**УДК 159.9.07**

**Киселева Н.В., к.п.н.**

Нижневартовский медицинский колледж

г. Нижневартовск, Россия

**ПРОФИЛАКТИКА СТРЕСОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ**

**МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

Стрессовое состояние у студента может являться определенной формой отражения сложной учебной ситуации в которой он находится. В контексте данного исследования такое обстоятельство рассматривается как психосоциальный фактор, способный оказывать неблагоприятное влияние на психику молодого человека. Необходимость в управлении стрессовыми ситуациями, способными оказать отрицательное воздействие на поведение и жизнедеятельность молодых людей, а также их профилактика является задачей не только педагогов и кураторов студенческих групп, но и самих студентов. В режиме доступности каждого молодого человека имеются эффективные методы, призванные регулировать негативные состояния психической напряженности: оптимизация режима дня, выбор правильных форм рациона своего питания, систематическое пребывание на свежем воздухе, целенаправленная двигательная активность. Помимо перечисленных общеизвестных и доступных факторов здорового образа жизни «без стресса» необходимо обратить внимание на совершенствование поведенческих навыков: общения, позитивного мышления, формирования уверенности в себе.

На учебных занятиях преподавателям и кураторам важно уделять внимание подготовке студентов к неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной деятельности, знакомить со способами преодоления учебного стресса, а также формировать навыки их применения в жизни, например, в период экзаменационной сессии, во время сдачи экзаменов и для восстановления психического здоровья после экзаменационной сессии. Отличным вариантом практического освоения методик контроля стресса является изучение и освоение дыхательных техник, различные приемы мышечной релаксации и визуализации [4].

Большой интерес в поиске путей регуляции психоэмоционального состояния вызывают методы арт-терапии. Термин арт-терапия образован от английских слов art – «искусство, мастерство» и therapy – «лечение, терапия» и дословно понимается как «терапия искусством». Метод арт-терапии широко используется в психотерапии и психокоррекции, ведь терапевтические свойства рисования известны очень давно. Специалистами в данной области выявлено, что во время рисования, человек, выплескивая свои эмоции на бумагу, успокаивается, отвлекается, снимая стресс - расслабляется, снижает собственные негативные ощущения. В своей работе по психоанализу З. Фрейд считал, что спонтанными рисунками можно делать серьезные выводы о состоянии психики человека. А в типологии личности К. Юнга мы встречаемся со способом определения психотипа личности путем анализа почерка.

Какую роль данный метод может играть в стабилизации психоэмоционального состояния будущего специалиста медицинского профиля (медицинской сестры, фельдшера, акушерки) во время образовательного процесса в колледже?

Известно, что профессия медицинского работника (профессия типа «человек-человек») является одной из самых сложных, так как требует постоянного чувства личной ответственности за жизнь и здоровье своих пациентов, эмоциональной устойчивости, предельной концентрации внимания, повышенной самоотдачи, постоянного совершенствования собственных навыков. Видно, что в число профессиональных вредностей входят факторы, напрямую приводящие в психоэмоциональной напряженности.

В свою очередь, частое эмоциональное перенапряжение ведет к снижению устойчивости иммунитета к простудным заболеваниям, увеличению вероятности возникновения соматических заболеваний, мигреней, повышению артериального давления, снижению профессионального долголетия.

Данный учебный исследовательский проект обращён на целенаправленное применение метода арт-терапии во время учебного процесса и наблюдения за изменением психоэмоционального состояния у студентов. Цель метода - не научить рисовать, а помочь посредством арт-терапии справляться с информационными перегрузками, стрессами, связанными с переживаниями в процессе обучения, возможности выходы творческой энергии.

Арт-терапия привлекательна тем, что здесь нет элемента принуждения, а воспринимается, скорее, как интересное времяпрепровождение. Вероятно, что в этом есть одна из причин того, что в настоящее время «дудлинг» и «зентангл», как современные методы арт-терапии, притягивают к себе все большее внимание. В этих методах кроются мягкость и привлекательность самого процесса рисования, доступность и непосредственность в использовании зрительного и пластического выражения своих переживаний и конфликтов.

Цель учебно-исследовательского проекта: применение метода свободного рисования (дудлинга) для оптимизации состояния психоэмоциональной напряженности у студентов.

Задачи:

1. Выявление уровня психоэмоциональной напряженности у студентов методами опроса и тестирования методикой PSM -25.
2. Проведение наблюдения за экспериментальной группой, применяющей метод свободного рисования (дудлинга) для коррекции собственного психоэмоционального состояния.

Гипотеза: применение метода свободного рисования (дудлинга) будет способствовать изменению психоэмоционального состояния студентов в благоприятную сторону.

Методы: аналитический, социологический, матем. статистики, тестирование по шкале PSM-25, обобщение.

Участники проекта: студенты экспериментальной группы -22 человека.

Продолжительность проекта: кратковременный (2 недели).

Исследовательская часть

Для реализации хода исследования были поставлены задачи, позволяющие выявить у экспериментальной группы студентов характер собственного эмоционального напряжения. Онлайн-опрос проводился в начале экзаменационной сессии, в нем приняли участие 22 человека. Анализ опроса показал, что большинство респондентов (67%) испытывают апатию к происходящему; переживает раздражение с состоянием агрессии (37%); истеричное поведение наблюдают за собой 25% опрошенных; среди негативных состояний четко определяемыми у себя являются – страх, нервная дрожь, ступор.

Дальнейший опрос показал: какие средства и методы используют участвующие в опросе студенты для коррекции обозначенных выше состояний психоэмоциональной неполноценности.

Выбор средств и методов, способствующих улучшению собственного психоэмоционального состояния:

слушать любимую музыку - 74%, просмотр фильмов -61%, дополнительный сон - 53%, вкусная еда- 53%, общение с друзьями, с любимым человеком-42%, шопинг-26%, расслабляющие процедуры (такие как: принятие ванны, поход в баню) - 21%, аутотренинг (йога, медитация) -20%, прогулка-16%, рисование-13%, активный отдых (прогулка и игры на свежем воздухе)-11%, общение с животными, уход за растениями-11%, чтение-11%, дыхательная гимнастика-7%, осмысление проблемы и поиск её решения- 7%.

Следующим шагом практического исследования было тестирование по шкале PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона. Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии [2].

Респондентам предполагается оценить своё состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого нужно было выбрать число от 1 до 8.

Результаты у сформированной экспериментальной группы (22 человека) таковы: у четырех респондентов уровень стрессовых ощущений критически высок, пяти респондентов уровень стрессовых ощущений выявился на отметке 7 баллов, у четырех - на 6 баллов, у троих на 5 баллах, у шестерых на отметке 4 балла.

Экспериментальная группа респондентов согласилась на дальнейшее наблюдение, и каждый участник группы вел дневник своих рисунков на протяжении двух недель. Анализ представленных рисунков и изменение в их содержании позволили подтвердить значимость исследования. Результаты повторного тестирования по шкале PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона показывают, что произошли видимые изменения и подтверждают гипотезу, поставленную в работе. У третьей части респондентов показатели снижения стресса улучшились (снизились с критического уровня на два балла у двоих, на один балл - у четверых), у четверти респондентов - остались без изменений. Можно сказать, что данный метод оказался эффективным для значительной части респондентов. Полученные результаты можно охарактеризовать тем, что применение данного метод может быть полезно и, даже, значимо для тех, кого он может заинтересовать, кто глубоко уходит в свои переживаниях, может следовать за своими фантазиями, отпускает страх довериться новому опыту, новым способам познания себя, творчества, путем целенаправленного рисования в беседе со своим подсознанием, где он позволяет изложить ситуацию на рисунок в виде линий, фигур, образов или просто графических штрихов.

Подводя итог работы нужно сказать, что то, насколько развита стрессоустойчивость студента, имеет важнейшее значение как для учебного процесса, так и для жизни вступающего в профессиональную деятельность специалиста. Естественно, повлиять на условия, сопутствующие обучению, практически невозможно и, поэтому гораздо эффективнее не «бороться с системой», а искать способы нормализовать психическое состояние.

К самым эффективным методам борьбы со стрессом на учебе относится модификация поведения, т.е. пересмотр и изменение своего отношения к происходящему, избавление от волнений по поводу того, на что повлиять не получается, освоение путей для выхода негатива. Обращение к одному из интересных инструментальных методов современной психологии - арт-терапии для получения благоприятного результата доказано теоретическим и практическим путем. Очевидно, что, применяя методику свободного рисования, таким образом, переносить на бумагу переживания, мысли и эмоции позволяет освободиться от негатива и разгрузить психику. Также полезно анализировать рисунки, чтобы понимать причины своих состояний через язык символов и линий [4]. Рисунок мышечного напряжения (катарсис) - это важный пункт в алгоритме снятия ограничений. Мышечное напряжение связано с ситуациями и травмами, переживаемыми в процессе жизни. Рисунок мышечного напряжения – выброс - как компонент подавленных целостностей достаточно хорошо изучен в разных направлениях телесно–ориентированной терапии. Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, раздражение или волнение, содержат в себе мышечный, мускульный компонент. Когда человек, который рисует алгоритм снятия ограничений настраивается на тему, активируя соответствующее состояние, он может стискивать зубы, сдерживать дыхание и напрягать мышцы горла и живота во время рисования самого выброса, отражая на бумаге остаточное мышечное напряжение, связанное с «неотреагированными» эмоциями [6, с. 201-206].

В учебной проектной работе была предложена ординарная модель методики свободного рисования (дудлинга). Созданная экспериментальная группа показала улучшение первоначальных результатов тестирования, когда респонденты наблюдали у себя смещенное психоэмоциональное состояние. Таким образом, гипотеза учебного исследования подтвердилась, в дальнейшем считаем целесообразным развивать данное направление с учетом особенностей и пожеланий заинтересованных студентов, продолжать проводить наблюдение за изменениями (изучение рисунков и более сложных творческих работ в направленном исполнении), происходящими в результате применения данного метода в своей практике борьбы со стрессом. В перспективе применение данного метода может рассматриваться как профилактика негативных воздействий на организм обстоятельств профессиональной среды.

Список использованных источников:

1. Архангельская В. В. Ведомое рисование и работа с символами //Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – С. 45-66.
2. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей. – Федоров, 2015, - 411 с.
3. Гальперин П. Я., Котик Н. Р. К психологии творческого мышления //Вопросы психологии. – 2014. – Т. 5. – С. 80-84.
4. Киселева, Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия/Е.В. Киселева, С.П. Акутина. -Текст: непосредственный//Молодой ученый. -2017. - №6(140).-с.417-419.
5. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье, 2015.
6. Савельева О.А. Психологические основы Нейрографики О.А. Савельева // Дис…канд.психологич.наук. – Ярославль,2018 – 254с.
7. https://multiurok.ru/files/primienieniie-sovriemiennykh-mietodov-art-tierapii.html