



УДК 159.9.072.433

Д.А. Кондрик

Кондрик Дарья Александровна, магистрант 3 курса группы АРТП/маг-20 факультета гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kondrik.darya@bk.ru

Научный руководитель: **Подлеснов Андрей Александрович**, доцент, кандидат педагогических наук Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: uchsovetkguki@yandex.ru

ГЛИНОТЕРАПИЯ КАК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВУЗА

В статье представлен краткий теоретический анализ проблемы изучения стресса у студентов, эмоциональных состояний, проблемы преодоления стресса. Особое внимание уделено глинотерапии как одному из малоизученных средств преодоления стресса. Приведен обзор авторской программы глинотерапии для студентов вуза.

Ключевые слова: арт-терапия, глинотерапия, стресс, стрессоустойчивость, преодоление стресса, эмоциональная стабильность, студенты.

D.A. Kondrik

Kondrik Darya Aleksandrovna, 3rd year master student of ARTP/mag-20 group of faculty of humanitarian education of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: kondrik.darya@bk.ru

Research supervisor: **Podlesnov Andrey Aleksandrovich**, associate professor, candidate of pedagogical sciences of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: uchsovetkguki@yandex.ru

CLAY THERAPY AS AN ART-THERAPEUTIC METHOD OF OVERCOMING STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

The article presents a brief theoretical analysis of the problem of studying stress in students, emotional conditions and the problem of overcoming stress. Particular attention is paid to clay therapy as one of the little-studied means of overcoming stress. A fragment of the author's clay therapy program for students of institution is given.

Keywords: art therapy, clay therapy, stress, stress resistance, overcoming stress, emotional stability, students.

Растущее количество исследований, связанных с проблемой эмоциональных нарушений, сигнализирует о повышении стрессовых ситуаций, что связано с социально-экономическими и политическими событиями в нашей стране. Исследования последних лет показывают, что тревожные состояния являются одним из распространенных состояний среди студенческой молодежи. По мнению А.А. Елисеевой, тревожность и эмоциональная напряженность увеличивается среди студенческой молодежи за последние 3 года. Возрастание требований к личности приводит к тому, что большинство студентов не может справиться с объемом академических требований. Это является причиной эмоционального неблагополучия,

невроза, соматических проблем; ведет к неуспеваемости и формирует различные страхи.

Формирование эмоциональной стабильности студентов является одной из актуальных тем, обсуждаемых не только в науке, но и имеющих практическое значение в образовательном пространстве вузов. Исследователями отмечается рост количества студентов, испытывающих нарушения в эмоциональной сфере. Следствием этого являются возникающие трудности в адаптации, дисгармония межличностных отношений и стрессовые реакции в учебно-профессиональной деятельности, которую по своей природе можно охарактеризовать как потенциальную для возникновения и развития стрессогенных ситуаций. Очевидно, что для студентов становятся актуальными проблемы формирования стрессоустойчивости, изучение стилей совладающего поведения.

В.А. Жмуров в своих исследованиях пишет, что эмоционально-нестабильная личность склонна проявлять тревожность и депрессивность. Ученые считают, что развитию и укреплению эмоциональной стабильности могут способствовать арт-терапевтические техники. В работах А.К. Марковой и А.И. Щербакова стрессоустойчивость рассматривается как значимое профессиональное образование человека в системе гуманитарных отношений.

Каковы психологические причины возникновения стресса у студенческой молодежи?

Г. Селье отмечал, что каждому человеку для успеха требуется разное количество стрессовых переживаний. Как парадоксально бы это ни звучало, но низкий уровень таких ситуаций является залогом недостаточной вовлеченности адаптационных процессов в учебной деятельности и как следствие, низкие результаты учебно-профессиональной деятельности студента. Умеренный стресс помогает студенту, расширяя его возможности. Он способствует приобретению жизненной стойкости к различного рода стрессовым ситуациям [9].

Для объяснения способности человека к реагированию и преодолению стрессовых ситуаций введено понятие «стрессоустойчивость». Стессоустойчивость может также являться результатом преодоления стрессовых ситуаций и накопления опыта человеком по работе в сложившихся обстоятельствах, а именно – опыт преодоления стресса.

По мнению П.Б. Зильбермана, стрессоустойчивость – это «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели в эмотивной обстановке» [1].

Разделяя мнение М. Мельник, мы будем понимать под стрессоустойчивостью обобщенное свойство личности, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебно-профессиональной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус студента в учебном процессе вуза.

Стрессоустойчивость двойственна, она состоит из личностного и деятельностного компонентов. Например, студент может показывать высокий результат в обучении при небольших усилиях достижения на фоне высокого уровня напряженности и при сильных эмоциональных реакциях. Здесь действует личностный уровень, который защищается от дистрессового состояния. Он же может проявлять свою активность и при низких результатах обучения вследствие недостаточной напряженности. Таким образом, процесс формирования стрессоустойчивости в учебно-профессиональной деятельности студента представляет собой процесс усвоения им различных способов адаптации, развитие личностных свойств, ее составляющих.

Обращаясь к теории стресса Р.С. Лазаруса находим, что, по его мнению, в стрессовой ситуации человек может демонстрировать два типа поведения по ее преодолению [6]:

1. Сосредоточенность на проблеме.
2. Сосредоточенность на субъективных переживаниях личности.

Следовательно, исходя из такого понимания в теории стресса, можно предположить, что одни студенты для преодоления стресса будут проявлять активность по решению поставленной задачи, отвлекаясь от всех посторонних факторов. По другому сценарию Р.С. Лазаруса студенты будут демонстрировать направленность на активизацию своих субъективных переживаний, таких как страх, тревога, сомнение. Из изложенного становится очевидным, что, преодолевая стресс, студент может проявить деструктивную реакцию или искать конструктивные пути решения проблемы. Первая стратегия способствует преодолению стресса, а другая затрудняет его процесс. Психологи отмечают, что непродуктивными реакциями на стресс является открытая агрессия или фрустрационная реакция. Следовательно, исходя из изложенных теоретических положений, можно предположить, что стресс либо успешно преодолевается, либо становится хроническим при неконструктивных стратегиях его преодоления.

Вопросы психотерапевтического воздействия творчества на эмоциональное развитие личности рассматривались в работах М.Е. Бурно, А.И. Копытина, Л.Д. Лебедева, Е.Г. Макарова. Ими доказано, что арт-терапия является гуманным способом поддержки личности, развивает способности и самопознание. При этом нами выявлен определенный дефицит научно-педагогических исследований, направленных на изучение вопроса формирования стрессоустойчивости в юношеском возрасте средствами арт-терапии, и недостаточностью соответствующих методических рекомендаций, особенно по некоторым специальным психотерапевтическим техникам. Например, исходя из анализа изученной социологической, психолого-педагогической литературы, ознакомившись с практическими работами и лучшим педагогическим опытом в вузах по профилактике стресса, нами выявлено, что глинотерапия как метод арт-терапии является малоизученным вопросом в практике преодоления студенческих стрессов.

В связи с актуальностью и недостаточной изученностью психотерапевтического потенциала глинотерапии как средства преодоления стресса у студентов мы определили этот метод как предмет нашего научно-практического исследования, предположив, что с помощью специальной программы глинотерапии возможно снизить уровень стресса у студентов и повысить их стрессоустойчивость.

Известный ученый и автор учебных пособий по арт-психологии А.И. Копытин обращает особое внимание педагогов на терапевтический эффект использования глинотерапии в образовательной среде. Он пишет, что глинотерапия – это психотерапия, которая дает форму и «голос» чувствам, которые трудно выразить словами [5]. Глинотерапия как лечение с применением глины – одна из уникальных техник в арт-терапии, которая помогает проработать и понять актуальный вопрос или волнующую проблему человека.

Еще со времен Древнего Египта медики применяют глину в качестве лекарства. О лечении разных болезней глиной писали: Аристотель, Плиний, Конфуций, Гален, Марко Поло [8].

В методической разработке по глинотерапии Т.Н. Евтеева делится историей о том, как наши далекие предки относились к глине с большой ценностью. Они из глины делали обереги и талисманы. Также ее использовали не только для лепки посуды, из нее создавали произведения искусств, которые украшали жилые помещения, строили дома. В некоторых городах еще сохранились жилища из глины. Она очень хорошо держит тепло в холодное время года, а в жаркое время года в ней прохладно [4].

В своей авторской программе Т.Н. Евтеева рассказывает о волшебных свойствах глины, повествует, что ученые выявили до 40 видов глин. Они все разные между собой по составу, строению и по цвету. Разные виды глин применяются по-разному. Каждый оттенок глины говорит о ее химическом составе. Известно, что в современной медицине глина применяется для

лечения хронических заболеваний. Также ее используют в целительстве и косметологии.

Г.С. Мещерякова как арт-терапевт подтверждает, что в арт-терапии глина ценится как натуральный, пластичный материал. Любой специалист ценит глину именно за то, что вся работа с ней происходит именно руками, без подручных средств. Данный материал требует времени и физических затрат [3].

Я.Г.Куклина подтверждает положение о том, что глина идеально подходит для снятия эмоционального напряжения, борьбы с депрессией, уменьшения стрессового состояния, а также для избавления фобий и страхов.

Е.А. Малаховская рассказывает об опыте использования глинотерапии в практике работы с подростками и юношеством. Психологи очень часто используют глину разных цветов [7]. Цвет очень влияет на работу с глиной и на восприятие человека цветом. Глинотерапию можно использовать, начиная с 3-летнего возраста. На занятиях глинотерапии предлагают несколько упражнений, одни из них – это вылепить свой страх, или же «осознай себя». Данный вид арт-терапии помогает раскрепоститься человеку, помогает развитию внимания, речевому развитию, самопознанию, раскрытию чувств и эмоций. Глина очень хорошо помогает справиться клиенту с агрессией, тревогой, переживаниями и стрессами.

Е.А. Малаховская напоминает, что каждый человек в детстве лепил, возможно, не из глины, но из пластилина. Пластилин – это все та же глина, просто с добавлением красителей и других компонентов. Лепка с раннего возраста развивает мелкую моторику, развивает воображение детей и может быть «антистрессом» [7].

Следовательно, глинотерапия как метод арт-терапии позволяет человеку прийти к позитивной трансформации себя. Через превращение бессознательной проблематики в художественное произведение человеку удастся преодолеть свои личные трудности (страх, страдание, разочарование

и т.п.), облегчить свое состояние. Глиноterapia может применяться в качестве поддерживающей терапии при эмоциональных стрессах.

На основании изложенных теоретических положений и практических достижений нами была обоснована и создана программа по преодолению стресса у студентов методом глиноterapia. Апробирование программы проходило в группе из 18 студентов Краснодарского государственного института культуры направления подготовки «Дизайн».

В процессе реализации программы мы ставили следующие задачи:

1. Создать условия для снижения тревоги, эмоционального напряжения, агрессивности, снятия мышечных зажимов, нормализации эмоций студентов.

2. Способствовать формированию у них продуктивных копинг-стратегий.

3. Развивать мелкую моторику, сенсорные ощущения участников.

Основные этапы работы включали:

1. Знакомство с глиной (смешивание сухой глины и воды в разных пропорциях).

2. Создание образов и форм (различные приемы работы с глиной).

3. Трансформация форм и позиций (работа с «Глиняным полем»). В результате работы с образом, созданным студентами, могут происходить изменения. Одни фигуры способны поменяться местами, другие изменят даже свою форму. Чаще всего меняют фигуры, вызывающие негативные переживания.

4. Пауза пребывания внутри «слепого мира» (это время окончательного принятия того образа, который был сформирован здесь и сейчас. Студенту дается время «пожить» с этим образом или фигурой).

Все вышеперечисленные этапы реализуются постепенно. При этом допускается их несовпадение. Это связано с тем, что у студентов проявляются различные эмоциональные состояния. Для одних есть возможность объединить некоторые этапы работы в одно занятие, а другим

необходимо «растянуть» их на несколько встреч. Студент может вылепить свое желание или идею. Рассмотреть и внести гармонизирующие изменения. Корректируя глиняную форму, студент, сам того не ведая, меняет внутреннюю и внешнюю ситуацию к лучшему.

В процессе арт-терапевтического использования глины мы использовали различные способы лепки, технологии изготовления глиняных изделий:

- конструктивный (предмет создается из отдельных частей);
- пластический (лепка из целого куска, когда все части вытягиваются из одного куска глины);
- комбинированный (объединяющий лепку из отдельных частей и целого куска).

По результатам реализации программы глинотерапии в студенческой группе нами отмечены следующие психотерапевтические эффекты:

1. Сравнительный анализ эмоциональной стабильности, активности и настроения по методике САН до и после реализации программы в экспериментальной группе испытуемых показал, что среднее значение показателя самочувствия по группе повысилось на 0,16 (4,1%), активности – на 0,97 (27,4%), настроения – на 0,57 (12,2%). Динамика показателей контрольной группы не наблюдается.

2. Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе заметно снижение вероятности развития стресса и повышение стрессоустойчивости по методике Т.А. Немчина на определение вероятности развития стресса до и после формирующего эксперимента. В экспериментальной группе процент испытуемых с высоким уровнем сформированности стрессоустойчивости увеличился на 23,5%; количество студентов со средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 17,7%; процент студентов с высокой вероятностью развития стресса уменьшился на 1,2%.

3. В результате исследования по методике «Копинг-тест Лазаруса» было выявлено, что у студентов экспериментальной группы на завершающем этапе преобладает конструктивный копинг – принятие ответственности и относительно конструктивный – планирование решения проблем, а также позитивная переоценка, а вначале опытной работы у них преобладали неконструктивные копинги – конфронтация и бегство.

Таким образом, реализация программного материала по глинотерапии может способствовать коррекции эмоциональных состояний студентов. Можно заключить, что глинотерапия как арт-терапевтическая техника является действенным инструментом преодоления стресса, вызванного учебно-профессиональной деятельностью студентов вуза.

Список используемой литературы:

1. *Зильберман, П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
2. *Изард, К.Э.* Эмоции человека / К.Э. Изард – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 439 с.
3. *Каменюкин, А.Г.* Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
4. *Китаев-Смык, Л.А.* Приемы регулирования эмоциональной и социальной активности учащихся при длительном стрессе / Л.А. Китаев-Смык. – М., 1988. – 245 с.
5. *Копытин, А.И.* Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 2002. – 230 с.
6. *Лазарус, Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
7. *Малаховская, Е.А.* Глинотерапия // Государственное казенное учреждение Краснодарского края «Краевой методический центр»: [сайт]. –

URL: https://kmc23.ru/?page_id=260 (дата обращения: 17.11.2022).

8. *Полевая, М.А.* Целебная глина. Лечебные грязи. Земные силы здоровья / М.А. Полевая. – СПб.: ИГ Весь, 2022. – 96 с.

9. *Селье, Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 1979. – 125 с.