



## Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации

ВОЛОДИНА Ксения Андреевна

*Отделение Пенсионного фонда Российской Федерации по Тюменской области, Тюмень, Россия*

В статье рассмотрены возможности применения арт-терапии в деятельности практического психолога в организации по различным направлениям работы с персоналом. Основная цель арт-терапии определяется как гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия. Отмечены значимые преимущества арт-терапии перед другими психокоррекционными методами. Продемонстрирована полифункциональность арт-терапии, которая позволяет использовать ее техники и упражнения в решении широкого спектра проблем. Выделяют диагностическую, коммуникативную, регулятивную, когнитивную, коррекционную и развивающую функции, которые арт-терапия может выполнять в психологическом сопровождении персонала (Пурнис, 2008). С опорой на обширный теоретический и практический опыт использования арт-терапии в России и за рубежом рассмотрены возможности применения арт-терапевтических техник в работе организационного психолога с персоналом. Описаны примеры применения техник и упражнений арт-терапии в психологическом сопровождении сотрудников Пенсионного фонда Российской Федерации. Основной задачей статьи является показ возможностей реализации функций арт-терапии во всех направлениях деятельности организационного психолога, таких как: прикладная психодиагностика, психокоррекционная и развивающая работа, психологическое просвещение, психологическое консультирование. В каждом направлении деятельности организационного психолога представлены упражнения и техники, которые подобраны с учётом поставленных целей и задач в психологическом сопровождении сотрудников. По нашим наблюдениям, в результате применения арт-терапевтических техник в работе организационного психолога с персоналом удалось оптимизировать социально-психологические условия профессиональной деятельности сотрудников Пенсионного фонда Российской Федерации.

**Ключевые слова:** арт-терапия, терапия искусством, полифункциональность арт-терапии, арт-терапевтические техники.

### Введение

В последние годы российские практические организационные психологи, в чьи должностные обязанности входит поддержание работоспособности персонала, то есть специалисты, видящие свое профессиональное предназначение в повышении психологического благополучия сотрудников, создания условий для раскрытия их личностного потенциала, проявляют большой интерес к такому направлению психокоррекционной работы, как арт-терапия.

Арт-терапия (*art-therapy*) в буквальном значении этого термина означает *лечение изобразительным искусством*. Как самостоятельная область теоретических знаний и практической деятельности арт-терапия стала формироваться на стыке науки и искусства в начале XX века. Сегодня арт-терапия — это очень пластичное, непрерывно развивающееся направление психотерапии, она постоянно расширяет сферу своего применения. Методы и техники арт-терапии активно используются в медицине, педагогике, социальной работе. Основная цель арт-терапии — гармонизация внутреннего состояния клиента, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия.

Истоки арт-терапии как практической психологической работы лежат в изучении и активном использовании психотерапевтического эффекта различных видов художественного творчества, таких как: изобразительное творчество (Юнг, 1991; Hill, 1990), музыкотерапия (Маккиннон, 1967; Fider&Fider, 1981; Silver, 2002), драмотерапия (Морено, 2001; Jennings, 1998), экспрессивная терапия (Роджерс, 1997; MacNiff, 2003; Rogers, 1993). В нашей стране также уже накоплен большой теоретический и практический опыт в области использования различных видов творчества в терапевтических, корректирующих и развивающих целях (Бурковский, Хайкин, 1979; Копытин, 1999; Колошина, 2002; Кокоренко, 2005; Лебедева, 2000; Назлоян, 2001; Пурнис, 2008).

В настоящее время под арт-терапией в широком смысле понимают использование всех видов искусств с лечебными, коррекционными и развивающими целями (Вальдес Одрисола, 2005; Киселева, 2014). Частные формы арт-терапии описаны в работах отечественных учёных: библио-терапия — лечебное воздействие чтением (Дрешер, 2002; Миллер, 1971; Оганесян, 2002); вокало-терапия — лечение пением (Шушарджан, 1998); драма-терапия, где в качестве лечебного фактора использует средства театрального искусства и ролевой игры (Кипнис, 2002); изо-терапия — рисуночная терапия (Бурковский, Хайкин, 1979; Бурно, 1999; Зорин, 2006; Хайкин, 1992); имаго-терапия — лечебное воздействие через образ, театрализацию (Говоров, 2001); музыка-терапия — лечебное воздействие через восприятие музыки (Брусилковский, 1973; 1979; Гринева, 1981; Догель, 1988; Соловьева, Вдовина, 2008; Чеменева, 2008).

Здесь обязательно нужно вспомнить достижения советских промышленных психологов, активно боровшихся с высоким уровнем монотонии в массовых профессиях радиоэлектронной промышленности, создавая так называемые «комнаты психологической разгрузки» и транслируя на рабочих местах музыкальные программы, подобранные с учетом специфики труда и позволяющие снижать уровень утомляемости работниц (Гольдварг, 1971; Асеев, 1974). В последнее время появились публикации, посвящённые применению методов арт-терапии для оптимизации трудовой деятельности сотрудников на промышленных предприятиях и в сервисных организациях, а также для развития управленческого потенциала менеджера. Например, показана эффективность использования мультимедийных форм арт-терапии в подготовке специалистов помогающих профессий (Кокоренко, 2005), продемонстрированы возможности использования арт-терапии для развития творческого самопознания (Глухова, 2003; Горев, 2003; Лебедева, 2003), обозначена роль творчества как варианта сублимации конфликта, в том числе и делового (Грановская, 2006). Раскрыты перспективы использования арт-терапевтических занятий в работе над индивидуальным стилем менеджеров (Макнифф, 2002), а также применения арт-терапии в психологическом обеспечении профессиональной деятельности менеджеров (Пурнис, 2008).

## **Арт-терапия как особый вид психотерапии**

Опираясь на работы А. И. Копытина, отметим наиболее значимые преимущества арт-терапии, которыми она обладает по сравнению с другими видами психотерапии (Копытин, 1999; 2001). Прежде всего, фактически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый человек, будучи ребёнком, рисовал, лепил, играл. Поэтому арт-терапия практически не имеет возрастных ограничений в использовании. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.

Арт-терапия задействует преимущественно средства невербального общения. Символическая коммуникация является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому увидеть конкретную жизненную ситуацию, осознать свои житейские и профессиональные проблемы и найти благодаря этому путь к их решению. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу взаимного доверия в терапевтической группе, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, например, в рабочем коллективе, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета. Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации: раскрытие широкого спектра возможностей человека и утверждение им своего индивидуального и неповторимого способа бытия в мире (Копытин, 1999).

Таким образом, мы можем утверждать, что методы и приёмы арт-терапии вполне применимы в деятельности организационного психолога в различных направлениях работы с персоналом, прежде всего, с целью поддержания его работоспособности, раскрытия личного потенциала, повышения психологического благополучия сотрудников организации.

## **Функции арт-терапии в психологическом сопровождении сотрудников организации**

Мы исходим из того, что работа психолога в организации осуществляется, прежде всего, в рамках психологического сопровождения персонала (Колмогорцева, 2009, Погодина и др.,

2016). «Психологическое сопровождение персонала — это профессиональная деятельность психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешной профессиональной деятельности и личностного роста сотрудника в ситуации служебного взаимодействия» (Колмогорцева, 2009, с. 10). Решение средствами арт-терапии широкого спектра проблем, с которыми сталкиваются сотрудники в своей повседневной жизни, обусловлено её принципиальной полифункциональностью. Арт-терапия в психологическом обеспечении персонала может выполнять диагностическую, коммуникативную, регулятивную, когнитивную, коррекционную, развивающую функции (Пурнис, 2008). Рассмотрим их более подробно.

1. *Диагностическая функция* арт-терапии позволяет, прежде всего, определить круг возникших проблем у сотрудников, их масштаб, психологическое содержание, субъективную значимость. Кроме того, средствами арт-терапии раскрывается внутренний мир сотрудника, его базовые и ситуативные потребности, эмоциональные переживания. В художественных произведениях, созданных сотрудниками в ходе арт-терапевтических занятий, воплощается их отношение к труду, к коллегам по работе, что может также свидетельствовать и об уровне их актуального состояния психологического благополучия.

2. *Коммуникативная функция* арт-терапии предполагает межличностное общение участников терапевтической группы в ходе занятий. Средствами арт-терапии человек передает свое отношение к окружающим людям. В процессе арт-терапии происходит усвоение общечеловеческих социально-культурных ценностей.

3. *Регулятивная функция* арт-терапии предполагает снижение утомления, причем не только актуального, связанного с выполнением производственных функций, но и общего утомления, связанного, например, с хронической усталостью. Благодаря арт-терапии возможно купирование негативных эмоциональных состояний, снятие общего психического напряжения, снижение остроты стрессовых состояний.

4. *Когнитивная функция* арт-терапии включает осознание человеком себя, своих поступков. Открывается возможность реализации творческих способностей, происходит развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.

5. *Коррекционная функция* арт-терапии предполагает психологическую работу с самооценкой сотрудников, их «Я-образом», состоянием тревоги, страха, агрессии и так далее. Как отмечают М. В. Киселева и В. А. Кулганов, механизм психологического коррекционного воздействия арт-терапии состоит в том, что «искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей клиента» (Киселева, Кулганов, 2014, с. 26).

6. *Развивающая функция* арт-терапии предполагает развитие индивидуальности, способствует личностному росту, усилению саморегуляции чувств и поведения в целом. Регулярные занятия арт-терапии повышают социальную компетентность, открытость в общении и, в конечном счете, создают благоприятный климат в трудовом коллективе.

Таким образом, полифункциональность арт-терапии позволяет использовать её в работе с персоналом современных организаций, поскольку деятельность психолога в организации по сопровождению персонала осуществляется в очень сходных направлениях, а именно: прикладная психодиагностика, психокоррекционная и развивающая работа, психологическое просвещение, психологическое консультирование, социально-диспетчерская работа (Колмогорцева, 2009).



## **Применение арт-терапии в психологическом сопровождении персонала Пенсионного фонда Российской Федерации**

В данной статье нам хотелось поделиться опытом практического применения методов и конкретных техник<sup>1</sup> арт-терапии в рамках психологического сопровождения персонала Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации (ПФР) по Тюменской области. Для того чтобы максимально полно показать потенциал использования арт-терапии в психологической работе с персоналом, сопоставим приведённые выше функции арт-терапии как формы терапевтической помощи человеку-работнику (Пурнис, 2009), с одной стороны, и направления деятельности организационного психолога (Колмогорцева, 2009), с другой стороны.

Психологическая служба в системе ПФР была создана в 2006 г. Деятельность данного структурного подразделения было направлено на психологическое обеспечение профессиональной деятельности специалистов Пенсионного фонда, который по праву считается государственным учреждением с особым статусом. Сегодня Пенсионный фонд Российской Федерации — один из крупнейших и наиболее значимых социальных институтов России, ориентированный на государственное управление финансами пенсионного обеспечения. Выделенный в начале 1990-х гг. из сферы социального обеспечения, ПФР сохраняет в себе её черты. Однако как самостоятельный финансовый фонд, получивший от государства административные права и осуществляющий государственные функции, он содержит в себе признаки и государственной службы. Знаменательно, что до сих пор не определён статус сотрудников ПФР, которые по роду своей деятельности, с одной стороны, причисляются к социальным работникам, а, с другой стороны, являются государственными служащими. Таким образом, сотрудники ПФР решают целый комплекс разнородных и разноуровневых профессиональных задач, успех выполнения которых зависит от их профессиональных и личностных особенностей. Все это приводит к тому, что к специалистам ПФР предъявляются особые требования как к субъекту труда, так и к личности (Макеева, 2013).

Основной целью психологического сопровождения сотрудников Пенсионного фонда Российской Федерации является повышение эффективности деятельности ПФР посредством формирования благоприятного психологического климата, совершенствования социально-психологической компетентности сотрудников клиентских служб, что в конечном итоге способствует повышению качества труда в системе ПФР (Володина, 2016; Кузьменко, 2010). Применение техник арт-терапии в психологическом сопровождении работников ПФР, по нашему мнению, позволяет путём непосредственного участия сотрудников в процессе художественного творчества и через продукты этого творчества оптимизировать социально-психологические условия их профессиональной деятельности. Раскроем подробнее некоторые упражнения и техники, которые были интересны в выполнении и эффективны с точки зрения психологического сопровождения персонала.

### **Прикладная психодиагностика**

Направление Прикладная психодиагностика включает в себя такие виды деятельности, как: профессиональный отбор (определение степени соответствия кандидата требованиям трудовой деятельности на конкретных должностях ПФР) и периодическая психологическая диагностика (состояния психического здоровья сотрудников организации, уровня самореа-

<sup>1</sup> Практика арт-терапии характеризуется очень нестройной методической терминологией, поэтому в данной статье термины «метод», «методика», «техника» и «упражнение» используются фактически как синонимичные (*прим. ред.*).

лизации личности). Наиболее успешно средства арт-терапии зарекомендовали себя применительно к решению задач периодической психодиагностики. В данном случае наиболее полно раскрывается *диагностическая функция* арт-терапии, которая сближает её с проективными рисуночными тестами. Однако в отличие от проективных тестов, в арт-терапии предлагаются самые разнообразные темы для творческой деятельности, а также более широкий спектр применения.

В арт-терапии интерпретация рисунков не является самоцелью и не сводится к количественному и качественному анализу формальных элементов продукта (художественного произведения), хотя, несомненно, основы такой работы присутствуют. Приоритетные формальные составляющие, подлежащие анализу, — это линия, форма, цвет в их взаимосвязанной динамике, а также другие аспекты и способы символического выражения средствами изобразительного творчества (Лебедева, 2003).

В этом направлении работы с персоналом мы использовали такие методики, как «Конструктивный рисунок человека» (Романова, Потемкина, 1991; Романова, 2011), «Мандала» (Копытин, 2001), «Человек под дождем», «Несуществующее животное», «Живой дом» (Тарарина, 2013). К выполнению данных методик сотрудники проявили повышенный интерес. В обратной связи они отметили, что выполнение подобных заданий положительно повлияло на их эмоциональное состояние, они получили удовольствие от процесса выполнения предложенных творческих заданий.

Отметим, что указанные методики применялись как в индивидуальной, так и в групповой форме в зависимости от поставленных задач. Так, методика «Человек под дождем» проводилась с сотрудниками на практических занятиях на тему «Ресурсы стрессоустойчивости». Методика выполнялась согласно стандартной инструкции, но без использования цвета в рисунках. Важно было посмотреть и проанализировать, как изменилась экспозиция рисунка. Обнаруженные изменения анализировались индивидуально, затем обсуждались в группе. Сотрудникам необходимо было понять, как они преодолевают неблагоприятные ситуации, как противостоят им, какие личностные ресурсы имеют.

Методика «Конструктивный рисунок человека» также проводилась в групповой форме, в рамках занятий по развитию личности и занятий, направленных на совершенствование психологических знаний. Основная цель методики — выявление индивидуально-типологических различий. В выполнение данной методики сотрудники руководствовались инструкцией и, в дополнение к ней, использовали цветные карандаши и фломастеры. Следовательно, рисунки человечков состояли из цветных кругов, квадратов и треугольников. Таким образом, можно было не только определить тип личности, но и оценить эмоциональное состояние и настрой сотрудников. Данную методику удобно использовать в группах, где сотрудники отказываются заниматься рисованием, так как здесь не нужно проявлять художественные способности и, соответственно, сотрудники с удовольствием создают человечков из предложенных геометрических фигур. Методики «Несуществующее животное» и «Живой дом» проводились в индивидуальной форме по запросу сотрудников на индивидуальное психологическое консультирование.

### **Развивающая социально-психологическая работа**

Развивающая социально-психологическая работа с сотрудниками ПФР, включающаяся в себя **психокоррекцию** и **психопрофилактику**, проводится с целью повышения социально-психологической компетентности сотрудников Отделения, развития профессионально-значимых качеств личности, а также эффективного управления развитием групповых процессов. Большой спектр вопросов и задач, на которые нацелено данное направление,

позволяет рассмотреть реализацию сразу нескольких функций арт-терапии (коммуникативной, регулятивной, когнитивной, коррекционной и развивающей). В зависимости от поставленных целей и задач, а также категории рабочей группы подбирались методики и техники арт-терапии. Так, например, коллаж «Личность руководителя» выполняли, объединившись в малые группы на занятиях учебного курса, сотрудники, включённые в кадровый резерв. Цель данной техники — выразить свои мысли, свой взгляд и свое понимание темы «Лидерство и руководство», а также соотнести свои личностные качества с качествами успешного руководителя. Эта же техника может служить примером реализации *развивающей функции* арт-терапии.

В техниках «Я реальный, я идеальный» и «Техника работы с обидами» (Тарарина, 2013), которые проводились в небольших группах (два-четыре человека), нашла своё отражение *коррекционная функция* арт-терапии. Наиболее востребованной оказалась «Техника работы с обидами». Цель данной техники — осознание собственных механизмов переживания обиды. Техника была проведена нами по предложенной автором инструкции с использованием цветных карандашей. В процессе обсуждения сотрудники делились своими впечатлениями о том, как изменилось отношение к ситуации, которой была вызвана обида. Анализ полученных результатов, их эффективность, зависели от продолжительности состояния, т.е. периода времени от момента возникновения обиды до выполнения техники, а также от силы эмоциональных переживаний. Для поиска ресурсного состояния путём самостоятельного анализа клиентом проблемной ситуации применялись метафорические ассоциативные карты (колода «Сокровищница жизненных сил», психологическая игра «Хранительница сада» и др.).

*Регулятивная функция* арт-терапии также успешно реализуется в рамках развивающей социально-психологической работы организационного психолога. Проиллюстрируем эту функцию применением таких техник, как: «Мандала<sup>2</sup>», «Рисунок музыки», «Плетение мандал», «Мое настроение», «Два рисунка», «Душа движений», «Я и стресс», «Ритм». Среди перечисленных имеются техники, связанные с музыкотерапией, смысл которой помочь человеку почувствовать свое стремление к импровизации, свободе самовыражения. Сочетание в упражнениях музыки и изотерапии дает эффект большей степени погружённости в свой внутренний мир, детального анализа внутреннего состояния, возможность побыть наедине со своими мыслями. Как отмечали сотрудники Отделения, выполнявшие эти техники, музыка создает атмосферу спокойствия, легкости, воздушности.

Техники «Мандала» и «Плетение мандал» (Копытин, 2001) применялись на занятиях по обучению приемам психофизической и психологической саморегуляции. Следует заметить, что выполнение данных техник требует значительно больше времени по сравнению с другими техниками арт-терапии. Этот аспект учитывался при подготовке занятий для сотрудников. Данные техники можно использовать как в рамках одного цикла занятий, так и по отдельности.

Опишем подробнее итоги применения двух техник в одном цикле занятий с одной группой сотрудников. Сначала сотрудники познакомились с техникой «Мандала», где основная задача для них состояла в том, чтобы выбрать себе мандалу (контурный рисунок) и раскрасить её, используя цветные карандаши и фломастеры. Занятие проводилось в музыкальном сопровождении, это позволило сотрудникам максимально погрузиться в работу. Далее мы обсуждали в группе чувства и эмоциональное состояние каждого участника (автора), анализировали

2 Мандала (*mandala*) – в переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок её симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. К.-Г. Юнг рассматривал мандалу как архетипический символ человеческого совершенства, сегодня она используется в психотерапии в качестве средства достижения полноты понимания собственного «Я» (прим. ред.).

внутренние изменения, сравнивая состояние до и после выполнения упражнения. Вторая техника «Плетение мандал» была предложена сотрудникам спустя шесть месяцев. Данная техника также выполнялась в музыкальном сопровождении. Сравнение раскрашенных и плетёных мандал также является психологически информативным, поскольку позволило выявить совпадение преобладающего цвета. В нескольких случаях была отмечена даже последовательность использования цвета. Однако в нашем случае встретились и мандалы, не имеющие одинаковой цветовой палитры. Сопоставление мандал позволило проанализировать стабильность (изменчивость) эмоционального состояния сотрудников, что можно считать косвенным показателем состояния баланса между работой и личной жизнью. Совместно были сделаны общие выводы, а некоторым сотрудникам психолог дал индивидуальные рекомендации.

Рисуночные упражнения «Мое настроение», «Два рисунка», «Я и стресс», «Рисунок музыки» применялись на занятиях по профилактике стрессовых состояний, возникающих у сотрудников на рабочих местах или в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Упражнения экспрессивной психотерапии «Ритм», «Душа движений» использовались в работе с сотрудниками на занятиях по снятию эмоционального напряжения, которые проводились в комнате психологической разгрузки. Упражнения, связанные с движениями и музыкальным ритмом, проводились в небольших группах (четыре-пять человек).

В рамках развивающей социально-психологической работы организационного психолога успешно реализуется ещё одна функция арт-терапии — *коммуникативная*. Для сотрудников Отделения были организованы учебные занятия по развитию межличностного общения и социального взаимодействия, необходимых для эффективного выполнения своих должностных обязанностей, особенно во взаимодействии с клиентами Фонда. В ходе этих занятий были использованы техники и упражнения арт-терапии, такие как: «Групповой рисунок», «Рисунок по кругу», «Парное рисование» и другие. Такие упражнения можно сочетать в одном занятии. Тематика рисунка может быть различной. Если сотрудники затруднялись определить тему рисунка самостоятельно, им предлагалось несколько вариантов тем на выбор. В процессе выполнения упражнений можно было судить по целому ряду признаков о том, как проявлялись сплочённость коллектива, лидерские качества сотрудников, умение работать слаженно, доверие друг к другу. Таким образом, коллективное выполнение упражнений способствует развитию способности конструктивного взаимодействия в группе, положительному групповому настрою.

Наконец, в рамках этого же направления деятельности организационного психолога можно рассмотреть *когнитивную функцию* арт-терапии. Реализации этой функции способствовало применение в работе с сотрудниками упражнения «Прогулка по лабиринту», составление коллажа «Мои цели, планы и мечты» и других. В процессе выполнения данных упражнений, было отмечено, что сотрудники с творческими способностями особенно детально подходят к выполнению упражнений такого рода, а именно к подбору материалов, к выбору цвета для работы, пространственному расположению материалов и тому подобное.

Так, упражнение «Прогулка по лабиринту» было проведено на занятии с сотрудниками в период сокращения штатных единиц в организации. Основная цель упражнения — осознание и принятие различных путей выхода из сложившейся ситуации. В сложный период сотрудникам необходима была помощь и поддержка в выборе правильного дальнейшего решения. Данное упражнение помогло посмотреть на сложившуюся ситуацию с разных сторон, с разных жизненных позиций. Совместное обсуждение данного упражнения показало, что у всех присутствующих было очень много разных вариантов решения одной и той же проблемы. В итоге кто-то поменял свою точку зрения, кто-то увидел другие, новые для себя, варианты



решения данной проблемы. Иными словами, каждый смог проанализировать и сопоставить свое мнение с мнением своих коллег.

Коллаж «Мои цели, планы и мечты» выполнялся сотрудниками неоднократно, в зависимости от запланированного временного промежутка. У одних сотрудников это кратковременное планирование, у других — долговременное. Основная цель данного упражнения — это формирование более четкого для себя образа желаемого будущего, осознание приоритетов среди своих целей и планов. Большинство сотрудников с интересом выполняли данное упражнение, однако были сотрудники, которые не желали озвучивать в группе свои планы и мечты.

Таким образом, применяя техники и упражнения арт-терапии в развивающей социально-психологической работе с сотрудниками, мы нашли отражения большинства функций арт-терапии. Это позволило нам обучить сотрудников навыкам саморегуляции, психологическим методам и приемам для эффективной работы в условиях стрессовых ситуаций, повысить уровень социально-психологической компетентности, оптимизировать психологический климат в коллективах.

### **Психологическое просвещение и психологическое консультирование**

В рамках психологического просвещения с сотрудниками Отделения были проведены мастер-класс по арт-терапии, на котором сотрудники познакомились с этим направлением, им рассказали о его особенностях, достоинствах. Для желающих был проведён еще один мастер-класс по плетению мандал, где были представлены образцы готовых плетённых мандал, показаны различные техники плетения.

В психологическом консультировании сотрудников применение арт-терапии обусловлено необходимостью достижения гармонизации внутреннего состояния клиента через продукт творчества. В данном случае консультирование проводилось в индивидуальной форме. Кроме продуктов творчества применялись спектрокарты (Копытин, 2001), с целью обсуждения ассоциаций, мыслей и чувств сотрудника-клиента. Это помогло сотрудникам в выражении своих чувств и представлений, способствовало преодолению защит и сопротивлений. Особенно это заметно было в начале беседы. Спектрокарты можно также использовать для активизации воображения и раскрытия творческого потенциала клиента, если это необходимо для решения его проблемы.

Таким образом, мы смогли показать, как в ключевых направлениях работы организационного психолога с сотрудниками ПФР удаётся реализовать все функции арт-терапии (диагностическая, коммуникативная, регулятивная, когнитивная, коррекционная, развивающая). Это позволяет нам утверждать, что арт-терапия может и должна занять достойное место в арсенале профессиональных действий организационного психолога.

## **Заключение**

Арт-терапия — это направление психотерапии, способствующее гармонизации внутреннего состояния человека. Полифункциональность арт-терапии, выявленная и раскрытая в публикациях Н. Е. Пурнис, обеспечила в нашей практической работе с персоналом Отделения Пенсионного Фонда России решение широкого спектра психологических задач. Как показал анализ проделанной работы, применение арт-терапии в психологическом сопровождении сотрудников ПФР возможно в самых разных направлениях деятельности психолога в организации по сопровождению персонала. Успешное применение арт-терапевтических техник и упражнений в работе с персоналом дает уникальную возможность как психологу, так и

сотрудникам государственных организаций, выйти за рамки стандартизированных методов управления персоналом за счёт создания и анализа продуктов творчества самих сотрудников.

Применение арт-терапии в психологической работе с персоналом позволило оптимизировать социально-психологические условия профессиональной деятельности работников ПФР. Об этом свидетельствуют благоприятная атмосфера в коллективе Отделения, психологическая грамотность сотрудников в выполнении своей профессиональной деятельности, их умение преодолевать возникающие трудности, а также стремление работать над собой, развиваться и совершенствоваться как в личностном, так и в профессиональном плане. Представленный в статье практический опыт применения техник и упражнений арт-терапии в работе с персоналом Отделения даёт, по нашему мнению, надёжный фундамент для совершенствования деятельности практического психолога в организации.

## Литература

- Асеев, В. Г. (1974). *Преодоление монотонности труда промышленности*. М.: Экономика.
- Брусиловский, Л. С. (1973). *Музыка в системе восстановления психических больных*. (Опыт организации и проведения музыкотерапии): Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. Л.: Ленингр. ин-т им. В. М. Бехтерева.
- Брусиловский, Л. С. (1979). *Музыкопсихотерапия*. Ташкент.
- Бурковский, Г. В., Хайкин, Р. Б. (1979). Изучение изобразительной продукции арттерапевтической группы психически больных. В сб. *Клинико-психологические исследования групповой психотерапии*. Л.
- Бурно, М. Е. (1999). *Психотерапия творческим самовыражением*. Екатеринбург: Деловая книга.
- Вальдес Одриосола, М. С. (2005). Некоторые теоретические подходы к организации арттерапевтического процесса. *Коррекционная педагогика*, 2, 69–73.
- Володина, К. А. (2016). Роль социально-психологической компетентности в профессиональной деятельности сотрудников клиентских служб Пенсионного фонда Российской Федерации. В сб.: И. Г. Ахметов (гл. ред.) *Психология в России и за рубежом: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2016 г.)* (18–20). СПб.: Свое издательство.
- Глухова, Т. Г. (2003). *Актуализация восприятия профессионального здоровья средствами арт-терапии*: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Самара: СГПУ.
- Говоров, Н. С. (2001). Медицинская эстетика и лечебно-профилактический театр. В сб.: *Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями* (3–14). СПб.: ГАООРДИ.
- Гольдварг, И. А. (1971). *Музыка на производстве*. Пермь: Книжное изд-во.
- Горев, В. В. (2003). *Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности*: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Астрахань.
- Грановская, Р. М. (2006). *Творчество и конфликт в зеркале психологии*. СПб.: Речь.
- Гринева, И. М. (1981). *Изучение особенностей музыкального восприятия у больных с начальными проявлениями неполноценности кровоснабжения мозга*: Дис. ... канд. мед. наук. Л.
- Догель, И. М. (1988). *Влияние музыки на человека и животных*. Казань.
- Дрешер, Ю. (2002). Библиотерапия: теория и практика. *Первое сентября*, 13. URL: <https://lib.1september.ru/2002/13/1.htm>
- Зорин, С. С. (2006). Изотерапия — средство психической гармонизации и развития человека. *Изобразительное искусство в школе*, 5, 54–57.

- Кипнис, М. (2002). *Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения*. М.: Ось — 89.
- Киселева, М. В., Кулганов, В. А. (2014). *Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие*. СПб.: Речь.
- Кокоренко, В. Л. (2005). *Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий*. СПб.: Речь.
- Колмогорцева, Н. Н. (2009). *Психолог в организации: теория и практика*. Учебно-методическое пособие. Шадринск: Шадринский Дом Печати.
- Колошина, Т. Ю. (2002). *Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: Дисс. ... канд. психол. наук*. Ярославль.
- Копытин, А. И. (1999). *Основы арт-терапии*. СПб.: Лань.
- Копытин, А. И. (2001). *Практикум по арт-терапии*. СПб.: Питер.
- Кузьменко, Л. Г. (2010). Акмеологическое сопровождение профессиональной деятельности персонала системы пенсионного фонда России (на примере Кабардино-Балкарской Республики). *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*, 3, 289–293.
- Лебедева, Л. Д. (2000). Арт-терапия в педагогике. *Педагогика*, 9, 27–34.
- Лебедева, Л. Д. (2003). *Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий*. СПб.: Речь.
- Макеева, Н. Ю. (2013). Психологический анализ профессиональной деятельности специалистов пенсионного фонда Российской Федерации. *Вестник ТГПУ*, 6(134), 180–183.
- Маккиннот, Л. (1967). *Игра наизусть*. Л.: Музыка.
- Макнифф, Ш. (2002) Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства. *Исцеляющее искусство. Междун. журнал арт-терапии*, 2(5), 8–25.
- Миллер, А. М. (1971). Некоторые проблемы библиотерапии за рубежом: Обзор лит. Библиотекведение и библиография за рубежом, 36, 93–107.
- Морено, Я. Л. (2001). *Психодрама*. М.: ЭКСМО-Пресс.
- Назлюян, Г. М. (2001). *Портретный метод в психотерапии*. М.
- Оганесян, Н. Т. (2002). *Библиотерапия: Самоактуализация психических состояний через поэзию*. М.: «Ось – 89»
- Погодина, А. В., Литвинова, Е. Ю., Харченко, М. А. (2016). Компетентностный подход к подготовке организационных психологов в контексте реформирования системы высшего профессионального образования. *Социальная психология и общество*, 7(1). 108–122. doi:10.17759/sps.2016070108
- Пурнис, Н. Е. (2008). *Арт-терапия в развитии персонала*. СПб.: Речь.
- Роджерс, Н. (1997). *Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств*. М.: Alien Art Studio.
- Романова, Е. С., Потемкина, О. Ф. (1991). *Графические методы в психологической диагностике*. М.: Дидакт.
- Романова, Е. С. (2011). *Графические методы в практической психологии: учеб. пособие*. М.: Аспект Пресс.
- Соловьева, Е. М., Вдовина А. А. (2008). Возможности музыкотерапии в психологической практике: [по материалам работы творческой лаборатории]. *Журнал практического психолога*, 2, 140–157.
- Тарарина, Е. В. (2013). *Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера*. Научно-методическое пособие. Луганск: Элтон-2.
- Хайкин, Р. Б. (1992). *Художественное творчество глазами врача*. СПб.: Наука.

- Чеменева, Е. (2008). Опыт использования музыки в психокоррекционной работе с детьми и со взрослыми. *Музыкальная психология и психотерапия*, 5, 88–99.
- Шушарджан, В. С. (1998). *Музыкотерапия и резервы человеческого организма*. М.: Антидор.
- Юнг, К.-Г. (1991). *Архетип и символ*. М.
- Fider, E., Fider B. (1981). *The expressive arts therapies: art, music as a therapy*. New York.
- Hill, A. (1990). Exploratori in Session Process Research in Individual Psychotherapy: A Review. *J. of Consulting and Clinical Psychology*, 58(3), 288–294.
- Jennings, J. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Routledge.
- MacNiff, S. (2003). *Creating with Others. The Practice of Imagination in Life, Art, and the Workplace*. Boston&London.: SHAMBALA.
- Rogers, N. (1993). *Creative Connection*. Palo Alto Science & Behavior Books.
- Silver, R. (2002). *Three art assessments*. New York: Brunner-Routledge.





# ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY

## The use of art therapy in the activity of the practical psychologist in the organization

**Kseniya VOLODINA**

*Department of the Pension Fund of the Russian Federation for Tyumen region, Tyumen, Russia*

**Abstract.** Currently, art therapy is seen as a very plastic, constantly developing direction of psychotherapy. The main goal of art therapy is defined as the harmonization of the client's internal state, that is, the restoration of the person's ability to find the optimal equilibrium state conducive to active continuation of life. Significant advantages of art therapy before other psycho-corrective methods are noted. Polyfunctionality of art therapy allows using its techniques and exercises in solving a wide range of problems. The functions of art therapy include: diagnostic, communicative, regulatory, cognitive, correctional, developing. Based on the accumulated theoretical and practical experience in the use of art therapy in Russia and abroad, the possibilities of using art-therapeutic techniques in the work of an organizational psychologist with staff are considered. The experience of using techniques and exercises of art therapy in psychological support of employees of the Pension Fund of the Russian Federation is presented. The work demonstrates the implementation of the functions of art therapy in all areas of the organizational psychologist: applied psychodiagnostics, psychocorrection and development, psychological education, psychological counseling. In each direction of the work, exercises and techniques are presented, which are selected in view of the goals and tasks set in the psychological accompaniment of employees. Describes the exercises and techniques of art therapy, which were interesting to the staff in the performance and effective in the psychological accompaniment of the organization's staff as a whole. It was found that as a result of the application of art-therapeutic techniques in the work of the organizational psychologist with the staff, it was possible to optimize the socio-psychological conditions of professional activity of employees of the Pension Fund of the Russian Federation.

**Keywords:** Art therapy, polyfunctionality of art therapy, art therapeutic techniques.

### References

- Aseev, V. G. (1974). *Preodolenie monotonnosti truda promyshlennosti* [Overcoming the monotony of industrial labor]. M.: Ekonomika.
- Brusilovsky, L. S. (1973). *Muzyka v sisteme vosstanovleniya psikhicheskikh bol'nykh* (Opyt organizatsii i provedeniya muzykoterapii) [Music in the system of recovery of mental patients (Experience in organizing and conducting music therapy)]: Avtoref. diss. ... kand. med. nauk. L.: Leningr. in-t im. V. M. Bekhtereva.
- Brusilovsky, L. S. (1979). *Muzykopsikhoterapiya* [Music therapy]. Tashkent.

- Burkovsky, G. V., Khaikin, R. B. (1979). Izuchenie izobrazitel'noi produktsii artterapevticheskoi gruppy psikhicheski bol'nykh [Study of visual products of the art therapy group of mentally ill]. In: *Kliniko-psikhologicheskie issledovaniya gruppovoi psikhoterapii*. L.
- Burno, M. E. (1999). *Psikhoterapiya tvorcheskim samovyrazheniem* [Psychotherapy with creative self-expression]. Ekaterinburg: Delovaya kniga.
- Chemeneva, E. (2008). Opyt ispol'zovaniya muzyki v psikhokorreksionnoi rabote s det'mi i so vzroslymi [The experience of using music in psycho-corrective work with children and adults]. *Muzykal'naya psikhologiya i psikhoterapiya*, 5, 88–99.
- Dogel, I. M. (1988). *Vliyanie muzyki na cheloveka i zivotnykh* [The influence of music on humans and animals]. Kazan'.
- Drescher, Yu. (2002). *Biblioterapiya: teoriya i praktika* [Bibliotherapy: theory and practice]. *Pervoe sentyabrya*, 13. URL: <https://lib.1september.ru/2002/13/1.htm>
- Fider, E., Fider B. (1981). *The expressive arts therapies: art, music as a therapy*. New York.
- Glukhova, T. G. (2003). *Aktualizatsiya vospriyatiya professional'nogo zdorov'ya sredstvami art-terapii* [Actualization of perception of professional health by means of art therapy]: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Samara: SGPU.
- Goldvarg, I. A. (1971). *Muzyka na proizvodstve* [Music at work]. Perm': Knizhnoe izd-vo.
- Gorev, V. V. (2003). *Khudozhestvennaya deyatel'nost' kak sposob samopoznaniya i razvitiya lichnosti* [Artistic activity as a way of self-knowledge and personal development]: Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk. Astrakhan'.
- Govorov, N. S. (2001). Meditsinskaya estetika i lechebno-profilakticheskii teatr [Medical aesthetics and therapeutic and prophylactic theater]. In: *Tvorcheskaya reabilitatsiya detei, podrostkov i molodykh lyudei s osobymi potrebnostyami*. (3–14). SPb.: GAOORDI.
- Granovskaya, R. M. (2006). *Tvorchestvo i konflikt v zerkale psikhologii* [Creativity and conflict in the mirror of psychology]. SPb.: Rech'.
- Grinev, I. M. (1981). *Izuchenie osobennostei muzykal'nogo vospriyatiya u bol'nykh s nachal'nymi proyavleniyami nepolnotsennosti krovosnabzheniya mozga* [Studying of features of musical perception at patients with initial displays of inferiority of blood supply of a brain]: Dis. ... kand. med. nauk. L.
- Hill, A. (1990). Exploratori in Session Process Research in Individual Psychotherapy: A Review. *J. of Consulting and Clinical Psychology*, 58(3), 288–294.
- Jennings, J. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Routledge.
- Jung, K.-G. (1991). *Arkhetip i simvol* [Archetype and symbol]. M.
- Khaikin, R. B. (1992). *Khudozhestvennoe tvorчество glazami vracha* [Artistic creativity through the eyes of a doctor]. SPb.: Nauka.
- Kipnis, M. (2002). *Dramoterapiya. Teatr kak instrument resheniya konfliktov i sposob samovyrazheniya* [Dramotherapy. Theater as a tool for solving conflicts and a way of self-expression]. M.: Os' – 89.
- Kiseleva, M. V., Kulganov, V. A. (2014). *Art-terapiya v psikhologicheskom konsul'tirovanii* [Art therapy in psychological counseling: a textbook]. SPb.: Rech'.
- Kokorenko, V. L. (2005). *Art-tekhnologii v podgotovke spetsialistov pomagayushchikh professii* [Art-technologies in the training of specialists in helping professions]. SPb.: Rech'.
- Kolmogortseva, N. N. (2009). *Psikholog v organizatsii: teoriya i praktika* [Psychologist in the organization: theory and practice. Teaching and methodological manual]. Shadrinsk: Izd-vo OGPU «Shadrinskii Dom Pechati».
- Koloshina, T. Yu. (2002). *Artterapiya v terapii krizisnykh sostoyanii lichnosti i gruppy* [Art therapy in therapy of crisis conditions of the individual and the group]: Diss. ... kand. psikhol. nauk. Yaroslavl'.
- Kopytin, A. I. (1999). *Osnovy art-terapii* [Fundamentals of art therapy]. SPb.: Lan'.

- Kopytin, A. I. (2001). *Praktikum po art-terapii* [Workshop on art therapy]. SPb.: Piter.
- Kuzmenko, L. G. (2010). Akmeologicheskoe soprovozhdenie professional'noi deyatel'nosti personala sistemy pensionnogo fonda Rossii (na primere Kabardino-Balkarskoi Respubliki) [Akmeological support of personnel professional activities of the Russian pension fund (on the example of the Kabardino-Balkarian Republic)]. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova*, 3, 289–293.
- Lebedeva, L. D. (2000). Art-terapiya v pedagogike [Art therapy in pedagogy]. *Pedagogika*, 9, 27–34.
- Lebedeva, L. D. (2003). *Praktika art-terapii: podkhody, diagnostika, sistema zanyatii* [Practice of art therapy: approaches, diagnostics, system of occupations]. SPb.: Rech'.
- Makeeva, N. Yu. (2013). Psikhologicheskii analiz professional'noi deyatel'nosti spetsialistov pensionnogo fonda Rossiiskoi Federatsii [Psychological analysis of specialists' professional activities of the pension fund of the Russian Federation.]. *Vestnik TGPU*, 6(134), 180–183.
- McKinnon, L. (1967). *Igra naizust'* [Game by heart]. L.: Muzyka.
- McNiff, S. (2002). Tvorchestvo za ramkami privychnogo: rasshirenie vozmozhnostei psikhologicheskikh issledovaniy s pomoshch'yu iskusstva. Istselyayushchee iskusstvo [Creativity beyond the usual: the expansion of the possibilities of psychological research with the help of art. Healing art]. *Mezhdun. zhurnal art-terapii [Intern. Journal of Art Therapy]*, 2(5), 8–25.
- Miller, A. M. (1971). Nekotorye problemy biblioterapii za rubezhom: Obzor lit [Some problems of bibliotherapy abroad: Overview of literature]. *Bibliotekovedenie i bibliografiya za rubezhom*, 36, 93–107.
- Moreno, J. L. (2001). *Psikhodrama* [Psychodrama]. M.: EKSMO-Press.
- MacNiff, S. (2003). *Creating with Others. The Practice of Imagination in Life, Art, and the Workplace*. Boston&London.: SHAMBALA.
- Nazloyan, G. M. (2001). *Portretnyi metod v psikhoterapii* [Portrait method in psychotherapy]. M.
- Oganesyan, N. T. (2002). Biblioterapiya: Samoaktualizatsiya psikhicheskikh sostoyanii cherez poeziyu [Bibliotherapy: Self-actualization of mental states through poetry]. M.: «Os' — 89»
- Pogodina, A. V., Litvinova, E. Yu., Kharchenko, M. A. (2016). Kompetentnostnyi podkhod k podgotovke organizatsionnykh psikhologov v kontekste reformirovaniya sistemy vysshego professional'nogo obrazovaniya [Competent approach to the training of organizational psychologists in the context of reforming the system of higher professional education]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 7(1). 108–122. doi:10.17759/sps.2016070108
- Purnis, N. E. (2008). *Art-terapiya v razvitii personala* [Art therapy in the development of staff]. SPb.: Rech'.
- Rogers, N. (1993). *Creative Connection*. Palo Alto Science & Behavior Books.
- Rogers, N. (1997). *Put' k tselostnosti: chelovekotsentrirovannaya terapiya na osnove ekspressivnykh iskusstv* [The Path to Wholeness: Person-Centered Expressive Arts Therapy]. M.: Alien Art Studio.
- Romanova, E. S., Potemkina, O. F. (1991). *Graficheskie metody v psikhologicheskoi diagnostike* [Graphic methods in psychological diagnosis]. M.: Didakt.
- Romanova, E. S. (2011). *Graficheskie metody v prakticheskoi psikhologii* [Graphic methods in practical psychology: Textbook]. M.: Aspekt Press.
- Shushardzhan, V. S. (1998). *Muzykoterapiya i rezervy chelovecheskogo organizma* [Music therapy and reserves of the human body]. M.: Antidor.
- Silver, R. (2002). *Three art assessments*. New York: Brunner-Routledge.
- Solovyova, E. M., Vdovina A. A. (2008). Vozmozhnosti muzykoterapii v psikhologicheskoi praktike: (po materialam raboty tvorcheskoi laboratorii) [Possibilities of music therapy in psychological practice: (based on the work of the creative laboratory)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 2, 140–157.

- Tararina, E. V. (2013). *Praktikum po art-terapii: shkatulka mastera* [Workshop on art therapy: the box of the master. Scientific and methodical methods]. Lugansk: Elton-2.
- Valdes Odriosola, M. S. (2005). Nekotorye teoreticheskie podkhody k organizatsii artterapevticheskogo protsessa [Some theoretical approaches to the organization of the art therapy process]. *Korreksionnaya pedagogika*, 2, 69–73.
- Volodina, K. A. (2016). Rol' sotsial'no-psikhologicheskoi kompetentnosti v professional'noi deyatel'nosti sotrudnikov klientskikh sluzhb Pensionnogo fonda Rossiiskoi Federatsii [The role of socio-psychological competence in the professional work of employees of the client services of the Pension Fund of the Russian Federation]. In: V sb.: I. G. Akhmetov (gl. red.) *Psikhologiya v Rossii i za rubezhom: materialy III Mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, iyul' 2016 g.)* (18–20). SPb.: Svoe izdatel'stvo.
- Zorin, S. S. (2006). Izoterapiya — sredstvo psikhicheskoi garmonizatsii i razvitiya cheloveka [Fine art therapy as a means of mental harmonization and development of man]. *Izobrazitel'noe iskusstvo v shkole*, 5, 54–57.