

УДК 159.98

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-16-24

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СО СТУДЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МПГУ)

Фоминова А.Н., Самсонова Е.С.

Московский педагогический государственный университет

119991, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования на занятиях по психологии со студентами способов эмоциональной саморегуляции. Обсуждаются особенности эмоционального состояния студентов-первокурсников, а именно: тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. Анализируются ситуации, наиболее стрессовые для студентов, а также способы совладающего поведения, которые используют студенты-первокурсники. Обосновываются методы арт-терапии, которые можно применять на практике с целью оптимизации психического состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, тревожность, фрустрация, эмоциональная саморегуляция, методы арт-терапии.

USING THE PRACTICE OF PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES AT A UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF DEVELOPING EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS AT THE ART-GRAPHIC FACULTY OF MPGU)

A. Fominova, E. Samsonova

Moscow Pedagogic State University

1, building 1, Malaya Pirogovskaya str., Moscow, 119991, Russian Federation

Abstract. The article is devoted to the use of emotional self-regulation at the lessons of psychology. The characteristics of first-year students' emotional state, such as: anxiety, frustration, aggression, rigidity, are discussed. The most stressful situations for students are analyzed; as well as the ways of coping behavior used by the students. The methods of art therapy that can be used to optimize the mental state of students are justified.

Key words: students, anxiety, frustration, emotional self-regulation, methods of art therapy.

Актуальность проблемы. Процесс адаптации студентов в вузе, адаптации в мегаполисе часто сопровождается негативным эмоциональным состоянием студента-первокурсника, чувством одиночества, растерянности. Эмоциональное состояние, прежде всего состояние тревоги и фрустрации, оказывает воздей-

ствие на формирование личности молодого человека.

По данным многочисленных психологических, социологических исследований в отечественной науке, эмоциональная атмосфера общества далека от стабильности. При распространении агрессивных форм культуры и социальных взаимодействий проявляются феномены накопления усталости, безразличия, синдром эмоционального выгорания, чувства разочарованности, неуверенности, незащищенности [6; 11; 14].

Все эти особенности эмоциональной атмосферы общества проявляются в отношениях между мужчинами и женщинами (кризис семьи), между родителями и детьми (проблема депривации во всех ее проявлениях), между педагогами и учащимися (стресс обучения), в усилении проявлений внутриличностных конфликтов в периоды возрастных, профессиональных кризисов (депрессии, суицид) [1; 3; 4; 13].

Работа со студентами непсихологических специальностей в психолого-педагогическом модуле может способствовать освоению молодыми людьми эффективных способов эмоциональной саморегуляции. Важно, чтобы информация во время психологической работы со студентами перекликалась с их специализацией, так как это помогает им опираться на свои знания и навыки, а также использовать сведения в дальнейшей профессиональной деятельности. Особенno это актуально для педагогических вузов.

Значимость психологической работы со студентами, включающей регулярную и оперативную диагностику, психотерапевтическую работу, отмечают многие авторы – в частности, до-

статочно подробное обоснование такой деятельности дается в работе И.Л. Лотовой [8].

Примером такой психологической работы является попытка включить элементы арт-терапии в психологические семинары со студентами художественно-графического факультета МПГУ. Арт-терапевтические упражнения, связанные с рисунком, наиболее близки студентам этой специализации.

Арт-терапия используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством и относится к психологическому воздействию искусством [2; 7; 9].

Обоснованным является растущий в нашей стране интерес к терапии творчеством, или арт-терапии, что объясняется ориентацией этого вида терапии на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы, её акцентом на естественное проявление чувств, настроений, эмоций [5].

Целью исследования являлась разработка программы эмоциональной саморегуляции для студентов художественно-графического факультета с учетом их профессиональной специализации.

Целью исследовательской части работы было изучение особенностей проявления и осознавания студентами таких состояний, как тревога, агрессия, фрустрация.

Задачи:

1) изучение эмоционального состояния студентов-первокурсников художественно-графического факультета; определение уровней тревожности, агрессивности, фрустрации студентов-первокурсников;

2) выявление ситуаций, способствующих проявлению негативных эмоциональных состояний;

3) определение типичных поведенческих тактик студентов в ситуациях переживания негативных эмоций;

4) разработка программы эмоциональной саморегуляции для студентов художественно-графического факультета с учетом профессиональной специфики.

Методика исследования. Для решения задач исследования были выбраны взаимодополняющие методики: 1) тест «Анализ психических состояний по методике Г. Айзенка»; 2) тест Спилбергера-Ханина на реактивную и личностную тревожность; 3) методика незаконченных предложений.

Следует остановиться подробнее на принципах составления предложений, отвечающих интересам исследования. Было составлено 8 предложений.

Первый блок предложений (1, 2) «Отношение к себе»: негативный паттерн взят из опросника Сакса и Леви, а позитивные факторы сформулированы нами (внутренние факторы, влияющие на состояние).

Второй блок (3, 4) «Страхи и опасения» – вопросы взяты из опросника Сакса и Леви: нам важно конкретизировать ситуации, вызывающие страх и опасения, и понять их последствия.

Третий блок (5, 6) – о ситуациях, влияющих на состояние.

И последние два предложения: роль других людей как позитивной поддержки и особенности восприятия будущего, что очень важно для состояния.

1) Думаю, что моя наибольшая сила заключается в том, что ...

2) Думаю, что моя наибольшая слабость заключается в том, что ...

3) Хотелось бы мне перестать бояться...

4) Мои опасения не раз заставляли меня ...

5) Ситуации, которые меня больше всего тревожат и беспокоят, это ...

6) Ситуации, которые меня больше всего радуют, это ...

7) Больше всего мне нравятся люди, которые ...

8) Сейчас будущее представляется мне ...

Этот подход к изучению ситуаций, вызывающих эмоциональное напряжение у молодых людей, был ранее апробирован одним из авторов этой работы [15].

Испытуемые. Участниками исследования были студенты художественно-графического факультета МПГУ. Всего 56 человек, из них 49 девушек и 7 юношей.

Процедура проведения исследования. Первая часть экспериментальной работы состояла из констатирующего эксперимента. Исследовательская работа с учащимися первого курса художественно-графического факультета МПГУ проводилась в процессе лекции, включенной в тему «Эмоциональные состояния». В ходе обсуждения проблемы самодиагностики эмоциональных состояний студенты последовательно выполняли тест по методике А. Айзенка по определению уровня психических состояний (тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности), тест на определение ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, работали по методике незаконченных предложений.

Работа со студентами предполагала процедуры по самодиагностике и саморегуляции, поэтому студенты сами

подсчитывали, анализировали уровни проявления различных эмоциональных состояний.

Процедура второй части исследования была связана с поисками и апробацией методов психотехнической работы с этими же студентами. В процессе практических занятий проводился подбор арт-упражнений, наиболее отвечающих задачам эмоциональной саморегуляции. С опорой на теоретические и практические исследования по арт-терапии [2; 3; 4; 12], на самоотчеты студентов были разработаны два типа занятий по 1,5 часа, направленные на гармонизацию эмоционального состояния.

Достоверность и научная обоснованность полученных данных обеспечены опорой на фундаментальные теоретические положения современной психологии и комплексностью в подборе методов исследования.

Результаты исследования. Низкий уровень тревожности согласно анализу результатов по двум взаимодополняющим методикам был отмечен у 25% студентов. Средний уровень – у 70%, высокий – у 5%. Важно отметить, что у студентов с высокими показателями тревожности уровни фruстрации и ригидности также соответствовали высоким показателям. Это еще раз обращает внимание на психофизиологические механизмы, когда инертность нервной системы способствует некоторому «застреванию» в негативных психических состояниях. Коммулятивная природа негативных состояний отражается в повышении степени их выраженности во временном аспекте.

Несмотря на то, что большинство студентов находится в состоянии оптимальной тревожности, которая

играет позитивную роль в адаптационной активности человека, важно зафиксировать ситуации, которые для большинства из них (55%) отмечаются как напряженные. Это беспокойство о воображаемых неприятностях, страх грядущих трудностей, тенденция к самообвинению. Важно отметить, что по ответам теста и по качественному анализу незаконченных предложений ясно, что неуверенность студентов в собственных силах является важнейшей причиной их переживаний, тревоги.

Низкий уровень фрустрации свойственен 35% студентов, средний – 65% и высокий уровень – 5% студентов. Было отмечено, что в трудных ситуациях до 50% студентов склонны к самообвинению без достаточных на то оснований и к «детскому» поведению, желанию сочувствия и жалости со стороны других людей, т. е. начинает проявляться такая психологическая защита, как регрессия. В своих ответах по опроснику Г. Айзенка студенты в основном не согласились с высказываниями, что «неудачи ничему их не учат» и что они чаще «отказываются от борьбы». Однако, завершая незаконченные предложения, 30% студентов отметили тактику ухода, а 25% тактику бездействия и эмоциональной разрядки (плача) в тревожащих ситуациях. При этом 25% в ситуации фрустрации стараются переосмыслить события, а 10% – активно действовать, чтобы изменить ситуацию.

Таким образом, неэффективные способы совладания с трудностями преобладают над эффективными тактиками – когнитивным и поведенческим копингом.

Низкий уровень агрессии по результатам этой диагностики отмечен

у 70% студентов, средний – у 20% и у 10% студентов – высокий уровень. Агрессивные действия связаны в основном с трудностями в саморегуляции («когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю»), с желанием повысить свою самооценку («люблю делать замечания другим»), а также с агрессивной манерой общения («оставляю за собой последнее слово»). Больше 50% студентов подтвердили достаточно частое проявление такого поведения.

Низким уровнем ригидности по результатам этой методики обладают 45% студентов, средним – 55%, низким – 10%. По данным опроса было отмечено, что все участники в той или иной степени согласились с определенным «застреванием» на негативных мыслях («нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться»), а также на проявлении упрямства.

Полученные результаты исследования, особенно качественный анализ методик, обращают внимание на сложности в процессе эмоционально-волевой саморегуляции первокурсников. Это прежде всего недостаточность навыков когнитивного копинга, а также существование неоптимальных способов повышения собственной самооценки при взаимодействии в новом коллективе. Тревога и фрустрация проявляются в неопределенных и напряженных ситуациях как регуляторные процессы психики, тесно связанные с личностными ресурсами человека и усвоенными им навыками поведения.

Таким образом, в процессе работы с первокурсниками по изучению их эмоционального состояния, представлений о ситуациях, вызывающих эмоциональ-

ный отклик, было обращено внимание на ярко выраженную потребность студентов в повышении собственной самооценки через успехи в деятельности, через позитивное общение и лидерское поведение. Отмечены недостаточно сформированные оптимальные способы преодоления трудных жизненных ситуаций (когнитивный и поведенческий копинг). Именно личностные особенности студентов, привычное поведение в определенных ситуациях вызывают чувство тревоги, опасения и страха перед будущим.

По результатам исследования была разработана программа, включающая элементы арт-терапии (медитативная графика) для первокурсников художественно-графического факультета, направленная на развитие потенциальных ресурсов в новых и непростых жизненных ситуациях.

В основу программы был положен метод медитативной графики, который состоит в сопровождении своих переживаний и мыслей рисованием. Эмоции, активизирующие патогенные реакции, человеком не всегда осознаются, поэтому важно подключать методы, связанные с возможностью не только отразить, но и постепенно осознать собственные переживания по поводу различных ситуаций. Во время графической медитации вследствие сосредоточения внимания происходит объективирование мыслей и чувств в образах рисунков, в символах, в знаках. Этим медитативная графика усиливает внимание, сдерживает блуждание мыслей и чувств и способствует их точному воспроизведению в нужное время. Описание эмоций облегчает отделение их от Я, которое является источником психической энергии.

Рассматривая свой рисунок, человек может выявить что-то важное для себя – новые мысли, ощущения, чувства.

Можно сказать, что эта работа помогает молодому человеку преодолевать некоторое «несовпадение с самим собой», на которое обращали внимание представители экзистенциальной философии и психологии (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.П. Сартр и др.), характеризуя подростковый возраст. В.И. Чудновский отмечает, что такое «несовпадение» в определенной мере присуще любому возрастному периоду, «ибо жизнь есть постоянный переход от прошлого через настоящее к будущему» [16, с. 67].

В работе с первокурсниками, совершающими определенный «переход» в периодах своей жизни, мы использовали и модифицировали подход к работе с медитативной графикой В. Харькина и А. Грайсмана, а также технику развития саногенного мышления Ю.А. Орлова [10; 12].

Студентам было предложено выполнить следующие рисунки на трех листах:

1. *Лист благополучия.* Рисуем состояние покоя, радости, удовлетворенности настоящим. Вспоминаем ситуации своей жизни, когда было такое состояние. Можем подключить воображение, моделировать ситуацию эмоционального благополучия. Наслаждаемся музыкой. Создаем чувственный образ мира и покоя – «звуки покоя», «запах покоя», «прикосновение покоя», «вкус покоя».

2. *Триптих – Эмоциональная саморегуляция:*

Первая часть листа – рисуем негативные эмоции (тревогу, злость, обиду и т. д.).

Вторая часть листа – работаем с эмоцией негативной. Для чего она в нашей жизни? Как мы можем изменить, пережить эту эмоцию? Что необходимо для этого сделать? Рисуем образ, определенный цвет преобразования.

Методика медитативной графики в сочетании с саногенным мышлением (Ю.М. Орлов) производит целительный эффект, так как позволяет переводить неприятные эмоции в состояние благополучия и покоя и тем самым самостоятельно гасить эмоцию.

Третья часть листа – представляем картину мира через позитивный образ. Рисунок наполняем символами, цветом юмора, радости жизни, фантазией на тему легкости жизни. Некий фантастически-юмористический мир.

3. *Лист желаний и достижений.* Рисуем образы желания. Стремимся сформировать образы своих потенциальных возможностей, с помощью которых мы можем свои желания осуществить. Усиление образа Я.

Процесс рисования сопровождался специально подобранной музыкой.

После проведения работы, продолжавшейся 1,5 часа, были отмечены ситуативные изменения в эмоциональном состоянии студентов: 90% отметили улучшение состояния, появление позитивных мыслей по поводу тревожащих ситуаций отметили 35%, понимание способов поведения при тревожащей ситуации отметили 10% студентов.

Эта работа предусматривает самостоятельное продолжение работы студентов. Каждый человек может менять изображение на своем листе благополучия, символизировать и метафоризовать негативные переживания, а также делать зарисовки на листах же-

ланий по мере их возникновения, создавать образы достижений.

Студенты художественно-графического факультета легко продолжают по собственной инициативе деятельность, начатую на семинарских занятиях.

Предусматривается дальнейшее включение студентов в обсуждение процесса самопознания с помощью этой методики, а также использование ими элементов этой методики в школьной практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферева Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. 3-е изд. М., 2006. 432 с.
3. Грайсман А.Л. Медицинская психология. М., 1998. 360 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. 346 с.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М., 2006. 197 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. СПб., 2004. С. 87–115.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003. 256 с.
8. Лотова И.Л. Психологическое сопровождение образовательного процесса // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. № 1. С. 66–72.
9. Макарова Е.Г. Преодолеть страх, или искусствотерапия. М., 1996. 303 с.
10. Орлов Ю.М. Оздоравливающее мышление. М., 2006. 90 с.
11. Россия – новая социальная реальность. Богатые. Бедные. Средний класс / под ред. М.К. Горшкова, Н.Е. Тихоновой. М., 2004. 259 с.
12. Харькин В., Грайсман А. Тренинг самооздоровления и самосозидания. М., 1998. 196 с.
13. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды. 2-е изд. М., 2004. 672 с.
14. Фоминова А.Н. Проявление жизнестойкости личности в условиях социальной стратификации общества // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. 2012. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/105-7259> (дата обращения: 15.11.2016).
15. Фоминова А.Н., Микульская В.Г. Трудные жизненные ситуации: как их воспринимают подростки и чем могут помочь взрослые // Народное образование. 2015. № 6. С. 186–191.
16. Чудновский В.Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смыслознаний ориентаций старшеклассников // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 1. С. 66–72.

REFERENCES:

1. Antsyfereva L.I. Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviya: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in Difficult Life Conditions: Reframing, Conversion Situations and Psychological Protection]. Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal], 1994, Vol. 15, no. 1, pp. 3–19.
2. Burno M.E. Terapiya tvorcheskim samovyrazheniem [Therapy Creative Expression]. M., 2006. 432 p.

3. Groisman A.L. Meditsinskaya psikhologiya [Medical Psychology]. M., 1998. 360 p.
4. Kitaev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa [Psychology of Stress]. M., 1983. 346 p.
5. Kopytin A.I., Svistovskaya E.E. Art-terapiya detei i podrostkov [Art Therapy for Children and Adolescents]. M., 2006. 197 p.
6. Kulikov L.V. Psikhogigiena lichnosti: Voprosy psikhologicheskoi ustoichivosti i psikhoprofilaktiki [The Hygiene of a Person: Issues of Psychological Stability and Psycho-Prophylaxis] SPb., 2004, pp. 87–115.
7. Lebedeva L.D. Praktika art-terapii: podkhody, diagnostika, sistema zanyatii [The Practice of Art Therapy: Approaches, Diagnostics, System Training]. SPb., 2003. 256 p.
8. Lotova I.L. Psikhologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo protsessa [Psychological Support of Educational Process]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2014, no. 1, pp. 66–72.
9. Makarova E.G. Preodolet' strakh, ili iskusstvoterapiya [To Overcome Fear or Art Therapy]. M., 1996. 303 p.
10. Orlov Yu.M. Ozdoravlivayushchee myshlenie [Healthy Thinking]. M., 2006. 90 p.
11. Rossiya – novaya sotsial'naya real'nost'. Bogatye. Bednye. Srednii klass. Gorshkova M.C., Tikhonova M.E., ed. [Russia – New Social Reality. The Rich. The Poor. The Middle Class]. M., 2004. 259 p.
12. Khar'kin V., Groisman A. Trening samoozdorovleniya i samosozidaniya [Training of Self-Improvement and Self-Creation]. M., 1998. 196 p.
13. Fel'dshtein D.I. Psikhologiya vzrosleniya: strukturno-soderzhatel'nye kharakteristiki protsessa razvitiya lichnosti [Psychology of Adulthood: Structural Characteristics of the Process of Personality Development]. M., 2004. 672 p.
14. Fominova A.N. Proyavlenie zhiznestoikosti lichnosti v usloviyakh sotsial'noi stratifikatsii obshchestva [Elektronnyi resurs] [The Manifestation of a Person's Resilience in Terms of Social Stratification [Electronic Source]] Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2012. № 5. [Modern Problems of Science and Education]. 2012, no. 5. URL: <http://www.science-education.ru/105-7259> (request date 15.11.2016).
15. Fominova A.N., Mikul'skaya V.G. Trudnye zhiznennye situatsii: kak ikh vosprinimayut podrostki i chem mogut pomoch' vzroslye [Difficult Situations: How they are Viewed by Teenagers and How Adults Can Help]. Narodnoe obrazovanie, 2015, no. 6, pp. 186–192.
16. Chudnovskii V.E. K voprosu o neobkhodimosti uchebnogo kursa formirovaniya smyslozhiznennykh orientatsii starsheklassnikov [To the question of the Necessity of the Training Course which is to Develop Senior Pupils' Life Orientations]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2015, no. 1, pp. 66–72.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Фоминова Алла Николаевна – кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры психологической антропологии Московского педагогического государственного университета;

e-mail: afominova@list.ru

Самсонова Елена Сергеевна – магистрант кафедры психологической антропологии Московского педагогического государственного университета;

e-mail: samsonovaes@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Fominova Alla N. – PhD of Psychology, Associate Professor, Professor of Psychological Anthropology, Moscow State Pedagogical University;
e-mail: afominova@list.ru.

Samsonova Elena S. – Graduate Student of the Department of Psychological Anthropology, Moscow State Pedagogical University;
e-mail: samsonovaes@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Фоминова А.Н., Самсонова Е.С. Использование практики психотерапевтического подхода в образовательной деятельности в вузе (на примере работы по эмоциональной саморегуляции со студентами художественно-графического факультета МПГУ) // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 1. С. 16–24.

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-16-24

THE CORRECT REFERENCE TO ARTICLE

A. Fominova, E. Samsonova. Using the practice of psychotherapeutic approach in the educational activities at a university (on the example of developing emotional self-regulation of students at the art-graphic faculty of MPGУ). Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology, 2017, no 1, pp. 16–24.

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-16-24