

УДК 37.015.33

С. Б. Аскалонова*Марийский государственный университет, Йошкар-Ола***К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЙ СТРЕССА**

Данная статья посвящена методам коррекции состояний стресса в период острой адаптации студентов на первом и втором курсах обучения в университете. Феномен стресса объединяет в себе широкий круг сложных по своей природе явлений: психофизиологических, личностных, социальных. Положения о стрессе и общем адаптационном синдроме впервые сформулировал видный канадский ученый Н. Selye. Для многих студентов высокие требования учебного процесса вуза нередко приобретают характер травмирующих факторов. Период острой адаптации студентов сопровождается значительным напряжением систем регуляции организма и ростом патологии. В статье обосновывается возможность использования опыта проведения мероприятий профилактического характера, терапии искусством или арт-терапии. Физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что творческая деятельность способствует тонкой дифференциации идеомоторных актов, а также улучшению координации и восстановлению движений. Применение куклотерапии в коррекционной работе личности способствует установлению эмоционального контакта, снятию эмоционального напряжения, развитию психических процессов, расширению кругозора об окружающем мире, профилактике дезадаптивного поведения. Целью дисциплины «Стресс и психологическая защита личности» является формирование у студентов научно-практических представлений о стрессе и его влиянии на психологию человека в современном мире. Данный курс предусматривает выполнение творческих заданий: изготовление фантастической мягкой игрушки по детским рисункам, релаксационных игрушек различных форм и размеров, с использованием разнообразных наполнителей, изготовление кукол Тильда и т. д. Мобилизация творческого потенциала человека помогает преодолеть стрессовое напряжение, апатию, раскрывает широкие возможности человека и способствует утверждению индивидуального способа бытия в мире. Именно в процессе решения учебных задач успешно осуществляется творческое развитие личности студента, будущего специалиста, профессионала.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, рукоделие, арт-терапия, куклотерапия.

Стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека. С помощью стресса организм мобилизует себя на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, способствующие обеспечению сопротивления воздействию стрессоров или адаптации к ним. Превышающее приспособительные возможности организма и психики воздействие стресса способно вызвать соматические и психические заболевания. Стрессорами могут быть как физические (чрезмерная физическая нагрузка, воздействие высокой и низкой температуры и т. п.), так и психологические (угроза, обида, особенности общения и пр.) реально или виртуально действующие раздражители.

Существует условное разделение стрессоров на следующие группы: 1) условия существования в окружающей среде: локальные (бытовые проблемы; работа; и др.) и глобальные (среда обитания, загрязнение атмосферы, гидросферы и др.); 2) взаимоотношения с другими людьми: эмоциональные (семья, дети) и рациональные (такие как

равностатусные (коллеги, клиенты), иерархические (начальники и подчиненные); 3) экономические и политические; 4) чрезвычайные ситуации (природные, техногенные и социальные) и острые и хронические заболевания человека [12].

Феномен стресса объединяет в себе широчайший круг сложных по своей природе явлений: психофизиологических, личностных, социальных.

Первоначально природа стресса и стрессовых состояний рассматривалась в контексте физиологических проявлений. Положения о стрессе (от англ. *stress*, что означает «напряжение») и общем адаптационном синдроме (английский термин GAS – General Adaptation Syndrom) впервые сформулировал видный канадский ученый Н. Selye (1907–1982).

Изучая стресс в его физиологическом проявлении, Г. Селье предложил следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [9, с. 25]. В концепции автора недостаточно разработан и описан нервный механизм стресса.

Г. Селье писал: «Нервная система также играет важную роль, но я не могу сколько-нибудь подробно разбирать этот вопрос, так как не обладаю значительным собственным опытом в нем и, кроме того, механизм нервного участия в общем адаптационном синдроме еще недостаточно выяснен» [10, с. 165].

Исследование феномена стресса нашло отражение в работах У. Кеннона, И. П. Павлова, Л. А. Орбели, П. В. Симонова и др. Анализируя психические проявления синдрома, описанного Г. Селье, ученый Р. Лазарус ввел понятие «психологический или эмоциональный стресс». В отличие от физиологического стресса, возникающего под влиянием непосредственного физического воздействия, при психологическом влиянии психических стрессоров опосредуется через психические процессы, спектр изменения которых более широк. Типичными являются изменения мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [8].

Стресс оставляет после себя необратимые изменения, накопление которых обуславливает функциональные изменения в организме, среди которых старение, «изнашивание» не только физиологическое, но и психологическое. Вместе с тем, как показывают результаты исследований ряда ученых, стресс, и особенно его преодоление, может оказывать и позитивное воздействие на человека.

Необходимо отметить, что еще древние философы, мыслители предпринимали попытку понять, осознать сущность таких проявлений человека, как боль, страдания, связанные с ярким выражением со стороны человека отрицательных эмоций. Например, Платон считал, что удовольствие и боль образуют одно измерение, одно не может существовать без другого.

Западный ученый А. Адлер утверждал, что достижения (развитие) личности есть не что иное, как компенсация дефектов и недостатков [1]. Важность преодоления стресса для развития личности рассматривал К. Юнг как осознание потребностей, которые до определенного времени являются подсознательными. Переживание кризисных ситуаций, которые вынуждают человека познавать, развивать ранее не реализованные потребности и возможности является одним из способов их осознания [6].

«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни», – писал основоположник концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье [9, с. 7].

Систематическое вмешательство в процесс развития с целью повлиять на него, поддерживая или улучшив потенциал развития человека, называют интервенцией, с помощью которой решаются задачи преодоления стресса у конкретного человека с учетом его индивидуальных особенностей реакции на стрессор, для нормализации его функционального состояния и работоспособности. В основе выбора приемов и методов профилактики и коррекции стресса лежит представление о стрессе как функциональном состоянии, отражающем ответ организма и психики на воздействие окружающей и внутренней среды.

Организм человека необходимо рассматривать с позиций системного подхода, представляющего собой совокупность элементов и связей между ними, функционирующий как единое целое. Основными элементами биосистемы являются системы клетки, ткани, органы, которые взаимообусловлены и взаимодействуют в целом ансамбле.

Ответ на стрессовое раздражение является системным ответом организма, проявляющимся в определенных функциях и на определенных уровнях: физиологическом, психологическом, поведенческом.

Для многих студентов высокие требования учебного процесса высшего учебного заведения нередко приобретают характер травмирующих факторов. На первый и второй курсы обучения приходится период острой адаптации студентов, он сопровождается значительным напряжением систем регуляции организма и ростом патологии [4]. Постоянное умственное и психическое напряжение, а также нарушения труда, отдыха и питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию заболеваний.

Проблема борьбы со стрессом, противодействия ему путем разработки и внедрения различных мероприятий профилактического характера, а также методов и средств коррекции состояний стресса привлекает к себе внимание ученых различных областей научного знания о человеке. Одним из весьма эффективных методов борьбы со стрессом, не требующим участия специалистов-психотерапевтов или приема медикаментозных препаратов, является рукоделие.

Термин «рукоделие» преимущественно используется для женского труда: шитья, вышивания и вязания. Ручной творческий труд является одним из основных способов развития человека. Ученые считают, что развитие мелкой моторики повышает уровень интеллекта не только у детей, но и у взрослых. Кропотливая работа руками

также успокаивает психику, приносит умиротворение, тренирует человека концентрироваться на текущем моменте.

Осуществляя творческую деятельность человек, расходует поверхностные и глубокие адаптационные резервы. По мнению Л. А. Китаева-Смыка, творческий процесс необходимо называть «стрессом творчества», развитие которого проходит поэтапно: стресс предтворчества, стресс творчества, инсайт. В начальной фазе творчества происходит нарастание внутреннего психического напряжения, которое может проявляться как душевные мучения, стрессовой психической релаксацией, радостным состоянием, легкостью и беспечностью. Этап «стресс творчества» наступает вслед за предтворчеством и характеризуется концентрацией умственных усилий человека. Завершающим этапом творческого процесса является инсайт – внезапная вспышка озарения сознания при решении сложной творческой задачи [7].

Одним из творческих методов коррекции психоэмоционального состояния является арт-терапия. Данный метод применим ко всем возрастным группам и не требует специальной подготовки. Арт-терапия позволяет человеку адаптироваться к жизни в обществе, избавиться от негативных эмоций, развивает мышление и память, помогает раскрыть творческие способности и таланты.

Термин «арт-терапия» – терапия искусством – распространен в англоязычных странах и означает «лечение изобразительным творчеством для выражения своего психоэмоционального состояния». Физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что творческая деятельность способствует тонкой дифференциации идеомоторных актов, а также улучшению координации и восстановлению движений [6]. Переживание неудач в личной жизни может быть ослаблено творческой деятельностью. Когда человек делает что-то творческое, индивидуальное, возникает творческое вдохновение с надеждой на хорошее, с доброжелательным отношением к людям [2]. Реализация себя с помощью изготовления кукол поможет ослабить стрессовое напряжение, предотвратить возникновение болезней.

Одной из самых древних игрушек является кукла. Человек использовал ее для совершения языческих обрядов и исцеления, для защиты и поклонения, а также для игры и обучения. Созданные по образу и подобию человека, куклы наделяются человеческими характерами и страстями. В толковом словаре В. И. Даля слово «кукла» означает «подобие человека, сделанное из дере-

ва, тряпья, бумаги» [3, с. 213]. Исследованию роли куклы как игрушки для детей посвящены работы Н. Д. Бартрама, Е. А. Аркина [5; 1].

Одним из инструментов, активно используемых в педагогике и психотерапии, воздействующим на психику человека, является игра с куклой. Это метод, основанный на понятиях «игра – кукла», «кукольный театр», получил название *куклотерапия*. В настоящее время отсутствует четкое определение понятия «куклотерапия». Анализ отечественных и зарубежных публикаций выявил отсутствие ссылок на имя автора, впервые использовавшего термин «куклотерапия».

Можно выделить направления, к которым относят куклотерапию: арт-терапия (Г. Денисова, Л. Лебедева); игротерапия (А. Ташева, С. Гриндева); сказкотерапия (Т. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Грабенко); метод драматической психоэлевации (Т. Медведева, Т. Шишова).

Применение театральных средств в психотерапии осуществил врач-психиатр Якоб Леви Морено. Постановки спектаклей по собственным сценариям усилиями больных и их родственников составляли лечебный театр, который он назвал психодрамой. В основе метода психодрамы Я. Морено заложена идея о том, что человек учится жить во время детских игр, а значит, и лечить его необходимо с помощью игры.

Всю свою сознательную жизнь человек, находясь в игровом поле, играет, удовлетворяя определенные потребности. Применение куклотерапии в коррекционной работе личности способствует установлению эмоционального контакта, снятию эмоционального напряжения, развитию психических процессов, расширению кругозора об окружающем мире, профилактике дезадаптивного поведения.

«Стресс и психологическая защита личности» – один из учебных курсов в общей системе подготовки бакалавров по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» (профиль подготовки «Психология образования»). Целью данного курса является формирование у студентов научно-практических представлений о стрессе и его влиянии на психологию человека в современном мире.

Изучение дисциплины «Стресс и психологическая защита личности» предполагает учебную и самостоятельную работу студентов в объеме 64 часов, где предусматривается выполнение творческих заданий.

Творчество является важнейшим компонентом и необходимым условием прогресса, а повышение

самоценности творческой личности – одна из задач современности. Проблема активизации творческого потенциала становится актуальной применительно к молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях. Удовлетворению потребности студента в самостоятельности, желании применить полученные знания на практике способствует создание в вузе атмосферы творчества. В профессиональной подготовке студентов-бакалавров учебные задания по курсу «Стресс и психологическая защита личности» создают условия для проявления интеллектуальных усилий, самостоятельности и творчества.

Примером таких заданий является изготовление фантастической мягкой игрушки по детским рисункам (необычные человечки, животные), релаксационных игрушек различных форм и размеров, где использовались такие разнообразные наполнители, как кофейные зерна, желуди, фасоль, гречневая шелуха, изготовление кукол Тильда.

Тильда – современное модное направление текстильной куклы, объединившее в себе традиции тряпичной куклы, интерьерного персонажа и мягкой игрушки. Создатель куклы – художник-дизайнер Тоне Финнангер (Tone Finnanger) из Норвегии. Свое имя кукла Тильда получила потому, что Тоне выписала все женские имена на букву «Т» и выбрала одно, следуя семейной традиции. Бренд стал настолько популярен, что под маркой «Тильда» по всему миру продаются тысячи приспособлений для рукоделия (ткани, нитки, пуговицы, выкройки и т. д.). Романтичные принцессы, ангелы, птички, портретные Тильды, летающие коты – Тильды могут понравиться практически каждому человеку. Сейчас куклы, игрушки можно приобрести во многих магазинах, но более интересен процесс самостоятельного изготовления куклы, пробуждающий вдохновение и воображение.

Выполнение студентами подобных заданий не только повышает эффективность освоения теоретического материала, но и развивает творческий потенциал, способствует самореализации и самоутверждению, преобразуя себя и окружающий мир.

Работы студентов-бакалавров Института педагогики и психологии экспонировались на выставках «Страна чудес», «Тильда» в историческом отделе Музея истории Марийского государственного университета.

Мобилизация творческого потенциала человека помогает преодолеть стрессовое напряжение, апатию, раскрывает широкие возможности человека и способствует утверждению индивидуаль-

ного способа бытия в мире. Именно в процессе решения творческих учебных задач успешно осуществляется творческое развитие личности студента, будущего специалиста, профессионала, способного не только корректировать свое психоэмоциональное состояние с помощью методов арт-терапии, но и обеспечить создание творческого конкурентоспособного продукта, полезного для общества.



1. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 33 с.
2. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Академический проект, 2006. 432 с.
3. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1881. Т. 2. С. 213.
4. Джергеня С. Л., Пацевич Ю. Л., Лебедев В. С. Состояние здоровья и адаптация к обучению в вузе студентов стогауниверситета // Экология человека. 2002. № 3. С. 26–28.
5. Игрушка – радость детей: Родителям и детям: Описание игрушек сост. по Брему, Афанасьеву и Костомарову / сост.: Н. Бартрам, Кузьминская, Романов, Соловьев. М.: Тип. т-ва И. Д. Сытина, 1912. 144 с.
6. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. СПб.: Питер, 2002. 672 с.
7. Китаев-Смык Л. А. Факторы напряженности творческого процесса // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 69–82.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. СПб.: Медицина, 2000. С. 178–208.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
10. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Иностранная литература, 1960. 254 с.
11. Юнг К. Г. Психологические типы. СПб.: Ювента; М.: Прогресс. Универс, 1995. 75 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

1. Adler A. Nauka zhit'. Kiev: Port-Royal, 1997, 33 p.
2. Burno M. E. Terapiya tvorcheskim samovyrazheniem, M.: Akademicheskii proekt, 2006, 432 p.
3. Dal' V. I. Tolkovyi slovar' zhivogo velikorusskogo yazyka. M., 1881. t. 2, p. 213.
4. Dzhergeniya S. L., Patsevich Yu. L., Lebedev V. S. Sostoyanie zdorov'ya i adaptatsiya k obucheniyu v vuze studentov stomatuniversiteta, Ekologiya cheloveka, 2002, No. 3, pp. 26–28.
5. Igrushka – radost' detei: Roditelyam i detyam: Opisanie igrushk sost. po Bremu, Afanas'evu i Kostomarovu, sost.: N. Bartram, Kuz'minskaya, Romanov, Solov'ev, M.: Tip. t-va I. D. Sytina, 1912, 144 p.
6. Karvasarskii B. D. Psikhoterapiya, SPb.: Piter, 2002, 672 p.
7. Kitaev-Smyk L. A. Faktory napryazhennosti tvorcheskogo protsesssa, Voprosy psikhologii, No. 3, 2007, pp. 69–82.

8. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya, Emotsional'nyi stress, SPb.: Meditsina, 2000, pp. 178–208.
9. Sel'e G. Stress bez distressa. M.: Progress, 1979. 124 s.
10. Sel'e G. Ocherki ob adaptatsionnom syndrome, M.: Inostrannaya literatura, 1960, 254 p.
11. Yung K. G. Psikhologicheskie tipy, SPb.: Yuventa; M.: Progress. Univers, 1995, 75 p.
12. Shcherbatykh Yu. V. Psikhologiya stressa i metody korreksii, SPb.: Piter, 2008, 256 p.

UDK 37.015.33

S. B. Askalonova

Mari State University, Yoshkar-Ola

TO THE QUESTION OF THE METHODS OF CORRECTION OF THE CONDITIONS OF STRESS

This article is devoted to the methods of correction of the conditions of stress during difficult adaptation of students on the first and second courses at the University. The phenomenon of stress unites in itself a wide range of difficult in its nature phenomena: psycho-physiological, personal, social. The regulations about a stress and a general adaptation syndrome were formulated for the first time by the prominent Canadian scientist H. Selye. For many students high requirements of the educational process of a higher educational institution quite often gain the character of injuring factors. The period of difficult adaptation of the students is followed by the considerable tension of the regulation systems of an organism and by the growth of pathology. The possibility of using the experience of holding the actions of the preventive character, the therapy by art or art therapy is shown in the article. The physiological influence of art therapy is in the fact that creative activity promotes differentiation of ideomotoric acts, and also the improvement of coordination and restoration of movements. The application of a doll-therapy in the correctional work of the personality promotes the establishment of an emotional contact, the removal of an emotional tension, the development of mental processes, the expanding of the outlook about the world around, the prevention of deadaptivny behavior. The purpose of the discipline "The stress and psychological protection of the personality" is the formation of the students' scientific-practical ideas of a stress and its influence on the person's psychology in the modern world. This course provides the performance of creative tasks: the production of a fantastic soft toy according to children's drawings, of relaxation toys of various forms and sizes using various fillers, the production of Tilde's dolls, etc. The mobilization of the creative potential of the person helps to overcome the stressful tension, apathy, shows great opportunities of the person and promotes the affirmation of an individual way of life in the world. Just in the course of the solution of educational tasks the creative development of the student's personality, of the future expert-professional is successfully carried out.

Keywords: stress, stressors, handicraft, art-therapy, doll-therapy.