

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Е.А. Артюх

Владимирский юридический институт
Федеральной службы исполнения наказаний России
(Владимир, Россия)

***Резюме.** В представленной работе описывается опыт применения современных техник арт-терапии с целью формирования эмоциональной устойчивости в рамках психологического сопровождения курсантов первого года обучения в образовательных организациях уголовно-исполнительной системы (далее УИС). В статье рассматривается понятие эмоциональной устойчивости как предмета научного исследования, изучены психологические особенности ее формирования в юношеском возрасте, дано описание специфики образовательной среды вузов Федеральной службы исполнения наказаний России (далее ФСИН), определены и описаны методики применения современных арт-терапевтических техник в целях формирования и повышения эмоциональной устойчивости как базовой характеристики личности и профессионально важного качества курсантов. Выделены значимые преимущества применения арт-терапевтических техник в сравнении с другими психокоррекционными методами. Опираясь на обширный теоретический и практический опыт использования арт-терапии в России и за рубежом, мы рассмотрели возможности применения современных арт-терапевтических техник в работе психолога образовательных организаций УИС. В работе дано описание техник медитативного рисования (фрактальный рисунок, зентангл), упражнений, сочетающих изобразительное творчество и музыкотерапию («Рисунок музыки»), представлен опыт применения метафорических ассоциативных карт.*

Основной целью применения данных техник является формирование стремления к самопознанию и самовыражению, а также умения работать с собственными чувствами, эмоциями и настроениями.

Достоверность и надежность эмпирического исследования подтверждаются теоретической и методологической обоснованностью исходных положений с применением комплекса взаимодополняющих, неоднократно апробированных в психологии психодиагностических методик. По нашим наблюдениям, в результате применения арт-терапевтических техник в работе психолога образовательных организаций УИС системы удалось оптимизировать социально-психологические условия образовательной деятельности.

В этой связи проведенное исследование дает возможность использования полученного опыта в психодиагностической, психопрофилактической, консультационной и психокоррекционной работе психологических служб образовательных учреждений ФСИН России.

***Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, психологическая коррекция, курсанты ведомственных вузов уголовно-исполнительной системы, образовательная среда, юношеский возраст, уголовно-исполнительная система, арт-терапия, изо-терапия, музыкотерапия, метафорические ассоциативные карты.*

THE USE OF MODERN ART-THERAPEUTIC TECHNIQUES IN THE FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY OF FIRST-YEAR CADETS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PENAL SYSTEM

Ekaterina A. Artyukh

Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
(Vladimir, Russia)

Abstract. *The presented work describes the experience of using modern art therapy techniques in order to form emotional stability within the framework of psychological support for first-year cadets in educational organizations of the penal system (hereinafter referred to as the PS). The article examines the concept of emotional stability as a subject of scientific research, examines the psychological features of its formation in adolescence, describes the specifics of the educational environment of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia (hereinafter FPS), defines and describes methods of using modern art-therapeutic techniques in order to form and increase emotional stability as a basic characteristic of a person and professionally important qualities of cadets. Significant advantages of the use of art-therapeutic techniques in comparison with other psychocorrective methods are highlighted. Based on extensive theoretical and practical experience in the use of art therapy in Russia and abroad, the possibilities of using modern art therapy techniques in the work of a psychologist of educational organizations of PS are considered. The paper describes the techniques of meditative drawing (fractal drawing, zentangle), exercises combining visual creativity and music therapy ("Drawing music"), as well as the experience of using metaphorical associative maps.*

The main purpose of using these techniques is to form the desire for self-knowledge and self-expression, as well as the ability to work with their own feelings, emotions and moods.

The accuracy and reliability of empirical research are confirmed by the theoretical and methodological validity of the initial provisions using a set of complementary, repeatedly tested in psychology psychodiagnostic techniques. According to our observations, as a result of the use of art-therapeutic techniques in the work of a psychologist of educational organizations of the PS system, it was possible to optimize the socio-psychological conditions of educational activity. In this regard, the conducted research makes it possible to use the experience gained in psychodiagnostic, psychopreventive, and consulting and psychocorrective work of psychological services of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Keywords: *emotional stability, cadets of departmental universities of the penal system, educational environment, adolescence, penal system, art therapy, isotherapy, music therapy, metaphorical associative maps.*

DOI: 10.24888/2073-8439-2023-61-1-6-15

Поступление в высшее ведомственное учебное заведение и первый год обучения можно охарактеризовать как наиболее важный и значимый период для обучающихся, который во многом определяет успешность дальнейшей учебной и служебной деятельности. Его также можно рассматривать как этап вступления личности в самостоятельную жизнь. К абитуриентам образовательных учреждений уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) при поступлении предъявляются достаточно высокие требования, касающиеся состояния здоровья, уровня физических способностей, морально-психологической подготовки. Это связано с тем, что учебная деятельность сопряжена с выполнением служебных обязанностей.

Режим дня курсантов строго регламентирован. Нарушение служебной дисциплины, неудовлетворительная успеваемость влечет за собой негативные санкции, такие как внеочередные наряды и отмену увольнений. Такая образовательная среда организо-

вана с целью формирования у будущего сотрудника уголовно-исполнительной системы навыков дисциплины и порядка, чувства самоконтроля и ответственности, однако требует от курсантов первого года обучения высокого уровня личностных ресурсов.

Начальный этап адаптации в основном связан с перестройкой организма к условиям новой среды (изменение режима труда и отдыха, питания, сна, увеличение физических и психологических нагрузок, приспособление к климатическим факторам и т.д.).

Период юношества характеризуется завершением физического развития, первичной социализацией и началом процесса профессионального самоопределения. Однако нередко этот этап сопровождается неудовлетворенностью собой и окружающими, эгоцентризмом, максимализмом, импульсивностью. В неблагоприятных условиях это может стать причиной деструктивного поведения, но при адекватном психолого-педагогическом воздействии энергия данных состояний должна быть направлена в конструктивное русло – на решение актуальных и значимых для личности задач.

Из позитивных новообразований юношеского возраста также можно отметить повышение способности к концентрации внимания, увеличение объема памяти, развитие познавательного умения самостоятельно разбираться в сложных вопросах. В то же время когнитивные процессы часто бывают подвержены эмоциям и чувствам, что выражается в потребности четких доказательств и обоснования утверждений, поступающих от преподавателей и окружающих людей. Нередко на этой почве у юношей и девушек возникает желание вступить в спор, проявить себя остроумными высказываниями, оригинальной формой выражения мыслей.

Эффективность любой деятельности напрямую зависит от эмоционального благополучия. Понятие «эмоциональная устойчивость» рассматривается как базовая характеристика личности, обеспечивающая ее эффективное функционирование, во многом определяющая ее психическое и соматическое здоровье и защиту от личностных деструкций. Важно отметить, что оно тесно связано с понятием «социально-психологическая адаптация», поскольку нормальная социальная адаптация труднодостижима без достаточной эмоциональной устойчивости, а также справедливо и обратное: важнейшим условием поддержания эмоциональной устойчивости является способность к гибкой социальной адаптации.

Термин «устойчивость» изначально зародился в технических науках и рассматривался как способность материала сохранять его текущее состояние под влиянием воздействий внешней среды.

В научном понимании психологии понятие эмоциональной устойчивости появилось благодаря работам Г.Ю. Айзенка. В его понимании эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности (Ильин, 2001).

В психологическом словаре можно найти следующее определение: «Эмоциональная устойчивость – это способность человека успешно осуществлять сложную и ответственную деятельность в напряженной эмоциогенной обстановке, без существенного отрицательного влияния последней на здоровье и дальнейшую работоспособность» (Большой психологический словарь, 2009, с. 563).

В отечественной психологии исследованиями данной темы занимались такие авторы, как Л.М. Аболин, М.И. Пономаренко, Ю.М. Блудов и др. В частности, Л.М. Аболин анализирует эмоциональную устойчивость как системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в напряженной деятельности, все эмо-

циональные механизмы которой получают свою определенность в структуре саморегуляции (Аболин, 1989, с. 14).

Из современных российских исследователей следует отметить работы Т.В. Рогачевой, определяющей психологическую устойчивость как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное функционирование более сложной системы «человек – среда» в конкретной ситуации (Рогачева, Залевский, Левицкая, 2015, с. 151).

Г. Селье и Р. Бернс чаще используют термин «стрессоустойчивость» и рассматривают его наравне с такими характеристиками, как выносливость и сопротивляемость. Индивид, способный с наименьшими эмоциональными затратами противостоять изменениям среды, может рассматриваться как эмоционально устойчивый.

На основании анализа теоретических источников можно сделать вывод о том, что эмоциональная устойчивость как характеристика личности во многом определяет способность к эмоционально-волевой регуляции, полноценной самореализации, личностному росту. Это стимулирует постоянный научный поиск новых психологических средств, подходов и разработки более эффективных путей психологического сопровождения переменного состава образовательных учреждений ФСИН России в данном направлении.

На сегодняшний день в арсенале современной психологической науки имеется огромное количество методов и техник, направленных на содействие профессиональному и личностному росту, созданных в рамках различных подходов. Одним из активно развивающихся и эффективных направлений психологической помощи является арт-терапия. Благодаря наличию достаточно объемной теоретической базы, методы арт-терапии как средства актуализации адаптационного потенциала человека огромны.

Арт-терапия – психотерапия творчеством, использующая восприятие и создание художественных произведений для коррекции психических состояний. На становление данного направления психотерапии на рубеже XIX–XX вв. оказали большое влияние психоаналитические теории З. Фрейда, которые во многом способствовали теоретическому обоснованию исцеляющего воздействия искусства на психику человека.

По мнению Н.Е. Пурнис (2008), арт-терапия – это метод художественной терапии, направленный на коррекцию эмоциональной, коммуникативной когнитивной, регулятивной сферы личности и приводящий к развитию личностного и раскрытию творческого потенциала.

Применение арт-терапевтических техник позволяет дать конструктивный выход отрицательным переживаниям, выразить, объяснить и переработать подавленные эмоции и чувства. Групповая форма арт-терапевтической работы способствует развитию сплоченности, коммуникативных навыков, что в свою очередь является фактором, положительно влияющим на процесс социально-психологической адаптации к образовательной среде. Кроме того, продукт творческой деятельности может выступать в качестве вспомогательного инструментария психодиагностики актуального эмоционального состояния курсантов.

С целью формирования эмоциональной устойчивости курсантов первого года обучения в образовательных организациях уголовно-исполнительной системы нами была разработана и апробирована психокоррекционная программа с применением методов арт-терапии. Достижение данной цели осуществлялось с помощью решения следующих задач: усвоение знаний об эмоционально-волевой сфере личности, развитие установки на самопознание, способности к рефлексии и саморегуляции собственных эмоциональных состояний.

Методологической основой работы выступила концепция базальной эмоциональной регуляции, разработанная В.В. Лебединским совместно с М.К. Бардышевской. Исследование проводилось на базе ФКОУ ВО «Владимирский юридический институт ФСИН России». В нем приняли участие курсанты первого курса, общий объем выборки составил 20 человек. Реализация программы проводилась в три этапа. Первый этап предполагал сбор психодиагностического материала для последующей коррекции. Вторым этапом стало проведение цикла психококоррекционных занятий. Заключительным стал третий этап, целью которого была оценка динамики происходящих изменений в эмоционально-волевой сфере участников программы.

В качестве психодиагностических методик использовались: шкала реактивной и личностной тревожности (STAI); методика Айзенка (EPI); методика оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».

Для организации психокоррекционной работы использовались следующие методы: арт-терапия (изо-терапия, музыкотерапия, метафорические ассоциативные карты); социально-психологический тренинг, тренинг осознания чувств (эмоций). Структура каждого занятия включала в себя ритуал приветствия (круг чувств), разминку, мини-лекцию; психокоррекционные упражнения, обратную связь (рефлексию).

Остановимся более подробно на описании применяемых в программе арт-терапевтических техник. Психологическая коррекция посредством изобразительной деятельности является одним из наиболее распространенных видов арт-терапии. В настоящее время популярность приобретают техники медитативного рисования, такие, как фрактальный рисунок и зентангл. Для выполнения техники фрактального рисунка участникам предлагалось расположить лист бумаги перед собой горизонтально, постараться расслабиться, закрыть глаза и в течение одной минуты шариковой ручкой рисовать одну непрерывную линию. Начинать следует с правого угла и закончить там же, делая множественные пересечения. В результате получается рисунок, состоящий из многочисленных ячеек разных размеров (фракталов), которые в дальнейшем необходимо раскрасить карандашами, при этом выбор цвета происходит с закрытыми глазами.

С целью стимуляции творческих способностей и снятия психоэмоционального напряжения применялась техника зентангл. Это новое направление в искусстве рисования, появившееся в 2006 г. Его авторами являются американские художники-дизайнеры М. Томас и Р. Робертс. Опираясь на предположение о том, что рисование узоров оказывает медитативный эффект, они создали систему, которая позволяет достичь эффекта релаксации во время создания изображений. Особенность техники зентангл состоит в том, что это сознательное рисование, создание арт-объектов по определенным законам. Повторяющиеся орнаменты, линии, круги и другие формы, каждая из которых называется «танглом», соединяются в причудливые узоры (Крахула, 2014). Уникальность метода в том, что человек, никогда не рисовавший прежде, способен создать оригинальные произведения. Техника достаточно проста, доступна и вариативна. Выполняется рисунок на заранее подготовленной карточке в пределах которой точками обозначаются квадрат и рамка, разделенная различными кривыми. Далее участникам предлагается заполнить узорами каждую из образовавшихся частей. После завершения изобразительной работы происходит представление рисунков в кругу с краткими комментариями, рефлексия собственных чувств, эмоций и ассоциаций.

Применяемая в программе техника «Рисунок музыки» представляет собой вариант интегративного арт-терапевтического подхода, то есть сочетания изобразительного творчества и музыкотерапии. В его основе лежит феномен синестезии – взаимосвязи различных сенсорных способностей. Это позволяет задействовать разные каналы восприятия: аудиальный, визуальный и кинестетический. В качестве музыкального сопро-

вождения использовались такие композиции, как «Баркарола» и «Времена года» П.И. Чайковского, «Времена года» А. Вивальди и др. На фоне ощущения единения с музыкой участникам предлагалось ее нарисовать. При этом важно ориентировать участников не на конечный результат, а на сам процесс рисования.

На этапе ритуала приветствия с целью активизации образно-ассоциативной сферы курсантов, стимуляции процесса самопознания, творческого воображения, создания атмосферы доверия и безопасности применялись метафорические ассоциативные карты (далее – МАК) Ю. Воловиковой «Удивляйся чаще» и «Спектрокарты» У. Халколы и А.И. Копытина. МАК представляют собой набор картинок или фотографий с изображением портретов людей, растений, животных, явлений природы, абстрактных образов. Применение метафоры облегчает процесс саморефлексии участников, стимулирует к более активной и осознанной работе.

Для подтверждения эффективности проведенной работы мы сравнили показатели исследуемой выборки после прохождения мероприятий программы (на выходном контроле) с показателями, полученными в этой же выборке до участия в работе по данной программе (на входном контроле). Для обоснования достоверности полученных результатов использовался статистический критерий: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим результаты входного и выходного контроля психодиагностического обследования по методике оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».

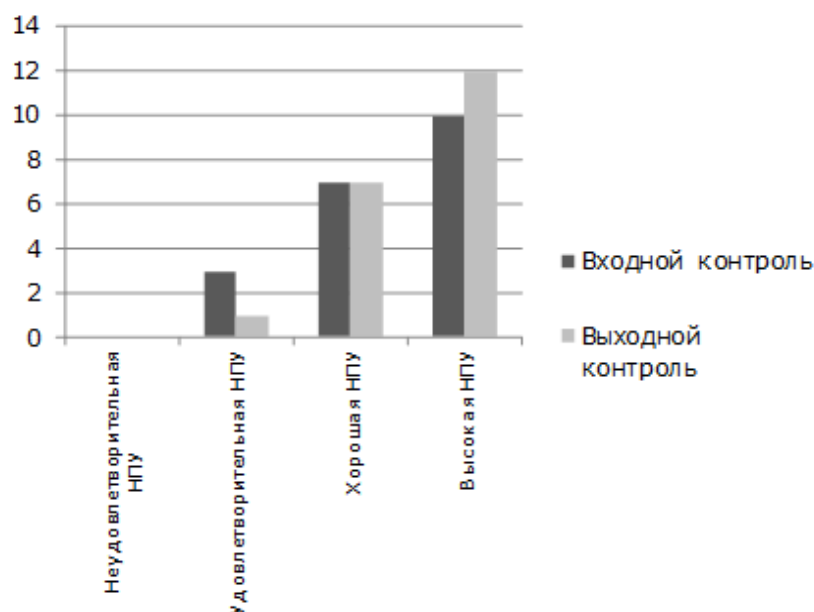


Рис 1. Сравнительная диаграмма показателей курсантов по методике НПУ, полученных на входном и выходном контроле

Анализируя результаты данного обследования, можно сделать вывод о том, что в данной выборке не выявлено курсантов с низким уровнем нервно-психической устойчивости, то есть склонностью к нервно-психическим срывам.

Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость, то есть склонность в экстремальных ситуациях к умеренным нарушениям психической деятельности на входном контроле выявлена у 15 %, а на выходном контроле у 5 % испытуемых.

Хорошая нервно-психическая устойчивость, то есть низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и оценка окружающей действительности характерна для 35 % курсантов, что соответствует результатам на выходном контроле.

Высокая нервно-психическая устойчивость, то есть низкая вероятность нарушений психической деятельности, высокий уровень поведенческой регуляции выявлена у 50% курсантов входного контроля и 60 % выходного контроля.

В таблице (табл. 1) отражены результаты статистической обработки данных входного и выходного контроля курсантов первого года обучения, прошедших углубленное психодиагностическое обследование по методике «Прогноз-2» для оценки нервно-психической устойчивости (НПУ).

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных входного и выходного контроля по методике "Прогноз-2" для оценки нервно-психической устойчивости (НПУ)

Шкала	Результаты статистической обработки	Наличие значимых различий
Шкала нервно-психической устойчивости	$T_{Эмп} = 6 < T_{критич.} < T_{кр} (0,01) = 43.$	Есть значимые различия

Рассмотрим результаты входного и выходного контроля психодиагностического обследования по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности» (STAI).

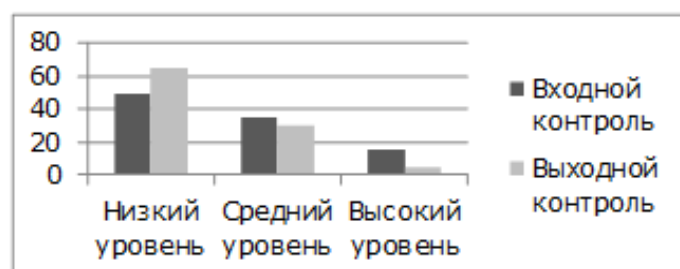


Рис 2. Сравнительная диаграмма показателей курсантов, полученных в результате диагностики ситуативной тревожности с помощью методики «Шкала реактивной и личностной тревожности» (STAI)

На рисунке (рис. 2) представлены сравнительные показатели исследуемой выборки курсантов, полученные по шкале «ситуативная тревожность». В результате исследования испытуемые были отнесены к одной из трех групп: курсанты с низким, средним и высоким уровнем проявления исследуемого вида тревожности.

На этапе входной диагностики по шкале ситуативной тревожности выявлено, что низкий уровень тревожности характерен для 50 % курсантов, по результатам выходного контроля этот показатель увеличился до 65 %.

Средний уровень ситуативной тревожности на входном этапе диагностики выявлен у 35 % испытуемых и у 30 % на выходном.

Высокий уровень ситуативной тревожности характерен для 15 % испытуемых на входном этапе и 5 % на выходном. Это может свидетельствовать о неудовлетворительном психоэмоциональном состоянии, переживании стресса, наличии страха самовыражения.

Таким образом, большинство курсантов, участвовавших в исследовании, имеют низкий уровень ситуативной тревожности, около трети – умеренный.



Рис. 3. Сравнительная диаграмма показателей курсантов, полученных в результате диагностики личностной тревожности по шкале реактивной и личностной тревожности (STAI)

На рисунке (рис. 3) представлены сравнительные показатели исследуемой выборки курсантов, полученные по шкале «личностная тревожность» методики диагностики тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (на входном и выходном контроле).

Высокий уровень личностной тревожности на входном контроле выявлен у 10 % курсантов, низкий уровень личностной тревожности характерен для 45 %, умеренный – также для 45 % испытуемых. Результаты выходного контроля по данной шкале распределились следующим образом: высокий уровень личностной тревожности выявлен у 10 % курсантов, низкий уровень личностной тревожности у 50 %, умеренный – у 40 % курсантов.

В таблице (табл. 2) отражены результаты статистической обработки данных входного и выходного контроля курсантов первого года обучения, прошедших углубленное психодиагностическое обследование по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности» (STAI).

Таблица 2

**Результаты статистической обработки данных
входного и выходного контроля по методике диагностики тревожности
Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (на входном и выходном контроле)**

Шкалы	Результаты статистической обработки	Наличие значимых различий
Шкала ситуативной тревожности	$T_{\text{Эмп}} = 58 < T_{\text{критич.}} < T_{\text{кр}} (0,05) = 60$	Есть значимые различия
Шкала личностной тревожности	$T_{\text{Эмп}} = 69$ $T_{\text{кр}} (0,05) = 60.$	Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне незначимости

Рассмотрим результаты входного и выходного контроля психодиагностического обследования по методике Айзенка (EPI) (рис. 4, 5).

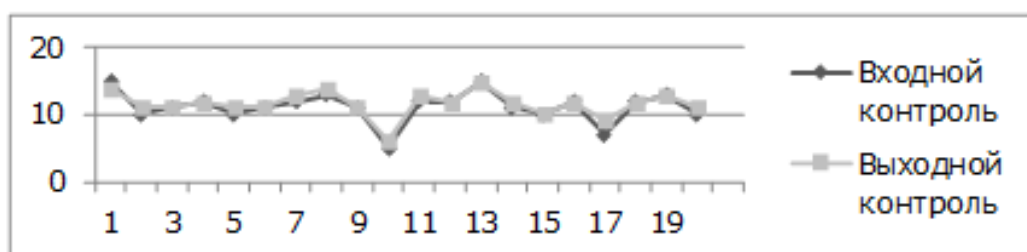


Рис. 4. Сравнительная диаграмма показателей курсантов, полученных в результате диагностики по шкале «экстраверсия-интроверсия» личностного опросника Айзенка

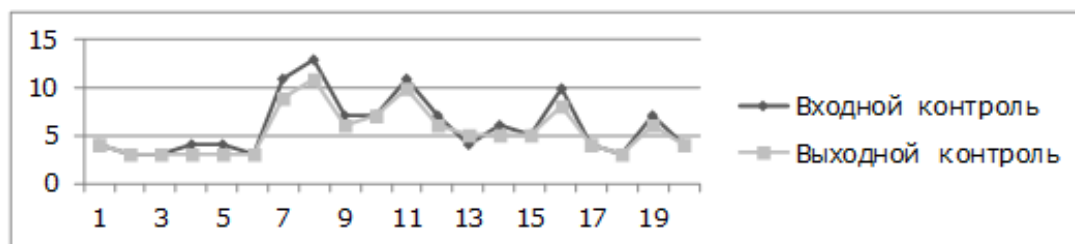


Рис 5. Сравнительная диаграмма показателей курсантов, полученных по шкале «нейротизм» личностного опросника Айзенка

Анализ данных показал, что по шкале «нейротизм» отмечается снижение показателей на выходном контроле.

В таблице (табл. 3) отражены результаты статистической обработки данных входного и выходного контроля курсантов первого года обучения, прошедших психодиагностическое обследование по методике Айзенка (EPI).

Таблица 3

**Результаты статистической обработки данных
входного и выходного контроля по личностному опроснику Айзенка
(Eysenck Personality Inventory, или EPI)**

Шкалы	Результаты статистической обработки	Наличие значимых различий
Экстраверсия-интроверсия	$T_{\text{Эмп}} = 5 < T_{\text{критич.}} < T_{\text{кр}}(0,01) = 5$	Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне неопределенности
Нейротизм	$T_{\text{Эмп}} = 4,5 < T_{\text{критич.}} < T_{\text{кр}}(0,01) = 7$	Есть значимые различия

Полученные данные входного и выходного контроля подтверждают наличие положительной динамики в развитии характеристик, являющихся предпосылками к формированию эмоциональной устойчивости.

На основании анализа теоретических источников и проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что одним из важнейших психологических факторов, обеспечивающих успешность адаптации курсантов первого года обучения, является эмоциональная устойчивость. К основным составляющим эмоциональной устойчивости личности относятся: способность к самопознанию, стабильность эмоционального фона и позитивного настроения, способность к эмоционально-волевой регуляции. Психологические особенности эмоциональной устойчивости личности проявляются в процессах психического самоуправления, саморегулирования, самоконтроля.

Применение представленных в статье техник арт-терапии (изо-терапия, музыкотерапия, метафорические ассоциативные карты) позволяет благоприятно воздействовать на эмоциональный фон, помогая справиться с негативными переживаниями, что способствует снижению уровня тревожности, повышению уверенности в себе, формированию навыков самоконтроля.

Литература

- Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. ... докт. псих. наук. М., 1989. 43 с.
 Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 4-е изд., расширенное. СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

-
- Крахула Б. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия. СПб.: Питер, 2014. 128 с.
- Пурнис Н.Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. СПб.: Речь, 2008. 169 с.
- Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с.

References

- Abolin, L. M. (1989). *Emotional stability in strenuous activity, its psychological mechanisms and ways to improve* [Emotsional'naya ustoychivost' v napryazhennoy deyatelnosti, ee psikhologicheskiye mekhanizmy i puti povysheniya] (dissertation abstract). Moscow.
- Il'in, E. P. (2001). *Emotions and feelings* [Emotsii i chuvstva]. Saint Petersburg: Piter.
- Krakhula, B. (2014). *Zentangle Drawing for relaxation, inspiration and pleasure* [Zentangl. Risovaniye dlya relaksatsii, vdokhnoveniya i udovol'stviya]. Saint Petersburg: Piter.
- Meshcheryakov B.G., & Zinchenko V.P. (Ed.), *Large psychological dictionary* [Bol'shoi psikhologicheskiy slovar']. Saint Petersburg: Praym EVROZNAK.
- Purnis, N. E. (2008). *Art therapy in the psychological support of staff* [Art-terapiya v psikhologicheskom soprovozhdenii personala]. Saint Petersburg: Rech'.
- Rogacheva, T. V., Zalevskiy, G. V., & Levitskaya, T. E. (2015). *Psychology of extreme situations and conditions* [Psikhologiya ekstremal'nykh situatsiy i sostoyaniy]. Tomsk: Izdatel'skiy Dom TGU.