

# ИЗОТЕРАПИЯ В АНДРАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Каримова Ш.К.

*Каримова Шахноза Камаловна – старший преподаватель,  
кафедра «Управление персоналом»,  
Институт развития профессионального образования,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

***Аннотация:** статья посвящена исследованию потенциала изотерапии как метода арт-терапии для развития стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания у взрослых обучающихся в рамках работы психологической службы профессиональных образовательных учреждений. В статье рассматриваются теоретические основы изотерапии, ее психологические механизмы воздействия на взрослых, а также практические аспекты применения в образовательной среде. Особое внимание уделяется роли психологической службы в организации и проведении изотерапевтических занятий, а также оценке их эффективности.*

***Ключевые слова:** изотерапия, арт-терапия, андрагогика, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, психологическая служба, профессиональные образовательные учреждения.*

## ISOTHERAPY IN ANDRAGOGICAL PRACTICE AS A TOOL FOR DEVELOPING STRESS TOLERANCE AND PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT

Karimova Sh.K.

*Karimova Shakhnoza Kamalovna – Senior lecturer,  
DEPARTMENT OF PERSONNEL MANAGEMENT,  
INSTITUTE OF PROFESSIONAL EDUCATION DEVELOPMENT,  
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

***Abstract:** the article is devoted to the study of the potential of isotherapy as a method of art therapy for the development of stress tolerance and prevention of emotional burnout in adult students within the framework of the psychological service of professional educational institutions. The article discusses the theoretical foundations of physiotherapy, its psychological mechanisms of influence on adults, as well as practical aspects of its application in an educational environment. Special attention is paid to the role of the psychological service in the organization and conduct of isotherapy classes, as well as the assessment of their effectiveness.*

***Keywords:** isotherapy, art therapy, andragogy, stress tolerance, emotional burnout, psychological service, professional educational institutions.*

УДК 37.015.3:159.9:7.05

Современный мир характеризуется повышенным уровнем стресса, который затрагивает не только профессиональную сферу, но и образовательную. Взрослые обучающиеся, совмещающие учебу с работой и личной жизнью, подвержены риску эмоционального выгорания, что негативно сказывается на их успеваемости, мотивации и психологическом благополучии. В связи с этим, актуальной задачей психологической службы в образовательных учреждениях становится поиск эффективных методов профилактики и коррекции стресса, а также развития стрессоустойчивости у данной категории лиц. Одним из перспективных направлений в этой области является изотерапия – метод арт-терапии, основанный на использовании изобразительного творчества в качестве инструмента самовыражения, рефлексии и личностного роста [1].

Изотерапия, как и другие методы арт-терапии, базируется на предположении о том, что творческий процесс способствует гармонизации психического состояния, снижению тревожности и развитию эмоционального интеллекта. В контексте андрагогики, изотерапия приобретает особую значимость, поскольку учитывает специфику взрослого обучения и ориентирована на развитие личностного потенциала обучающихся. Принципы андрагогики, такие как самостоятельность, опытность и практическая направленность [2], находят свое отражение в изотерапевтической работе, где взрослые обучающиеся выступают активными участниками процесса, используя свой жизненный опыт и творческие способности для решения личностных проблем и развития стрессоустойчивости.

Психологические механизмы воздействия изотерапии на взрослых многогранны и включают в себя как эмоциональные, так и когнитивные аспекты [3]. Творческий процесс способствует эмоциональной экспрессии и регуляции, позволяя взрослым обучающимся выразить свои чувства и переживания,

осознать и проработать внутренние конфликты. Развитие креативности и самопознания, стимулируемое изотерапией, способствует повышению самооценки и уверенности в себе, что является важным фактором стрессоустойчивости.

Многочисленные исследования подтверждают эффективность изотерапии для снижения стресса и профилактики выгорания у взрослых. В частности, исследования в образовательной среде демонстрируют положительное влияние изотерапии на уровень тревожности, депрессии и эмоционального истощения у взрослых [4]. Участники изотерапевтических групп отмечают улучшение настроения, повышение самооценки и развитие навыков совладания со стрессом.

Таким образом, изотерапия представляет собой перспективный метод психологической работы со взрослыми обучающимися, обладающий значительным потенциалом для развития стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания.

Психологическая служба в образовательном учреждении играет ключевую роль в обеспечении психологического благополучия и успешности обучающихся. В ее задачи входит не только диагностика и коррекция психологических проблем, но и профилактика стресса, эмоционального выгорания, а также развитие личностного потенциала студентов и сотрудников. Изотерапия, как эффективный метод арт-терапии, может стать ценным инструментом в арсенале психологической службы, позволяя решать широкий спектр задач, связанных с психологическим здоровьем и благополучием взрослых обучающихся.

Специфика работы психолога с взрослыми обучающимися с использованием изотерапии заключается в учете их возрастных особенностей, жизненного опыта и образовательных потребностей. Взрослые, в отличие от детей, обладают более развитыми когнитивными способностями, богатым жизненным опытом и сформировавшимися ценностями. Поэтому изотерапевтические занятия с ними должны быть ориентированы на решение актуальных проблем, связанных с учебой, работой и личной жизнью, а также на развитие личностных ресурсов и стрессоустойчивости.

Практическое применение изотерапии в профессиональных образовательных учреждениях может осуществляться в различных формах и методах, адаптированных для взрослых и образовательной среды. Это могут быть как групповые, так и индивидуальные занятия, короткие тренинги или длительные программы, интегрированные с другими методами психологической работы. Выбор конкретных форм и методов зависит от целей и задач изотерапевтической работы, а также от индивидуальных особенностей участников.

Организация штатным психологом изотерапевтической работы в профессиональном образовательном учреждении должна включать в себя несколько этапов: подготовку и проведение занятий, оценку эффективности и этические аспекты. Подготовка к занятиям включает разработку программы, подбор материалов и техник, а также создание комфортной и безопасной атмосферы для участников. Проведение занятий требует от психолога профессиональных знаний и навыков в области изотерапии, а также умения устанавливать доверительные отношения с участниками и создавать условия для их самовыражения и личностного роста.

Оценка эффективности изотерапевтической работы может осуществляться с помощью различных методов, таких как опросники, интервью, наблюдение и анализ творческих продуктов участников. Важно учитывать не только количественные показатели, но и качественные изменения в психологическом состоянии и поведении участников. Этические аспекты изотерапевтической работы включают в себя соблюдение конфиденциальности, уважение к личности и ценностям взрослых слушателей, а также информированное согласие на участие в занятиях.

Изотерапия обладает значительным потенциалом для развития стрессоустойчивости у взрослых обучающихся. В контексте образовательной среды, изотерапия может быть использована для обучения навыкам релаксации и управления стрессом, развития эмоционального интеллекта и осознанности, формирования позитивного мышления и оптимизма, а также повышения адаптивности к стрессовым ситуациям, связанным с учебой и работой.

Изобразительные техники, такие как рисование, лепка, коллаж, позволяют визуализировать стрессовые ситуации, проанализировать их и найти новые способы решения проблем. Кроме того, изотерапия способствует развитию креативности, воображения и интуиции, что помогает взрослым обучающимся находить нестандартные выходы из сложных ситуаций и справляться со стрессом более эффективно.

Таким образом, изотерапия представляет собой эффективный метод психологической работы со взрослыми обучающимися, обладающий значительным потенциалом для развития стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Внедрение изотерапии в практику психологической службы образовательных учреждений способствует созданию благоприятной психологической атмосферы, повышению успеваемости и мотивации обучающихся, а также улучшению качества их жизни. Дальнейшее изучение и применение изотерапии в работе психологических служб открывает новые перспективы для развития психологической помощи и поддержки взрослых обучающихся.

### *Список литературы / References*

1. *Калиш И.В.* Арт-терапия в системе методов психологического консультирования студентов //Системная психология и социология. – 2014. – №. 1 (9). – С. 100-107.
2. *Улитко В.В.* Анализ областей образовательной действительности педагогики и андрагогики: новые вопросы практики образования взрослых //Школьные технологии. – 2020. – №. 5. – С. 128-137.
3. *Каримова Ш.К.* Диагностика интеллектуальной и эмоциональной сферы учащихся в профессиональном образовании // Проблемы педагогики. – 2023. – №. 1 (62). – С. 73-75.
4. *Мусийчук М.В., Коба М.С.* Психологические функции арт-терапии как средства профилактики эмоционального выгорания менеджеров //Мир науки. Педагогика и психология. – 2015. – №. 3. – С. 37.