children is shown. Positive dynamics manifest themselves after the first classes in the group, manifested in a decrease in anxiety, aggressiveness, feelings of guilt and resentment. With systematic training in a creative workshop, under the guidance of an experienced psychologist, a persistent improvement in the emotional state of women is observed. In addition to the observed effects, it should be noted that a number of creative classes were conducted by professionals in the field of applied arts, which made it possible not only to get acquainted with the “basics of craftsmanship”, but also to become interested in opening their own business. The article describes the most interesting techniques used to work with this category of women and provides a quantitative assessment of their effectiveness. The project has been going on for more than two years, so we can talk about the positive impact of creative methods on the process of correcting the psycho-emotional state.

For citation

Bochkareva L.P., Gulyaeva E.Yu., Alenkina E.A., Kornilova A.V. (2024) Tvorcheskie metody korrektsii psikhooemotsional'nogo sostoyaniya zhenshchin, vospityvayushchikh detei s invalidnost'yu [Creative methods for correcting the psychoemotional state of women raising children with disabilities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 269-277.

Keywords

Psycho-emotional state, women, stress, anxiety, creativity, psychological correction, psyche, self-expression.

References

1. Bareeva R.Z. et al. (2020) Osobennosti lichnostnogo povedeniya v krizisnykh situatsiyakh [Features of personal behavior in crisis situations]. In: *Gosudarstvo, obshchestvo, lichnost': istoriya i sovremennost'* [State, society, personality: history and modernity]. Penza.
2. Bazaeva F.U. (2020) Nauchno-teoreticheskie aspekty tvorcheskoi samorealizatsii lichnosti [Scientific and theoretical aspects of creative self-realization of the individual]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal* [International scientific research journal], 10 (100), pp. 12-15.
3. Bochkareva L.P. et al. (2020) Podgotovka kadrovyykh voennykh s uchetom psikhologicheskikh osobennostei professii [Training of military personnel considering the psychological characteristics of the profession]. In: *Razvitie rynka truda na sovremennom etape sotsial'no-ekonomicheskikh preobrazovaniy* [Development of the labor market at the present stage of socio-economic transformations]. Penza.
4. Burno E.M. (1989) *Terapiya tvorcheskim samovyrazheniem* [Creative self-expression therapy]. Moscow: Meditsina Publ.
5. Bychkova A.S. et al. (2022) *Psikhologiya stressa: teorii, mekhanizmy razvitiya, tekhniki protivostoyaniya* [Psychology of stress: theories, mechanisms of development, techniques of confrontation]. Moscow: Poster-M Publ.
6. Gerasimova T.M., Manikovskaya M.A. (2022) Art-terapiya kak sposob samoponimaniya [Art therapy as a way of self-understanding]. In: *Sovremennaya art-terapiya: obrazovanie, meditsina, sotsial'naya sfera* [Modern art therapy: education, medicine, social sphere]. Khabarovsk.
7. Grushko N.V. (2014) Issledovaniya effektivnosti metoda «Psikhokorreksiya tvorcheskim samovyrazheniem» v gruppovoi psikhokorreksionnoi rabote [Research on the effectiveness of the method “Psychocorrection by creative self-expression” in group psychocorrection work]. *OmGU* [OmSU], 2, pp. 58-64.
8. Kiseleva O.A. (2022) Art-terapiya kak metod psikhokorreksii: vzniknovenie i stanovlenie [Art therapy as a method of psychocorrection: emergence and formation]. *Universum: psikhologiya i obrazovanie* [Universum: psychology and education], 3 (93), pp. 28-31.
9. Kopytin A.I. (2020) *Psikhodiagnostika v art-terapii* [Psychodiagnosics in art therapy]. St. Petersburg; Moscow: Rech' Publ.

-
10. Kozlova A.V. (2022) Metodologicheskii analiz kognitivnykh issledovaniy tvorchestva na primere kontseptsii Dzh.P. Gilforda [Methodological analysis of cognitive studies of creativity using the example of the concept of J.P. Guilford]. *Credo New*, 3 (111). Available at: <https://credo-new.ru/archives/2750> [Accessed 04/04/2024]
 11. Zhukova I.I. (2020) Izoterapiya kak deistvennyi metod psikhoterapii [Drawing therapy as an effective method of psychotherapy]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 2 (292), pp. 208-210.