

## Арт-терапия в коррекции эмоционального выгорания артистов балета

Научный руководитель – Клышевич Наталья Юлиановна

*Николайчик Ульяна Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Белорусский государственный университет, Факультет философии и социальных наук,  
Кафедра психологии, Минск, Беларусь  
*E-mail: ulyana.nikolaitchik@gmail.com*

Эмоциональное выгорание – психологический феномен, который оказывает влияние на здоровье, психическое состояние, профессиональную и социальную сферы личности. Согласно подходу В. В. Бойко, эмоциональное выгорание представляет собой профессиональную деформацию личности, заключающуюся в выработанном личностью механизме психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия, в качестве которых могут выступать разнообразные рабочие требования [2]. В данной работе мы рассматриваем синдром выгорания с точки зрения профессии артистов балета, которые в своей профессиональной деятельности регулярно сталкиваются со множеством уникальных стрессоров, обусловленными спецификой балетного искусства – строгими требованиями к физической подготовке и форме, мастерству, эмоциональной устойчивости и многие другие [5]. До настоящего времени стресс-факторы, присущие профессии артиста балета и приводящие к синдрому выгорания, только обсуждались психологическим сообществом, однако эмпирические исследования психоэмоционального состояния артистов балета и разработка программ психологической помощи данной социальной группе не проводились.

Несмотря на то, что многими исследователями подтверждается экстремальность условий профессиональной деятельности артистов балета, а также ее сверхнапряженность, проведенный нами анализ отечественных и зарубежных литературных источников за последние 5 лет не выявил наличие эмпирических исследований синдрома выгорания у артистов балета, что и определило выбор проблемы исследования [4, 5, 6]. Следование строгим правилам, агрессия со стороны коллег, давление хореографов, конкурирование за роль и другие особенности танцевальной деятельности приводит к формированию хронического стресса у артистов балета и, как следствие, к возникновению синдрома выгорания. Существующие работы, посвященные эмоциональному выгоранию у представителей творческих профессий, демонстрирует актуальность дальнейших исследований [1].

Целью нашего исследования было теоретически обосновать и эмпирически проверить эффективность разработанной нами арт-терапевтической программы в коррекции эмоционального выгорания у артистов балета. Определение выраженности выгорания до и после экспериментального вмешательства проводилось по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [2]. Данная методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения».

Согласно дизайну нашего исследования, были созданы экспериментальная и контрольная группы. В исследовании приняли участие 24 артиста балета, работающие в Большом театре оперы и балета Республики Беларусь и являющиеся выпускниками Белорусской государственной хореографической гимназии-колледжа, из которых 12 человек вошли в экспериментальную группу (ЭГ), 12 человек – в контрольную группу (КГ). Средний возраст респондентов у контрольной группы – 21 год, экспериментальной группы – 21 год.

Средний стаж профессиональной деятельности участников и в КГ, и в ЭГ – 10 лет. Поскольку оптимальным количеством участников арт-терапевтической группы считается 6-8 человек, ЭГ была разделена нами на две подгруппы [3]. Арт-терапевтические встречи проходили раз в неделю по 1 часу на протяжении 2,5 месяцев для каждой из ЭГ. Всего было проведено 10 сессий. Использовались задания по изотерапии, телесно-ориентированной арт-терапии, музыкотерапии, сказкотерапии.

Показателем репрезентативности ЭГ и КГ стало отсутствие между ними статистически значимых различий по интегральному показателю эмоционального выгорания по U-критерию Манна-Уитни до проведения экспериментального вмешательства ( $U_{эмп}=60$ ;  $p=0,514$ ).

Статистический анализ с применением непараметрического U-критерия Манна-Уитни после проведения арт-терапевтической программы выявил наличие значимых различий в выраженности симптомов эмоционального выгорания между ЭГ и КГ по интегральному показателю эмоционального выгорания ( $U_{эмп}=36$ ;  $p=0,039$ ). Помимо этого, значимые различия были получены и по всем трем шкалам опросника. Данный факт подтверждает, что комплексное арт-терапевтическое воздействие, включающие снижение тревоги, коррекцию защитного поведения и работу с телесностью способствует улучшению эмоционального состояния участников.

Следует отметить, что применение T-критерия Вилкоксона продемонстрировало статистически значимое снижение эмоционального выгорания в ЭГ ( $p=0,028$ ). В КГ значимых изменений в показателях эмоционального выгорания не произошло.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что арт-терапевтическая программа стала действенным инструментом коррекции эмоционального выгорания у артистов балета. Следовательно, искусство можно использовать в качестве терапевтического фактора при оказании психологической помощи артистам балета.

### Источники и литература

- 1) Апалькова Т.Г., Соболева С.В. Методы многомерного статистического анализа в исследовании факторов формирования профессионального выгорания творческих работников // МНИЖ. 2020. №.7-2 (97). С. 93-99.
- 2) Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания в профессиональном общении» СПб., 1999.
- 3) Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. М., 2015.
- 4) Николайчик У.А. Выраженность эмоционального выгорания у артистов балета с разным стажем и должностью // Материалы 22-и ежегод. науч. конф. студентов и аспирантов фак. филос. и соц. наук Белорусского государственного университета «Человек. Культура. Общество». 26 апреля 2025 г. Минск., 2025.
- 5) Самакаева М.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение детей в профессиональном хореографическом коллективе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. №. 45. С. 38-43.
- 6) Славина Ю.Б. Профессиональный стресс и его влияние на физическое и психологическое здоровье сотрудников // Молодой учёный. 2022. №. 8. С. 169-171.