

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

THE POSSIBILITIES OF USING ART-TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

**T. Yuzefavichus
N. Karelina**

Summary: The article discusses the results of the application of research on art technologies as a possibility of a pedagogical means of forming students' stress resistance in the educational process. The conceptual analysis of the phenomenological essence of stress resistance and the analysis of scientific information about the resource potentials of art technologies made it possible to postulate the thesis that art technologies are a reliable pedagogical tool for the formation of students' stress resistance in an educational organization of higher education. As a result of the application of the questionnaire method, empirical information was obtained that gives grounds to speak about the demand among students for various pedagogical formats for the use of art technologies as a means of developing their ability to manage educational stress risks.

Keywords: stress resistance, educational stress, educational technologies, art-technologies, educational process, pedagogical interaction.

Юзефавичус Татьяна Анатольевна

*К.п.н., Московский государственный областной педагогический университет
taju-63@mail.ru*

Карелина Наталия Николаевна

*Старший преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
Аспирант, Московский государственный областной педагогический университет
fallibilist@bk.ru*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования потенциала арт-технологий как педагогического средства формирования стрессоустойчивости студентов в образовательном процессе. Понятийный анализ феноменологической сущности стрессоустойчивости и аналитика научных сведений о ресурсных потенциалах арт-технологий позволили постулировать тезис о том, что арт-технологии являются надежным педагогическим инструментом формирования стрессоустойчивости обучающихся в современных условиях функционирования образовательной организации высшего образования. В результате применения опросного метода получены эмпирические сведения, дающие основания говорить о востребованности в среде студенческой молодежи разнообразных педагогических форматов применения арт-технологий как средства формирования их способности управлять учебными стресс-рисками.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, учебный стресс, образовательные технологии, арт-технологии, образовательный процесс, педагогическое взаимодействие.

Способность студентов адекватно реагировать на разнообразные стрессоры, интенсивность которых возрастает в ситуации стремительных трансформационных преобразований в современном образовании, является одним из факторов, определяющих их физическое, психологическое и социальное здоровье, эмоциональное благополучие, а, следовательно, успешность молодых людей в решении как учебных, так и других задач жизнедеятельности. Именно поэтому поиск эффективных образовательных технологий формирования стрессоустойчивости студентов, научное осмысление способов их интеграции в процесс педагогического взаимодействия с обучающимися организаций высшего образования приобретает сегодня особую актуальность и значимость.

В научной литературе представлено значительное количество дефиниций феномена стрессоустойчивости. Интересная тенденция научного описания этого феномена подмечена А.Л. Церковским, который на основе анализа подходов исследователей к проблеме стрес-

соустойчивости пришел к выводу о том, что ученые в большей степени уделяют внимание осмыслению стрессоустойчивости с функциональных позиций, то есть указывают на значимость этой характеристики личности, как фактора, влияющего на продуктивность субъектной деятельности. В значительно меньшей степени, по мнению данного автора, уделяется внимание осмыслению стрессоустойчивости как характеристики, обеспечивающей механизм саморегуляции личности, ее гомеостаз как открытой системы. Обращая внимание на двуаспектность проявления стрессоустойчивости, данный исследователь характеризует этот феномен как деятельностьный (внешний) и личностный (внутренний) показатель способности личности противостоять стресс-факторам. Таким образом, принцип обеспечения системной полноты отражения в теоретическом знании результатов научного познания диктует необходимость, рассматривая стрессоустойчивость как целостное явление, выделять в его морфологии (структурно-компонентной организации и форме проявления) внешний личностный компонент, проявляющий себя как способность-неспособ-

ность человека в стрессовых ситуациях обеспечивать продуктивность субъектной деятельности и внутренних личностный компонент, роль которого заключается в «выработке такой системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечила бы устойчивость (защищенность) человека от развития дистрессового состояния» [14, С. 8]. Отметим комплементарную (взаимодополнительную) связность этих двух компонентов в границах целостности феномена стрессоустойчивости. Указание на двойственную природу стрессоустойчивости весьма значимо для осмысления проблемы формирования способности студентов управлять учебными стресс-рисками и поиска эффективных технологий оказания им педагогической поддержки в этом процессе. В связи с этим можно выделить два аспекта значимости поиска эффективных технологических инструментов позволяющих формировать стрессоустойчивость студентов: прагматически-деятельностный и личностно-развивающий. Прагматически-деятельностный аспект связан с тем, что в основе академической успешности на студентов лежит продуктивность их учебно-познавательной деятельности, которая существенным образом зависит от уровня сформированности устойчивости личности к разнохарактерным стресс-факторам, обуславливающим качество жизнедеятельности молодых людей в разных сферах проявления их активности. При этом необходимо не упускать из виду тот факт, что учебная деятельность сама по себе «всегда была связана с высоким уровнем стрессовых нагрузок, а воздействие стресс-факторов современной окружающей среды только увеличивает данную нагрузку» [9, С. 65]. Важно принимать во внимание и то, что студенты – это будущие профессионалы. Необходимо формировать устойчивость студентов как к учебным стрессам, так и к «наиболее типичным стрессорам, распространенным в различных сферах профессиональной деятельности» [11, С. 6]. С учетом современных реалий осуществления деятельности в различных профессиональных сферах, тенденции стремительного усложнения трудовых функций, постоянно возрастающих требований работодателей к качеству личности и деятельности сотрудников, можно говорить о том, что стрессоустойчивость является одним из доминантных профессионально значимых качеств личности, влияющих на эффективность выполнения работником профессиональных функций, его профессиональную мобильность, востребованность на рынке труда, состояние профессионального здоровья. Личностно-развивающий аспект значимости поиска эффективных технологических инструментов позволяющих формировать стрессоустойчивость студентов высвечивается сквозь призму идеи развития личности обучающегося в условиях образовательной среды организованной в соответствии с принципами психологической безопасности и комфортности. В контексте этой идеи интеграция в образовательный процесс студентов эффективных технологий формирования стрессоустойчивости является обязательным условием физического,

психологического, социального здоровьесбережения и здоровьесозидания обучающихся.

Современная педагогика обладает значительным арсеналом педагогических средств решения задачи формирования стрессоустойчивости студентов. В числе этих средств, следует особо выделить арт-технологии (от англ. art – «искусство, мастерство») – новое перспективное направление в современном образовании. Арт-технологии рассматриваются как совокупность разнообразных методов и форм применения потенциальных возможностей различных видов искусств инициировать процесс активизации внутренних ресурсов личности и раскрытия личностных потенциалов. Основными формами интеграции арт-технологий в образовательный процесс являются: мини-лекции, ролевые и деловые игры, кино клубы, групповые дискуссии, рисование, сказкотерапия, метафорические карты, психодрама. Считается, что использование арт-технологий способствует благоприятному эмоциональному состоянию, снижению нервного напряжения, и в этом отношении арт-технологии могут быть рассмотрены как педагогические инструменты здоровьесбережения и здоровьесозидания обучающихся [10]. С точки зрения терапевтической школы применение арт-технологий – это «...использование средств искусств для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения...» [2, С. 41]. Исследователи подчеркивают, что арт-технологии с позиции педагогической науки являются инновацией и характеризуются комплексом теоретических и практических идей: разнообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; относительной обособленностью от других составляющих педагогической действительности; способностью к интеграции и трансформации [4].

Среди преимуществ арт-технологий перед другими педагогическими технологиями выделяют такие их характеристики как доступность и коммуникативность. Арт-технологии не требуют от студента наличия каких-либо специальных умений и навыков (музыкальных, художественных, пластических), поэтому доступны практически каждому как средство выражения чувств и переживаний [3]. Классификация арт-технологий основывается на специфике видов искусства и включает следующие виды: изобразительные арт-технологии; песочно-ландшафтные арт-технологии; музыкальные арт-технологии; драма-технологии; нарративные арт-технологии (сказочная арт-технология) [4].

Арт-технология является мощным инструментом в работе со стрессовыми ситуациями и выходом из них. С помощью арт-технологий человек извлекает свои бессознательные подавленные эмоции на осознанный уровень и тем самым снимает напряжение. Человек, находясь в ресурсном состоянии, уверен в себе и в своих

силах, обладает хорошей самооценкой, что приводит к внутренней гармонии, концентрации внимания при выполнении учебных задач и жизненных целей [6, 15].

Анализ научной информации по проблеме применения арт-технологий для решения разнообразных образовательных задач [1, 9, 13] позволяет сделать вывод о существовании определенного педагогического опыта, осмысление которого помогает выявить возможности применения арт-технологического инструментария для формирования стрессоустойчивости студентов. Например, учебные дисциплины, связанные с экологической наукой, обладают потенциалом применения приемов экологической арт-терапии. Широкий спектр форм включает в себя визуальное искусство, драму и ритуалы, музыку, танец и движение, творческое письмо, а также практики, объединяющие занятия искусством с взаимодействием с животными и растениями, путешествиями, созерцательным присутствием в природе и т.д. [8]. В методической литературе представлен опыт применения арт-технологий на уроках химии. Это проведение уроков-спектаклей, которые позволяют проанализировать многообразие строения и свойств химических соединений, областей их применения, возможности негативного и позитивного воздействия на человека, среду его обитания, развивать компетентностный подход к изучаемому материалу [5]. В теории и методике преподавания «Физической культуры» есть раздел, в котором рассматриваются средства и методы регулирования психоэмоционального состояния с помощью средств и методов физической культуры, где арт-технологии могут найти непосредственное применение в процессе преподаваемой дисциплины.

В рамках данной статьи тезисно представлен ход и результаты оригинального (авторского) эмпирического мини-исследования, проведенного с целью выявления возможности применения арт-технологий как педагогического средства формирования стрессоустойчивости студентов в процессе педагогической коммуникации в связи с освоением студентами содержания лекционной части дисциплины «Физическая культура». В исследовании принимали участие 60 первокурсников, обучающихся в Российском государственном университете имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). Студенты принимали участие в исследовании добровольно и были осведомлены о целях и задачах исследовательской работы.

На организационно-подготовительном этапе эмпирического исследования был произведен отбор арт-терапевтического инструментария формирования стрессоустойчивости студентов. При отборе методик предпочтение было отдано наиболее понятным и легко воспроизводимым, которые достаточно полно были описаны в руководствах по применению. Особо отметим обязательность использования только тех арт-

терапевтических упражнений, которые описаны в надежных научно-методических источниках. В результате были отобраны следующие упражнения: «Выражаем тревогу» [12], «Рисование обеими руками» [7], «Мой портрет в лучах солнца» [15].

Основной этап эмпирического исследования был организован следующим образом. В рамках одного лекционного занятия студентам была предложена учебная информация об актуальности задачи формирования стрессоустойчивости, о природе и видах стресса, а его разрушительном влиянии на организм человека и о некоторых способах формирования устойчивости к стрессогенам. Затем в течение месяца, по одному разу в неделю студенты выполняли вышеуказанные арт-терапевтические упражнения.

Суть упражнения «Выражаем тревогу» состоит в том, что участникам предлагается «найти» в себе ощущение тревоги и определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах, затем взять цветные карандаши субдоминантной рукой (нерабочей, вспомогательной рукой) и перенести тревогу на бумагу. Стоит пояснить, что, когда люди используют субдоминантную (вспомогательную) руку, то при её активном использовании включается правое полушарие, запускаются многочисленные психические процессы.

Выполнение студентами упражнения «Рисование обеими руками» предполагало выполнение студентами условия создавать рисунок, используя обе руки. Это упражнение направлено на активизацию работы обоих полушарий головного мозга, что помогает сосредоточиться на настоящем моменте, отвлечься от тревожных мыслей, успокаивает нервную систему.

В ходе выполнения упражнения «Мой портрет в лучах солнца» перед студентами была поставлена задача нарисовать солнце, а в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем студенты должны были нарисовать лучи (чем больше, тем лучше), а вдоль лучей написать свои достоинства, положительные личностные качества.

Укажем, что применение арт-технологий, связанных с включением участников занятия в изобразительную деятельность требуют подготовительной работы. Необходимо заранее подготовить инструменты и материалы (бумага для рисования; кисточки, краски, цветные карандаши и т.п.). Важно эмоционально настроить студентов на занятие, создать безопасную доброжелательную атмосферу. Необходимо также обозначить определённые правила коммуникации во время проведения занятия: конфиденциальность, запрет на агрессию, запрет на критику, оценочные суждения, советы другим участникам, использование звуковых сигналов гаджетов, и др.

После проведения каждого занятия необходим этап рефлексии. Важно обсудить со студентами вопросы о том, что им понравилось, а что не понравилось во время выполнения упражнения, что они почувствовали в процессе выполнения задания, с какими новыми чувствами они столкнулись и с какими ощущениями они уходят с занятия, на котором выполняли упражнение. Важно также, чтобы преподаватель прошел инструктивную подготовку в специально организованных психологических группах обучения арт-терапевтическим практикам.

С целью выявления отношения студентов к арт-технологиям (на примере представленных выше арт-терапевтических инструментов) как к средству формирования стрессоустойчивости на заключительном этапе эмпирического исследования был применен опросный метод. Опросный лист состоял из трех закрытых вопросов.

Первый вопрос был направлен на выявление степени востребованности студентами ориентировочной учебной информации по проблеме формирования стрессоустойчивости. Ответы на второй вопрос опросного листа дали основание сделать выводы о результативности применения арт-технологий как средства формирования стрессоустойчивости студентов. Ответы на третий вопрос позволили делать выводы о степени востребованности студентами в процессе формирования стрессоустойчивости арт-технологического инструментария. Результаты опроса студентов визуальным образом представлены с помощью круговых диаграмм (рисунки 1-3).

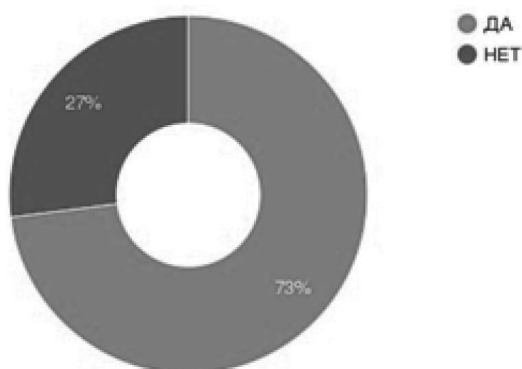


Рис. 1. Результаты ответов респондентов на вопрос «Интересно ли было Вам узнать о стрессе и его профилактике?»

Как видно из диаграммы (см. рисунок 1) интерес к проблематике управления стресс-рисками высок. Утвердительно на первый вопрос опросника ответили 73% респондентов.

Снижение ощущения тревожности после выполнения серии арт-терапевтических упражнений произошло у 69% студентов (см. рисунок 2). Здесь речь идёт о взаимосвязи субъективного ощущения тревожности и стресса, который испытывают студенты.

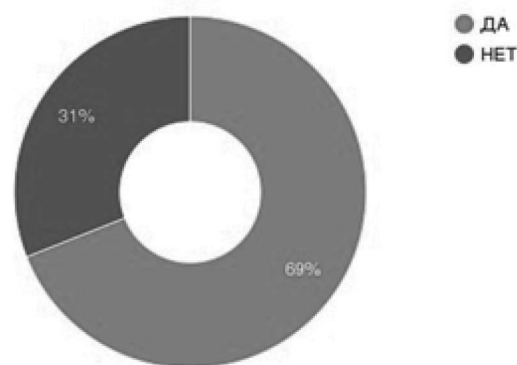


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на вопрос «Заметили ли Вы снижение субъективного ощущения тревожности после выполнения серии арт-терапевтических упражнений?»

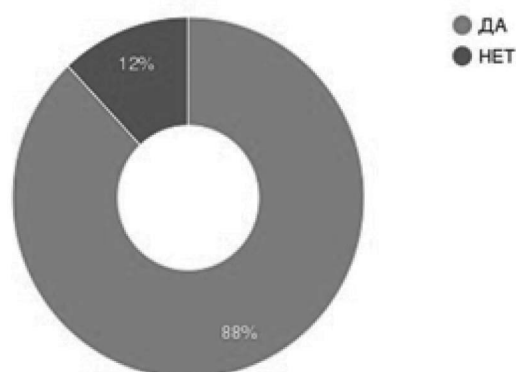


Рис. 3. Результаты ответов респондентов на вопрос «Хотели ли Вы, чтобы подобные упражнения проводились систематически?»

Как видно из диаграммы (см. рисунок 3), желание регулярно применять подобные методики в образовательном процессе выявлено у 88% студентов. Следовательно, учебно-практические занятия, проведённые с применением арт-технологий, вызывают у студентов интерес и в перспективе могут оказывать положительное влияние на весь образовательный процесс.

Подводя итоги, следует отметить, что проблема применения арт-технологий в процессе формирования стрессоустойчивости студентов, безусловно, требует дальнейшей научной разработки. Вместе с тем, представленные в статье теоретические и эмпирические результаты дают основания говорить не только об актуальности, теоретической и практической значимости дальнейшего исследования этой проблемы, но и утвердительно ответить на вопрос о возможности использования арт-технологий как педагогического инструмента формирования способности студентов управлять рисками стресс-факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Андреева Алена Алексеевна; [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина]. - Тамбов, 2009. - 219 с.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е.А. Медведева [и др.]. - М.: Academia, 2001. - 246 с.
3. Блинова Ю.Л. Мультимодальные арт-технологии как средство актуализации познавательной активности младших школьников / Ю.Л. Блинова // Мир науки. - 2017. - №6 (Т.5). - С.73.
4. Бурачевская Т.В. Арт-технологии как инновационная педагогическая технология / Т.В. Бурачевская, И.Н. Логинова // Мастерство педагога: от вопросов к решениям: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 12 июня 2020 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2020. - С. 71-74. - DOI 10.21661/r-541062. - EDN VYSAMA.
5. Захарова Н.Д. Применение АРТ-технологии на уроках химии. URL: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=1313> (дата обращения: 25.11.2022).
6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб: Речь, 2003. - 320 с.
7. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. СПб: Питер, 2001. - 448с
8. Копытин А.И. Экологическая, природоцентрированная терапия искусством // Экопозис: экогуманитарные теория и практика. - 2021. - Т. 2, № 2. [Электронный ресурс]. - URL: <http://ecopoiesis.ru> (дата обращения: 22.11.2022).
9. Куряев, И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И.А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. - 2013. - № 55. - С. 64-67. - EDN RYXUMX.
10. Подколзина, Л.Г. Арт-технологии как направление здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза / Л.Г. Подколзина // Вестник научных конференций. - 2018. - № 4-2(32). - С. 88-91. - EDN XPSKLJ.
11. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие/ Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. - 161 с. ISBN 978-5-91702-263-5
12. Ульямс Х. «Говорящий» рисунок, или как познать свое глубинное «Я». М.: АСТ: Астрель, 2007. - 205 с.
13. Ходак, Н.А. Особенности развития учебного стресса и уровня стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей в системе высшего образования / Н.А. Ходак // Современная высшая школа: инновационный аспект. - 2017. - Т. 9. - № 1(35). - С. 48-59. - DOI 10.7442/2071-9620-2017-9-1-48-59. - EDN YPJDR.
14. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. - 2011. - Т. 10. - № 1. - С. 6. - EDN NDXNAR.
15. Щитова, Е.Ю. Арт-терапия как метод формирования стрессоустойчивости в подростково-молодежной среде / Е.Ю. Щитова // Альманах Казанского федерального университета, Казань, 26-27 мая 2016 года. - Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2016. - С. 143-146. - EDN WLQVDV.

© Юзефавичус Татьяна Анатольевна (taju-63@mail.ru), Карелина Наталия Николаевна (fallibilist@bk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»