

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Н. Г. ДЯДЫК

**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-  
СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Монография

Челябинск

2024

УДК 159,9

ББК 88,9

**Дядык, Н. Г.**

Д12     Арт-терапия как способ формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза: монография/ Н. Г. Дядык; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2023. – с.: ил.

ISBN

Монография посвящена проблеме формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза методами арт-терапии. В работе раскрыт феномен копинг-поведения как поведения, направленного на преодоление стресса.

Автором разработана программа формирования конструктивных копинг-стратегий с использованием методов арт-терапии, представлены результаты апробации эффективности разработанной программы.

Монография будет интересна широкому кругу исследователей: антропологам, философам, социологам, психологам, педагогам и психотерапевтам.

Рецензенты:

Е. М. Харланова, д-р пед. наук, профессор

Е.А. Рыльская, д-р психол. наук, профессор

ISBN

© Дядык Н. Г., 2024

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ</b>	<b>10</b>
1.1. Исследование феномена «копинг-поведение» в психолого-педагогических исследованиях .....	10
1.2. Особенности копинг-поведения студентов вуза .....	21
1.3. Арт-терапия как инструмент формирования конструктивных копинг-стратегий. ....	27
Выводы по главе 1 .....	51
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА .....</b>	<b>55</b>
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	55
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	62
Выводы по главе 2 .....	70
<b>ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ .....</b>	<b>74</b>
3.1. Содержание программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности....	87
3.2. Анализ эффективности программы .....	114
3.3. Психолого-педагогическое сопровождение формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии .....	118
3.4. Использование музейной арт-терапии при работе со стрессом: искусство, благополучие, здоровье.....	128
3.5. Кинотерапия в работе со стрессом: формирование конструктивных копинг- стратегий.....	145
Выводы по главе 3 .....	171

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>175</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>180</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ</b>	<b>195</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО МЕТОДИКАМ Р. ЛАЗАРУСА, Р. ПЛУТЧИКА, Э. ХАЙМА ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ (СЫРЫЕ БАЛЛЫ).....</b>	<b>216</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА (ТАБЛИЦЫ К РАСЧЕТАМ РАНГОВОЙ КОРРЕЛЯЦИИ) .....</b>	<b>227</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА</b>	<b>235</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5. СРАВНИТЕЛЬНО-СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА И СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА. ....</b>	<b>242</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕХНИК И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ СТУДЕНТОВ С АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СЕССИЙ.....</b>	<b>249</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В процессе образовательной деятельности студенты часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, которые особенно усиливаются в условиях агрессивной информационной среды, имеющей место быть на сегодняшний день. Интернет и СМИ, цифровое пространство в целом негативно влияют на психологическое здоровье молодежи, усиливая учебный стресс, повышая уровень тревожности и создавая общий когнитивный диссонанс. Мировые события последних четырех лет (2019–2022) такие как пандемия коронавируса, экономическая и политическая нестабильность в целом способствуют повышению уровня стресса студенческой молодежи, являющейся активным пользователем цифрового пространства. На стрессовое событие человек реагирует или посредством механизмов психологической защиты, которые носят бессознательный характер, или выстраивая копинг-стратегии, которые имеют осознаваемый характер и, следовательно, их легче подвергать коррекции. Копинг-поведение определяется нами как осознанные стратегии, направленные на устранение угрозы и адаптирующие человека к стрессу. Освоение эффективных копинг-стратегий и осознание своих копинг-ресурсов способствует успешной адаптации студентов к стрессовым ситуациям в их учебной и будущей профессиональной деятельности.

Проблема копинга является сравнительно молодой в психологии и начала изучаться сравнительно недавно – во второй половине XX века. Впервые термин «копинг» был предложен психологом Абрахамом Маслоу. Этимология данного понятия возникла от английского слова «to cope», что означает «совладать, преодолевать», то есть копинг-поведение – это поведение, направленное на преодоление стресса. В отечественной психологии данное понятие переводится как совладающее поведение или психологическое преодоление.

Изучение проблемы копинг-поведения продолжили такие зарубежные исследователи, как Р. Лазарус и С. Фолкмен, П. Коста и Р. Маккрей, У. Лер и Х. Томэ и др.

В настоящее время проблема изучения копинг-поведения является одной из активно обсуждаемых среди представителей разных направлений зарубежной и отечественной психологии, что обусловлено, по нашему мнению, высоким уровнем стрессоогенности современной жизни и в целом интересом к проблеме преодоления стресса и жизненных трудностей. Большинство фундаментальных исследований по копинг-поведению проведено за рубежом (J. H. Amirkhan, A. D. Kanner, R. S. Lazarus, N. M. Ryan, J. M. Sacks, S. K. Webster и многие др.). В отечественной психологии данной проблемой интересуются специалисты в области медицинской психологии (В. А. Абабков, И. Сирота, В. М. Ялтонский, И. А. Копытин), возрастной психологии (Т. Л. Крюкова, А. В. Либин, Н. Н. Власюк, Р. М. Грановская, Л. Р. Гребенников), управленческой и организационной психологии (В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Ю. В. Рокицкая) и др.

Для формирования конструктивных копинг-стратегий может быть эффективен метод арт-терапии.

Арт-терапия (терапия искусством) сформировалась как новое направление в психотерапии на рубеже XIX–XX вв. В России арт-терапевтическая ассоциация существует с 1997 года, одним из ее основателей и пионером данного движения в отечественной психологии является доктор медицинских наук Копытин Александр Иванович, автор многочисленных работ по арт-терапии [44]. В России арт-терапевтическая работа с подростками группы риска, инвалидами, жертвами террористических актов (например, жертвы теракта в Беслане) и т. д. началась сравнительно недавно, около 10–15 лет назад. С каждым годом обращение к методам арт-терапии в силу их доступности и универсальности применения по различным психологическим проблемам все больше возрастает, в том числе методы арт-терапии эффективны для выработки конструктивных копинг-стратегий.

Арт-терапия базируется на том, что создание визуального образа или объекта дает ключ к пониманию психической деятельности человека и его

проблемам. Художественные образы клиента, созданные во время арт-терапевтических сессий, являютсяместилищем его сильных переживаний, выразить которые ему бывает непросто вербально, что доказывают исследования по применению методов арт-терапии с жертвами террористических актов [107].

Арт-терапия имеет широкий спектр применения при различных психологических проблемах: стресс, депрессия, эмоциональное выгорание конфликты, проблемы в детско-родительских и семейных отношениях (семейная арт-терапия), тревожность, страхи и фобии, низкая самооценка, посттравматические расстройства. Многие из указанных психологических проблем актуализируются в моменты стресса, когда индивид прибегает к эффективным или неэффективным копинг-стратегиям. Поскольку указанные проблемы успешно корректируются арт-терапевтическими методами, мы можем говорить об использовании арт-терапии для формирования эффективных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

На наш взгляд, формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности будет эффективным при двух условиях.

Во-первых, если будет разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов с использованием методов арт-терапии, характеризующаяся целостностью и согласованностью составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

Во-вторых, если будет реализована программа формирования конструктивных-копинг стратегий студентов с использованием методов арт-терапии.

В настоящей работе разработана программа формирования конструктивных копинг-стратегий студентов с использованием методов арт-терапии, подобраны упражнения, апробированы методы арт-терапии.

Данная программа может быть использована для адаптации студентов первых курсов к условиям высшего учебного заведения, так же она может

быть включена в курсы практической направленности по подготовке будущих психологов.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ**

## **1.1. Исследование феномена «копинг-поведение» в психолого- педагогических исследованиях**

В современном мире люди постоянно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, что особенно актуализировалось с 2020 года в связи с пандемией коронавируса и общей экономической и политической нестабильностью, порождающими агрессивную информационную среду, негативно влияющую на психическое здоровье. На стрессовое событие человек реагирует двумя способами: а) посредством автоматических адаптивных ответных реакций – механизмов психологической защиты по З. Фрейду; б) потенциально осознанными целенаправленными адаптивными действиями, то есть выстраивая копинг-стратегии. Чем осознаннее стратегии действий, направленные на устранение угрозы и адаптирующие человека к ситуации, тем лучше они помогают преодолевать стресс, вот почему необходимо стремиться к формированию конструктивных стратегий копинг-поведения.

Впервые термин «копинг-поведение» появился в психологической литературе в 1962 году: психолог Л. Мэрфи применила его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Понятие «копинг» тесно связано с феноменом стресса, адаптацией и управлением стрессом. Если понятие стресса больше медицинское и корректнее говорить о физиологии стресса, то понятие «копинг» означает психологический процесс, направленный на преодоление психологического стресса.

В 1966 году американский психолог Ричард Лазарус, специалист в области психологии стресса, в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом. По Лазарусу, стресс – это дискомфорт, который ис-

пытывает человек как реагирование на вызовы среды при недостаточности имеющихся и доступных ему ресурсов [116]. В 1984 году выходит книга «Стресс, оценка и совладание», написанная Р. Лазарусом совместно с американским психологом Сьюзен Фолкман, в которой Фолкман ввела термины «эмоционально-ориентированное совладание» и «проблемно-ориентированное совладание» и разработала теорию психологического стресса с использованием концепций совладания. Данная модель получила название транзакционной модели стресса Р. Лазаруса [116]. По Р. Лазарусу и С. Фолкман, человек оценивает для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми он владеет, чтобы справиться с этими самыми запросами. Исходя из данной модели, одна и та же ситуация для разных людей может быть оценена как стрессовая или не стрессовая. Приведем пример из жизни, связанный с тем, что человеку предстоит прокатиться на аттракционе «Колесо обозрения». Положение на большой высоте в замкнутом пространстве для человека потенциально является опасным, но один человек будет испытывать от данного аттракциона удовольствие, а другой – страх и тревогу. Это зависит от имеющихся у личности копинг-ресурсов и сформированных копинг-стратегий. Можно предположить, что тот испытуемый, который будет испытывать страх в целом отличается по жизни высоким уровнем тревожности.



Рис. 1. Транзакционная модель стресса Р. Лазаруса

Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования (например, катастрофы, природные катаклизмы, войны), но и на каждодневные стрессовые ситуации в жизни, такие как возрастные кризисы, выход на пенсию, вдовство и т. д. Копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Копинг-поведение объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Таким образом, копинг – это поведенческие, эмоциональные и когни-

тивные механизмы, применяемые личностью, чтобы справиться с вызовами среды.

Понятие «копинг» в психологии часто путают с понятием «механизмы психологической защиты». Понятие защитных механизмов впервые было введено З. Фрейдом (позже детализировано А. Фрейдом), который описал их как бессознательные процессы, которые помогают эго справиться с внешними и внутренними угрозами, создающими тревогу [99]. Ряд исследователей считают, что понятие «копинг-поведение» включает в себя механизмы психологической защиты. Так, например, в эго-ориентированной концепции совладания Карла Меннингера [61], Джорджа Вейлланта [121] и Нормы Хаан [113] утверждается, что копинг-поведение и механизмы психологической защиты – это синонимы. По Вейлланту (1972), есть иерархия защитных механизмов психики согласно уровней их развития. На наивысших уровнях развития психологических защитных механизмов и копинг-поведения находятся сублимации, альтруизм, подавления и юмор. Неконструктивные защитные механизмы включают в себя воображение, проекцию, ипохондрию, пассивно-агрессивное поведение [121].

Таб. 1. Классификация механизмов защиты в зависимости от уровня развития эго-процесс по материалам Вейлланта

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА				
Уровень	Механизмы	Разновидности	Характерное проявление	Коррекция
1-й уровень	Психотические механизмы	(1) иллюзорная проекция (2) отрицание внешней реальности (3) искажение реальности	для здоровых детей в возрасте до 5 лет; вплетена в мечты и фантазии взрослых	в результате принятия существующей реальности
2-й уровень	Инфантильные механизмы	(4) проекция чувств (5) шизоидное фантазирование (6) ипохондрия (7) пассивно-агрессивное поведение (8) компульсивное поведение	для здоровых детей от 3 лет и до 15-летних подростков; для взрослых с нарушениями характера и нуждающихся в психотерапии	в результате освоения навыков создания близких и благоприятных взаимоотношений с окружающими в ходе длительной психотерапии
3-й уровень	Невротические механизмы	(9) интеллектуализация (10) репрессия (11) перенос чувств (12) наигранное поведение (13) разотождествление, или невротическое отрицание	для здоровых людей в возрасте от 3 до 90 лет в случае невротических расстройств при острых стрессовых состояниях	в ходе психотерапии
4-й уровень	Зрелые механизмы	(14) альтруизм (15) юмор (16) подавление импульсов (17) антиципация худшего (18) сублимация	своеобразный способ интеграции реальности, межличностных взаимоотношений и личных чувств, принимающий под давлением стресса незрелые формы	в результате адекватного использования

Другие исследователи, напротив, полагают, что копинг-поведение и механизмы психологической защиты – это разные концепты, описывающие схожие психологические процессы адаптации к стрессу.

Психологическая защита личности – это система адаптации личности, направленная на управление стрессом. По В. И. Долговой и О. А. Кондратьевой, психологическая защита личности включает в себя бессознательные защитные механизмы: механизмы психологической защиты и сознательно выбираемые стратегии копинг-поведения [26]. Мы будем разделять данный подход и разделять феномены копинг-поведения и механизмы психологической защиты.

Согласно подходу, представленному в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман (1984), а также отечественных ученых Т. Л. Крюковой (2008) [48] и А. В. Либиной (2008) [54] разработана когнитивно-феноменологическая теория совладаний. Эта теория является в современном мире самой востребованной в научном психологическом сообществе на сегодняшний день. Согласно этой теории копинг является динамическим процессом, зависящим объективно от специфики происходящих ситуаций и от оценки личностью ситуации (субъективный фактор) [54, с. 274]. На первичном этапе работает психологическая защита личности. Если стрессор оценивается индивидом как негативный, то возникает потребность совладать с ними, осуществляемая с помощью: высвобождения эмоций, разработки стратегии преодоления и социальной поддержки. На этапе когнитивной оценки человек оценивает собственные ресурсы, сопоставляя их с интенсивностью стрессора. Оцениваются такие ресурсы и личностные характеристики, как система убеждений, целеустремленность, эмоциональная стабильность. В результате соотношения первичной и когнитивной оценки появляется оптимальная реакция на стресс и вырабатываются копинг-стратегии, то есть можно заключить, что на первичном этапе больше работает психологическая защита, а второй этап больше связан именно с осознаваемыми копинг-стратегиями.

В своих работах Р. Лазарус и С. Фолкман определяют восемь стратегий совладающего поведения [117], при этом авторы не определяют их как конструктивные-неконструктивные, полагая, что одна и та же стратегия может иметь разный характер в зависимости от контекста ситуации. Данная классификация представлена на рисунке 2. Рассмотрим каждую из данных копинг-стратегий.

1. Аналитический копинг состоит в когнитивном анализе ситуации и составлении плана решения проблемы, предполагающего целенаправленную работу по изменению проблемной ситуации. Данный тип копинг-поведения оценивается как конструктивный.

2. Конфронтационный копинг предполагает активные (часто враждебные), агрессивные действия для изменения ситуации. Он относится к поведенческому и эмоциональному типу копинг-поведения, часто оценивается как неконструктивная копинг-стратегия.

3. Принятие ответственности за возникновение проблемы и ее решение оценивается как конструктивная копинг-стратегия.

4. Самоконтроль, то есть регулирование своих эмоций и поведения, так же чаще оценивается как конструктивная копинг-стратегия.

5. Положительная переоценка заключается в поиске положительных моментов в неприятных событиях. Данная копинг-стратегия дает эффективную защиту от негативных чувств и депрессии, оценивается как положительная.

6. Поиск социальной поддержки у окружающих состоит в обращении за помощью к значимому взрослому (психологу, родителям, коучу) – человеку, который лучше разбирается в данной проблеме. Данная копинг-стратегия большинством авторов оценивается как позитивная, но ее недостатком является то, что при частом использовании возникает явление созависимости.

7. Дистанцирование от ситуации и уменьшение ее значимости оценивается как неконструктивная копинг-стратегия, но в некоторых случаях может быть конструктивной.

8. Избегание проблемы схоже с дистанцированием, но так же означает прибегание к алкоголю, компьютерным играм и т. п., оценивается как неконструктивная копинг-стратегия.



Рис. 2. Классификация копинг-стратегий по Лазарусу

Свой вклад в изучение копинг-стратегий внес Э. Хайм [114]. Диагностика Э. Хайма дополняет и конкретизирует исследование Р. Лазаруса, который не делит копинг-стратегии на адаптивные и неадаптивные. По Лазарусу, адаптивность стратегии зависит от контекста. Хайм же, напротив, делит все копинг-стратегии на конструктивные, частично конструктивные и неконструктивные. Нам в нашем исследовании ближе подход Э. Хайма, поскольку он дает более четкую с точки зрения прагматики классификацию копинг-поведения. Так, к конструктивным вариантам копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий, по Э. Хайму, относятся: «проблемный анализ» (аналитический копинг по Р. Лазарусу), «установка собственной ценности» (по-

ложительная переоценка по Р. Лазарусу), «сохранение самообладания» (самоконтроль по Р. Лазарусу). Среди эмоциональных копинг-стратегий к адаптивным относятся: «протест» (конфронтационный копинг по Р. Лазарусу), «оптимизм» (положительная переоценка по Р. Лазарусу). Среди поведенческих копинг-стратегий адаптивными являются: «сотрудничество» (поиск социальной поддержки по Р. Лазарусу) и «альтруизм». Классификация копинг-стратегий

по Хайму представлена на рисунке 3.

Когнитивные копинг-стратегии	Эмоциональные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»</li> <li>• Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»</li> <li>• Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»</li> <li>• Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладание и контроль над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»</li> <li>• Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»</li> <li>• Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк»</li> <li>• Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»</li> <li>• Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»</li> <li>• Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»</li> <li>• Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»</li> <li>• Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»</li> <li>• Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»</li> <li>• Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»</li> <li>• Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»</li> <li>• Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»</li> <li>• Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»</li> <li>• Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о трудностях»</li> <li>• Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»</li> <li>• Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»</li> <li>• Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»</li> <li>• Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»</li> <li>• Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»</li> <li>• Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»</li> <li>• Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»</li> </ul>

Рис. 3. Схема копинг-стратегии по Э. Хайму

Неадаптивные варианты копинг-поведения по Э. Хайму среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения, связанные



с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы – соответствуют «бегству-избеганию» и «дистанцированию» по классификации Р. Лазаруса. Неадаптивными эмоциональными копинг-стратегиями, по Хайму, являются «подавление эмоций» (самоконтроль по Р. Лазарусу), «покорность», «самообвинение», «агрессивность» (конфронтационный копинг по Р. Лазарусу). Неконструктивной поведенческой копинг-стратегией является «активное избегание», которое соответствует стратегиям «бегство–избегание» и «дистанцирование» по Р. Лазарусу. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, включают следующие когнитивные копинг-стратегии: «относительность», «придача смысла» (положительная переоценка по Р. Лазарусу), «религиозность». Среди эмоциональных копинг-стратегий частично адаптивные: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено или на эмоциональное реагирование, или на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Среди поведенческих копинг-стратегий частично-адаптивные: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность». «Отвлечение» как форма поведения характеризуются уходом от решения проблемы с помощью алкоголя, лекарственных средств. «Компенсация» и «конструктивная активность» – это отвлечение от решения проблемы путем погружения в хобби, путешествий, исполнения своих заветных желаний. Нельзя сказать, что последнее деструктивно для личности, скорее наоборот, но все же компенсация и конструктивная активность не ведут к решению проблемной ситуации. Таким образом, изучение классификации, предложенной Э. Хаймом, дополняет исследования Р. Лазаруса в этой области, кроме того у Хайма есть копинг-стратегии, которые не выделяет Р. Лазарус, что важно для нашего исследования.

Большой вклад в исследования феномена «копинг-поведения» сделали отечественные ученые Н. А. Сироты (1994) [80], В. М. Ялтонского (1995) [111], Т. Д. Крюковой (2006) [48], Н. Е. Водопьяновой (2009) [14] и др. Со-

гласно их подходу, совладание – это совокупность относительно устойчивых личностных черт, выступающих в качестве предпосылок формирований ответных реакций личности на влияние разных стрессоров. Данные авторы так же выделяют конструктивные и неконструктивные способы копинг-поведения. Как следует из данного подхода, выбираемая копинг-стратегия зависит от индивидуальных черт личности, с чем мы согласны и на что будем опираться в своей работе.

В многочисленных исследованиях совладающего поведения установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии совладающего поведения, являются самооценка, локус контроля и уровень тревожности; возраст, пол и гендер; социальная принадлежность человека к этнической группе и социальному слою, социальный опыт, приобретенный в семье и школе. С. П. Деревянко указывает на взаимосвязь между эмоциональной креативностью и выбираемыми копинг-стратегиями [24], М. А. Залеская указывает на взаимосвязь совладающего поведения с самоотношением и удовлетворенностью жизнью [33].

Мы уже говорили, что конструктивность–неконструктивность выбираемой копинг-стратегии во многом зависит от контекста ситуации, о чем писал сам Р. Лазарус и Фолкман. Большинство исследователей оценивают «бегство-избегание» как неконструктивную форму копинг-поведения. С одной стороны, бегство-избегание связывается с более высоким уровнем депрессии, тревоги, сложностями адаптации в школе. Напротив, исследования А. А. Пашиной демонстрируют, что дети со стратегией избегания демонстрируют меньше проблем с поведением в школе и, по отзывам учителей, обладают большей социальной компетентностью [68, с. 112]. Избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой, а избегание помогает предотвратить разрастание конфликта. Избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродол-

жительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается нами как неадаптивная реакция.

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как «позитивная переоценка ситуации». С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения к проблеме не означает ее решения. Тем не менее, представляется, что стратегия позитивной переоценки или оптимизма может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может изменить ситуации результат.

Таким образом, проблема «копинг-поведения» является одной из востребованных в современной психологии. Копинг-поведение – это осознаваемые когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, используемые личностью для управления стрессом. Назначение копинга состоит в том, чтобы адаптировать человека к трудной жизненной ситуации: на бессознательном уровне это происходит за счет механизмов психологической защиты, на сознательном – выбора осознаваемой копинг-стратегии, которая в свою очередь может быть конструктивной или неконструктивной в зависимости от ресурсов личности. Проблема «копинга» является индивидуальной, поскольку связана с адаптацией и управлением стрессом и зависит от качества личности, но в то же время она является и социальной, поскольку люди живут в обществе, и качество преодоления стресса оказывает прямое влияние на уровень производительности труда. Проблема «копинга» является междисциплинарной и интересна широкому кругу исследователей: антропологам, социологам, психологам, педагогам и психотерапевтам. Студенты как особая социальная группа испытывают стресс, связанный с учебной деятельностью и возрастными новообразованиями. Современные студенты принадлежат к цифровому поколению. Негативное влияние информационной среды усиливает и без того высокий уровень стресса. Все это позволяет говорить о необходимости изучения копинг-

поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

## **1.2. Особенности копинг-поведения студентов вуза**

Студенты относятся к особой социальной группе. Как правило, студенчество совпадает с юношеским возрастом (за исключением студентов-заочников), поэтому мы будем рассматривать возрастные новообразования с позиции юношеского возраста. В отечественной психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, характеризующийся приобретением психической, мировоззренческой и гражданской зрелости, формированием личной идентичности. Юношеский возраст представляет собой переходный этап, существующий между детством и взрослостью, так как биологическое – физиологическое и половое – созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении это еще не самостоятельная взрослая личность. Юность выступает как период принятия ответственных решений, влияющих на всю последующую жизнь человека: выбор профессии и смысла жизни, формирование мировоззрения и жизненной позиции, выбор спутника жизни и создание семьи. Студенческий период, по классификации Д. Б. Эльконина [110] и Л. С. Выготского [20], соответствует поздней юности от 17 до 21 года. Социальная ситуация развития заключается в том, что общество ставит перед юношеством задачу профессионального самоопределения, которое становится психологическим центром социальной ситуации развития. Ведущей деятельностью в юности становится учебно-профессиональная деятельность.

Поступление в высшее учебное заведение и адаптация к новой учебной деятельности сами по себе являются стрессом и способствуют активизации копинг-поведения. Под адаптацией мы понимаем установление баланса и психологического комфорта между личностью и средой. Адаптация в среде высшего учебного заведения является длительным и сложным процессом, на который влияют личностные черты, а именно сформированность учебных навы-

ков, коммуникабельность, уровень тревожности и т. п. Для успешной адаптации студентов в образовательную среду вуза необходимо формирование конструктивных копинг-стратегий, что особенно важно в современных реалиях, характеризующихся повышенной информационной агрессивностью.

Проблеме изучения копинг-поведения российских студентов посвящено много работ. Так, А. Ю. Искусных исследовала степень выраженности отдельных копинг-стратегий у студентов воронежских вузов. По Искусных, как у девушек, так и у юношей в подавляющем большинстве случаев копинг-поведение ориентировано на решение задачи, в меньшей степени на эмоции. Наименее выраженной стресс-преодолевающей стратегией в обеих группах оказалось избегание [38].

Коллектив ученых, в который входили Л. А. Мозговая, В. П. Рочев, Р. В. Паклин, С. В. Мозговая [62], провел исследование о взаимосвязи между уровнем успеваемости и копинг-стратегиями студентов пермских вузов, в результате чего пришла к следующим выводам. У студентов, занимающихся в основном на «отлично», определяются высокие показатели проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной форм копинг-поведения. Данные студенты имеют относительно низкие показатели таких копинг-стратегий, как на избегание и дистанцирование, часто прибегают к поиску социальной поддержки. У студентов с уровнем успеваемости «хорошо» определяются средние показатели проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной форм копинг-поведения. В группе, соответствующей низкому уровню успеваемости, определяются в основном неконструктивные формы копинг-поведения: бегство-избегание, конфронтационный копинг, эмоциональная разрядка и т. п. Исследователи связывают уровень успеваемости и резервными возможностями психологического здоровья личности, то есть улучшая последнее, мы можем влиять на выбираемые формы копинг-поведения.

Студенческий период и юношеский возраст – это трудные периоды в жизни человека, характеризующиеся различного рода кризисами. По классификации Т. Г. Поспеловой, проблемы, с которыми сталкиваются молодежь в период юношеских кризисов, можно условно разделить на три группы [72, с. 186–190].

1. Трудности, вызванные психологическими новообразованиями юношеского возраста (формировании личностной идентичности, ощущение промежуточности своего социальную положения, максимализм суждений и агрессивное поведение). В период студенчества могут актуализироваться проблемы, нерешенные в подростковом возрасте, например, переживания по поводу своей внешности и привлекательности для противоположного пола, которые могут вызвать трудности в коммуникации. Так же могут возникнуть конфликтные отношения с родительской семьей, которые проявляются потребностью в сепарации, с одной стороны, и материальная зависимость от родителей, с другой стороны. Для современных миллениалов в целом характерно желание не взрослеть, как можно дольше не выходить из-под родительской опеки, откладывание взрослой жизни на более поздний период, что, как следствие, приводит к неконструктивным копинг-стратегиям [28, с. 30].

2. Трудности, связанные с изменением условий жизни в связи с началом обучения в вузе (необходимость самостоятельно обустроить свой быт и решать бытовые вопросы, которые раньше решали родители; внутренний конфликт между материальной зависимостью от родителей и стремление к сепарации от них; трудностями в общении с новым социальным окружением).

3. Трудности, обусловленные отличием характера учебной деятельности в вузе от характера учебы в школе. Сложность и объем материала в вузе выше, форма организации занятий отличаются от школьных, большое внимание уделяется самообразованию и самостоятельной работе. Для того чтобы успешно адаптироваться к учебе в вузе необходимо формировать навыки самоконтроля, перестраивать когнитивные функции, овладеть основами тайм-

менеджмента. Так же уже в процессе обучения возникает кризис и проблема учебной мотивации.

В отдельную группу трудностей, с которыми сталкивается современный студент, следует, по нашему мнению, отнести трудности, обусловленные негативным влиянием информационной среды и киберсоциализацией.

Современное студенчество в психологическом плане отличается от студенчества предыдущих поколений, поскольку оно принадлежит к цифровому поколению, для которого характерно клиповое мышление, практически неограниченный доступ к информации, высокая степень агрессивности информационной среды, интернет-социализация. Негативное влияние информационных технологий, в которые погружен сегодняшний студент, усиливает и без того высокий учебный стресс, который усложняет процесс адаптации к учебе в вузе. У цифрового поколения наблюдается «полная включенность в сетевую коммуникацию, виртуальное общение дает возможность быстро обмениваться информацией, осваивать новые способы заработка посредством интернет-технологий, но может приводить к искажению информации, релятивизму в суждениях и социальной депривации», – говорим мы в проведенном ранее исследовании смысложизненных ориентаций молодежи цифрового поколения [28, с. 28].

Анонимность общения в интернете, приоритет интернет-общения над личным общением приводят к тому, что современные студенты часто прибегают к такой неконструктивной копинг-стратегии, как бегство–избегание. С одной стороны, само погружение в интернет и социальные сети может быть неконструктивной копинг-стратегией, если человек использует это для дистанцирования от проблемы. Примером стратегии бегство–избегание является феномен хикикомори (буквально «находящийся в уединении»), которым называют японскую молодежь, отказывающуюся от социальной жизни и стремящуюся к крайней степени социальной изоляции вследствие различных личных и социальных факторов. Общение с внешним миром хикикомори осуще-

ствляют преимущественно через интернет-пространство. Такие люди часто не имеют работы и живут на иждивении родственников [28, с. 30]. Феномен «хиккомори» оказывает влияние и на определенную часть российской молодежи, ориентированной на японскую молодежную субкультуру.

С другой стороны, учебная деятельность современного студента немислима без использования информационных технологий, которые значительно облегчают учебный процесс, существуют сообщества и аккаунты, способные оказывать эмоциональную и информационную поддержку студентам, способствующие их саморазвитию. В любом случае вычеркнуть информационные технологии из жизни современного студенчества невозможно и ненужно, мы перешли в формат цифровой культуры и имеем цифровое поколение, которое имеет свои особенности, и наша задача состоит в том, чтобы повысить общий уровень его копинг-компетентности.

Рассмотренные кризисы студенческого периода жизни усугубляются, начиная с 2020-го года социальными катаклизмами: пандемией коронавируса, повлекшей введение дистанционного обучения; экономической и политической нестабильностью; постоянной информационной напряженностью в связи со спецоперацией на Украине. В целом можно говорить об агрессивной информационной среде в сети Интернет, которая негативно воздействует на психику молодых людей. Адаптация к учебе в вузе затрудняется тем, что молодежь цифрового поколения подвержена зависимости от интернета и социальных сетей, которая приводит к когнитивным и речевым нарушениям, трудностям к коммуникации в реальном мире и затрудняет социализацию юношества. Информационная агрессивность в интернете, по мнению Т. А. Фетисовой, в целом является чертой агрессивного поведения в интернет-коммуникациях, одной из разновидностью которых является троллинг, который активно используется для манипуляции общественным сознанием [98, с. 187].

Студенчество является одним из наиболее активных пользователей интернета и социальных сетей и больше других социальных групп вовлечена в



интернет-социализацию, особенностью которой является вовлеченность под воздействие «обобщенного другого», которая демонстрирует поддержание у молодежной аудитории потребительских и гедонистических ценностей и соответствующих им гендерных мифов и моделей поведения. Внушаемые молодежи модели поведения не всегда являются конструктивными с точки зрения копинг-поведения. Например, популярностью в соцсетях пользуется книга популярного блогера М. Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма» (2016). Данный автор учит искусству пофигизма – умению выделять главное в жизни и игнорировать неважное. Данная философия является, на наш взгляд, весьма противоречивой, поскольку может привести к безответственности, по сути, это стратегия бегства-избегания и дистанцирования, которая не является конструктивной. С другой стороны, в книге Мэнсона есть и ряд позитивных рекомендаций, касающихся того, что страдание и трудности – это нормально, это часть повседневной жизни, без которой невозможен рост. Автор ссылается на исследование польского психолога К. Дабровского, который изучал людей, которые пережили Вторую мировую войну. Многие из тех, кто пережил военную травму, полагали, что несмотря на все тяготы войны, именно пережитые трудности сделали их лучше, ответственнее, научили ценить жизнь<sup>1</sup>. В данном случае автор говорит о конструктивной копинг-стратегии положительной переоценке и стратегии преодоления.

Все указанные кризисы и трудности, связанные с ними, происходят на фоне гормональных перестроек в организме, проблем, связанных с поиском партнера и построением отношений, все это вместе взятое делает студенческий возраст весьма непростым в жизни человека, от которого зависит во многом его будущее профессиональное и личностное самоопределение.

Выбираемые копинг-стратегии зависят от мышления студентов, их ценностей, представления о самих себе и когнитивной сфере в целом. Ряд исследователей Н. Н. Власюк [13], И. В. Борисова [10] указывают на взаимосвязь

---

<sup>1</sup> Менсон М. Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо / М. Менсон. – Москва: Альпина Паблишер, 2017. – 192 с.

между копинг-поведением студентов вуза и их мышлением. В исследовании представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей интеллекта и стратегий копинг-поведения студентов, установлена взаимосвязь между повышением показателей интеллекта студентов в ходе обучения и повышением конструктивности выбираемых копинг-стратегий: студенты 5 курса чаще прибегают к планированию в решении проблемы к стратегиям положительной переоценки, принятия ответственности, планирования решения проблемы. Копинг-стратегии студентов поддаются коррекции и формированию, и немаловажную роль здесь играет развитие именно когнитивной сферы студентов.

Таким образом, для студентов в условиях информационной агрессивности характерен ограниченный репертуар стратегий совладающего поведения. В ситуациях неопределенности наиболее характерными стратегиями копинг-поведения являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, бегство-избегание и дистанцирование, в меньшей степени – проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии. Для того чтобы формировать когнитивный компонент копинг-поведения необходимо формировать адекватную самооценку и оценку возникших ситуаций, отношение к себе как к сильной личности, способной к разрешению любых ситуаций и отношения к ситуациям как разрешимым, развивать способности определять задачи, выбирать способы их достижения и контролировать достигаемые результаты. В связи с этим становится актуальным вопрос об условиях формирования конструктивных копинг-стратегии совладания у студентов вуза.

### **1.3. Арт-терапия как инструмент формирования конструктивных копинг-стратегий**

Впервые термин «арт-терапия» («терапия искусством») предложил Андриан Хилл. А. Хилл применял данный метод, работая с пациентами туберкулезного санатория, свою методику работы он представил в книге «Искусство

против болезней» (1945 г.). Арт-терапия (терапия искусством) сформировалась как новое направление в психотерапии на рубеже XIX–XX вв. Психоаналитические теории З. Фрейда, К. Г. Юнга оказали большое влияние на представления ведущих арт-терапевтов XX в. М. Наумбург, Э. Крамера, Л. Либмана и др., а также во многом способствовали теоретическому обоснованию исцеляющего воздействия искусства на психику человека. В течение этого периода и последующих двадцати лет исследователи в основном создавали концепцию и теорию арт-терапии, вплоть до 1969 года. В 1980–1990-х годах арт-терапия получила широкое признание в связи с применением для ухода за больными деменцией, главным образом, путем наблюдения за тем, что рисуют пациенты. В XIX веке применение арт-терапии в оценке и лечении деменции постепенно расширяется, и формы арт-терапии становятся все более разнообразными, не ограничиваясь традиционными, такими как живопись, изготовление коллажей, занятия скульптурой. Если изначально арт-терапия как метод использовалась для психокоррекции людей, страдающих деменцией и другими психическими нарушениями, то есть людей, испытывающих трудности с когнитивной сферой и неспособным вербальным способом рассказать о своих психических переживаниях, то сегодня арт-терапия расширила свою аудиторию, ее методы работают и для психически здоровых людей разных возрастных групп от маленьких детей до пожилых людей.

Принято выделять арт-терапию в узком смысле и в широком. Арт-терапия в узком смысле слова – рисуночная терапия (изотерапия), основанная на изобразительном искусстве. Популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений среди детей и подростков со сложностями в обучении и социальной адаптации. Под арт-терапией в широком смысле понимают направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В своем исследовании мы будем придерживаться понятия «арт-терапия» в широком смысле, поскольку оно обладает большими психокорректирующими воз-

возможностями. В широком смысле арт-терапия помимо изотерапии включает в себя так же такие направления, как:

- библиотерапия (в том числе сказкотерапия) – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений;
- музыкотерапия;
- драматерапия;
- танцевальная терапия;
- куклотерапия;
- песочная терапия;
- скульптуротерапия;
- фототерапия;
- игровая терапия;
- терапия с использованием метафорических ассоциативных карт.

Арсенал терапевтических средств арт-терапии постоянно обновляется и расширяется до инновационных вмешательств, таких как деятельность в области визуального оценивания классических произведений искусства в музеях и художественных музейных программах, которые сочетают в себе оценку искусства и создание искусства через воспоминание. Данное направление называется музейной арт-терапией и сейчас активно развивается в разных странах. Так с сентября 2021 по май 2022 прошел цикл семинаров «Арт-терапия в музеях Москвы», на котором обсуждали возможности целительного действия искусства арт-терапевты разных стран мира<sup>2</sup>. Например, арт-терапевт Э. Ионнидес провела семинар на тему «Музейная арт-терапия: изучение образов музея – изучение моего образа. Арт-психотерапия в Национальном музее современного искусства, Афины».

Музей как собрание шедевров мировой художественной культуры является источником постоянных эстетических впечатлений. В период пандемии и

---

<sup>2</sup> Арт-терапия в музеях Москвы. – URL: <https://mosmuseum.ru/events/p/art-therapy/> (дата обращения: 24.02.2024)

самоизоляции многие музеи мира запустили арт-терапевтические онлайн программы для поддержки населения, в том числе и в России Третьяковская галерея сделала две увлекательные он-лайн-экскурсии. В первой части Третьяковская галерея приготовила часовую прогулку по залам постоянной экспозиции галереи в Лаврушинском, в которой генеральный директор Зельфира Трегулова беседует с шоуменом Сергеем Шнуровым об одиннадцати шедеврах в залах Третьяковки<sup>3</sup>. Директор галереи и Сергей Шнуров беседуют о новом прочтении картин Айвазовского, картине В. Иванова «Явление Христа народу», картине Сурикова «Боярыня Морозова» и др. Таким образом, у любого желающего появляется возможность увидеть и прочувствовать на себе терапевтическое воздействие шедевров русской живописи XIX века. Во второй части экскурсии, посвященной шедеврам русской живописи двадцатого века, в качестве гостя выступает актер Константин Хабенский<sup>4</sup>. Вместе с ним под руководством директора галереи зрители познакомятся с живописными работами группы «Бубновый валет», обсудят картины русских авангардистов Каземира Малевича, Василия Кандинского, Михаила Лариогна и др. Обе экскурсии очень увлекательны, создают эффект присутствия, а обращение к наследию мировой культуры благодаря им в психологическом и арт-терапевтическом ключе дает возможность глубоко исследовать проблемы клиента как через личное, так и коллективное бессознательное. В рамках курса «Культурология» мы со студентами ЮУрГГПУ смотрим и обсуждаем данные экскурсии. Так же музейная арт-терапия в работе со студентами реализуется нами через посещение музеев нашего города: МАУ «Челябинского центра искусств», краеведческого музея Челябинска, картинной галереи, Челябинского государственного музея искусств. Наши студенты участвуют в мероприятиях всероссийских акций «Ночь в музее» и «Ночь искусств». В западноевропейской психологической практике доказано, что посещение музеев и культурных меро-

---

<sup>3</sup>Третьяковка с Сергеем Шнуровым. Экскурсия по шедеврам музея (2020). – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-bHARAKZw0Q&t=880s> (дата обращения: 24.02.2024)

<sup>4</sup>Третьяковка с Константином Хабенским (2020). Экскурсия по шедеврам XX века – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GIMpVt3otV4> (дата обращения: 24.02.2024)

приятый позитивно влияет на психическое здоровье людей, помогая им бороться с ежедневным стрессом, тем самым способствуя выработке конструктивных копинг-стратегий. По мнению арт-терапевта Н. Жвйтиашвили<sup>5</sup>, мировые музеи сегодня становятся особыми социальными институтами, которые сотрудничают с медицинскими, образовательными, социальными учреждениями и оказывают арт-терапевтическое воздействие на народонаселение с целью улучшения его психического и соматического здоровья.

В 1969 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация. В России арт-терапевтическая ассоциация существует с 1997 года, одним из ее основателей и пионером данного движения в отечественной психологии является доктор медицинских наук Копытин Александр Иванович, автор многочисленных работ по арт-терапии. В нашей стране арт-терапевтическая работа с подростками группы риска, инвалидами, жертвами террористических актов и т. д. началась сравнительно недавно, около 10–15 лет назад, с каждым годом обращение к методам арт-терапии в силу их доступности и универсальности все больше возрастает. В нашей стране методы арт-терапии активно использовались, например, в работе с детьми-жертвами теракта в Беслане. По результатам исследования М. Х. Изотовой и В. М. Сорокина, в рисунках детей, пострадавших в теракте, на первоначальном этапе преобладали темные цвета, угрожающие лица, затемненные линии. Многие дети закрашивали свои рисунки, пока не получался лист грязно-коричневого цвета. При анализе рисунков детей и подростков обращает на себя внимание большое количество в них агрессивных образов (сражения, битвы, разрушения). При описании военных действий они часто изображали убитых людей, много крови, тщательно прорисовывали оружие. Пережитая травма вызвала у этих детей появление ярких и динамичных агрессивных образов. Также образы рисунков часто имели широкую общественно значимую направленность, связанную с борьбой за социальную справедливость (сражения воинов, ска-

---

<sup>5</sup> Лекция Наны Жвйтиашвили «Музейная арт-терапия: введение». – 2022. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ojZ5b30N17E>

зочных героев), борьбой со стихиями [36]. После проведения арт-терапевтических сессий работы детей становятся более оптимистичными, появляются более светлые тона. «Динамическое наблюдение за детьми, результаты их деятельности (в частности, рисунки) и отзывы родителей свидетельствуют о том, что состояние подавляющего большинства детей, с которыми проводилась психокоррекция методами арт-терапии, существенно улучшилось. Повысилась и стала более упорядоченной активность, снизились проявления агрессии, у многих детей восстановился сон, снизился уровень тревоги, появилось желание взаимодействовать с окружающим миром», – пишут М. Х. Изотова и В. М. Сорокин [36]. После проведения арт-терапевтических сессий дети-жертвы теракта стали изображать ясную, солнечную погоду, раду, солнце, белые облака. Таким образом, проведенное М. Х. Изотовой и В. М. Сорокиным исследование рисунков детей жертв теракта, свидетельствует, что методы арт-терапии эффективны в работе с сильным стрессом, а значит они помогут и студентам педагогического вуза формировать их конструктивные копинг-стратегии.

В основе арт-терапии находится представление о том, что создание визуального образа или объекта представляет собой важный аспект познавательной деятельности человека. Изобразительная деятельность (включая рисование, занятия живописью, работу с глиной, конструирование и т. д.) в присутствии психотерапевта позволяет клиенту установить контакт с ранними вытесненными переживаниями и теми чувствами, которые связаны с контекстом «здесь-и-сейчас». Изобразительная продукция клиента может выступать в качестве вместилища сильных переживаний, выразить которые ему бывает непросто, как, например, в случае с жертвами теракта или сексуального насилия. Визуальный образ является средством коммуникации между психотерапевтом и клиентом и может способствовать прояснению переноса в отношениях психотерапевта и клиента.

По мнению арт-терапевта Удо Баера<sup>6</sup>, арт-терапия имеет следующие модальности: 1) модальность поддержки, раскрывающаяся в том, что через посредством создания произведений искусства мы можем оказать человеку поддержку, усилить его веру в себя, свою жизнестойкость и свои копинг-ресурсы; 2) вторая модальность арт-терапии связана с разблокировкой чувств и эмоций, полученных при каком-либо травмирующем опыте. Почти каждый человек имеет травмирующий опыт и методы арт-терапии позволяют прожить заблокированные эмоции безопасным образом. Арт-терапия создает пространство, где человек может прожить свои эмоции, тем самым снижая психическое напряжение. Третья модальность арт-терапии связана с улучшением межличностных отношений, то есть, используя методы арт-терапии, можно воздействовать на улучшение межличностных отношений между людьми.

Методы арт-терапии могут использовать в работе с людьми разных возрастных групп. В работе с детьми хорошо сочетать методы арт-терапии с различными игровыми приемами, в целом для детей занятия творческой деятельностью естественны, спонтанны, дети легко откликаются на любую творческую активность. Взрослые люди в отличие от детей в качестве основного инструмента общения используют язык, а не визуальные образы.

В процессе их изобразительной деятельности в условиях арт-терапевтической группы в гораздо меньшей степени, чем в ходе речевого общения, проявляются психологические защиты, что, с одной стороны, может сопровождаться страхом самораскрытия и, с другой стороны, вести к установлению в арт-терапевтической группе атмосферы высокого взаимного доверия. Являясь альтернативным (по отношению к речи) средством выражения переживаний и предоставляя значительные возможности для выбора изобразительных материалов, художественная экспрессия позволяет участникам группы постепенно ослабить сознательный контроль над процессом творчества, что делает их изобразительную деятельность и общение друг с другом более

---

<sup>6</sup> Лекция Удо Баера «Арт-терапия для разных возрастов» <https://www.youtube.com/watch?v=T1UrZpqryYI>



свободными. Создание визуальных образов напоминает технику «свободных ассоциаций» и работу со сновидениями; оно может вести к проявлению забытых или вытесненных переживаний и сопровождаться катарсисом. В контексте групповой работы это предполагает взаимное раскрытие участников и их освобождение от психотравмирующих переживаний. Визуальные образы наполнены символическим смыслом, который может быть осознан как их авторами, так и другими участниками группы. Вовсе не обязательно, что этот смысл будет для всех одинаков. Символическая экспрессия, в отличие от обычной речи, позволяет передавать тонкие и сложные переживания. Создаваемая в группе изобразительная продукция отражает актуальные для ее участников и группы в целом состояния и позволяет видеть сходства и различия между разными людьми. Она также дает возможность для изучения процесса развития группы и характерных для нее тем и состояний.

Теоретической основой арт-терапии является, главным образом, теория латерализации мозга, которая утверждает, что левое полушарие выступает «академическим мозгом» и управляет логикой, языком, письмом и рассуждением, в то время как правое полушарие является «художественным мозгом» и управляет рисованием, музыкой, эмоциями, творчеством и т. д. При обработке сенсорной или эмоциональной информации правое полушарие сначала создает впечатление образности, обрабатывает информацию и затем передает ее в левое полушарие для выработки вербализованного мышления и памяти. И даже в тех случаях, когда люди имеют нарушенные языковые способности и не могут вербализовать мышление, чтобы выразить свои чувства, сохраненные основные визуальные и моторные навыки позволяют им выразить эмоции и обрести комфорт через линии, формы и цвета в искусстве и творческой деятельности, что делает методы арт-терапии особенно ценными при работе с людьми с ОВЗ, в работе с пожилыми людьми, имеющими нарушения когнитивной сферы.

Показаниями к проведению арт-терапии является широкий спектр психологических проблем: трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, межличностные конфликты, неудовлетворённость семейными отношениями, повышенная тревожность, страхи, фобии, негативная «Я-концепция», низкая самооценка.

Таким образом, на сегодняшний день существует два главных подхода к использованию арт-терапии: 1) психоаналитический подход и 2) феноменологический подход. В основе психоаналитического подхода находятся идеи К. Юнга о коллективном бессознательном. С точки зрения психоаналитического подхода, выражая себя через искусство, мы контактируем с нашим бессознательным, с вытесненными переживаниями и эмоциями. «Бессознательные процессы с их разрушительными эффектами преобразуются в высокоэффективный инструмент создания новых связей и форм, прогрессивных концепций и образов. Выражение содержания собственного внутреннего мира в визуальной форме способствует продвижению к их осознанию».

Феноменологический подход берет свое начало из философии, а именно из идей Э. Гуссерля о сознании. Согласно феноменологическому подходу, арт-терапия конструирует внутренний мир переживаний, безопасных рисков, разрешимых проблем, предлагая сначала рисовать картины, делать гравюры, инсталляции, театральные постановки и фотографии или лепить из глины, а затем проецировать продукты своего творчества на повседневную жизнь. Работая со средствами художественной экспрессии, в том числе цветом, познавая их природу и способ применения, человек в процессе творческой деятельности находит решения накопившихся проблем, обретает способность самостоятельно конструировать собственную жизнь.

Среди всего многообразия сфер применения методов арт-терапии особенно следует отметить применение арт-терапии в работе со стрессом и трав-

мой. По сути, психическую травму и посттравматические расстройства мы можем рассматривать как следствие сильного стресса и методы арт-терапии здесь очень эффективны, что подтверждают исследования А. Н. Терентьева [91], И. А. Тимофеева [92], И. А. Копытина [45], К. П. Саввиновой [77]. С другой стороны, методы арт-терапии увеличивают общую жизнестойкость, повышают копинг-ресурсы личности, что является профилактикой психических травм и стрессов.

По нашему мнению, методы арт-терапии могут быть успешно использованы для формирования эффективных копинг-стратегий по нескольким причинам: 1) арсенал инструментов арт-терапии крайне широк и подходит для работы со стрессом, преодолением которого и является копинг-поведение; 2) арт-терапия связана с креативностью, а мы предлагаем использовать ее методы для работы со студентами педагогического вуза, которые отличаются высоким уровнем креативности; 3) арт-терапия в короткие сроки помогает невербальным способом выразить и скорректировать психологические трудности, имеющиеся у студентов в связи с проблемой копинга. Мы собираемся использовать арт-терапию как метод, который помогает примирить внутренние эмоциональные конфликты, метод управления поведением и вредными привычками, арт-терапия помогает развить социальные навыки, улучшить ориентацию, снизить уровень тревожности и повысить самооценку, что так важно в контексте проблемы совладающего поведения. Наиболее подходящими формами арт-терапии для работы со студентами, по нашему мнению, являются изотерапия, работа с метафорическими картами, использование цифровых технологий и фототерапия, кинотерапия, элементы танцевальной терапии.

Изучению влияния арт-терапии на поведение посвящены многие зарубежные и отечественные исследования. Так, среди зарубежных исследований необходимо отметить исследования, посвященные изучению влияния методов арт-терапии на профилактику терроризма. Полезное исследование о воздействии методов арт-терапии на поведение людей, подвергшихся теракту, было

проведено в 2015 году [26]. В этой работе показана не только роль арт-терапии в борьбе с терроризмом и способы проверки на причастность населения к террористической деятельности, но и представлен обзор программ арт-терапии в центре консультирования и ухода им. Мохаммеда бин Найефа (Эр-Рияд, Саудовская Аравия). Целью исследования является демонстрация использования лучших практик арт-терапии в уходе и реабилитации бывших джихадистов. Наряду с лечением и реконструкцией экстремистской идеологии посредством художественного производства представлены результаты арт-терапии населения, содержащегося в местах лишения свободы за террористическую деятельность. Делается вывод, что в рамках общего подхода к противодействию терроризму необходима успешная арт-терапевтическая программа. Существуют также исследования об эффективности использования арт-терапии в местах лишения свободы.

Западными исследователями широко изучено благотворное воздействие арт-терапии на пациентов, переживших сильный стресс и имеющих посттравматическое расстройство. Так, в 2017 году были опубликованы результаты исследования влияния методов арт-терапии на преодоление стресса и травмы [26]. Исследователями используется процессно-ориентированный подход, обеспечивающий дальнейшее понимание того, что искусство с большой пользой может быть использовано в психотерапии, особенно в связи с преодолением травматизации и диссоциации. Полезными для целей нашего исследования явились обобщения авторов по двум направлениям: представлена арт-терапия в решении травматических переживаний; предложены способы использования изобразительных артефактов при поддержке клиентов для преодоления травм и стресса.

Пионером использования методов арт-терапии для решения различных психологических проблем, в том числе и коррекции поведения, в нашей стране является В. И. Копытин. Им доказана эффективность применения методов арт-терапии у детей и взрослых, для решения различных: переживание трав-

мы, зависимости, женские проблемы, насилие в семье и пр. А. И. Копытин и Е. Е. Свистовская отмечают, что, «несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях имеет преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность, что может иметь большое значение в деятельности образовательных учреждений, реабилитационных проектах и социальной работе» [45]. Мы согласны с мнением автора А. И. Копытина, что «методика арт-терапии может быть использована для решения большого количества проблем, среди которых: невротические расстройства, травмы, кризисные состояния, потери, внутриличностные конфликты, психосоматические расстройства, постстрессовые расстройства, развитие в человеке способности к креативности и формирование целостности личности» [45, с. 203]. В своей работе «Современная клиническая арт-терапия» А. И. Копытин подчеркивает, что «проблемы самопознания, осмысления человеком самого себя, собственных способностей, собственного потенциала, решая вопросы повышения собственной значимости, самовыражения, с которыми может столкнуться человек в процессе жизнедеятельности можно решить с помощью применения арт-терапии, которая в свою очередь может поспособствовать принятию правильного выбора, избранию дальнейшей верной модели поведения» [Там же].

Н. А. Балакирева (2018) проводила исследование об использовании методов арт-терапии для коррекции агрессивного поведения подростков, которое показало, что использование методов арт-терапии позволяет существенно снизить уровень агрессивности подростков. «Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта. Второй механизм связан с природой

эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» [5].

В исследовании И. А. Барияк (2018) представлены результаты исследовательской работы по психологическому сопровождению персонала, испытывающего профессиональный стресс. Обсуждается вопрос применения арт-терапевтических методов в коррекционных и развивающих психологических мероприятиях. Показана эффективность методов и средств арт-терапии, обеспечивающих психоэмоциональное благополучие личности [6].

М. С. Вальдес, А. Г. Московкина изучали воздействие методов арт-терапии для работы с подростками из неблагополучных семей. «Как показывает опыт работы, – пишут ученые, – одним из эффективных средств борьбы с эмоциональным стрессом у детей, воспитывающихся в условиях неблагополучной семьи, являются регулярные занятия изобразительным искусством. Занятия изобразительным искусством, драматерапией, перфомансом, как пассивные (созерцание, переживание феноменов искусства), так и активные (создание художественных произведений), являются не только средством эстетического воздействия, но и помогают индивиду выстроить адекватную систему психологической защиты» [12].

Исследование А. Н. Васильевой посвящено коррекции тревожности у подростков средствами арт-терапии. По ее мнению, арт-терапия является междисциплинарным явлением. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния» [13, с. 18].

Изучению использования методов арт-терапии для работы с пожилыми людьми посвящена работа В. И. Долговой и Г. Г. Нурмиева «Арт-терапия в геронтологии» (2019), в которой представлены результаты подготовки волонтеров геронтологической программы «Позднее творчество». Методы арт-терапии эффективны для работы с пожилыми людьми, они помогают в коррекции их эмоционально-поведенческой сферы [26].

Методы арт-терапии так же широко используется для работы с людьми с ОВЗ и их социальным окружением, речь идет о театральной терапии, изотерапии, танцевальной терапии. В Челябинске с 2013 года действует клуб для молодежи с ОВЗ «Наше место». Целью клуба является социокультурная реабилитация детей и молодежи с инвалидностью в обществе здоровых сверстников через занятия вокалом, хореографией, актерским мастерством, жестовым пением, прикладным творчеством, то есть мы можем говорить об использовании методов арт-терапии. Клуб «Наше место» популяризирует инклюзивное творчество среди широкой аудитории через организацию концертов, фестивалей и форумов, показы спектаклей. Так, например, в 2022 году в Челябинске прошел театральный фестиваль инклюзивного театра «Мечтай»<sup>7</sup>. В рамках события театральной студией «Наше место» было создано и показано 5 премьерных спектакля. Детский спектакль «Правда, мы будем всегда?», театральная постановка «Дом. Выход в Наружность» по мотивам популярного романа М. Петросян «Дом, в котором...», Мюзикл на жестовом языке «Ритм», Музыкальный спектакль для детей «Курт и рыба» и спектакль-размышление, на основе документальных историй участников, «Зал ожидания». Режиссеры инклюзивных постановок — профессиональные режиссеры Челябинских театров. Актеры — молодежь с ограниченными возможностями здоровья и их условно здоровые сверстники. Посетить спектакли на бесплатной основе смогли семьи, воспитывающие особенных деток, школьники, молодые люди с ОВЗ, студенты и просто ценители театрального искусства. Данное направление работы

---

<sup>7</sup> Страница фестиваля «Мечтай» на сайте «Наше место». – URL: <https://nashemesto.org/nashi-proekty/mezhregionalnyj-festival-mechtaj-2/> (дата обращения: 24.02.2024)

можно оценивать как использование целительного воздействия театрального творчества на людей с ОВЗ, так же в Челябинске проходят выставки картин людей с ОВЗ.



Рис. 4. Дни инклюзивного театра в Челябинске (май 2022 г.) – пример использования арт-терапии в работе с людьми с ОВЗ

В апреле 2022 года в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете впервые состоялся инклюзивный танцевальный проект «Просто танцы», в котором приняли участие как молодые люди с ограниченными возможностями здоровья, так и студенты нашего университета. Проект был инициирован институтом дополнительных творческих педагогических профессий ЮУрГГПУ и региональным отделением Всероссийской организации родителей детей-инвалидов – ВОРДИ. Основными героями стали 5 девушек и один юноша с ОВЗ в возрасте от 17 до 25 лет, а также студенты – будущие учителя начальных классов, психологи, филологи, дефектологи, преподаватели иностранных языков, химики и биологи, физики и математики, историки и информатики. Данный проект – это ответ на запрос современного



общества. Данный проект – это возможность для студентов научиться работать с особенными детьми и в этом им помогает танцевальная арт-терапия<sup>8</sup>. Студенты-волонтеры самостоятельно разучивали движения, чтобы повторить их вместе с участниками на мероприятии, а в день проекта помогали им с причёской, макияжем и создавали поддерживающую атмосферу. Инклюзивный танцевальный проект прошел в удивительно тёплой обстановке, где все участники превратились дружную команду. В проекте приняли участие 63 студента нашего университета.



Рис. 5. Проект «Просто танцы» со студентами-волонтерами ЮУрГГПУ (апрель 2022 г.) – пример использования танцевальной арт-терапии

Таким образом, разнообразные методы арт-терапии эффективны при работе с широким кругом терапевтических проблем, они подходят как для работы с детьми, так и для работы со взрослыми, эффективны при работе с инклюзией. Однако проблема стресса является одной из наиболее частых в жизни современного человека любого возраста и состояния здоровья. Несмотря на

<sup>8</sup> Проект «Просто танцы» в ЮУрГГПУ. – URL: <https://www.cspu.ru/news/v-yuurggpu-vpervye-proshel-inklyuzivnyj-tantsevalnyj-proekt> (дата обращения: 24.02.2024)

многочисленные исследования, моделей, посвященных формированию копинг-стратегий средствами арт-терапии, крайне мало. Проблема «копинга» является одной из актуальных для современного человека, жизнь которого полна стрессов. Особенно важно учить эффективно преодолевать стресс студентов педагогических вузов, будущая деятельность которых связана с системой «человек–человек», подвержена эмоциональному выгоранию, и носит стрессогенный характер. Методы арт-терапии, по нашему мнению, помогут будущим педагогам сформировать эффективные копинг-стратегии и тем самым будут способствовать формированию безопасной образовательной среды.

#### **1.4. Модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов вуза средствами арт-терапии**

Метод моделирование является на сегодняшний день одним из наиболее востребованных в психолого-педагогических исследованиях и развивается в двух направлениях:

1) как моделировании психики, под которым понимается знаковая или техническая имитация механизмов и результатов деятельности сознания человека (речь идет, например, о моделировании искусственного интеллекта);

2) как искусственное конструирование определенного вида человеческой деятельности. Речь идет о моделировании ситуаций, связывающих изучаемые психические феномены, то есть о психологическом моделировании. В данной работе психологическое моделирование используется для организации процесса формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов в условиях информационной агрессивности.

Моделирование как общенаучный метод нашел свое применение в области проектирования психического здоровья личности. Под моделью в широком смысле понимают идеальную или материально реализованную систему, отображающую комплекс существенных свойств и параметров изучаемого

объекта и способную замещать его в процессе познания [74, с. 234]. Основные этапы моделирования: постановка цели, построение модели, проверка модели на достоверность, применение и обновление модели.

Под формированием в психологии понимают целенаправленный процесс по приданию объекту определенных характеристик путем целенаправленного влияния на данный объект [74, с. 765]. В нашем исследовании речь идет о формировании конструктивных форм копинг-поведения с использованием методов арт-терапии.

Среди многообразия подходов и методов формирования конструктивных копинг-стратегий студентов вузов мы предлагаем использовать методы арт-терапии. Под арт-терапией в широком смысле мы понимаем направление психотерапии, основанное на исцеляющем воздействии искусства. Согласно определению американской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия рассматривается как вид лечебного воздействия творческой активности в контексте профессиональных отношений арт-терапевта с клиентами, имеющими те или иные психические заболевания, травмы или трудности психической адаптации, или теми, кто стремится к личному развитию [74, с. 34]. Исходя из данного определения мы можем говорить о двух направлениях в арт-терапии: клиническом (для тех, кто имеет медицинские диагнозы) и социальном (для людей, стремящихся к саморазвитию и самопознанию). В работе со студентами мы будем придерживаться социального направления арт-терапии. Мы опираемся на холистический подход к проблемам физического здоровья населения, согласно которому вопросы здоровья выходят за рамки чисто медицинской сферы и становятся проблемой социальной, и арт-терапия здесь может оказывать благотворное воздействие.

Отличия методов арт-терапии от других методов состоит в том, что арт-терапия предоставляет экологичный глубинный доступ к скрытым характеристикам человека, к его подсознанию. Происходит это в экологичной форме: проигрывая в процессе творческой деятельности те ситуации, которые кажут-

ся сложными в реальной жизни, человек вырабатывает конструктивные копинг-стратегии, может посмотреть на ситуацию со стороны, выбрать оптимальную стратегию решения проблемы, поскольку для нашего мозга нет разницы идет ли речь о реальной ситуации, или это происходит воображаемо. Используя методы арт-терапии, мы можем смоделировать ситуацию успеха, повысить самооценку, обновить свои копинг-ресурсы, экологично прожить чувства тревоги, страха, вины и др.

Методы арт-терапии, по нашему мнению, могут быть эффективны как инструмент формирования конструктивных копинг-стратегий для молодежи цифрового поколения, испытывающей на себе большое влияние негативной информации и информационной стресс. Методы арт-терапии в этом случае помогают разгрузить наиболее экологично и в наиболее короткий промежуток времени нервную систему, способствуют релаксации, их можно применять самостоятельно, способствуют формированию новых нейронных связей и выработке конструктивных копинг-стратегий при стрессе, о чем свидетельствуют проведенные исследования.

Проблеме формирования эффективных копинг-стратегий средствами арт-терапии посвящено немало работ, исследования в этом направлении вызывают большой интерес у психологов и психотерапевтов, однако недостаточно изучены в нашей стране. Так А. Н. Тереньтева провела исследование, которое доказывает эффективность арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий у лиц, служащих в органах внутренних дел, и испытывающих профессиональный стресс. Эмпирическое исследование показало, что у группы курсантов, которая занималась изотерапией, уровень стресса значительно снизился по сравнению с группой, где таких методов не применялось. Лица, служащие в органах внутренних дел, постоянно в своей профессиональной деятельности встречаются со стрессом и склонны к быстрому выгоранию, исследование А. Н. Терентьевой доказывает эффективность применения мето-

дов арт-терапии для решения проблемы профессионального стресса и выгорания [91].

Ученые Р. А. Кутбидинова, Е. А. Пек исследовали влияние арт-терапии на формировании эмоциональной стабильности студентов вузов и пришли к следующим выводам: занимаясь арт-терапией, студенты становятся более эмоционально стабильными. «Арт-терапия, способствует снижению обидчивости, замкнутости, негативизма и способствует росту эмоционального равновесия», – пишет Е. А. Пек [70]. Об благотворном влиянии арт-терапии на человека во время стресса свидетельствует исследование М. Ю Чуевой, по мнению которого, арт-терапия способствует самопознанию и осознания и мира вокруг себя, ее методы эффективны при лечении депрессий, фобий, психосоматических заболеваний [105, с. 305].

Таким образом, проведенный анализ научной литературы по проблеме моделирования позволяет нам заключить, что следующая модель по формированию конструктивных копинг-стратегий может считаться оптимальной.

Цель разработанной нами модели – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии. Модель включает в себя следующие этапы: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

1. Теоретический этап – изучение теоретических аспектов изучаемой проблемы.

2. Диагностический этап. На данном этапе мы провели диагностику копинг-стратегий у группы испытуемых и формировали мотивацию на активный психокоррекционный процесс.

3. Формирующий этап, представляющий собой расширение компетенции студентов в области способов преодоления стрессовых ситуаций. На данном этапе проводился лекторий по темам «Стресс и способы копинг-поведения», «Информационная агрессивность и способы ее преодоления», ве-

лась просветительская работа о конструктивных способах копинг-поведения. Этап включал в себя проведение арт-терапевтических сессий с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой (самоконтроль), понимание причин неконструктивного совладающего поведения; формирование копинг-ресурсов и конструктивного совладающего поведения.

4. Аналитический этап предполагает подведение итогов работы; закрепление полученных результатов; получение обратной связи от участников корректирующей программы об эффективности проведенной работы.

Цель предложенной модели: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической модели формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов средствами арт-терапии.

Для достижения поставленной цели нужно решить ряд задач:

1. Теоретически изучить проблему формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности

1. 1. Изучить сущность феномена копинг-поведения.

1. 1. 1. Изучить понятие «механизмы психологической защиты», теоретически обосновать взаимосвязь копинг-поведения и механизмов психологической защиты.

1. 1. 2. Изучить понятие «информационная агрессивность» и ее влияние на формирование неконструктивных копинг-стратегий, способы ее преодоления.

1. 1. 3. Провести классификацию копинг-стратегий.

1. 2. Изучить специфику копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1. 2. 1. Изучить возрастные особенности студентов и специфику их копинг-поведения.

1. 2. 2. Теоретически обосновать выбор методов арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1. 2. 3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

1. 3. Составить модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов средствами арт-терапии.

1. 3. 1. Изучить специфику понятия системного подхода и применения метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1. 3. 2. Сконструировать модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по проблеме формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

2. 1. Определить этапы, методы и методики исследования. Подобрать диагностические методики.

2. 2. Рассмотреть характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2. 3. Представить описание опытно-экспериментального исследования по проблеме формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

3. Разработать программу формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3. 1. Проанализировать результаты опытно экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педаго-

гического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3. 1. 1. Определить показатели компонентов формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза.

3. 1. 2. Составить пояснительную записку к программе формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

3. 1. 3. Составить конспекты занятий по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием средств арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

3. 2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3. 2. 1. Провести диагностику показателей, идентифицированных в п. 3. 1. 1.

3. 2. 2. Описать результаты исследования, полученные после формирующего эксперимента.

3. 2. 3. Выполнить статистический анализ различий полученных результатов до и после формирующего эксперимента с помощью критерия Уилкоксона.

3. 3. Разработать психолого-педагогические рекомендации психологам, кураторам групп и студентам по использованию методов арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий.



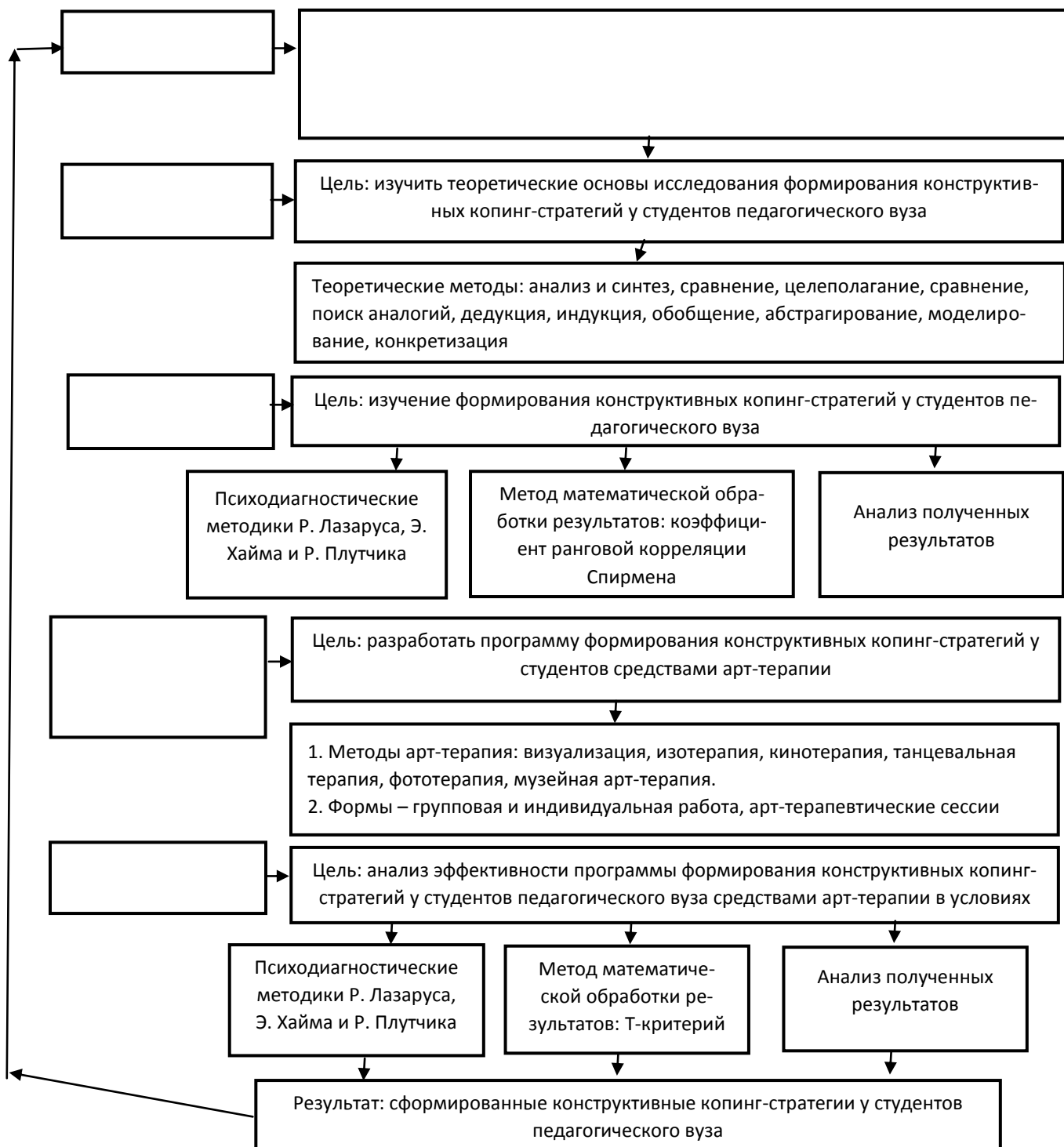


Рис. 6. Модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии

Результатом предложенной нами модели являются сформированные конструктивные копинг-стратегии у студентов педагогического вуза, что особенно важно в условиях агрессивной информационной среды.

Таким образом, была составлена модель формирования конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием средств арт-терапии. Основными этапами модели являются: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический, результативный. Разработанная нами модель включает в себя методики диагностики и методы работы в рамках реализации программы. Основными методами арт-терапии, используемыми нами, являются: визуализация, изотерапия, кинотерапия, фототерапия, элементы танцевальной терапии.

### **Выводы по главе 1**

Проблема копинг-поведения является междисциплинарной и интересует психологов, педагогов, антропологов и социологов, поскольку связана с управлением стрессом и адаптацией к нему. Копинг-поведение – это осознаваемые, сознательно выбираемые личностью, когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые личность использует для адаптации к стрессу и его преодолению. Феномен копинг-поведения тесно связан с понятием «психологическая защита», обозначающим неосознаваемые психические процессы, направленные на снятие тревоги. В отличие от копинг-поведения, которое носит осознаваемый характер, психологическая защита имеет бессознательную природу и дает личности время для успешной адаптации к сложной жизненной ситуации, сначала работают механизмы психологической защиты, затем – копинг-стратегии.

Р. Лазарус выделил и описал восемь копинг-стратегий. Две из них – конфронтация и принятие ответственности – связаны с планированием и являются конструктивными. Копинг-стратегии, самоконтроль и положительная переоценка связаны с волевым контролем личности и также являются конст-

руктивными. Используя данные копинг-стратегии, человек выходит из позиции «жертвы» и чувствует, что он может справиться с любой жизненной ситуацией. Копинг-стратегии, дистанцирование и бегство-избегание связаны с отказом от изменения ситуации и являются неконструктивными, однако могут быть использованы при кратковременном стрессе, когда решает вопрос жизни и смерти и необходимо быстро выйти из проблемной ситуации. Конструктивной является так же копинг-стратегия поиск социальной поддержки, однако ей нельзя злоупотреблять, поскольку человек может привыкнуть решать свои проблемы за счет других, что ведет к ощущению беспомощности. У сильной психически здоровой личности должны быть сформированы копинг-стратегии принятия ответственности, самоконтроля, положительной переоценки.

Э. Хайм разделил копинг-стратегии на когнитивные, эмоциональные и поведенческие, среди которых выделил адаптивные, частично-адаптивные и неадаптивные. К конструктивным вариантам копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий, по Э. Хайму, относятся: «проблемный анализ» (аналитический копинг по Р. Лазарусу), «установка собственной ценности» (положительная переоценка по Р. Лазарусу), «сохранение самообладания» (самоконтроль по Р. Лазарусу). Среди эмоциональных копинг-стратегий к адаптивным относятся: «протест» (конфронтационный копинг по Р. Лазарусу), «оптимизм» (положительная переоценка по Р. Лазарусу). Среди поведенческих копинг-стратегий адаптивными являются: «сотрудничество» (поиск социальной поддержки по Р. Лазарусу) и «альтруизм».

К неадаптивным вариантам когнитивных копинг-стратегий по Э. Хайму относятся: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения, связанные с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы – соответствуют «бегству-избеганию» и «дистанцированию» по классификации Р. Лазаруса. Неадаптивными эмоциональными копинг-стратегиями, по Хайму, являются «подавление эмоций» (самоконтроль по Р. Лазарусу), «покорность», «самообвинение», «агрессивность» (конфрон-

тационный ко-пинг по Р. Лазарусу). Неконструктивной поведенческой копинг-стратегией является «активное избегание», которое соответствует стратегиям «бегство-избегание» и «дистанцирование» по Р. Лазарусу. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся: «относительность», «придача смысла» (положительная переоценка по Р. Лазарусу), «религиозность». Среди эмоциональных копинг-стратегий частично адаптивные: «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено или на эмоциональное реагирование, или на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Среди поведенческих копинг-стратегий частично-адаптивные: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность». «Отвлечение» как форма поведения характеризуется уходом от решения проблемы с помощью алкоголя, лекарственных средств, компьютерных игр. «Компенсация» и «конструктивная активность» – это отвлечение о решения проблемы путем погружения в хобби, путешествия, исполнение своих заветных желаний. Нельзя сказать, что последнее деструктивно для личности, скорее наоборот, но все же компенсация и конструктивная активность не ведут к решению проблемной ситуации.

Особенностями копинг-поведения студентов педагогического вуза является узкий репертуар стратегий совладающего поведения, склонность к эмоциональному типу реагирования, дистанцированию и бегству-избеганию, недостаточной сформированности проблемно-ориентированных (когнитивных) стратегии. Современные студенты принадлежат к цифровому поколению, которому сложно выстраивать конструктивные копинг-стратегии в реальной жизни в силу зависимости от информационной среды, подверженности манипуляции, агрессивности данной информационной среды, высокому риску подвергнуться троллингу и интернет-буллингу. Следовательно, можно заключить, что молодежь цифрового поколения испытывает не только возрастные и про-

фессиональные стрессы, но также стрессы, обусловленные киберсоциализацией, поэтому особенно важно формировать у нее конструктивные способы копинг-поведения.

Нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии, характеризующаяся целостностью и согласованностью, составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

На первом этапе исследования – организационно-подготовительном (2021) – мы определили проблему исследования (недостаточная сформированность конструктивных форм копинг-поведения студентов педвуза), методологические, теоретические основания исследования; выбрали и проанализировали, а также обобщили научную, методическую литературу, чтобы определить степень изученности вопроса; определили научный аппарат нашего исследования.

Затем, в ходе второго, опытно-поискового этапа (2022 год) мы реализовали подобранные методики.

В ходе третьего, обобщающего, этапа (2022) мы провели как количественный, так и качественный анализ полученных нами данных, проверили гипотезы исследования и сформулировали выводы.

В ходе выполнения работы мы использовали следующие дополняющие друг друга теоретические методы (синтез, анализ, сравнение, дедукция, целеполагание, обобщение, индукция, конкретизация, абстрагирование и моделирование); эмпирические методы (анкетирование, тестирование по психодиагностическим методикам и констатирующий эксперимент) и, наконец, статистические методы для обработки информации (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, а также Т-критерий Уилкоксона).

Для изучения особенностей копинг-стратегий поведения у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности мы использовали следующие методики: 1) тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»; 2) методику психологической диагностики механизмов ко-

пинга Э. Хайма; 3) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана).

Дадим краткую характеристику методов и методик исследования. Под методами исследования мы понимаем способы, позволяющие решить задачи и достичь цели исследования, при помощи которых исследователь получает информацию об изучаемом предмете.

Анализ литературы – метод, необходимый при проведении научных исследований. Он заключается в разделении (умственного или реального) целого на части, которая осуществляется при изучении какого-либо явления [74, с. 45].

Систематизация – это мыслительная деятельность, в ходе которой изучаемые объекты организуются в некую систему на базе выбранного критерия. Важнейшим видом систематизации является классификация, т. е. распределение объектов по группам на основе установления сходства и различия между ними. Систематизации предшествует анализ, синтез, обобщение и сравнение. Объективным условием для осуществления систематизации знаний является логическая структура, в которой различаются основные, исходные и более частные понятия [74, с. 115].

Обобщение – это операция логического мышления, в процессе которой можно перейти от конкретных, частных фактов, событий к их мыслительной идентификации (индукция). Обобщения связано с анализом, синтезом, абстракцией, сравнением [74, с. 98]. Базовые формы обобщения реализуются в сознании человека еще на уровне восприятия, определяя такую особенность восприятия как константность.

Анализом называют теоретический метод исследования, выделение отдельных частей объекта, обнаружении его свойств и фиксации непосредственно данного, лежащего на поверхности общего [74, с. 45]. Под синтезом мы понимаем этап познавательной деятельности сознания, заключающийся в про-

цессе соединения ранее разрозненных вещей или понятий в единое целое с целью получения представления о связях между ними [74, с. 114]

Моделирование – метод научных исследований, который позволяет достаточно полно изучить объект как определенную мысленно представленную систему (модель), которая отражает определяющие характеристики объекта. [74, с. 118].

Модель (научная) – представление объекта в виде определенной системы качественных характеристик. Важное достоинство моделирования - это возможность целостного восприятия объекта и получения научной информации о нем [74, с. 149].

Моделирование в научных исследованиях используется, чтобы найти оптимальный путь достижения того или иного качества (например, как в нашем случае, конструктивных копинг-стратегий), а также для диагностики свойств объекта, управления образовательными, познавательными, поведенческими и иными процессами, прогнозирования и проектирования развития изучаемого феномена в дальнейшем.

Еще один метод исследования – это целеполагание, которое предусматривает определение главной цели и затем ее дефрагментацию на группу подцелей, а затем анализ методов их достижения. Это важный метод при осуществлении практики. Он состоит в формировании цели, идеального образа желаемого объекта или состояния, для дальнейшего ее воплощения в реальном результате деятельности исследователя. [74, с. 165].

Важнейшим эмпирическим методом (особенно в психологических исследованиях) является эксперимент. Это активное вмешательство исследователя в процесс. Это вмешательство помогает изучить свойства исследуемого объекта [74, с. 226]. Экспериментатор может произвольно менять условия эксперимента, также наблюдать последствия данных изменений.

Объективное существование, а также выявление свойств, закономерностей изучаемого феномена того или иного явления или факта устанавливается



с помощью констатирующего эксперимента. – метод Запланированное осуществление, а также регистрация изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, осуществляется с помощью формирующего эксперимента. Этот метод позволяет выявлять закономерности развития, воздействуя на исследуемый объект активно и целенаправленно.

Также важный метод психологической диагностики - тестирование, использование теста - системы стандартизированных вопросов и задач, ответы на которые имеют определенную шкалу значений. Тестирование применяют для стандартизации измерения индивидуальных различий [74, с. 126].

Рассмотрим методики, используемые нами на опытно-экспериментальном этапе исследования. Подробное описание методики представлено в приложении 1.

#### 1. Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Эта методика, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, позволяет определить копинг-механизмы и способы преодоления сложных, стрессовых жизненных ситуаций. Опросник Лазаруса считается первой стандартной методикой измерения копинга. Методика была адаптирована в 2004 году Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюковой и М. С. Замышляевой, и дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л. И. Вассерманом, Б. В. Иовлевым и др.

Совладание с жизненными трудностями, по мнению авторов методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как стрессогенные и превышающие его ресурсы. Задача совладания со стрессом состоит в том, чтобы преодолеть трудности и уменьшить их отрицательное воздействие на личность путем разрешения проблемной ситуации, или избежать этих трудностей.

Эффективность стратегии зависит от конкретной ситуации, от ресурсов личности, которые позволяют ее преодолеть. Адаптивность или дезадаптив-

ность каждой копинг-стратегии зависит непосредственно от ситуации [122]. Одни и те же стратегии могут быть эффективными и мешать в другой ситуации. Но Лазарус выделяет ряд психосоциальных факторов, которые способствуют успешной адаптации к стрессовым ситуациям вне зависимости от типа этих ситуаций. К ним относят комплекс адаптивных индивидуально-типологических (в первую очередь, когнитивно-стилевых) особенностей личности: оптимизм и копинг-компетентность, самоуважение и жизнестойкость и так далее. Успешному преодолению стрессогенной ситуации в значительной степени способствуют надежные социальные связи, возможность получения поддержки.

## 2. Тест Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций».

Эта методика позволяет выявлять метод сопротивления стрессом. Мы выбрали эту методику по следующим причинам:

1) она дает возможность исследовать неадаптивные формы копинг-стратегий у лиц в стрессовых ситуациях для последующей коррекции их копинг-поведения;

2) данная методика позволяет проводить индивидуальную или групповую психотерапию, выявляют неадаптивные копинг-стратегии и затем их корректировать и формировать адаптивное копинг-поведение;

3) дает возможность составлять психопрофилактические и психогигиенические программы с целью формирования адаптивных форм копинг-поведения для здоровых, но подвергающихся стрессу, и для больных пограничными расстройствами психики лиц.

Методика для психологической диагностики копинг-стратегий, иначе копинг-механизмов Хайма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы [115]. Методика Хайма, по нашему мнению, позволит уточнить и дополнить результаты, полученные по методике

Р. Лазаруса, так как Лазарус не делит копинг-стратегии на конструктивные/неконструктивные, а для целей нашего исследования это важно для последующей коррекции копинг-поведения. Диагностика Хайма позволяет распределить выбираемые студентами копинг-стратегии на эмоциональные, поведенческие и волевые, что так же важно для коррекции.

3. Опросник «Индекс жизненного стиля» разработан на основе психологической теории Плутчика и структурной теории личности Келлермана [120]. Опросник позволяет диагностировать систему механизмов защиты от стресса и выявить ведущие механизмы, а также оценивать степень выраженности каждого из них.

Понятие механизма психологической защиты заимствовано из психоанализа, им называют неосознаваемые психические процессы, уменьшающие отрицательные переживания при стрессе. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления. Келлерман и Плутчик выделяют следующие восемь защитных механизмов психики: отрицание, вытеснение, замещение, интеллектуализацию, компенсацию, проекцию, реактивные образования.

Концепты «механизмы психологической защиты» и «копинга» имеют схожую природу, и первые, и вторые описывают способы преодоления и адаптации к стрессу. Разница состоит в том, что механизмы психологической защиты – это неосознаваемые механизмы, используемые психикой, а копинг-поведение – это осознаваемые стратегии [27]. Для целей нашего исследования представляется важным отследить, как тот или иной тип копинг-поведения связан с каким-либо механизмом психологической защиты.

Важное значение для нашего исследования имеет раздел, посвященный методам математической статистики. Этот раздел связан с проведением выборочных исследований, которые включают свойства различных схем организации выборок и созданием методов проверки и оценивания гипотез.

Математическая обработка сводится к оперированию со значениями признака, полученными в результате тестирования испытуемых. Чтобы под-

твердить результаты исследования мы используем математико-статистический метод T – критерий Уилкоксона. Критерий позволяет оценить различия данных, полученных в результате эксперимента. При этом данные получаются в двух отличных друг от друга условиях на одной и той же группе испытуемых. Критерий позволяет определить направление изменений, а также их амплитуду, он позволяет определить, насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом. При расчете T-критерия Уилкоксона производят ранжирование абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воздействия – в нашем случае речь идет о воздействии методов арт-терапии на группу испытуемых). Когда производится ранжирование, знаки разностей не учитываются, но затем наряду с общей суммой рангов мы находим отдельно сумму рангов, для положительных, и для отрицательных сдвигов. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений оказывается большей, то соответствующая ему сумма рангов также оказывается больше. Этот сдвиг, как и в случае критерия знаков, называется типичным, а противоположный, то есть меньший по сумме рангов – нетипичным. Эти два сдвига дополняют друг друга. Критерий Уилкоксона основан на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем T эмпирическое.

Расчет T-критерия производится по формуле [78]:

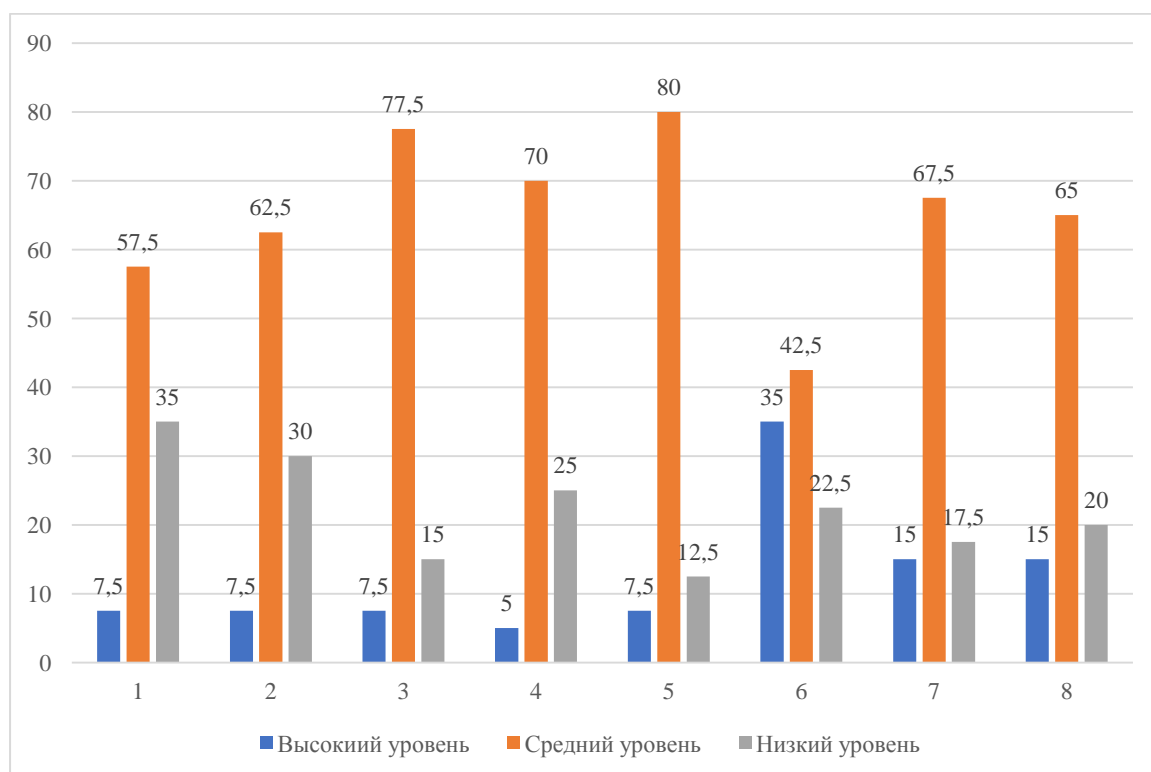
$T = \sum Rr$ , где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Таким образом, исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности шло в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Также мы осуществили выбор методов и психодиагностических методик, подобранные нами диагностические методики позволят всесторонне проанализировать копинг-поведение студентов педагогического вуза с точки зрения

продуктивности-непродуктивности и используемых механизмов психологической защиты, оценить эффективность методов арт-терапии на формирования конструктивных копинг-стратегий.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось путем тестирования студентов первых-вторых курсов педагогического вуза в возрасте 19–20 лет во втором семестре. В эксперименте принимали участие студенты-педагоги филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юношей и 27 девушек. Студенты в целом положительно относятся к процессу обучения и будущей специальности. Обучение проходят успешно (сданы сессии, нет академических долгов). Конфликты в учебных группах редки. Студенты разные по темпераменту и степени выраженности коммуникативных навыков. Для достижения цели исследования нам было необходимо определить копинг-стратегии, которые используют студенты. Для этого мы использовали копинг-тест Р. Лазаруса.



Примечание: 1. Конфронтационный копинг. 2. Планирование решения проблемы. 3. Самоконтроль. 4. Поиск социальной поддержки. 5. Принятие ответственности. 6. Бегство-избегание. 7. Дистанцирование. 8. Положительная переоценка

### Рисунок 3 – Распределение результатов диагностики копинг-стратегии студентов педагогического вуза по методике Р. Лазуруса

Из диаграммы, представленной выше, можно увидеть, что у студентов-педагогов преобладает сформированность следующих копинг-стратегий: бегство-избегание (35% – 14 чел.); положительная переоценка (15 % – 6 чел.); планирование решения проблемы (15 % – 6 чел.). Охарактеризуем каждую копинг-стратегию.

Стратегия конфронтации (выбрали 7,5 % респондентов – 3 чел.) предполагает разрешение проблемной ситуации за счет противостояния ей. Данная стратегия предполагает импульсивность, враждебность, конфликтность, затруднения при планировании действий и прогнозирования результата, упрямство. Копинг-действия при конфронтации часто становятся результатом разрядки эмоционального напряжения, что проявляется в конфликтах. Хотя стратегия конфронтации часто рассматривается как неадаптивная, при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные границы и интересы, что так же важно в профессии педагога.

Стратегия дистанцирования (выбрали 7,5 % респондентов – 3 чел.) предполагает попытки преодоления негативных эмоций в связи со стрессогенной ситуацией за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п. Данная стратегия может быть как адаптивной, так и неадаптивной при частом использовании.

Стратегия самоконтроля (выбрали 7,5 % респондентов – 3 чел.) предполагает подавление и сдерживание эмоций, минимизацию их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, что в целом является благоприятным в ситуации стресса. Будущий педагог должен тренировать у себя навыки самоконтроля, поэтому мы будем рассматривать данную стратегию как конструктивную и будем ее формировать.

Поиск социальной поддержки (выбрали 5 % респондентов – 2 чел.) – стратегия разрешения проблемы с помощью привлечения социальных ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Этой стратегии свойственны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, сочувствия и помощи, стремление быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания. У студентов педагогического вуза данная стратегия недостаточно разработана, что указывает на то, что они не знают, куда обратиться за помощью при трудностях, связанных с учебным процессом, что необходимо корректировать.

Стратегия принятия ответственности (выбрали 7,5% респондентов – 3 чел.) отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными поступками и их последствиями, готовность анализировать свое поведение. Ответственность – важное качество для будущего педагога, поэтому мы рассматриваем данную стратегию как конструктивную и будем ее формировать.

Стратегия бегства-избегания (выбрали 35% респондентов – 14 чел.) – наиболее часто используемая среди студентов педвуза, предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, необоснованных ожиданий, отвлечения и т. п. Реализация стратегии избегания предполагает неконструктивные формы копинг-поведения: отрицание или игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разре-

шению возникших трудностей, пассивность, вспышки гнева, погружение в фантазии, компульсивное переедание, употребление алкоголя и седативных препаратов, чтобы снизить чувство тревоги. Многие исследователи рассматривают эту стратегию как неадаптивную, но это не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях [66, с. 35]. Большинство респондентов выбрало именно данную стратегию, которая является неконструктивной, поэтому она будет подвергнута коррекции.

При стратегии планирования решения проблемы (выбрали 15 % респондентов – 6 чел.) человек целенаправленно анализирует ситуацию, и затем планирует собственные действия с учетом прошлого опыта, имеющихся ресурсов, объективных условий. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей, что важно для будущих педагогов, поэтому мы будем данную стратегию формировать [69, с. 112].

Стратегия положительной переоценки (выбрали 15 % – 6 чел.) предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее переосмысления в положительном ключе и рассмотрения ее как стимула для личностного роста по типу «все, что не происходит – все к лучшему». Эту стратегию отличает ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, что положительно влияет на личность будущего педагога, поэтому мы будем данную стратегию формировать.

Таким образом, результаты диагностики показали, что у студентов недостаточно сформированы адаптивные копинг-стратегии, такие как самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Объектами коррекции будут неадаптивные копинг-стратегии, выбираемые студентами: бегство-избегание, дистанцирование, конфронтация. Разработанная нами программа с использованием средств арт-



терапии будет способствовать повышению конструктивных копинг-стратегий и понижению неконструктивных.

Для того чтобы определить, какие из используемых копинг-стратегий относятся к когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферам, мы использовали диагностику Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций».

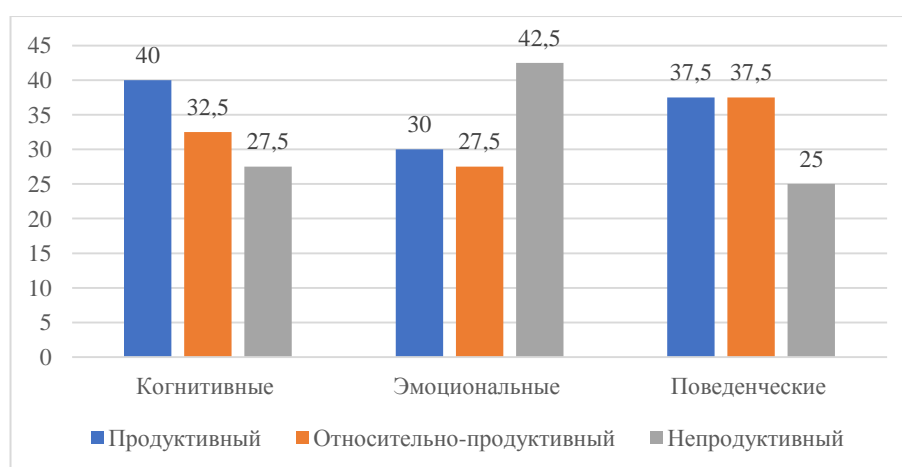


Рис. 4. – Распределение результатов констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций»

В результате диагностики Э. Хайма были изучены когнитивные копинг-стратегии студентов педагогического вуза: у 40 % испытуемых (16 чел.) выявлены продуктивные копинг-стратегии (установка собственной ценности, сохранение самообладания, проблемный анализ); у 32,5 % (13 чел.) относительно продуктивные копинг-стратегии (придача смысла, относительность, религиозность); 27,5 % (11 чел.) выбрали непродуктивные копинг-стратегии (растерянность, смирение, игнорирование, диссимуляция). Важно корректировать эти пассивные формы поведения, сводящиеся к отказу от преодоления трудностей из-за неверия в свои ресурсы.

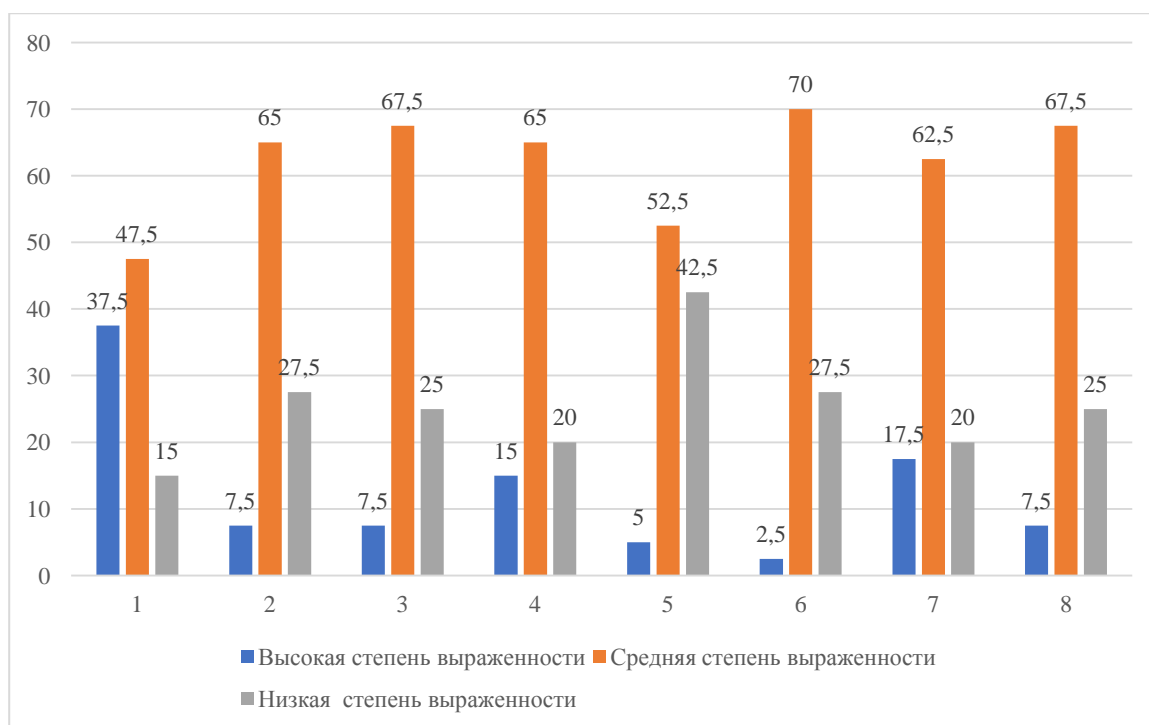
Из эмоциональных копинг-стратегий продуктивные продемонстрировали стратегии 30 % (12 чел.) испытуемых (протест, оптимизм); относительно-

продуктивные стратегии – 27,5 % (11 чел.) (эмоциональная разрядка; пассивная кооперация); непродуктивные стратегии – 42,5 % (17 чел.) (подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность). Таким образом, у студентов педагогического вуза преобладают непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии, которые и будут подвергнуты нами коррекции методами арт-терапии.

Среди поведенческих копинг-стратегий продуктивными являются 37 % (15 чел.), это стратегии предполагают сотрудничество, альтруизм, поиск поддержки в ближайшем социальном окружении. Относительно-продуктивными стратегии выбрали 37 % (15 чел.) студентов и они заключаются в компенсации и отвлечении, конструктивной активности. Непродуктивные стратегии выбрали 26 % (10 чел.) студентов, они заключаются в активном избегании и отступлении и будут подвергнуты коррекции.

В целях определения наиболее распространённых среди испытуемых механизмов психологической защиты мы провели тестирование по опроснику «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

В таблице представлены средние результаты тестирования для 40 испытуемых.



Примечание: – 1. Отрицание. 2. Подавление. 3. Регрессия. 4. Компенсация. 5. Проекция. 6. Замещение. 7. Интеллектуализация. 8. Реактивные образования.

Рисунок 5 – Распределение результатов констатирующего этапа эксперимента по методике Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля»

В таблице представлены средние результаты тестирования для 40 испытуемых.

Анализ результатов тестирования показал, что наиболее распространёнными механизмами психологической защиты у испытуемых являются отрицание (среднее значение – 78), регрессия (среднее значение – 17) и интеллектуализация (среднее значение – 45).

Сопоставление результатов тестирования показало, что в одной и той же группе испытуемых наиболее распространёнными являются три механизма психологической защиты (отрицание, интеллектуализация, компенсация) и три копинг-стратегии (бегство-избегание, положительная переоценка, дистанцирование), которые, очевидно, соотносятся между собой. Это сопоставление можно объяснить так: копинг-стратегия «бегство-избегание» и отрицание как

механизм психологической защиты соотносятся, поскольку являются неконструктивными стратегиями и сводятся к стремлению дистанцироваться от стрессогенного фактора.

Положительная переоценка и интеллектуализация соотносятся, поскольку являются конструктивными стратегиями и сводятся к положительному переосмыслению стрессогенного фактора.

Дистанцирование и компенсация соотносятся, поскольку являются неконструктивными стратегиями и сводятся, с одной стороны, к избеганию стрессогенного фактора, а с другой стороны, (что ее отличает от бегства-избегания и отрицания) сопровождаются интенсивной деятельностью, призванной заместить, отвлечь от стрессогенного фактора.

Используем метод математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для доказательства связи между следующими механизмами психологической защиты (далее – МПС) (по Плутчику) и копинг-стратегиями (по Лазарусу), наиболее распространёнными среди испытуемых.

В качестве сопоставляемых шкал возьмём результаты по указанным механизмам психологической защиты и копинг-стратегиям у всех испытуемых.

Таблица 2. – Соотношение наиболее распространённых среди испытуемых механизмов психологической защиты и копинг-стратегий

Копинг-стратегии	Механизмы психологической защиты	Коэффициент корреляции
Бегство-избегание	Отрицание	0, 62896*
Положительная переоценка	Интеллектуализация	0, 55366*
Дистанцирование	Компенсация	0, 51046*

\* Корреляция на уровне значимости 0,05

Результаты исследований распространённости механизмов психологической защиты (отрицания, интеллектуализации и компенсации) и распространённости механизмов психологической защиты (бегство-избегание, положительная переоценка, дистанцирование) студентов (N=40) представлены в таблице 2 ПРИЛОЖЕНИЯ 3.

Таким образом, наиболее распространённые среди испытуемых МПС (по Плутчику) и копинг-стратегии (по Лазарусу) соотносятся между собой. Это подтверждается статистически значимой степенью корреляции, определенной по методу Спирмена.

Отметим, что из трех наиболее распространённых пар МПС / копинг-стратегий только одна пара является адаптивной – положительная переоценка / интеллектуализация. Остальные две пары являются дезадаптивными, следовательно, может быть предпринята попытка корректировки этих МПС и копинг-стратегий с помощью методов арт-терапии для оценки эффективности данных методов.

## **Выводы по главе 2**

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности реализовывалось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе исследования был осуществлен выбор методов и психодиагностических методик; подобранные нами диагностические методики позволят всесторонне проанализировать копинг-поведение студентов педагогического вуза с точки зрения продуктивности–непродуктивности и используемых механизмов психологической защиты. Для диагностики мы использовали следующие методики:

1. Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
2. Тест Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций».

3. Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

Исследование проводилось путем тестирования студентов первых-вторых курсов ЮУрГГПУ в возрасте 19-20 лет во втором семестре. В эксперименте принимали участие студенты филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юношей и 27 девушек.

Тест Лазаруса показал, что у студентов педагогического вуза преобладает сформированность следующих копинг-стратегий: бегство-избегание (35 % – 14 чел.); положительная переоценка (15 % – 6 чел.); планирование решения проблемы (15 % – 6 чел.). Неконструктивной является стратегия «бегство-избегание», поэтому мы будем ее корректировать. Мы хотим сформировать следующие конструктивные копинг-стратегии: самоконтроль (выбрали 7,5 % респондентов – 3 чел.); поиск социальной поддержки (выбрали 5 % респондентов – 2 чел.); принятие ответственности (7,5 % – 3 чел.), стратегия планирования решения проблемы (15 % – 6 чел.); положительная переоценка (15 % – 6 чел.). Хотя стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка выбрали большое количество респондентов, мы считаем необходимым формировать данные стратегии у тех, у кого они не сформированы.

В результате диагностики Э. Хайма были изучены копинг-стратегии в зависимости от сферы психики: когнитивные, эмоциональные и поведенческие, что дает понимание на какую сферу психики нам надо воздействовать при разработке корректирующей программы. По каждой из сфер были выявлены продуктивные, относительно-продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. Когнитивные копинг-стратегии студентов педагогического вуза у 40 % испытуемых (16 чел.), среди них выявлены продуктивные копинг-стратегии; у 32,5 % (13 чел.) – относительно продуктивные копинг-стратегии; 27,5 % (11 чел.) выбрали непродуктивные копинг-стратегии.

Среди эмоциональных копинг-стратегий продуктивные продемонстрировали 30 % (12 чел.) испытуемых; относительно-продуктивные – 27,5 % (11 чел.); непродуктивные – 42,5 % (17 чел.). Можно заключить, что у большинства испытуемых преобладают непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии, такие, как подавление эмоций, покорность судьбе, самообвинение, агрессивность, которые будут подвергнуты нами коррекции методами арт-терапии.

Среди поведенческих копинг-стратегий продуктивными являются 37 % (15 чел.), относительно-продуктивными – 37 % (15 чел.), непродуктивными – 26 % (10 чел.). Непродуктивные поведенческие копинг-стратегии, такие как активное избегание, отступление будут подвергнуты нами коррекции.

Тестирование по опроснику «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана показало, что наиболее распространёнными механизмами психологической защиты у испытуемых являются отрицание (среднее значение – 78), компенсация (среднее значение – 17) и интеллектуализация (среднее значение – 45).

Мы использовали методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для доказательства связи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями (по Лазарусу), наиболее распространёнными среди испытуемых и пришли к выводам, что 1) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии бегство-избегание и МПС «отрицание» статистически значимо отличается от нуля; 2) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии дистанцирование и МПС «компенсация» статистически значимо отличается от нуля; 3) корреляция между распространённостью в группе испытуемых копинг-стратегии положительная переоценка и МПС «интеллектуализация» статистически значимо отличается от нуля.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между механизмами психологической защиты и копинг-поведения студентов педагогического вуза подтверждена.

Комплексная диагностика по всем трем методикам показала, что необходимо формировать конструктивные копинг-стратегии у студентов педагогического вуза для успешного преодоления стресса и будущей профессиональной деятельности.



### **ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КО- ПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

Программа занятий разработана на основе рекомендаций таких авторов, как И. А. Копытин [46], В. И. Долгова [27], Т. Ю. Качмашева [40], Н. Г. Мартынова [61], А. Ю. Маленова [60], Л. М. Войтенко [17], А. С. Черепанов [103], С. В. Пермина [71].

Современная российская молодежь подвержена большому количеству стрессовых факторов, среди которых можно выделить как внешние (экономическая и политическая нестабильность, усиливающаяся агрессивность информационной среды, интенсивные учебные нагрузки в период сессий), так и внутренние (возрастные новообразования, поиск себя, социальная незрелость при зрелости физиологической). Для того чтобы справиться с данными стрессорами, человек выбирает определенное копинг-поведение.

Копинг-поведение рассматривается нами вслед за Р. Лазарусом [117] и Э. Хаймом [115] как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями социума и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше преодолеть стрессовую ситуацию, ослабить и смягчить ее агрессивное влияние на личность. Копинг-стратегии – это когнитивные, эмоциональные, поведенческие механизмы, которые использует личность для совладания со стрессом. Данные стратегии могут быть как конструктивными, так и неконструктивными.

Студентам педагогического вуза особенно важно формировать у себя конструктивные копинг-стратегии, поскольку их будущая профессиональная деятельности связана со сферой «человек–человек», в которой будущие педагоги могут столкнуться со множеством трудных жизненных ситуаций, и где очень высок уровень профессионального выгорания. Так же молодежь является активным пользователем цифрового пространства, которое в последнее

время в силу происходящих политических и экономических событий становится агрессивным, имеет место быть заведомая дезинформация с целью манипулирования сознанием, обилие «плохих» новостей вводит человека в состояние перманентной тревоги и стресса. Чтобы справиться с этим, человек должен повышать общий уровень стрессоустойчивости и нарабатывать конструктивные копинг-стратегии, такие как поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, оптимизм, самоконтроль и др. По нашему мнению, эффективным методом для этого может служить арт-терапия как метод психотерапии, основанный на использовании художественного творчества.

Данная коррекционно-развивающая программа основана на применении методов арт-терапии, она включает в себя: 1) индивидуальную коррекцию – развитие у испытуемых рефлексии, позволяющей осознавать собственные ресурсы, что будет способствовать улучшению самоотношения и склонности прибегать к более эффективным способам совладания со стрессом; 2) групповую коррекцию в рамках проводимой серии тренинговых занятий (арт-терапевтических сессий) – коррекция имеющихся в опыте поведения способов совладания со стрессом и обогащение поведенческого репертуара.

Цель коррекционной работы: формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности.

Задачи коррекционной работы:

1. Повышение психологической компетентности студентов, формирование представлений о механизмах стресса и конструктивных способах его преодоления.

2. Формирование поведенческого компонента копинг-поведения, развитие коммуникативной компетентности, стабилизация отношений с группой сверстников, развитие стратегии поиска социальной поддержки.

3. Коррекция эмоционально-волевой сферы студентов, обучение методам релаксации и самоконтроля, снятия эмоционального напряжения.

4. Формирование когнитивного компонента копинг-поведения, повышение общей стрессоустойчивости, осознание и мобилизация внутренних ресурсов личности для совладания со стрессом.

Участниками коррекционной программы являлись студенты педвуза, которые имели бы неконструктивные копинг-стратегии и механизмы психологической защиты по результатам диагностики (копинг-поведение в стрессовых ситуациях Р. Лазаруса; методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хайма; методика по изучению механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана) в количестве 40 человек.

### **Принципы реализации программы**

Данная программа предполагает гуманистическую позицию психолога и направлена на развитие у студентов педагогического вуза гибких адаптивных копинг-стратегий, которые будут наиболее уместны в каждой конкретной ситуации. Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности. Большое внимание также уделяется развитию у будущих педагогов социальных и коммуникативных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Предложенная программа проводится поэтапно, каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому человек постепенно углубляется в процесс самопознания, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения. В ходе коррекционного взаимодействия были использованы следующие принципы и подходы: 1) принцип единства теории и практики; 2) принцип «от простого к сложному»; 3) принцип системности; 4) принцип развития; 5) принцип активности; 6) личностный подход.

Разработанная нами программа базируется на фундаментальных принципах арт-терапии, а также на принципах системной арт-терапии А. И. Копы-

тина [45]. Научно-методологическими и нормативно-правовыми основаниями программы являются работы Р. Лазаруса и Э. Хайма по копинг-поведению [118; 115], теория психологической защиты (З. Фрейд, В. И. Долгова, О. А. Кондратьева); системная арт-терапия И. А. Копытина [45], конвенция по защите прав человека<sup>9</sup>, профстандарт педагога-психолога<sup>10</sup>, федеральный закон №152-ФЗ «О персональных данных»<sup>11</sup>.

Используемые методы арт-терапевтической работы: визуализация; изо-терапия; мандалатерапия; метод коллажирования; музыкотерапия<sup>12</sup>; фототерапия и использование цифровых технологий; кинотерапия; элементы танцевальной арт-терапии; музейная арт-терапия.

В качестве дополнительного метода в процессе проведения корректирующей программы использовался метод наблюдения. В ходе реализации данного метода проводится наблюдение за поведением студентов в новых условиях тренинга, отмечаются определенные параметры его поведения. В ходе наблюдения можно отметить моменты, которые вызывают наибольший эмоциональный дискомфорт. Путем наблюдения выбираются студенты, на которых следует сделать особый акцент в процессе арт-терапевтической работы (возбудимые, раздражительные, эмоционально неустойчивые, или наоборот замкнутые, робкие, застенчивые). Так же в своей программе мы использовали методы беседы, элементы тренинговой работы и метод визуализации.

Среди корректирующих программ, использующих методы арт-терапии, наиболее значимыми для нашего исследования являются следующие:

---

<sup>9</sup> «Конвенция о защите прав человека и основных свобод» (Заключена в г. Риме 04.11.1950) (с изм. от 24.06.2013) (вместе с «Протоколом [N 1]» (Подписан в г. Париже 20.03.1952), «Протоколом N 4 об обеспечении некоторых прав и свобод помимо тех, которые уже включены в Конвенцию и первый Протокол к ней». – (Подписан в г. Страсбурге 16.09.1963), «Протоколом N 7» (Подписан в г. Страсбурге 22.11.1984)) / URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_29160/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_29160/) (дата обращения: 24.02.2024)

<sup>10</sup> Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 N 38575) / URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_185098/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/) (дата обращения: 24.02.2024)

<sup>11</sup> Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ (в ред. 06.02.2023) URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_61801/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61801/) (дата обращения: 24.02.2024)

<sup>12</sup> В качестве фона почти в каждой технике можно ставить музыкальное сопровождение релаксирующего характера. Это могут быть звуки дельфинов, шум дождя, пение птиц. Музыка усилит арт-терапевтический эффект.

1. Беца Ю. С. Программа психолого-педагогической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе с использованием методов арт-терапии [8], которая включает в себя методы арт-терапии и авторские упражнения, такие как выполнение фотоколлажа на тему «Наша группа», создание портрета группы в глиняном поле, рисунок группы «Мы в будущем», изготовление групповой картины из шерсти «Какой мы видим нашу группу» и др.

2. Качмашева Т. Ю., Тимина Е. А. Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни» [40] (2011). Целью программы является создание психолого-педагогических условий для адаптации клиентов-инвалидов через повышение самооценки на основе формирования у них позитивного отношения к прошлому жизненному опыту; развитие способности к эмпатии как одного из важнейших качеств личности, определяющих способность человека к взаимопониманию с другими людьми. Программа составлена на основе методов изотерапии. Авторы предлагают много интересных упражнений, связанных с метафорой «дорога жизни», например, участникам предлагается изобразить свою жизнь как дорогу, оценить уроки своего жизненного опыта, построить планы на будущее.

3. Мартынова Н. Г. Арт-терапевтическая программа сопровождения женщин в условиях кризисного центра. [61]. Целью программы является снижение негативной эмоциональной напряженности в процессе творчества. В программе доказываемая эффективность арт-терапии в психокоррекции при переживании кризисных ситуаций. Занятия творчеством позволяют ощутить чувство внутренней безопасности и снижает негативную эмоциональную напряженность, тревогу. Экспрессивная функция искусства позволяет открытое выражение в своем произведении скрываемых негативных эмоций и получение положительных эмоций при творческом процессе. Проблема клиента получает визуальное выражение, и он сам или с помощью психолога ищет новые пути решения.

4. Долгова В. И., Нурмиев Г. Г. Программа по использованию методов арт-терапии в геронтологии [26]. Целью программы является коррекция эмоционального фона и самочувствия пожилых людей средствами арт-терапии. Авторы используют разнообразные методы арт-терапевтической работы, такие как музейная арт-терапия (историко-культурного памятника «Аркаим»), изотерапия, арт-терапия средствами цифровой культуры. В основе программы лежит модель «тело–разум». Исследователи рассматривают современные подходы к применению арт-терапии в социальной сфере, среди которых называют арт-терапию в местах лишения свободы, использование арт-терапии для профилактики терактов [26, с. 46–48], что в целом говорит о широких возможностях арт-терапии для формирования психического здоровья человека.

#### **Этапы реализации программы**

Разработанная программа осуществляется в два этапа. Первый этап – просветительский – включает в себя проведение лекционных занятий и семинаров по темам «Феноменология стресса»; «Понятие “информационная агрессивность” и ее влияние на уровень стресса, способы противостоять агрессивному влиянию информационной среды»; «Копинг-поведение как способ преодоления стресса» и др. Весь материал носит практико-ориентированный характер, предполагает совместное решение кейс-задач по теме «Копинг-поведение». Так же на данном этапе работы студенты познакомятся с арт-терапией как современным направлением психотерапии, многообразием ее методов и коррекционных возможностей, с возможностями музейной арт-терапии как способом самопомощи при стрессе, с возможностями танцевальной терапии как способе самопомощи при стрессе. Данный этап программы рекомендован для всех участников эксперимента, кураторов групп и педагогов.

Таб. 3. Тематический план просветительного этапа программы

	Наименование образовательных модулей	Кол-во часов
1	Феноменология стресса	2
2	Понятие «информационная агрессивность» и ее влияние на уровень стресса, способы противостоять агрессивному влиянию информационной среды	2
3	Копинг-поведение как способ преодоление стресса	2
4	Формирование конструктивных форм копинг-поведения	2
5	Арт-терапия как метод психокоррекции и борьбы со стрессом	2
6	Музейная арт-терапия и ее возможности	2
7	Танцевальная терапия как способ самопомощи при стрессе	2
8	Кинотерапия как способ самопомощи при стрессе	2
	Итого	14

Второй этап собственно практический посвящен формированию конструктивных копинг-стратегий средствами арт-терапии. Тематический план занятий и упражнения представлены в Приложении 3. В формирующем этапе эксперимента приняли участие 40 человек. Данный блок состоит из 9-и арт-терапевтических сессий. Было сформировано две группы по 20 человек. Для проведения занятий необходим кабинет, оснащенный всем необходимым оборудованием (художественные материалы, магнитофон, проектор).

Схема проведения занятия выглядит следующим образом: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть настраивает группу на совместную работу, снять напряжение, установить положительный эмоциональный контакт между всеми участниками, сформировать необходимую мотивацию к работе.

Основная часть занятия предполагает выполнение арт-терапевтических техник. Цель этой части – решение специфических задач, ставящихся в зависимости от этапа и направления коррекционной работы.

Заключительная часть занятия позволяет усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для его поддержания вне занятий, сформировать у каждого участника установку на самосовершенствование, закрепление навыков саморегуляции психических состояний. Рекомендуемое время проведения арт-терапевтического занятия – 60–90 минут.

Таб. 4. Тематический план корректирующего этапа программы

Название занятия	Содержание занятия
1	2
1. Вводное занятие «Я и стрессоустойчивость»	<p>Знакомство участников, формирование благоприятного психологического климата, исследование личностных особенностей участников, знакомство с целями программы, создание мотивации, раскрепощение членов группы.</p> <p>Упражнение 1. Животное в комфортной среде. Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и переживаний.</p> <p>Упражнение 2. Рисование стресса. Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и</p>



	<p>переживаний, связанных со стрессом.</p> <p>Упражнение 3. Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот.</p> <p>Цель: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении</p>
<p>2. Формирование копинг-стратегии «сохранение самообладания»: как преодолеть тревогу и страх во время стресса</p>	<p>Используя методы арт-терапии научиться снимать эмоциональное напряжение, тревогу, страх во время трудных жизненных ситуаций.</p> <p>Упражнение 1. Нарисуй свое физическое состояние.</p> <p>Цель: диагностика своего физического состояния, снятие эмоционального напряжения</p>
	<p>Упражнение 2. Росток.</p> <p>Цель: разогрев, освоение перехода из закрытой позицию в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.</p> <p>Упражнение 3. Дзентэгл или медитативное рисование.</p> <p>Цель: релаксация, снятие тревожности.</p>
<p>3. Формирования эффективных копинг-стратегий при конфликтах</p>	<p>Средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков.</p> <p>Упражнение 1. Линии конфликта.</p>

	<p>Цель: средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков</p>
<p>4. Формирования стратегии «планирование решения проблемы» или метод Робинзона Крузо</p>	<p>Осознание собственных ресурсов, обучение планированию решения проблемы, повышение самооценки.</p> <p>Цель: осознание собственных ресурсов, повышение самооценки, формирование стратегии планирование решения проблемы.</p> <p>Упражнение 1. Метод Робинзона Крузо. Цель: формирование стратегии принятия ответственности.</p> <p>Упражнение 2. Мандалотерапия. Цель: осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и расслабиться.</p> <p>Упражнение 3. Ресурсная фотография. Цель: осознание своих копинг-ресурсов</p>
<p>5. Формирование стратегии «принятие ответственности» или стратегии супергероя</p>	<p>Формирование стратегии «принятие ответственности», формирование мотивации успеха, преодоление страха ошибок, профилактика суицидального поведения.</p> <p>Упражнение 1. Страхочная сетка психологической безопасности (упражнение на визуализацию).</p> <p>Цель: формирование стратегии принятия</p>

	<p>ответственности, преодоление страха ошибок.</p> <p>Упражнение 2. Обсуждение фильма «Там, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская).</p> <p>Цель: формирование конструктивной копинг-стратегии.</p> <p>Упражнение 3. Пейзажи эмоционального состояния.</p> <p>Цель: обучение навыкам саморегуляции.</p>
<p>6. Формирования копинг-стратегии поиска социальной поддержки или метод «кота в сапогах».</p>	<p>Формирования копинг-стратегии поиска социальной поддержки, развитие коммуникативных и социальных навыков, развитие адекватного восприятия ситуации и выбор уместной стратегии борьбы со стрессом.</p> <p>Упражнение 1. Парное рисование без слов.</p> <p>Цель: формирование стратегии «поиск социальной поддержки».</p> <p>Упражнение 2. Коробка прощения.</p> <p>Цель: улучшение отношений с окружающими и самим собой.</p> <p>Упражнение 3. Танец-хоровод.</p> <p>Цель: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности</p>
<p>7. Формирование копинг-стратегий положительной переоценки или стратегии философа-стойка</p>	<p>Формирование копинг-стратегий положительной переоценки, развитие умения сменить отношение к ситуации и обязанностям, развитие жизнестойкости студен-</p>

	<p>тов (стратегия стойка).</p> <p>Упражнение 1. Обсуждение фильма «Поллиана» (2003).</p> <p>Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий.</p> <p>Упражнение 2. Стряхни капли.</p> <p>Цель: снятие напряжения, расслабление.</p> <p>Упражнение 3. Открытка самопомощи и поддержки.</p> <p>Цель: осознание своих копинг-ресурсов</p>
<p>8. Я и мои потребности</p>	<p>Осознание своих физических, духовных, эмоциональных потребностей в трудных жизненных ситуациях средствами арт-терапии. Осознание внутренних ресурсов и их применение.</p> <p>Упражнение 1. Забота о личных потребностях.</p> <p>Цель: осознать важность заботы о собственных эмоциональных, духовных и физических потребностях и найти наиболее подходящие способы их удовлетворения.</p> <p>Упражнение 2. Обсуждение фильма «Если бы не я» (2019, реж. Елена Дубровская).</p> <p>Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий</p>

1 блок (1–3 занятий) направлен на работу с эмоциональным компонентом копинг-поведения. Данный блок настраивает на всю коррекционную работу в целом, в нем обсуждаются правила работы группы: свободно выражать свои мысли и мнения, безоценочное отношение к работам участников группы. Блок направлен на снятие эмоционального напряжения членов группы, их сплочение и самораскрытие. Он предполагает расширение возможностей совладания со стрессом посредством освоения навыков саморегуляции и коммуникации; овладение социально приемлемыми формами проявления эмоций, в чем безусловно поможет арт-терапия. Главным психологическим механизмом является осознание и принятие своих переживаний, расширение диапазона саморегуляции своих переживаний через использование механизма трансформации.

2 блок (4–7 занятий) направлен на формирование когнитивного компонента копинг-поведения, общей стрессоустойчивости, повышения жизнестойкости, осознания собственных ресурсов и формирование мотивации на преодоление с трудностями. Основными психологическими механизмами является осознание наличия непродуктивных копинг-стратегий и формирование стремления овладеть продуктивными копинг-стратегиями. Целью данного блока является осознание участниками своих копинг-ресурсов, развитие позитивного мышления, деструктуризация негативных установок, повышение успешности студентов в учебной деятельности, психологическая подготовка к сдаче сессии.

3 блок (8–9 занятий) направлен на формирование поведенческого компонента копинг-поведения, а именно обучение эффективным методам планирования решения проблемы, развитие навыков коммуникации, поиск социальной поддержки, самоконтроль. Данный блок предполагает выявление и закреп-

пление имеющихся у человека ресурсов, жизненных перспектив, ценностей, а также закрепление полученных позитивных результатов в ходе работы; получение обратной связи от участников программы об эффективности проведенной работы и прогнозирование будущих ожиданий, результатов.

Таким образом, для формирования конструктивных форм копинг-поведения нами была разработана корректирующая программа с использованием методов арт-терапии, которая предполагает два этапа – просветительский и коррекционный – и может быть применена к студентам педагогического вуза с учетом их возрастных особенностей.

### **3.1. Содержание программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности**

#### **Занятие 1. Вводное занятие «Я и стрессоустойчивость».**

Цель: знакомство участников, формирование благоприятного психологического климата, исследование личностных особенностей участников, их способов и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Рекомендуемое время арт-терапевтической сессии: 60–90 минут.

#### *Ход занятия*

##### 1. Вступление

Ведущий: Здравствуйте, друзья! Мы собрались здесь для того, чтобы научиться эффективным способам преодоления трудных жизненных ситуаций посредством методов арт-терапии. Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия стресса, повышения самооценки и осознанности, а также для посттравматического восстановления. Большинство других форм терапии использует вербальный язык для выражения чувств и преодоления личных преград. В отличие от них, арт-терапия допускает более абстрактные формы об-

щения. Эта тактика подразумевает выражение элементов подсознания, для озвучивания которых, возможно, пока нет готовности либо способности.

Вам не нужно быть художником, чтобы воспользоваться арт-терапией. На самом деле, большинство упражнений опирается не на конечный результат, который вы создадите, а на терапевтический эффект от самого ритуала творческого процесса.

Общей целью нашей работы будет свободное творческое самовыражение и проявление членами группы в ходе изобразительной деятельности своих чувств, мыслей и переживаний. Для того чтобы познакомиться друг с другом, лучше сделать следующее упражнение.

Упражнение 1. Животное в комфортной среде.

Время выполнения: 15 минут.

Цель: самовыражение в ходе изобразительной деятельности чувств, мыслей и переживаний.

Эта техника позволяет буквально на физическом уровне почувствовать себя лучше.

*Инструкция*

Сконцентрируйтесь на своем теле, попробуйте по очереди обратить внимание на каждую его часть и то, как она себя ощущает. После этого почувствуйте, образ какого животного вам сейчас больше всего откликается.

Нарисуйте это животное в той среде, которая для него наиболее комфортна. Когда рисунок будет закончен, подумайте, есть ли что-то еще, что было бы важно и приятно этому животному. Дополните свой рисунок.

Глядя на готовую работу, ответьте сами на вопросы:

- О каких моих потребностях говорит эта работа?
- Как я могу реализовать их уже сегодня?
- Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше?

2. Основная часть. Формирование эффективных копинг-стратегий средствами арт-терапии. Время выполнения: 30 минут.

## Упражнение 2. Рисование стресса.

Цель: изображение при помощи изобразительных средств чувств, мыслей и эмоций, связанных с переживанием стресса.

Это упражнение можно сделать самостоятельно при условии, что вы не находитесь в остром стрессе.

Нарисовать рисунок можно после того, как произошла стрессовая ситуация или неприятное событие. Также можно нарисовать, вспомнив состояние, которое у Вас возникало во время трудной жизненной ситуации.

Рассмотрите внимательно свой рисунок. Хотелось бы вам дать название своему рисунку?

Вопросы для самоанализа:

- Где вы изобразили себя?
- Сколько места занимает ваше изображение, а сколько стресс? Как вы думаете, почему?
- Какие цвета вы использовали в своем рисунке? В изображении себя и стресса цвета разные или похожие?
- Что значат для вас цвета, которые вы применили в своей работе.
- Какие ваши личностные качества, сильные стороны помогают вам в совладании с трудными и стрессовыми ситуациями?
- Хотелось бы вам еще что-то добавить, что может вас защитить или помочь в стрессовой ситуации?

Ваши ресурсы, которые вы видите на рисунке, что с ними вам хотелось бы сделать, или Вам хотелось бы добавить их.

## Упражнение 3. Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот.

Цели упражнения: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении.

Инструкция. Данная техника является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различ-



нии ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении – это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Продолжительность упражнения: 10–15 минут. Музыка используется специальная, из альбомов Г. Рот. Исполнение упражнений индивидуально. Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела. Выделяются 7 таких центров: 1) голова–шея; 2) плечи; 3) локти; 4) кисти; 5) бедра (таз); 6) колени; 7) ступни. Последовательность обращения к центрам может быть как прямой (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так и обратной (от ступней к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»). Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть различным. Вы можете сделать акцент: 1) на поиске новых, незнакомых движений; 2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела; 3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения); 4) на изменениях ритма и скорости движения. Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать разминку с закрытыми глазами, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

3. Заключительная часть. Самоанализ и рефлексия. Время: 15 минут.

Участники группы делятся своими впечатлениями от проделанных упражнений, рассказывают друг другу о своих работах. В заключение сегодняшней встречи я предлагаю Вам выполнить упражнение, которое будет давать вам ресурс в трудных жизненных ситуациях.

## **Занятие 2. Формирование копинг-стратегии «сохранение самообладания»: как преодолеть тревогу и страх во время стресса.**

Цель: формирование стратегии «сохранение самообладания», научиться снимать эмоциональное напряжение, тревогу, страх во время трудных жизненных ситуаций.

Рекомендуемое время арт-терапевтической сессии: 60–90 минут.

### *Ход занятия*

1. Вводная часть. Диагностика своего текущего состояния. Время выполнения: 15 минут.

Упражнение 1. Нарисуй свое физическое состояние.

Цель: диагностика своего физического состояния, снятие эмоционального напряжения.

Лягте и закройте глаза. Представьте своё тело, как вы дышите. Попробуйте представить себе цвет воздуха, который вы вдыхаете, и тот, что выдыхаете. Что вы видите? Нарисуйте контур своего тела на большом листе бумаги и закрасьте его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумайте о том, что эти цвета значат для вас, где они сконцентрированы больше, а где меньше. Это ваш самый релаксирующий автопортрет.

2. Основная часть. Собственная работа с негативными переживаниями во время трудных жизненных ситуаций.

Упражнение 2. Росток.

Цель: разогрев, освоение перехода из закрытой позиции в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации. Продолжительность: от 5 до 15 мин. Музыка: медленная, «раскрывающая». Можно выполнять уп-

ражнение без музыки. Исполнение: индивидуальное. Описание проведения: участники находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий».

### 3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Подведение итогов арт-терапевтической сессии. Самоанализ и рефлексия. В заключение познакомимся с очень простым упражнением, которое вы можете выполнять, например, перед важным экзаменом, или любым другим испытанием для быстрого снятия эмоционального напряжения и тревоги.

#### Упражнение 3. Дзентэнгл или медитативное рисование.

Цель: релаксация, снятие тревожности.

Инструкция. Дзен-тэнгл, дзен-танглинг – это метод рисования придуманный Риком Робертсом и Марией Томас. Его разработали, чтобы сделать рисунок медитативным и доступным для всех. Технике можно обучиться у знающего специалиста либо освоить самостоятельно. Для этого вам потребуется лист бумаги, в оригинале квадрат со стороной 9 см, по краям которого вы карандашом от руки нарисуете границу, можно неровную. Внутри получившейся области рисуют линии, так называемые «строки».

Теперь переключитесь на ручку и начинайте выводить серию паттернов или повторяющихся узоров вокруг «строки». Вот вы и нарисовали зентангл. Процесс предназначен для стимулирования ритуала творения и оставляет место для человеческих ошибок – стирать ничего нельзя, таковы правила. Традиционно зентангл чёрно-белого цвета, но многие одобряют и эксперименты с цветностью. Весь процесс должен занять не более 15 минут, его можно повторять всякий раз, когда вам того захочется. Держите под рукой 9-

сантиметровые квадратики, чтобы при вдохновении вы могли их заполнить абстрактными рисунками.

### **Занятие 3. Формирование эффективных копинг-стратегий при конфликтах.**

Цель: средствами арт-терапии сформировать эффективное копинг-поведение в конфликтных ситуациях, развитие самоанализа и саморефлексии, улучшение коммуникативных навыков.

Рекомендуемое время: 60–90 минут.

#### *Ход занятия*

1. Вводная часть. 5 минут. Сегодня мы будем отрабатывать навыки поведения при конфликтах. Какие вы знаете способы поведения в конфликте? (Избегание, конфронтация, поиск компромисса, приспособление). Какие из них являются более эффективными, а какие нет? Запишите на листке бумаги, каким из указанных способов пользуетесь чаще всего вы.

2. Основная часть. Время выполнения: 45 минут.

Упражнение 1. Линии конфликта.

Цель: познакомить с различными стратегиями поведения в конфликтах, улучшить свое копинг-поведение.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

Материалы: листы белой бумаги А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, цветной пластилин, белая глина и фольга.

Основные этапы

1. Индивидуальная работа.

Инструкция

Нарисуйте субъективно значимую для вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий».

Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер другого цвета для обозначения поведения вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его.

На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука изображает линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаги.

Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ «от лица» каждой линии. О чем говорит вам получившийся рисунок? Какой символический смысл он несет? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Далее, используя различные материалы (цветной пластилин, глину, фольгу), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния.

Полезно также построить диалоги между линиями и смоделированными образами, что поможет прояснить некоторые существенные нюансы конфликта.

## 2. Этап вербализации.

Если это упражнение выполняется под руководством психолога (арт-терапевта) в группе, участники садятся в круг, по желанию показывают свои рисунки и смоделированные образы, рассказывают не столько о содержании и

причинах конфликта, сколько об эмоциональной стороне и поведении в конфликтной ситуации. Остальные участники могут задавать вопросы, например:

- Что вы чувствовали в процессе рисования траектории конфликта и моделирования персонажей?
- Что чувствуете сейчас?
- Прояснили ли для себя, как развивался конфликт и разрешился ли он?
- Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации?
- Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта?
- Какой опыт удалось приобрести в процессе изобразительной работы?

### 3. Заключительный этап. Время: 10 минут.

Специалист предлагает участникам сессии внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, смять, уничтожить рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе. Иногда — о символическом признании автора самому себе, осознании собственной роли «инициатора конфликта», которая прежде сознательно или неосознанно вытеснялась, подменялась какой-либо формой психологической защиты. Принятие подобных откровений — ресурсный старт для личностного роста.

## **Занятие 4. Формирование стратегии «планирование решения проблемы» или метод Робинзона Крузо.**

Цель: осознание собственных ресурсов, повышение самооценки, формирование стратегии «планирование решения проблемы».

*Ход занятия*

1. Вводная часть. Время: 5–7 минут. Часто в трудных жизненных ситуациях мы чувствуем себя беспомощными, но это не так. В каждом из нас таится внутренний источник силы, каждый из нас силен и могуч. Как сказал И. С. Тургенев: «Всякое несчастье можно перенести, и нет такого скверного положения, из которого нельзя было бы выйти». «Трудностям надо глядеть прямо в лицо и вступать с ними в рукопашную», – писал Дион Хрисостом. Итак, давайте сегодня будем работать с внутренними ресурсами, которые помогут преодолеть нам любые жизненные невзгоды. Сегодня мы с вами будем формировать стратегию «планирования решения проблемы», которую образно можно назвать методом Робинзона Крузо, который постепенно обживаетея на своем острове, для этого он поэтапно решает, что ему нужно сделать, чтобы выжить в данной ситуации.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. Метод Робинзона Крузо.

Цель: формирование стратегии принятия ответственности.

Инструкция. Итак, давайте представим, что мы с вами оказались в ситуации Робинзона Крузо и нам нужно выжить на необитаемом острове. Каковы будут ваши шаги? Подумайте и запишите их на листе бумаги. После того, как участники озвучат свои варианты решения проблемы, ведущий предлагает им вспомнить какую-то сложную ситуацию из жизни и поделиться с группой, как они ее решали.

Упражнение 2. Мандалотерапия.

Цель: осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и расслабиться.

Инструкция. Мандала — это рисунок в круге. Данное упражнение позволит нам осознать свои собственные ресурсы в сложной жизненной ситуации и просто расслабиться. Шаг 1. Контейнирующая мандала. Время: 20 минут. На этом шаге мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в

него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. Анализировать этот рисунок не нужно.

Шаг 2. Ресурсная мандала. Время: 20 минут. Теперь сделайте несколько глубоких вдохов, снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга, не обязательно симметричный орнамент. Смотря на готовую ресурсную мандалу, ответьте себе на вопросы:

- Что изображено на этом рисунке?
- С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем?
- Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более наполненным?
- Как я могу уже сегодня привнести больше ресурса в свою жизнь?

3. Заключительная часть. Время: 15 минут. Подведение итогов. В заключение нашего сегодняшнего занятия мы выполним с вами следующее упражнение.

Упражнение 3. Ресурсная фотография.

Цель: осознание своих копинг-ресурсов.

Инструкция. Участникам нужно принести с собой свои фотографии, когда они находились в трудных жизненных ситуациях, которые успешно преодолели. Необходимо сделать коллаж или инсталляцию из подручных материалов, используя данные фотографии на тему «Мое путешествие». Ваш коллаж должен отражать этапы вашего внутреннего путешествия. Подумайте: в какой момент вам было особенно трудно и хотелось все бросить, но вы не сдались (как Робинзон Крузо). Хорошо, если выполнение упражнения будет сопровождаться релаксирующей музыкой, что будет элементом музыкотера-



пии, которая так же является одной из разновидностей арт-терапии. После того как участники выполнили данное упражнение, им предлагается разбиться на пары и рассказать напарнику о своем позитивном опыте совладающего поведения.

### **Занятие 5. Формирование стратегии «принятие ответственности» или стратегии супергероя.**

Цель: формирование стратегии «принятие ответственности, формирование мотивации успеха, страха преодоления ошибок, профилактика суицидального поведения».

1. Вступление. Время: 5–7 минут. Все мы помним фильмы про супергероев, которые способны решить любую проблему самостоятельно и спасти мир (участники называют своих любимых супергероев и объясняют, за что они их любят). Супергерой есть в каждом из нас, это одна из наших субличностей, которая активизируется в трудной жизненной ситуации. Давайте будем учиться устанавливать контакт с ней. Выполнение сегодняшних упражнений даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страховочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса и поможет работать и жить в спокойном режиме. А. С. Макаренко писал: «Всякое несчастье всегда преувеличено. Его всегда можно победить». Итак, давайте преступим к выполнению наших упражнений.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. Страховочная сетка психологической безопасности (упражнение на визуализацию).

Цель: формирование стратегии принятия ответственности, преодоление страха ошибок. Время: 10 минут.

Инструкция: представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи, ведь вы супергерой. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигать-

ся по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне. Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смятение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении». Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я» вашего «супергероя».

По данным некоторых исследований, буддийские монахи — самые счастливые люди, потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.

Упражнение 2. Обсуждение фильма «Там, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская).

Цель: формирование конструктивной копинг-стратегии.

Вопросы для обсуждения:

- Какие копинг-стратегии можно выделить у героев фильма в момент чрезвычайно ситуации, какие из них адаптивные, а какие – нет?
- Какая копинг-стратегия доминирует у Степана?
- Охарактеризуйте на примере поступка главного героя стратегию «принятие ответственности», раскройте ее смысл, как бы вы могли применять ее в своей жизни?

Упражнение 3. Пейзажи эмоционального состояния.

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Время: 30 минут.

В некоторых жизненных ситуациях человеку бывает трудно выразить и понять свои чувства. Это, в частности, относится к тем, кто пережил психическую травму. Чувства могут быть столь интенсивными или даже непереносимыми, что человек утрачивает способность к пониманию и передаче своих переживаний. Нередко в качестве защитной реакции в этой ситуации используется эмоциональное «онемение» или вытеснение переживаний, что может быть одной из причин трудностей в передаче и осознании чувств. Восстановление способности чувствовать и осознавать свои переживания может быть очень важным для преодоления последствий психической травмы и возвращения к нормальной жизни, выступать одной из задач лечения. Очень важно не только признать факт наличия тех или иных чувств, но и высокую вероятность их трансформации. Так, обида и возмущение могут переходить в ярость, а страх сменяться подозрительностью и настороженностью. Положительные переживания могут чередоваться с отрицательными. Это позволяет признать, что травматический опыт также может быть с течением времени трансформирован, а боль и страдание не могут продолжаться бесконечно. При выполнении данного упражнения дается возможность создать две картины. В первой части задания создается картина, передающая текущее состояние или состоя-

ние, связанное с пережитой сложной жизненной ситуацией. Во второй части задания создается картина, выражающая возможные позитивные изменения в эмоциональном состоянии. Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 20 минут.

Материалы: два листа белой бумаги А4, цветные карандаши или масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения.

Часть первая

Подготовка 1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т. д. 2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т. д.

Основная часть

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые вы представили, на листе форматом А4. Добавьте детали, постарайтесь сделать картину более выразительной.

Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. Так, например, одинокое дерево может передавать переживание одиночества.

## Часть вторая

Подготовка. Представьте, как можно было бы изменить созданный вами пейзаж и состояние природы на нем: добавляя или заменяя некоторые элементы картины; меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы; уменьшая или усиливая определенные части; изменяя погодные условия.

### Основная часть

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Доверьтесь процессу, выбирая формы и цвета, которые потребуются, чтобы сделать картину более выразительной.

### Описание и самоанализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте его чувства и физические ощущения.
2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, он мог бы танцевать, гулять, отдыхать, лежа на траве, любоваться пейзажем и т. д.
3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними.
4. Расположите оба рисунка рядом друг с другом и обратите внимание на сходства и различия между ними.
5. Постарайтесь объяснить письменно, почему вы предпочли бы находиться в той или иной обстановке.

Примечание: вы можете попробовать создать несколько новых картин, передающих новые варианты трансформации исходного пейзажа. Постарайтесь выбрать из них тот, который в наибольшей мере вас устраивает.

3. Заключительная часть. Самоанализ и саморефлексия проделанных упражнений во время арт-терапевтической сессии. Время: 10–15 минут.

**Занятие 6. Формирование копинг-стратегии поиска социальной поддержки или метод «кота в сапогах».**

Цель: формирования копинг-стратегии поиска социальной поддержки, развитие коммуникативных и социальных навыков, развитие адекватного восприятия ситуации и выбор уместной стратегии борьбы со стрессом.

1. Вводная часть. Время: 15 минут.

Одной из наиболее эффективных копинг-стратегий является стратегия поиска социальной поддержки или метод «кота в сапогах». Помни, что в трудной жизненной ситуации ты не одинок, всегда есть кто-то кто может оказать тебе поддержку («погладить по шерстке», поддержать). Это могут быть родители, психолог, друзья. Метод «кота в сапогах» эффективен для решения проблем личного характера, однако не стоит прибегать исключительно только к этой стратегии, потому что тогда ты становишься зависим от окружающих, а в жизни бывают случаи, когда ты можешь рассчитывать только на самого себя, в этом случае эффективен метод Робинзона Крузо. В идеале человек должен научиться владеть несколькими копинг-стратегиями и варьировать их в зависимости от ситуации: где-то решать все самому, где-то попросить поддержки окружающих, делегировать (когда не хватает собственного ресурса). Сделаем разминочные упражнения, для которых вам необходимо найти себе пару.

Упражнение 1 Парное рисование без слов.

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

Инструкция. Необходимо разбиться на пары и без слов, не договариваясь, попробовать создать образ. Результатом данной работы будет гармония или дисгармония в работе пары (как и в отношениях с окружающими нас людьми). После того как упражнение будет выполнено, можно выполнить упражнение «Коробка прощения».

Упражнение 2. Коробка прощения.

Цель: улучшение отношений с окружающими и самим собой, работа с чувством обиды, научиться прощать.

Инструкция. Если есть такой человек, включая самого себя, к которому вы больше не хотите питать негативных эмоций, попробуйте сделать для него коробку прощения. Украсьте её успокаивающими изображениями и словами, которые могут характеризовать человека либо соответствовать желаемому внутреннему состоянию. Вы можете написать на листке бумаги, как его зовут, и положить в эту коробку, при необходимости, имя можно удалить либо заменить. Акт создания коробки будет содействовать приятным воспоминаниям о том, для кого она предназначена.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 3. Танец-хоровод. Цель упражнения: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности. Время проведения: 15–20 минут. Материалы: народные мелодии. Описание проведения: участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, и участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут. Саморефлексия и самоанализ по поводу арт-терапевтической сессии.

Постарайтесь вспомнить некоторые ситуации, когда вы нуждались во внешней поддержке. Имели ли вы возможность воспользоваться этой поддержкой, искали ли ее? Если нет, то почему?

Подумайте и запишите, как вы могли бы усилить или улучшить имеющуюся у вас сеть поддержки. Подумайте, к каким еще людям или группам людей вы могли бы обращаться в сложных жизненных ситуациях. Какие шаги вы можете предпринять для того, чтобы усилить имеющуюся у вас сеть поддержки?

**Занятие 7. Формирование копинг-стратегий положительной переоценки или стратегии философа-стойка.**



Цель: формирование копинг-стратегий положительной переоценкой, развитие умения сменить отношение к ситуации и обязанностям, развитие жизнестойкости студентов.

### *Ход занятия*

1. Вводная часть. Время: 5–7 минут. Сегодня мы с вами будем учиться видеть хорошее в любой самой трудной жизненной ситуации. Этот метод называется метод философа-стойка, который в любой ситуации остается внутренне стойким, не падает духом – стойка не сломишь ничем. Давайте вместе прочитаем текст философа-стойка Эпиктета, который учит нас жизнестойкости.

Покажите мне человека, пораженного болезнью — и все же счастливого, в опасности — и счастливого, умирающего — и все же счастливого, в изгнании — и счастливого, в немилости — и счастливого. Покажите мне его. Клянусь богами, я увижу стойка. Нет, вы не можете показать мне законченного стойка; но покажите тогда формирующегося, того, кто вступил на этот путь. <...> Пусть кто-либо из вас покажет мне душу человека, жаждущего быть единым с Богом, жаждущего не обвинять более ни Бога, ни человека, ни в чем не терпящего неудачи, не испытывающего несчастья, свободного от гнева, зависти и ревности, — того, кто жаждет изменить свою человечность в божественность и кто в этом жалком своем теле поставил себе целью воссоединиться с Богом (Эпиктет).

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. Обсуждение фильма «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг).

Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий.

Участники смотрят фильм дома, аудиторно им предлагается ответить на следующие вопросы:

– Можно ли назвать девочку Поллиану философом-стоиком, какие копинг-стратегии она применяет в жизни?

– Можно ли в самой трудной ситуации увидеть хорошее, приведите примеры, как называется данная копинг-стратегия?

– Почему пример этой девочки можно назвать уроком доброты и милосердия?

– Может ли человек на примере героев фильма изменить свой копинг?

Упражнение 2. Стряхни капли.

Цель: снятие напряжения, расслабление. Продолжительность: 10 мин.

Музыка: веселая, задорная. Исполнение: групповое. Описание проведения:

Ведущий: Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начните отряхивать волосы, ресницы, скидывайте капли с ушей, теперь освобождаетесь от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можете добавить звук и услышать свой голос. Вопросы для обсуждения: – Что вы сейчас ощущаете в теле? Есть ли в теле сейчас напряжение? Где? Какое у вас настроение сейчас?

Упражнение 3. Открытка самопомощи и поддержки. Цель: осознание своих копинг-ресурсов. Смастерите открытку, которую вы можете достать в трудной ситуации, а, может быть, она будет в вашем доме на видном месте. Открытка, наполненная приятными чувствами и позитивом!

3. Заключительная часть. Время: 10–15 минут. Саморефлексия и самоанализ.

### **Занятие 8. Я и мои потребности.**

Цель: осознание своих физических, духовных, эмоциональных потребностей в трудных жизненных ситуациях средствами арт-терапии.

*Ход занятия*

1. Вводная часть. Время: 5–7 минут. Ведущий: Внимание к базовым потребностям в еде, отдыхе, физической активности и т. д. и способность их удовлетворять способствуют поддержанию эмоционального и физического комфорта. Не менее важна способность удовлетворять собственные эмоциональные и духовные потребности, в частности, в переживании положительных эмоций, связанных с общением с людьми, животными и природными объектами, восприятием произведений изобразительного искусства, музыки либо активными занятиями рукоделием, творчеством. Некоторые достаточно простые действия или процедуры, например, купание, вкусная еда, массаж, чтение интересной книги, посещение концерта и мн. др. могут способствовать восстановлению чувства комфорта и обретению душевного мира у людей, переживающих трудные жизненные ситуации.

2. Основная часть. Время: 40 минут.

Упражнение 1. Забота о личных потребностях.

Цель: осознать важность заботы о собственных эмоциональных, духовных и физических потребностях и найти наиболее подходящие способы их удовлетворения.

Материалы: белая бумага размером А3, А2 и А1; иллюстрированные журналы; клей, ножницы.

Инструкция. 1. Подумайте над тем, как пережитая когда-либо психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияла на ваше желание и способность заботиться о своих эмоциональных, духовных и физических потребностях. Какие из этих потребностей стали для вас менее важными, а какие – более важными, либо появились новые?

2. Каким образом вы удовлетворяете свои эмоциональные и физические потребности в настоящее время?

3. Какие потребности вы хотели бы удовлетворить в большей мере, как вы это можете сделать?

Основная часть

1. Выберите и вырежьте из журналов изображения, которые могли бы иллюстрировать ваши текущие эмоциональные, духовные и физические потребности и способы их удовлетворения. Это могут быть фотографии с изображением еды, занятий физической активностью, отдыхом на природе. На фото могут быть представлены как среда и объекты, так и люди, занимающиеся каким-либо делом. 2. Постарайтесь расположить все эти образы в виде фотоколлажа так, чтобы они формировали в целом нечто напоминающее фигуру человека. Подберите для этого лист соответствующего формата. Подумайте, в какой части тела лучше расположить те или иные картинки в зависимости от характера потребностей. 3. Когда найдете оптимальное расположение для картинок во внутреннем пространстве фигуры человека, можете их приклеить.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Описание и самоанализ

1. Подумайте и опишите свои соображения по поводу того, почему вы расположили картинки в той или иной части тела на фотоколлаже.

2. Как выбранные картинки связаны с разными потребностями?

3. Обратите внимание на особенности общего расположения фигур и опишите свои наблюдения.

4. Запишите свои соображения по поводу того, как вы могли бы в дальнейшем удовлетворять потребности разного характера:

- физические;
- эмоциональные;
- познавательные и духовные.

Упражнение 2. Обсуждение фильма «Если бы не я» (2019, реж. Елена Дубровская).

Цель: стимулировать обучающихся к самоанализу и выявлению собственного копинга, стимулировать обучающихся к выработке продуктивных копинг-стратегий.

- Какие копинг-стратегии преобладают у главной героини?

- Какие копинг-стратегии у подруги и почему они непродуктивны?
- Какая копинг-стратегия является у главной героини доминирующей?

### **Занятие 9. Заключительное занятие «Я все смогу». Подведение итогов.**

Цель: формирование положительной переоценки как копинг-стратегия, осознание внутренних ресурсов и их применение, подведение итогов корректирующей программы, итоговая диагностика.

#### *Ход занятия*

1. Вводная часть. Время: 5–7 минут. Ведущий: в результате пережитого стресса или трудной жизненной ситуации человек может испытывать неуверенность и страх перед будущим. Возрастает потребность в поддержке со стороны окружающих. В то же время для успешного преодоления последствий психической травмы, для возвращения к полноценной жизни необходима достаточная уверенность в своих силах. Очень важно признать, что трудная жизненная ситуация может не только подрывать веру человека в себя, но и укреплять ее, становиться источником личностного роста. Часто трудности становятся толчком к развитию новых личностных качеств, перестройке отношений с миром, людьми и самим собой. Могут также меняться используемые человеком модели поведения и способы преодоления проблемных ситуаций. Могут, в частности, более активно проявляться волевые и лидерские качества, способность к оперативным решениям и действиям. В качестве стратегий совладания со стрессом человек может, например, начать более активно использовать юмор или кооперацию с другими людьми, веру в высшие силы и т. д. Некоторыми внутренними качествами, способствующими успешному преодолению сложных, стрессовых ситуаций, являются следующие:

- решимость и вера в возможность преодоления препятствий;
- сила воли и смелость;
- готовность к борьбе;
- вера в себя и других людей;

- готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее;
- взятие ответственности на себя;
- способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание;
- креативность и открытость сознания, умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе;
- чувство юмора.

#### Упражнение 1. Огонь – лед.

Цель: разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений. Продолжительность: 10–20 минут. Музыка: интенсивная – на фазе «Огонь», спокойная – фоновая или тишина – на фазе «Лед». Исполнение: индивидуальное. Описание проведения: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

#### 2. Основная часть. Время: 40 минут.

#### Упражнение 2. Прокладывая путь.

Цель: создание визуальной метафоры пути, передающего возможность преодоления травмы и встречи с будущим. Вам предстоит осознать и обозначить положительные качества своей личности и внешние ресурсы, помогающие пройти этот путь. Все они будут служить метафорическими опорами, ступая по которым, можно двигаться вперед.

Материалы: белая бумага размером А3; бумага или картон формата А4 разных оттенков; карандаши; клей, ножницы.

#### Инструкция

1. Составьте список различных положительных, ценных человеческих качеств, которыми вы обладаете. 2. Подумайте и кратко опишите, как пережитая психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияли на эти качества. 3. Обозначьте новые положительные качества, которые появились у вас в результате переживания и преодоления психической травмы (сложной жизненной ситуации).

#### Основная часть

1. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного, ценного человеческого качества, которыми вы обладаете.

2. Вырежьте из них силуэты камней овальной формы примерно 25 см в диаметре, на которые вы могли бы наступать. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которыми вы обладаете.

3. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного качества, согласно следующему списку (если некоторые из этих качеств совпадают с теми, которые вы уже обозначили как характерные для себя, то выбирать для них бумагу или картон не надо): решимость и вера в возможность преодоления препятствий; сила воли и смелость; готовность к борьбе; вера в себя и других людей; готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее; взятие ответственности на себя; способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание; креативность и открытость сознания; умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе; чувство юмора.

4. Вырежьте из цветной бумаги или картона еще один набор силуэтов камней овальной формы примерно 25 см в диаметре. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которые включены в этот список.

5. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую психическую травму или сложную жизненную ситуацию, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.

6. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую окончательное преодоление психической травмы и достижение состояния относительного или полного благополучия, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.

7. На листе А3 создайте рисунок, схематично обозначающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации. Путь может быть прямым, извилистым, спиралевидным, напоминающим лабиринт. Начало и завершение, обозначающее окончательное преодоление психической травмы, могут находиться в центре, по краям или на разных концах пути.

8. Постройте символический путь, передающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации, располагая на полу вырезанные цветные формы камней, а также две формы, обозначающие травму и ее окончательное преодоление. Этот путь должен начинаться с формы, передающей травму, и заканчиваться формой, обозначающей ее окончательное преодоление.

3. Заключительная часть. Время: 15 минут.

Описание и самоанализ

1. Запишите, почему вы выбрали те или иные цвета для обозначения ваших положительных качеств и отрицательных качеств, включенных в готовый список (вы также можете обладать некоторыми из них).

2. Поясните, почему вы изобразили путь преодоления травмы в той или иной форме. Как эта форма может передавать ваши ощущения или представления, связанные с исцелением и преодолением препятствий?

3. Запишите, в каком месте на построенном вами пути вы себя ощущаете в настоящий момент.

4. Обозначьте те дополнительные качества, которые вам необходимы для того, чтобы более успешно преодолеть последствия травмы, и которые вы хотели бы включить в построенную вами картину пути.



5. Подумайте и запишите, как вы могли бы развить в себе эти качества. Примечание: вы можете использовать в дальнейшем созданный вами путь, если испытываете сложности или сомнения в возможности преодоления психической травмы или сложной жизненной ситуации. Вы можете не только укреплять в себе решимость и веру в ее преодоление, но и уточнять, какие качества вам необходимы для этого.

В заключение корректирующей программы проводится итоговая диагностика участников программы, проверяющая ее эффективность.

### **3. 2. Анализ эффективности программы**

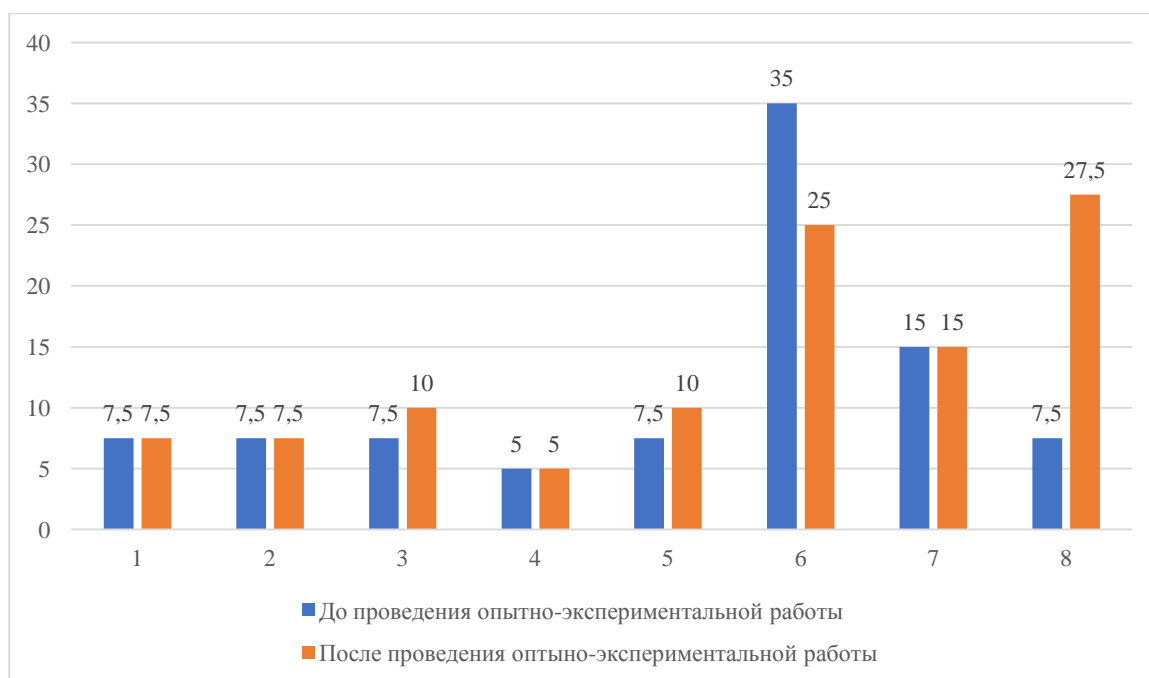
После реализации программы нами были проведены повторные исследования той же группы испытуемых по методикам Р. Лазаруса, Э. Хайма и Р. Плутчика.

Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показал, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Бегство–избегание» уменьшилось с 35 % до 25 %.

Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Дистанцирование», не изменилось.

Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Положительная переоценка», увеличилось с 15 % до 20 %.

В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых доминировали копинг-стратегии «Самоконтроль» (с 7,5 % до 10 %) и «Принятие ответственности» (с 7,5 % до 10 %).



Примечание. – 1. Конфронтационный копинг. 2. Планирование решения проблемы. 3. Самоконтроль. 4. Поиск социальной поддержки. 5. Принятие ответственности. 6. Бегство-избегание. 7. Дистанцирование. 8. Положительная переоценка

Рис. 9. Результаты повторной диагностики по методике копинг-стратегии студентов педагогического вуза (в процентном соотношении к количеству опрошенных) по Р. Лазурусу

После проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Бегство–избегание» должно было уменьшиться.

Таким образом, повторная диагностика показала, что студенты после прохождения корректирующей программы с использованием методов арт-терапии овладевают продуктивными когнитивными копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты, что положительно сказывается на уровне их психоэмоционального состояния.

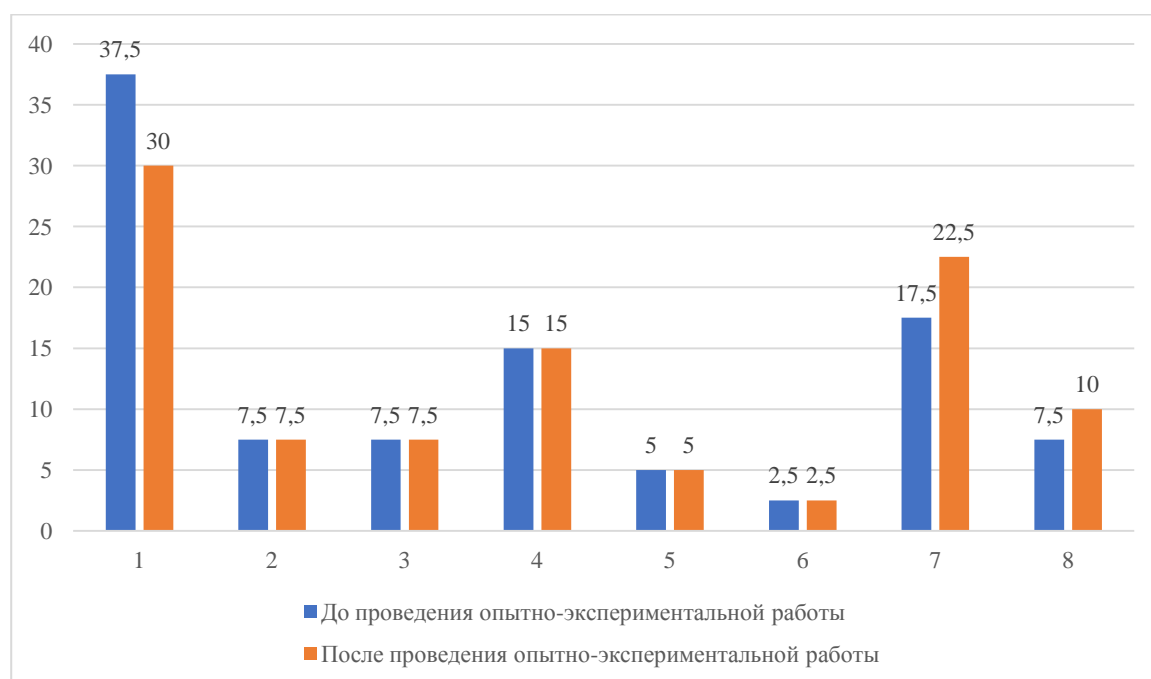
Также после проведения экспериментальной работы должно было увеличиться количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «Положительная переоценка».

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Отрицание» уменьшилось с 37,5 % до 30 %.

Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Компенсация» не изменился.

Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Интеллектуализация» увеличилось с 17,5 % до 22,5 %.

Кроме того, увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).



Примечание. 1. Отрицание. 2. Подавление. 3. Регрессия. 4. Компенсация. 5. Проекция. 6. Замещение. 7. Интеллектуализация. 8. Реактивные образования

Рис. 10. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Р. Плутчика «Индекс жизненного стиля»

После проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Отрицание» уменьшилось.

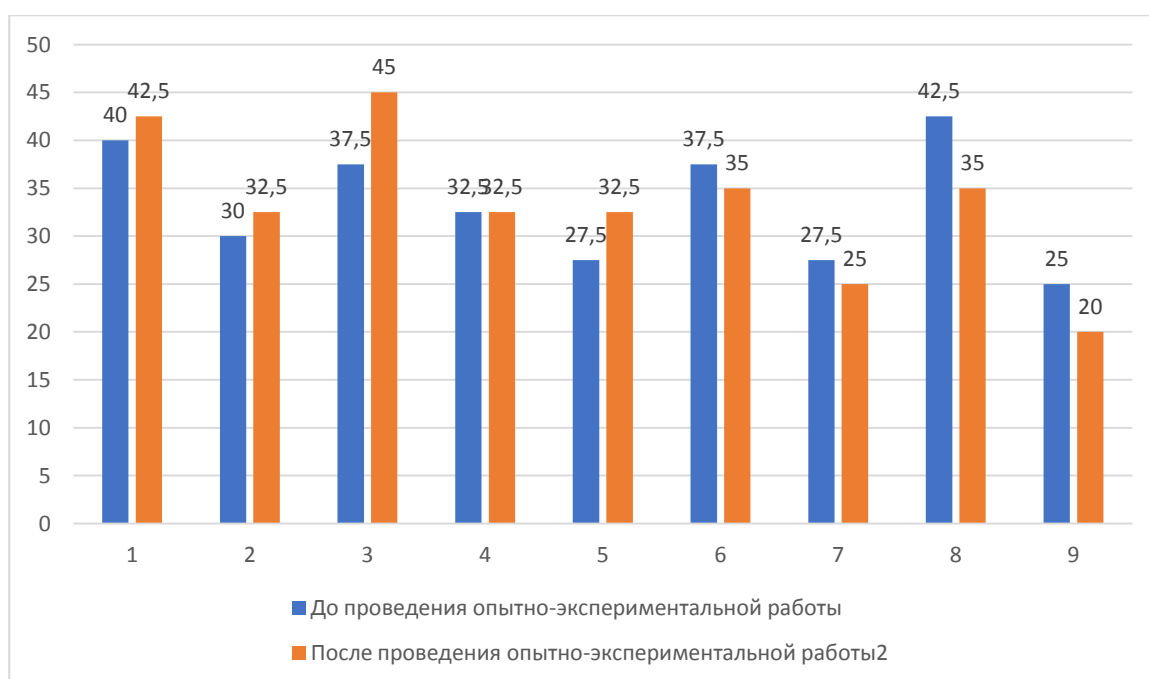
Также после проведения экспериментальной работы количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «Интеллектуализация» увеличилось.

Также нами была проведена оценка результатов проведенной опытно-экспериментальной работы путем определения вида копинг-стратегии по Э. Хайму.

Исследование проводилось на той же группе испытуемых.

В результате исследования мы установили, что общее количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии, увеличилось.

В то же время количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии, уменьшилось.



Примечание. 1. Когнитивные продуктивные. 2. Эмоциональные продуктивные. 3. Поведенческие продуктивные. 4. Когнитивные относительно-продуктивные. 5. Эмоциональные относительно-продуктивные. 6. Поведенческие относительно-продуктивные. 7. Когнитивные непродуктивные. 8. Эмоциональные непродуктивные. 9. Поведенческие непродуктивные.

Рис. 11. Результаты констатирующего этапа эксперимента по методике Э. Хайма

После проведения опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии, увеличилось.

Количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии, уменьшилось.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что реализованная программа привела к снижению в группе количества испытуемых, которые показали изначально высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

### **3.3. Психолого-педагогическое сопровождение формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии**

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов, кураторов групп и студентов по сопровождению формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

Каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых ресурсов для этого. В качестве инструмента для формирования конструктивного копинг-поведения мы предлагаем использовать методы арт-терапии, которые отличаются своим многообразием, универсальностью, подходят для решения широкого спектра психологических проблем.

Арт-терапия как метод успешно зарекомендовала себя в психологическом консультировании для решения различных проблем в том числе и в психологическом сопровождении лиц, испытывающих профессиональный стресс (А. И. Копытин [45], И. А. Барияк [6], М. С. Вальдес [12], Е. А. Пек [70], Чуева М. Ю. [105] и др). Методы арт-терапии могут быть использованы также для

психолого-педагогического-сопровождения адаптации студентов первого курса к обучению в вузе (Ю. С. Беца) [11].

Разработанные нами рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза включают арт-терапевтические занятия, направленные на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности. Работа в тренинговой группе осуществляется согласно принципам активного участия в происходящем, уважительного отношения друг к другу, безоценочного отношения к работам другого, обратной связи, искренности и конфиденциальности. Соблюдение этих правил необходимо для достижения цели занятий.

В структуру занятия входят ритуалы приветствия, основная часть, домашнее задание, ритуалы прощания. Для ритуала приветствия и прощания применяют упражнения, создающие благоприятную, положительную атмосферу в группе. Рекомендуется, чтобы домашнее задание студенты выполняли в форме дневниковых записей, что будет развивать их рефлексивные способности.

Психолог-арт-терапевт должен предоставить участникам необходимые для творчества материалы и инструменты: наборы красок, карандашей, мелков, кисти, глину для лепки, камни, лоскуты материи, бумагу. Для занятия танцевальной арт-терапией необходимо просторное помещение, тематическая подборка музыки и одежда, не стесняющая движений. На первом этапе при занятиях арт-терапией необходимо преодолеть сопротивление, связанное с распространенным комплексом «неумения»: творить может каждый, каждый человек способен выразить себя в танце, цвете, образе на интуитивном плане, каждый человек – наивный художник. Информативный этап включает ознакомление с основными методами и возможностями арт-терапии, основами техники изобразительного искусства, беседу о творчестве разных направлений и стилей (реализм, импрессионизм и др.), посещение выставок, музеев и просвещение по теме «копинг-поведение», включающее знакомство с различны-

ми копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты. Основной этап работы предполагает собственно использование арт-терапевтических техник для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

В рамках исследования мы предлагаем следующие рекомендации по использованию арт-терапии для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности.

1. Использовать багаж мировой художественной культуры для борьбы со стрессом как способ конструктивного копинг-поведения: посещать выставочные залы, смотреть передачи о художниках, рассматривать альбомы с репродукциями. По мнению К. П. Саввиновой, направление арт-терапии, основанное на посещении музеев и выставок, называют музейной арт-терапией, которая является одной из социальных форм арт-терапии [77]. В наш цифровой век многие выставки можно посетить виртуально, многие музеи мира предоставляют такую услугу, как виртуальные экскурсии по выставкам, что необходимо задействовать как ресурс при стрессе. Так, при стрессе, по нашему мнению, особенно благотворное умиротворяющее воздействие на психику оказывают работы русских пейзажистов XIX века: Левитана, Айвазовского, Поленова, Куинджи и др., а также работы художников-импрессионистов (Клод Моне, О. Ренуар, К. Писсаро и др). В данном случае для формирования конструктивных копинг-стратегий используются уже существующие произведения искусства путем их анализа и интерпретации пациентом, здесь речь идет о пассивной арт-терапии. Данная рекомендация подойдет как для самостоятельной работы, так и кураторам групп для групповой работы со студентами. После посещения выставок участникам группы рекомендуется написать эссе на тему «Как творчество может помочь мне в борьбе со стрессом», далее следует совместное обсуждение созданных эссе.

2. При остром стрессе можно воспользоваться методом художников-абстрактных экспрессионистов и выплеснуть негативные эмоции на холст как Д. Поллок, М. Ротко, В. Кандинский и др. Абстрактный экспрессионизм – это направление искусства XX века, представители которого создавали абстрактные полотна, целью которых было выражение внутреннего мира художника в хаотических формах, не организованных логическим мышлением. Любой человек, как художник-абстрактный экспрессионист, может выразить свое эмоциональное состояние цветом, линией, абстракцией, он может расплескивать краску на холст (как Д. Поллок, придумавший «капельную живопись»), повинаясь внутренней экспрессии и не думая о результате. Использование методов абстрактного экспрессионизма в арт-терапии позволит студентам быстро выплеснуть свои негативные переживания, связанные со стрессом, и отрефлексировать их.

3. Творчество (поскольку это – форма сублимации) позволяет осознавать, проявлять и выражать в искусстве различные импульсы (сексуальные, агрессивные) и эмоциональные состояния (депрессию, тоску, подавленность, страх, неудовлетворенность и т. п.), являющиеся причиной неконструктивных форм копинг-поведения. Полезно будет познакомить студентов с примерами того, как благодаря творчеству художники эффективно преодолевали жизненные трудности. Речь идет, например, о «голубом периоде» в творчестве П. Пикассо, благодаря которому художник преодолел чувство утраты, связанное с потерей близкого друга. Творчество как конструктивная копинг-стратегия помогало мексиканской художнице Фриде Калло бороться с чувством неполноценности, личными драмами и невозможностью иметь детей. Благодаря творчеству американский художник Э. Уорхолла преодолел в юности свои негативные переживания, связанные с болезнью, и стал в последствии успешным художником. История искусства изобилует историями о позитивной роли искусства в борьбе с болезнями и жизненными кризисами, не будь последних быть может многие великие художники не стали бы таковыми. Это в целом



говорит о творчестве как конструктивной копинг-стратегии. Во время стресса переключайтесь больше на творчество: рисуйте, лепите из пластилина, создавайте коллажи, слушайте классическую музыку, сходите на занятие по танцам. Разбудите своего внутреннего художника и позвольте ему творить.

3. Для коррекции тревожных состояний во время стресса эффективно использовать методы нейрографики, в целом заниматься любыми видами художественной деятельности, что подтверждают исследования А. И. Копытина [45], констатирующие благотворное влияние занятием искусством для коррекции страхов, психопатологий, наркозависимости, у онкобольных. Данный позитивный опыт может быть успешно применен и для студентов педагогического вуза, чья будущая профессиональная деятельность связана с высокими профессиональными рисками. Исследование А. Н. Терентьевой [91], посвященное влиянию арт-терапии на лиц, чья профессиональная деятельность связана с высокими рисками, в частности на служащих органов внутренних дел, подтверждает эффективность данного метода психокоррекции. Нарисуйте, слепите или смастерите в виде куклы свою тревогу, представьте, какого она цвета, запаха, на ощупь. Представьте свою тревогу в виде образа, может быть, это будет маленький ребенок, нуждающийся в заботе и утешении, а может быть, это будет смешной клоун или гость, пришедший на вашу вечеринку без приглашения, позвольте ему быть рядом с вами, но не воспринимайте серьезно то, что он вам говорит. Научитесь жить со своей тревогой, наблюдать ее в своем теле, но не идентифицироваться с ней.

4. Мы живем в век цифровых технологий, поэтому нужно и необходимо задействовать ресурсы фототерапии и видеоарта. Многие люди подсознательно делают это, выкладывая свои удачные селфи, где они запечатлены счастливыми в социальных сетях. Во время стресса с целью активизации ресурса создайте коллаж или видеоролик, состоящий из фото, демонстрирующих ваши победы, почаще смотрите на него. Используя смартфон, можно создавать короткие видео на тему «Что делает меня счастливым», «Мои любимые», «Мой

самый лучший день». Создавайте подборки таких вдохновляющих видео о вас и ваших близких и смотрите на них, когда вам трудно. Можно сделать видео-арт из детских фотографий на тему «Шесть историй, когда я был счастлив в детстве». Это очень мощное упражнение для активизации внутренних ресурсов.

5. Так же полезно создавать банк фотографий, видеозаписей на тему «Мои победы», «Я сильный, могучий и ресурсный».

Вспомните какую-либо трудную ситуацию из вашей жизни, которую вы успешно преодолели. Сделайте коллаж или инсталляцию из подручных материалов, используя фотографии и вырезки из журналов на тему «Мое путешествие». Ваш коллаж должен отражать этапы вашего внутреннего путешествия. Подумайте: в какой момент вам было особенно трудно и хотелось все бросить, но вы не сдались (как Робинзон Крузо). Хорошо, если выполнение упражнения будет сопровождаться релаксирующей музыкой, что будет элементом музыкотерапии, которая также является одной из разновидностей арт-терапии. После того как участники выполнили данное упражнение, им предлагается разбиться на пары и рассказать напарнику о своем позитивном опыте совладающего поведения.

6. Использовать возможности кинотерапии как инновационный метод арт-терапии, о чем пишет О. И. Туманова [96, с. 13–15], который дает возможность при помощи средств кино посмотреть на любую жизненную ситуацию со стороны, «вжиться» в ту или иную ситуацию, безопасно проиграть те или иные жизненные роли. Кураторам групп рекомендуется посмотреть и обсудить вместе со студентами фильмы, мотивирующие на преодоление проблем и жизненных трудностей: «Там, где медведи улыбаются» (2020, реж. Елена Дубровская); «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг); «Если бы не я». (2019, реж. Елена Дубровская) и др. Важно составить «банк» фильмов для самого себя, которые будут поддерживать тебя в трудных жизненных ситуациях: вдох-

новлять, радовать, переключать внимание. Например, мы со студентами в ходе реализации программы составили следующий банк мотивирующих фильмов:

1) фильм «Милая Фрэнсис» (реж. Ной Баумбах). Фильм показывает знакомую всем ситуацию, когда всё разваливается: проблемы с поиском работы, жилья, средств к существованию, на ровном месте возникают трения с самыми близкими, да и просто не везет. Кажется, что жизнь катится в пропасть, и ты не понимаешь, что делать дальше. Но даже после сильного дождя обязательно выглядывает солнце. Этот фильм как раз про это: он помогает поверить, что всё возможно и со всем можно справиться;

2) мультфильм «Сезон охоты» (реж. Роджер Аллерс, Джилл Калтон, Энтони Стакки). Этот мультфильм поможет отвлечься и разгрузить психику, глядя на очаровательного медведя. Буг привык к комфортным условиям, но жизнь заставляет его приспособливаться: он оказывается в отчаянной ситуации, которая могла бы закончиться трагично. Однако его стремление к цели, оптимизм и верные друзья делают эту историю комедией, и это в очередной раз доказывает, что концентрация на хорошем делает реальность лучше и помогает двигаться дальше;

3) «Невероятная жизнь Уолтера Митти» (реж. Бен Стиллер). Фильм о том, как важно идти к цели, несмотря на неопределенность и страхи. Порой стоит один раз пойти на риск с готовностью к трудностям, чтобы из взрослой позиции стать осознанным автором своей жизни;

4) «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг). Прекрасный фильм по одноименной книге, который учит искать позитивные моменты даже в самых ужасных событиях, как и в психологической теории радикального прощения. [Она гласит, что нужно учиться разглядывать проблему с разных сторон, а не злиться на саму ситуацию — прим. автора ] Любая ситуация учит нас чему-либо. Мы приходим в этот мир априори сильными личностями и, если мы чаще будем об этом помнить и искать лучшее в худшем, жить станет легче.

7. Задача арт-терапии – возбудить у личности активность, настроить на реализацию ее предельных творческих возможностей. Творческие люди лучше концентрируют свои силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов, что помогает им выстраивать конструктивные копинг-стратегии [18]. Темами для групповой арт-терапии, направленной на формирование эффективного копинг-поведения, могут быть: собственное прошлое и настоящее; представление о себе и своих ресурсах при стрессе; я в виде животного; если бы я был чародеем; я через десять лет.

8. Для формирования конструктивной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и развития коммуникативных навыков мы рекомендуем создание творческих работ студентами группы по следующим темам: отношения в группе; мое положение в группе; моя проблема и отношения в группе; группа в виде животных; группа в пустыне; группа воюет с драконом; волшебник изменил группу; что я даю людям и чего я от них жду; портреты членов группы.

9. Рекомендуем использовать возможности танцевальной арт-терапии для снятия напряжения во время стресса и экологичного проживания своих эмоций. Для снятия мышечного напряжения во время стресса эффективны методы двигательной (танцевальной) арт-терапии. Тело человека тесно связано с его психикой, в нем находят выражения все эмоции человека. Страх, тревога, чувство вины и другие эмоции, связанные со стрессом, проявляют себя в виде мышечных зажимов, поэтому важно работать с телом, расслабляя его во время стресса. Воздействуя на тело при помощи танца, мы можем расслабить мышцы и снять эмоциональное напряжение, что приведет к снижению уровня стресса. По мнению А. Г. Чурашова, в танце можно экологически прожить любую эмоцию, занятие танцами как вид арт-терапии способствует психическому здоровью человека, осознанию им своих ресурсов [106].

Танцевальная арт-терапия – направление арт-терапии, основанное на работе с телом при помощи танца; данное направление можно рассматривать как

телесно-ориентированную арт-терапию. Танцевальная терапия как вид арт-терапии, по мнению В. С. Скрябина, выявляет творческие способности личности, а также корректирует и улучшает ее психическое, умственное и физическое развитие, то есть способствует формированию копинг-ресурсов [82, с. 49]. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание, что свидетельствует об эффективности танцевальной терапии как вида арт-терапии. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные задания-игры: телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация или интуитивный танец, экстатик-дэнс). Педагог-психолог может провести тренинг с элементами танцевальной арт-терапии для студентов, упражнения из которого они смогут применять дома самостоятельно для улучшения своих копинг-стратегий. Даже пятнадцать минут занятия танцем способно улучшить психологическое состояние человека, что особенно важно во время стресса. Для этого даже необязательно уметь танцевать, просто достаточно включить приятную музыку и начать двигаться под нее интуитивно, включая стопы, бедра, талию, спину, руки, лопатки. Подумайте, что может выразить ваше тело через танец, какие эмоции. Такая телесная практика называется интуитивным танцеванием, или танцевальной медитацией (экстатик-дэнс), в ней много импровизации и спонтанности, она помогает снять мышечные блоки и зажимы в теле, гармонизировать тело и сознание. Так же можно представить себя разъяренным животным и выплескивать таким образом все негативные эмоции. Подбирайте музыку для занятий в зависимости от вашего эмоционального состояния, она может быть энергичной или успокаивающей в зависимости от ваших потребностей.

10. Если вы чувствуете усталость – рисуйте цветы; испытываете гнев и негативные эмоции – рисуйте линии. Если вы испытываете страх и тревогу, попробуйте задействовать тактильные чувства: вяжите, лепите из глины и пластилина, складывайте фигурки-оригами, плетите макраме, или сделайте ап-

пликацию из ткани (тканевая арт-терапия). Во время страха и тревоги полезно делать куклы-мотанки или обереги (куклотерапия). Если вы возмущаетесь или испытываете гнев, почеркайтесь на бумаге, нарисуйте объект вашего гнева, скомкайте бумагу или порвите ее на мелкие кусочки. Если вы напряжены, рисуйте узоры и раскрашивайте мандалы. Если вам надо быстро восстановить силы и отдохнуть, рисуйте пейзажи.

11. Желая понять свои чувства, нарисуйте свой автопортрет как великие художники Ван Гог, Гоген и др. (полезно также рассматривать автопортреты великих художников). Если необходимо систематизировать мысли, сформулировать стратегию планирования, рисуйте фракталы, соты или квадраты. Если необходимо разобраться в своих желаниях, сделайте коллаж (например, «Мои желания», «Мои потребности» и др.). Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуйте волны и круги. Если чувствуете, что застряли в ситуации и надо двигаться дальше, рисуйте спирали. Если хотите сконцентрироваться, рисуйте сети и мишени, попробуйте рисовать точками как художники-пуантилисты.

Таким образом, в основе адаптирующего действия искусства при стрессе лежит созидательная, гармонизирующая, интегрирующая сила эстетического и творческого начала. В результате творческого акта достигается компенсация посредством снижения напряжения, обусловленного реагированием различных конфликтных, гнетущих переживаний и их сублимации. Лечебное действие арт-терапии для формирования конструктивного копинг-поведения достигается так же за счет подключения интеллектуальных операций – проекции, обсуждения и осознания конфликта, – что облегчает психотерапевтический контакт и доступ психолога к переживаниям клиента. Составленные рекомендации психологам, студентам, кураторам групп будут способствовать формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза и могут быть полезны всем субъектам образовательных отношений.

### **3.4. Использование музейной арт-терапии при работе со стрессом: искусство, благополучие, здоровье**

Современные музеи мира меняют свой статус и больше не являются просто хранилищем артефактов искусства. Современный музей расширяет свои функции, он становится свободной средой, которая выполняет социальные заказы и открыта к сотрудничеству с образовательными, медицинскими и социальными учреждениями. Одной из главных установок современного общества является поддержание физического и психического здоровья народонаселения, и здесь на помощь приходят музеи, выполняя арт-терапевтическую функцию, так рождается новое направление арт-терапии – музейная арт-терапия. Музейная арт-терапия работает с различными категориями граждан: с онкобольными; с пожилыми людьми, страдающими деменцией; с детьми; со взрослыми людьми; с подростками; с людьми, имеющими психические заболевания. Средствами музейной арт-терапии можно работать с любым запросом клиента. Музейная арт-терапия предполагает совместную работу психолога арт-терапевта и сотрудников музея (кураторов выставок), психолог обладает знаниями о психике человека и владеет техниками работы с ней; сотрудники музея владеют знаниями о коллекции музея и знаниями по истории и теории искусства, вместе они объединяются, чтобы использовать средства искусства для формирования психического благополучия и здоровья человека.

Музейная арт-терапия может проходить как в офлайн-формате, так и в онлайн для людей, не имеющих возможность посетить музей лично, но непременно на материале музейных артефактов, в роли которых могут выступать и хорошие репродукции, то есть мы можем говорить о «музее без границ», о доступности посетить коллекции музея людьми, которые обычно по разным причинам в музей не ходят. Коллекции музеев принадлежат всем, взаимодействие с ними в рамках психотерапии может оказывать положительный эффект на здоровье и благополучие народонаселения, что стало особенно

заметно в период пандемии, когда музеи мира были вынуждены поменять формат своей работы, переориентировать ее на поддержание здоровья и благополучия народонаселения посредством взаимодействия с искусством, чему мы видим множество примеров. Пандемия коронавируса способствовала тому, что большинство музеев мира были вынуждены переориентировать свою деятельность в цифровом формате, создавались онлайн-экскурсии музеев, онлайн-арт-терапевтические группы. Так, Третьяковская галерея создала онлайн-проект «Моя Третьяковка», который предоставляет доступ к коллекции музея человеку из любой точки мира.

В настоящее время арт-терапия входит в программы многих крупных музеев (Музей современного искусства в Нью-Йорке, Тейт Британ в Лондоне и др.). В 2020 арт-терапевт Али Коулз издала книгу «Art Therapy In Museums & Galleries», в которой, опираясь на собственный опыт посещения музеев, она ведет психотерапевтические группы в музеях Национальной службы здравоохранения Великобритании [113]. В ходе работы она использует музейные экспонаты как инструмент, подталкивающий к изучению себя. С 1990-х годов группы музейной арт-терапии есть в Русском музее.

Резюмируя мировой опыт музейной арт-терапии, мы можем констатировать, что музей сегодня становится социальной площадкой, выполняющей социальный заказ и интегрирующей людей разных социальных групп. Современный музей интерактивен, он ничего не навязывает; зритель волен интерпретировать произведение искусства так, как ему заблагорассудится, и не существует единственной раз и навсегда данной интерпретации произведения искусства. Современный музей меняет свои отношения со зрителем, приобретая интерактивный характер, появляется тенденция к коллективным способам организации художественной активности (хеппенинг, перформанс); музей стремится вовлечь зрителя в художественный процесс, тем самым создавая терапевтическое пространство внутри себя.



Первым опытом интерактивности современного искусства стал перформанс Йко Оно «Отрежь» (или «Отрежь кусок», 1965), суть которого состояла в том, что художница позволила зрителям отрезать любые куски ткани с ее одежды. Философский смысл данного перформанса состоит в том, что женское тело, которое исторически было объектом эстетического созерцания трансформируется в жест политического действия против насилия, сексизма и расизма. Перформанс «Отрежь кусок» поднимает также вопрос о природе взаимоотношений художника и зрителя. Одной из главных целей этой работы была бескорыстная отдача всего желаемого зрителям. С психологической точки зрения данный художественный жест можно интерпретировать как высказывание на тему «травма», «насилие» (в том числе и сексуальное), «жертва». Участие и просто наблюдение в подобных арт-акциях обладает мощным катарксическим эффектом и высвобождает подавленные эмоции.

Терапевт Монреальского музея изящных искусств Стивен Легари отмечает, что арт-терапия позволяет исследовать желания, чувства и воспоминания средствами искусства [119]. Арт-терапия нацелена на выстраивание отношений клиента с самим собой посредством ощущения себя творческим человеком. Арт-терапевта интересует, какие мысли, ассоциации и чувства возникают у клиента во время работы над произведением. Для многих пациентов, имеющих психиатрический диагноз, важным результатом, например, является успокоение и освобождение от навязчивых мыслей во время терапевтической сессии.

Арт-терапевт Кара Левитт отмечает, что рассматривает создание произведения искусства как способ общения с людьми. Поэтому в первую очередь это актуально для тех, кому трудно сформулировать чувства и мысли. В частности, занятие искусством является способом выражения эмоций для женщин, подвергавшихся насилию или получивших обиду, а также для подростков как способ совладания с гневом. Рисование предмета своего беспокойства

проще, чем рассказ о нем. Поэтому клиенты, работая над произведениями, чувствуют себя свободнее и могут полнее выразить свои проблемы<sup>13</sup>.

Посещение музея, работа с репродукциями в терапевтических целях вполне возможна для студенческой аудитории; наш опыт подсказывает, что она может быть успешно интегрирована в учебный процесс, например, в рамках курсов «Культурология», «Психология», «Философия» для студентов всех специальностей. Мы предлагаем использовать возможности музейной арт-терапии при работе со студентами и формирования у них конструктивных копинг-стратегий в условиях стресса.

Первый этап нашей работы связан с проживанием сложных эмоций, связанных с ситуацией стресса посредством знакомства с репродукциями картин художников. Для этого из всего многообразия тем мировой художественной культуры мы хотели бы выделить те произведения искусства, которые так или иначе связаны с темой стресса. Это прежде всего произведения, которые изображают страдание, боль, одиночество, в общем, сложные эмоциональные состояния. Мы можем предложить студентам рассмотреть репродукции данных картин и выбрать, которая им в данный момент откликается или ту, которая напоминает им себя при стрессе. Мировая художественная культура содержит в себе опыт преодоления трудных жизненных ситуаций: это ситуации, связанные с утратой, страхом, отчаянием. Таковы, например, многие работы Э. Мунка, П. Пикассо («Герника»), Фриды Калло, картина К. Брюллова «Последний день Помпеи». Работая с репродукциями художественных произведений, посещая музеи мира онлайн и конечно же офлайн, рефлексировав над увиденным, студенты, которые являются еще людьми молодыми, как бы приобщаются к опыту всего человечества в решении трудных жизненных ситуаций, что увеличивает их жизнестойкость.

Например, в период пандемии в Лондоне в Музее зоологии и сравнительной анатомии прошла арт-терапевтическая сессия, которая проходила в

---

<sup>13</sup> Interview with Cara Levitt, Art Therapist The art career project 2018. – URL: <https://theartcareerproject.com/interview-cara-levitt/> (дата обращения: 24.02.2024).

смешанном формате, на которой участникам сессии предлагалось выразить свое текущее эмоциональное состояние путем ассоциации с экспонатами музея, многие участники отметили, что они чувствовали себя в период пандемии как «закупоренные в колбах экспонаты». Если до сессии многие участники испытывали страх, тревогу, пессимистичный взгляд на мир, то после сессии их самочувствие улучшилось в сторону интереса, открытости, оптимистического взгляда на мир.

Произведения искусства обладают отзывчивостью, то есть свойством аккумулировать и отражать все, что происходит вокруг. Музейная арт-терапия открывает доступ к коллективному бессознательному. В частности, на выставке «Фрэнсис Бэкон и художественная традиция» (2004, Художественно-исторический музей Вены) была представлена работа «Портрет на фоне мяса» (1954), смысл которой в диалектике жизни и смерти, стирании границ между животным и человеческим началом в процессе умерщвления, для Бэкона символом этого является распятие. В целом тема жертвы является программной для творчества Бэкона. Триптих «Распятие» (1945) представляет собой искривлённые антропоморфные тела. Произведение является, с одной стороны, отсылкой к теме «Христос на кресте», с другой стороны, отражает актуальные переживания обществом ужасов войны. К сожалению, нет в истории человечества времени, когда бы не было каких-либо вооруженных конфликтов, и сегодня пацифистские высказывания Ф. Бэкона и других художников как никогда актуальны. Пацифистским смыслом обладают картина Верещагина «Апофеоз войны», картины С. Дали «Лицо войны» и многие другие.

Второй этап работы связан с созданием ресурса, формированием конструктивных копинг-стратегий, когда мы находимся в стрессе. Это копинг-стратегии: поиск социальной поддержки, оптимизм, планирование решения проблемы. Для формирования данных копинг-стратегий мы будем знакомиться с произведениями мировой художественной культуры, которые изображают сильных духом людей, способных противостоять любым трудностям, карти-

ны, на которых изображена ситуация поддержки, на что мы можем опереться, когда мы в стрессе, мажорные по своему содержанию. Например, картины А. Дайнеки на темы спорта, дружбы, семьи.

Третий этап работы связан с общей релаксацией, которую способно дать общение с искусством. На данном этапе работы мы будем знакомиться с произведениями, которые оказывают релаксирующее действие на психику, когда мы находимся в стрессе. Результаты наших исследований обобщены в таблице 5, в которой мы подобрали произведения мировой живописи на каждую категорию.

Таб. 5. «Музейная арт-терапия в работе со стрессом: творчество как конструктивная копинг-стратегия»

№	Картины, изображающие стресс, боль, страдание	Ресурсные картины	Фрактальная живопись
1	Т. Жерико «Плот «Медуза»	В. Стожаров «У самовара»	Ван Гог «Звездная ночь».
2	К. Брюллов «Последний день Помпеи»	Ф. Решетников «Опять двойка»	С. Дали «Галатhea сфер»
3	Картины голубого периода П. Пикассо «Страдание»	А. Дайнека «Раздолье»	В. Кандинский «Круги в круге»
4	Картины Фриды Кало	Б. Кустодиев «Утро»	А. Лентулов «Астры»
5	Э. Мунк «Крик», «Меланхолия» и др.	Г. Климт «Поцелуй»	Н. Рерих «Христос в пустыне»
6	И. Айвазовский. Человек и стихия	К. Коровин «За чайным столом»	П. Филонов «Формула петроградского пролетариата»

7	Ренуар «Возвращение блудного сына»	А. Матисс «Танец», «Музыка», «Золотые рыбки»	П. Клее «Замковый сад»
8	И. Шишкин «На севере диком».	Скульптуры Д. Кунса «Венера», «Заяц» и др.	Д. Поллок «Фреска» и др.
9	Ф. Бэкон «Портрет на фоне туши мяса», цикл «Распятие».	И. Левитан «Весна»	П. Мондриан «Дерево» и др. его работы
10	В. Верещагин «Апофеоз войны».	Картины О. Ренуара «Завтрак на траве», «Лягушатник» и др.	Супрематические композиции К. Малевича.

Рассмотрим подробнее каждый этап работы с темой стресса в музейной арт-терапии со студентами педагогического вуза.

Итак, первая группа картин – картины, изображающие боль, страдание, одиночество – словом, сложные эмоциональные состояния, сопровождающие стресс. Цель работы с ним – посредством их обсуждения высвободить те сложные переживания, которые связаны со стрессом и сложными жизненными ситуациями, психологическими травмами. Для первого этапа, связанного с рефлексией чувств, возникающих при стрессе, мы выбрали картины художников, связанные с темами смерти, отчаяния, одиночества, страдания, боли. Рассмотрим в качестве примера работы: Теодор Жерико «Плот “Медуза”», а также работа Карла Брюллова «Последний день Помпеи». Работы во многом схожи по своему смыслу, поскольку показывают человека в особых ситуациях, в ситуации острого стресса, перед лицом смерти. На картине «Плот “Медуза”» мы видим людей, которые потерпели кораблекрушение: герои картины

ведут себя по-разному, среди них есть умершие, есть те, кто уже отчаялся получить помощь, но есть и те, кто еще надеется на спасение. Картина наводит на размышления о том, как по-разному ведут себя люди перед лицом смерти (или трудностей). На картине К. Брюллова «Последний день Помпеи» мы видим схожую апокалиптическую ситуацию. Люди пытаются спастись от разбушевавшейся стихии, вокруг слышны их крики, стоны и мольбы. Трагедия обнажает их чувства, показывает суть человеческих душ. Многие персонажи олицетворяют великодушие в ситуации опасности, проявляют самоотверженность, мужество, любовь. Например, сын, выносящий на плечах немощного отца; юноша, спасающий свою мать. Молящиеся мать с дочерьми. Христианский священник, спокойно смотрящий на происходящее.



Рис. 12. К. Брюллов «Последний день Помпеи»: 1833г., г. Санкт-Петербург, Государственный Русский музей.

В то же время спасающаяся бегством семья испытывает страх. Молодой жених смотрит на погибшую невесту.

В центре полотна — упавшая с колесницы и разбившаяся женщина и её ребёнок. Отрицательными персонажами являются вор, подбирающий упавшие на землю драгоценности, и убегающий напуганный языческий жрец.

Рассматривая картину, студенты могут выразить свои чувства, связанные с темой Апокалипсиса, страха, печали. Мы можем их попросить выразить свои эмоции при помощи рисунка, групповой скульптуры, танца, коллажа.

Мы рекомендуем обсудить данные картины в арт-терапевтической группе, вместе составить карту смыслов данных арт-объектов. Психолог предлагает следующий вопрос: Какие копинг-стратегии героев картины кажутся вам конструктивными, а какие нет? Есть конструктивный опыт в работе со сложными чувствами, такими как страх и печаль, выраженных на картине К. Брюллова «Последний день Помпеи» в арт-терапевтической группе Русского музея. Общий алгоритм работы со страхом выглядит так: найти свой страх, нарисовать его, рассказать о нем группе, трансформировать его во что-то конструктивное.

Большим терапевтическим потенциалом обладают картины «голубого» периода П. Пикассо, которые проникнуты чувством утраты, скорби, одиночества. Рассмотрим для примера картину П. Пикассо «Страдание».

Вопросы для обсуждения с группой:

- Какие эмоции вызывает у вас данная картина?
- Что в позах, лицах людей указывает на страдание?
- Где и когда я испытывал похожие эмоции?
- Как бы вам хотелось преобразовать данный арт-объект?
- Что вы знаете о «голубом» периоде творчества П. Пикассо? Как творчество стало для художника продуктивной копинг-стратегией? Какие картины данного периода откликаются вам лично?

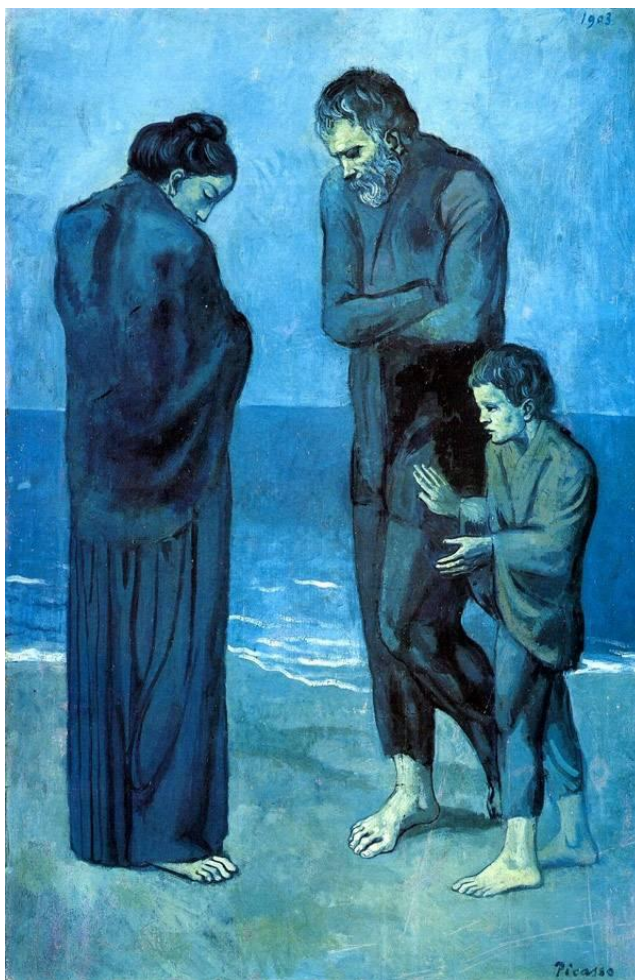


Рис. 13. П. Пикассо «Страдание»

Еще один пример в истории искусства, когда творчество становится конструктивной копинг-стратегией – это жизнь и творчество мексиканской художницы Фриды Калло. В ходе арт-терапевтической сессии мы предлагаем студентам познакомиться с биографией и репродукциями данной художницы, выбрать среди них те, которые откликаются им и ассоциируются у них с их состоянием в трудной жизненной ситуации. Рассмотрим для примера картину Фриды Калло «Две Фриды»: к данной картине мы бы задали следующие терапевтические вопросы:





Рис. 14. Фрида Калло «Две Фриды» 1939 г., г. Мехико, Музей современного искусства

– Какие мысли, чувства, эмоции вызывает у вас данная картина?

– На картине изображено две Фриды, по сути это два автопортрета, что чувствует каждая из них и почему они объединены сердцем?

– Как вы думаете, о чем эта картина, что мы можем узнать о себе, взглянув в нее?

– Как бы вам хотелось преобразовать данный арт-объект?

Сложные эмоциональные состояния передают работы многих художников: это и картина Рембранта «Возвращение блудного сына», которая была

написана художником после утраты его любимого сына и имплицитно содержит в себе тему утраты, это и знаменитый «Крик» норвежского художника Э. Мунка, которую в психологическом ключе можно прочесть как боль и отчаяние, которые познал в своей жизни на определенном этапе каждый человек. Многие произведения мировой художественной культуры являются своеобразными контейнерами для таких эмоций, как боль, утрата, одиночество, скорбь. Вглядываясь в них, мы можем разблокировать свои непрожитые эмоции.

После того как мы отрефлексируем эмоции, связанные со стрессом, болью и травмой, мы можем перейти к следующему этапу работы, связанному с выбором художественных образов, которые наоборот будут давать нам силы, уверенность в себе и создавать положительный эмоциональный фон. Для каждого это будут свои образы и картины, для кого-то это будут пейзажи, для кого-то образы детей, для кого-то семейные образы. Следует сказать, что с искусствоведческой точки зрения грезы о грядущем всеобщем счастье имплицитно содержат в себе многие работы социалистического реализма – направления в советском искусстве, которое возникает после войны и имеет яркую идеологическую направленность: советский человек должен верить в грядущее коммунистическое счастье. Терапевтическим эффектом здесь обладают многие картины А. Дейнеки и А. Самохвалова<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Выставка «Дейнека/Самохвалов» в Манеже. Ч. 1 (2019)/ Oh My Art. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YpWjFb7ap0k&t=2s> (дата обращения: 24.02.2024)



Рис. 15. А. Дайнека, Раздолье 1944 г., г. Санкт-Петербург, Государственный Русский музей.

Путем обсуждения в терапевтической группе мы пришли к выводу, что, пожалуй, самым жизнерадостным русским художником XIX века можно назвать Константина Коровина. Многие искусствоведы называют его полотна воплощением счастья. Рассмотрим для примера его работу «За чайным столом».



Рис. 16. К. Коровин «За чайным столом» 1888 г., г. Москва, Музей-заповедник В. Д. Поленова.

К данной работе мы могли бы поставить следующие терапевтические вопросы:

– Какие мысли, эмоции, чувства вызывает у вас данная работа? Как она связана с ощущением счастья?

– Где и когда вы могли испытывать подобные эмоции? Расскажите историю из вашей жизни, когда вы были счастливы.

– Попробуйте при помощи цвета, художественного образа передать свое ощущение счастья.

Далее участники арт-терапевтической сессии пытаются создать свои работы на тему «Счастье», после этого идет обсуждение работ.

Говоря об интерактивности современного искусства, об искусстве как о ресурсе, способном поддержать психическое и физическое здоровье людей в ситуации стресса или в любой другой трудной жизненной ситуации, нельзя не сказать о фестивале современного искусства «Неискусственно» ( 26-е августа 2023 г.), который проходит уже второй раз в Челябинске. Основным концептом фестиваля является мысль о том, искусство – это живой организм, оно живое. Искусство – это пространство, где можно быть самим собой, куда можно смотреть как в зеркало и отражаться в нем. Сами по себе данные метафоры искусства обдают большим психотерапевтическим эффектом. Мы можем рассматривать данный фестиваль как своего рода музейную арт-терапию, воплощающую концепцию «музея без границ», который открыт для всех желающих, и для всех возрастных групп. Фестиваль проходил на открытом пространстве (набережная реки Миасс), и участие в нем было доступно всем желающим. Программа фестиваля включала в себя перформансы: «Купание красного коня», «Танец», «Рене Магритт», «Офелия» (творческое объединение «СмотриТеатр», реж. Сергей Зырянов), воплощающие в себе метафору искусства как живого организма, к которому можно прикоснуться, с которым можно взаимодействовать; лекторий; мастер-классы. Челябинский фестиваль современного искусства «Неискусственно» действительно стал не просто региональным арт-событием, но в том числе и продемонстрировал идею творчества как метода психологической поддержки населению.



Рис. 17. «Живые картины» с уличного фестиваля «Неискусственно» (Челябинск, 2022)

На третьем этапе работы мы будем учиться релаксации посредством обращения к произведениям искусства и музейной арт-терапии. К третьей категории мы отнесем картины, рассматривание которых помогает нам расслабляться при стрессе. Это так называемая фрактальная живопись, содержащая в себе узоры, напоминающие природные кристаллы, снежинки, узоры на камнях и т. д. Существуют исследования, доказывающие, что рассматривание фрактальных узоров ослабляет психическое напряжение и снижает уровень стресса. Мы выделили в особую группу так называемых «фрактальных» художников, чьи работы напоминают природные рисунки. В эту группы попали художники разных направлений, это и абстракционисты (В. Кандинский, Пит Мондриан, Пауль Клее), и представители оп-арт, и отдельные работы Ван Гога и других художников. Под фракталом в искусстве (от латинского fractus — «дробленный, сломанный, разбитый») мы понимаем множество, обладающее свойством самоподобия. Фрактальными характеристиками обладают многие системы человеческого организма: строение кровеносной системы, бронхиального дерева, нейронных сетей и так далее. Многие природные явления

также обладают фрактальными свойствами. В частности, лес с высоты птичьего полета похож на корни растения или кровеносную систему человека. Объекты, обладающие признаками фракталов, воспринимаются человеческим глазом как проявление гармонии и красоты и понижает уровень стресса.

Фракталы объединяют полотна Джексона Поллока с искусством древних ацтеков и средневекового Китая. Изучая работы Поллока с использованием метода электроэнцефалографии (ЭЭГ), позволяющего фиксировать изменения функции коры головного мозга, Ричард Тейлор из Орегонского университета доказал, что созерцание фрактальных структур сопровождается значительным снижением уровня стресса, а также ускоряет восстановление организма после хирургических операций [121].

Мы предлагаем рассмотреть работы Д. Поллока и обсудить, какие мысли, чувства, эмоции рождает у вас работы Д. Поллока.

Известно, что Д. Поллок, создавая свои работы пытался подражать работам индейцев навахо и вводил себя в своеобразный транс, его живопись называют живописью действия, а технику дриппингом или размахиванием (разбрызгиванием) краски. Поллок первым снял холст с подрамника и начал хаотично разбрызгивать краску. Попробуйте и вы создать работу в технике Д. Поллока. Далее идет создание работ, обсуждение созданных, эмоций, которые при этом возникли.



Рис. 18. Д. Поллок. «Фреска», 1943 г., г. Айова-Сити, Музей искусств Айовского университета.

Таким образом, говоря о музейной арт-терапии как инструменте работы со стрессом, мы имеем выделяем три этапы в данной работе: 1) высвобождение посредством созерцания музейных артефактов сложных чувств, связанных со стрессом; 2) противопоставление этим сложным чувствам чувства безопасности, радости, защищенности, счастья; 3) работа с фрактальной живописью с целью релаксации. Музейная арт-терапия может стать адаптивным инструментом в работе со студенческой аудиторией, формирующей конструктивные копинг-стратегии. Через искусство человек может найти свои точки опоры, самопознания и вдохновения.

### **3. 5. Кинотерапия в работе со стрессом: формирование конструктивных копинг-стратегий**

Под кинотерапией мы понимаем использование кино как вида искусства для работы с психологическими проблемами клиента, то есть мы можем говорить о кинотерапии как разновидности арт-терапии. Спектр психологических проблем, на которые направлена кинотерапия, самый широкий: это и экзистенциальные проблемы, связанные с утратой, смыслом жизни, одиночеством, посттравматический синдром и конечно же, стресс и его преодоление. Впервые кинотерапию как новый метод в конце XX века стал использовать в своей практике психотерапевт Берни Вудер, который использовал новый метод для лечения эмоциональных проблем своих пациентов (депрессивных состояний, фобий, зависимостей и т. д.). Кинотерапия строится на рекомендации психологом к просмотру пациентам заранее отобранного по тематике фильма и последующем его обсуждении вместе с психологом, так же возможно и групповое обсуждение при работе с группой. Кинотерапия – уникальный метод пси-



хотерапии, которым пользуются психологи во всем мире. В руках специалиста-психолога кино как вид искусства становится лекарством для души и трансформатором жизни.

В основе кинотерапии лежит механизм идентификации. Психолог подбирает фильм исходя из проблемы клиента. Герои фильма сталкиваются с теми же проблемами, что и зрители в своей реальной жизни: утратой, неудачей, несправедливостью, изменой, отвержением и изоляцией, низкой самооценкой и др. Кинотерапия использует метафору как художественное средство, которое позволяет ускорить процессы инсайта – глубокого и целостного постижения сущности проблемной ситуации и возможностей ее разрешения. По мнению Е. И. Захаровой и О. А. Карабановой [35], кинотерапия действует так же, как библиотерапия, но существенным преимуществом фильмов перед книгами является использование совокупности различных модальностей: музыки, цвета, яркости изображений, динамики развертывания перед глазами зрителя историй, что позволяет говорить о глубинном эмоциональном уровне воздействия. Фильм как бы «затягивает» нас, но при этом остаются широкие возможности личностного осмысления и интерпретации увиденного.

Согласно опросу 30 российских психологов<sup>15</sup>, кинотерапию активно практикуют 80 % опрошенных. Из них 42 % назначают ее почти каждому клиенту, 38 % – каждому третьему пациенту. Психологи даже составили универсальную «киноаптечку», которая поможет справиться с различными эмоциональными состояниями.

---

<sup>15</sup> Кинотерапия – простой способ помочь самому себе. – URL: [https://www.ng.ru/cinematograph/2020-01-30/7\\_7782\\_films.html](https://www.ng.ru/cinematograph/2020-01-30/7_7782_films.html) (дата обращения: 24.02.2024)

Таб. 6. Примеры терапевтического эффекта, оказываемого некоторыми фильмами.

Терапевтический эффект	Фильмы
1	2
Мотивация к деятельности	«Рокки» (реж. С. Сталлоне, 2006), «Форрест Гамп» (реж. Р. Земекис, 1994), «Коко де Шанель» (реж. А. Фонтен, 2009), «Темные времена» (реж. Д. Райт, 2018)
Совладание с потерей, расставаниями	«Прерванная жизнь» (Д. Менголд, 1999), «Дневник памяти» (Н. Кассаветис, 2004), «Проблеск надежды» (Ф. Уитакер, 1998), «Привидение» (Д. Цукер, 1990)
Помощь в решении проблем, связанных с домашним насилием	«Мой король» (Майвенн, 2016), «В постели с врагом» (Д. Рубен, 1991)
Помощь в борьбе со страхами и фобиями	«Король говорит» (Т. Хулер, 2011), «Пролетая над гнездом кукушки» (М. Форман, 1975)
Помощь в преодолении абулии	«Рэй» (Т. Хэкворд, 2004), «Побег из Шоушенка» (Ф. Дарабонт, 1994), «Беглец» (Э. Дэвис, 1993)
Помощь в борьбе с депрессивным расстройством	«Ангел за моим столом» (Д. Кэмпбелл, 1990), «Часы» (С. Долдри, 2003), «Две жизни» (А. Берлинер, 2000), «Обыкновенные люди» (Р. Рэдфорд, 1980), «Всегда говори «да» (П. Рид, 2009), «День сурка» (Г. Рамис,

	1993), «На грани» (Л. Тамахори, 1997)
Помощь в преодолении кризиса в отношениях	«Перед рассветом» (Р. Линклейтер, 1995), «Перед закатом» (Р. Линклейтер, 2004), «Другой мужчина» (Р. Эйр, 2008), «История о нас» (Р. Райнер, 1999)
Укрепление волевых качеств	«Белое солнце пустыни» (В. Мотыль, 1970), «Семнадцать мгновений весны» (Т. Лиознова, 1973), «Предел риска» (Д. С. Чендор, 2011)
Помощь в преодолении стресса	«Унесенные ветром» (В. Флеминг, 1990)

Мы предлагаем использовать кинотерапию для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза, в данной работе выделили три этапа:

1) просмотр и обсуждение фильмов, в которых герой испытывает экзистенциальный кризис (кризис идентичности, ситуации на стыке жизни и смерти, утраты, поиска себя и смысла жизни);

2) просмотр и обсуждение фильмов, связанных с посттравматическим синдромом, «травмой»;

3) просмотр и обсуждение ресурсных фильмов, содержащих образы добра, любви, осуществления мечты, преодоления преград.

Студенты в силу своего возраста часто испытывают проблемы, связанные с экзистенциальными проблемами смысла жизни, самоопределения, самоидентификации, о чем мы писали в первой главе нашей работы. В этом случае наиболее эффективным, по нашему мнению, будет рекомендация студентам для просмотра так называемых философских фильмов, или фильмов кон-

цептуальных, в которых герой ищет смысл жизни, проживает некую внутреннюю трансформацию, которая делает его сильнее.

Концептуальное кино является сходным с философской практикой постановки философских проблем, ориентированных на предельные состояния мышления в форме вопрошания. Под концептуальным кино мы понимаем направление кинематографа, для которого целью искусства является передача идеи режиссера, часто имеющей философский характер. Концептуальное кино вслед за концептуальным искусством обращается прежде всего не к эмоциональному восприятию, а к интеллектуальному осмыслению увиденного, такковы фильмы великих режиссёров А. Тарковского, М. Антониони, Я. Одзу, Д. Джармуша, В. Вендерса, Г. Ван Сента, Л. фон Триера, А. Сокурова и многих других философствующих режиссеров. В концептуальном кинематографе предметом наблюдения является не столько физическая, сколько духовная реальность персонажей, их ментальные состояния, а это уже область философии и психологии. Концептуальное кино является художественной формой философского вопрошания, погружающего реципиента в состояние философской рефлексии, в результате которой человек может переосмыслить весь свой жизненный опыт и разрешить свою психологическую проблему.

Механизм действия кинотерапии основан на том, что экранный образ (фотографический, кинематографический, телевизионный) – это инструмент и одновременно поле развертывания наличных и потенциальных, психофизических и метафизических свойств и качеств человека. Каждый элемент экранного образа своим устройством сцепляется с определенным уровнем или областью нашего сознания и вовлекает их в заранее рассчитанное движение. Высокая степень жизнеподобия делает практически незаметным механизмы сцепления. По мнению киноведа О. В. Конфедерат [44], экран «втягивает» нас так же естественно, как реальность, но с большей силой, поскольку делает это преднамеренно, отбирая и komponуя наиболее аттрактивные способы вовлечения. Коммерческий фильм делает это интенсивнее, ориентируясь на опреде-

ленное количество наиболее простых и безотказных перцептивных зон зрителя, на основные модусы его метафизики: страх и смех. Фильм концептуальный и заинтересован в целенаправленном поиске и выборе более тонких и глубоких материй нашего существа, либо, напротив, в обнаружении тех наших свойств, которые изолируются и умалчиваются по правилам культуры только лишь потому, что нет метода их «очеловечивания». Искусство по мере сил разрабатывает такие методы.

Однако, встречаясь с произведением концептуального искусства, мы вместо ожидания того, что к нам обратятся на понятном нам языке, испытываем противоположное чувство «непонятности», онтологической неопределенности, которое становится одним из главных условий философствования в концептуальном кино, ибо зачем вопрошать, если и так все понятно. Под онтологической неопределенностью мы понимаем состояние философского вопрошания. Концептуальный фильм, по нашему мнению, это визуальный способ всматривания в бытие, форма философского вопрошания о бытии.

Рассмотрим, как работает кинотерапия на материале философских фильмов немецкого режиссёра В. Вендерса, которые, по нашему мнению, могут быть рекомендованы к просмотру студентами для формирования конструктивных копинг-стратегий.

Героями Вендерса часто являются путешественники и странники [31], которые колесят по дорогам в поисках какой-то недостижимой для них цели, пытаясь обрести самих себя и смысл своего существования, что выводит зрителя на философскую проблему поиска своей идентичности и обращает к экзистенциальной психотерапии. Человек в ситуации стресса часто испытывает экзистенциальный кризис и нуждается в более четком осознании смысла своей жизни, в чем ему могут помочь фильмы В. Вендерса.

Одним из ранних фильмов В. Вендерса является фильм «Алиса в городах» (1973). Событийный уровень фильма состоит в том, что журналист Филипп Винтер получил задание написать статью об американской природе. С

этой целью он отправляется путешествовать по Америке, прихватывает свой «Полароид», чтобы делать идиллические карточки размеренных урбанистических пейзажей, однако герой никак не может закончить задание, очевидно, что он переживает какой-то внутренний кризис, связанный с тратой чувства самости. На время он забывает журналистику в заботах о случайной маленькой спутнице девочке Алисе, которую надо из Америке доставить к бабушке в Германию. Герой не просто путешествует по Европе с маленькой девочкой Алисой, имя которой тоже неслучайно и отсылает нас к другой Алисе – героине сказки Л. Кэррола «Алиса в стране чудес», тоже совершающей необычное путешествие, не лишённое философского смысла. Он не столько совершает реальное физическое путешествие, сколько путешествие духовное, к своему внутреннему «я», путешествие в поисках идентичности.

Мы можем предложить для обсуждения со студентами вопрос, что кроется за навязчивым стремлением героя постоянно фотографировать все вокруг. Безусловно, с внешней точки зрения это свидетельствует о некоей внутренней неудовлетворённости, тревожности, внутреннем конфликте. Конфликт, который испытывает герой фильма – это скорее внутренний, чем внешний, он испытывает чувства глубинной «экзистенциальной заброшенности и одиночества, которое является одним из условий человеческого бытия. Этим философским чувством объясняется стремление Филиппа Винтера «завершить» себя в акте идентификации посредством постоянного фотографирования того, что он видит, в его стремлении к сообществу с миром как собранием всевозможных ответов на вопрос: что есть я? Здесь уместно провести параллель с творчеством современного художника-минималиста Он Кавара, который воплотил в жизнь проект «Today», суть которого состояла в том, что каждый день он подходил к совершенно чистому холсту и писал дату этого дня и так на протяжении всей своей жизни, что так же было свидетельством его существования [116].

Тот факт, что герой фильм постоянно фотографирует очень коррелирует с молодежью цифрового поколения, стремящейся запечатлеть в цифре каждый счастливый момент своей жизни, каждый успех, каждое интересное событие и разместить данные снимки в социальные сети с целью публичного признания и одобрения. Исходя из этого можно дать студентам интересное задание: запечатлеть один день своей жизни в фотографиях, дни, недели своей жизни. Данное упражнение будет способствовать повышению уровня осознанности, буддийскому умению быть здесь и сейчас.

Филипп Винтер снимает по другой причине: эти полароидные фотокарточки удостоверяют, что он вообще где-то есть, они являются свидетельством того, что он действительно живой. Здесь возникает экзистенциальная проблема поиска идентичности, характерная для фильмов Вендерса. Филипп Винтер фотографирует, как дышит. Моментальный снимок – это продолжение его взгляда, что-то такое специальное, единственное, на что он способен. Так снимок, где Филипп Винтер и Алиса вместе снимаются, кривляясь в фотобудке, остаётся с ними как свидетельство их душевной близости в общем кризисе экзистенциальной заброшенности.

Алиса — это тот самый внутренний ребенок Филиппа Винтера и зрителя, который есть в каждом из нас. Научиться видеть мир таким, каков он есть, пережить мгновение чистой бытийности как истины, увидеть в окружающем нечто подлинное, не задетое, не искаженное интерпретациями – вот цель главного героя и режиссера, которую, надо сказать, он прорабатывает из фильма в фильм. Такой чистый взгляд на мир, с точки зрения В. Вендерса, присущ ребенку. Постепенно Филипп Винтер научается у Алисы чистому детскому взгляду, и в финале вместе с нею беспечно созерцает просторы сельского ландшафта, высунувшись из окна скорого поезда.



Рис. 19. Кадр из фильма В.Вендерса «Алиса в городах» (1974 г.)

Фильма Вендерса «Алиса в городах» провоцирует зрителя поставить перед собой те же экзистенциальные вопросы, которые стоят перед его героем: как я воспринимаю окружающую действительность, отличается ли мое восприятие жизни чистотой и новизной мироощущения ребенка, что я могу сделать для того, чтобы это было так, кто такой вообще я и для чего живу?

Вопросы, которые можно обсудить вместе со студентами при обсуждении данного фильма:

– Почему главный герой находится в экзистенциальном кризисе? Какие приметы этого вы видите?

– Почему он все время фотографирует?

– Чему учит девочка Алиса главного героя?

– Что свидетельствует о том, что герой фильма изменился?

Если в обыденной жизни, для того чтобы «впасть в открытость», нам нужно пережить особые экзистенциальные состояния (переживание смерти, вины), то концептуальный фильм создает систему приспособлений, позво-



ляющих любому мыслящему человеку с той или иной мерой успеха преднамеренно «впасть в открытость».

Проблема идентичности наряду с другими экзистенциальными проблемами находит дальнейшее развитие в фильме «Небо над Берлином» (1987), вышедшим в прокат незадолго до падения стены, разделявшей Германию, а с ней и весь мир, на две части. В преддверии разрушения Берлинской стены улицы двух разделенных Республик – Демократической и Федеративной – были наполнены оборванными судьбами страждущих немцев, которые живут ожиданием перемен, словно грядущего апокалипсиса, как никогда близко подошедшего к баррикадам обеих сторон. В этом пространстве бродят ангелы-хранители Даниэль и Кассиэль, наблюдая и слушая мысли простых смертных, которые представлены в виде несвязного потока сознания. Ангелы обитают в своём измерении, где нет физических ощущений, ощущения времени, разнообразия цветов, что режиссер передает черно-белой съемкой. Мир ангелов – это сухой рациональный мир, в котором есть лишь бесконечность. Ангелы, читая мысли людей, мечтают о простых человеческих радостях: о чашке кофе, о том, чтобы «снять ботинки под столом и помахать ногами вот так», о том, чтобы радоваться и говорить «ой, ай, ух ты» вместо «аминь». Один из ангелов – Даниэль – становится человеком, влюбившись в девушку-циркачку. И это его победа, потому что, согласно Вендерсу, быть человеком лучше, чем быть ангелом. Люди страдают, болеют, умирают, но они чувствуют и любят. Даниэль оставляет крылья ангела ради земной любви, наполненной красками и детской наивностью. Устами падшего ангела Даниэля произносится один из самых красивых монологов фильма «Когда ребенок был ребенком» об искренней любви ко всему человеческому.



Рис. 20. Кадр из фильма В. Вендерса «Небо над Берлином» (1974 г.)

Вопросы, которые можно обсудить вместе с студентами при использовании данного фильма:

- Почему режиссёр показывает мир ангелов черно-белым?
- Каков мир людей, изображенный в фильме?
- Почему главный герой решил оставить вечность ради земной жизни, а какой выбор сделали бы вы на его месте?
- Что означает образ ребенка в фильмах В. Вендерса?

Фильм «Так далеко, так близко» (1993) продолжает размышления Вендерса о смысле человеческой жизни, начатые в «Небе над Берлином». Здесь снова два мира: мир людей и мир ангелов. «Как бы мне хотелось быть одним из них, узнать тайну их восприятия жизни, стать еще одним вестником света в это темное время», – произносит ангел Кассиэль, глядя на мир людей. Он становится человеком, спасая девочку, за которой он наблюдал. Кассиэль оказался буквально брошенным в этот мир без близких людей, дома, денег, работы – так Вендерс моделирует экзистенциальную ситуацию брошенности человека в этот мир, о которой писали философы-экзистенциалисты Ж.-П. Сартр, А. Камю и о которой он говорил в фильме «Алиса в городах». Д. Кассиэль начинает буквально с чистого листа, намеренный помочь человечеству уменьшить

груз грехов. Но самые благие намерения не спасают человека в отсутствии любви. Кассиэль гибнет и возвращается в свою ангельскую вечность, быть может, для того чтобы однажды совершить вторую попытку. Важным в фильме является момент, когда Кассиэль оказывается в кабинке фотоавтомата и произносит монолог о том, что такое «идентичность»:

«Идентичность. Что же это такое? Об этом много говорят. <...> Необходимо обрести свою идентичность, иначе ты здесь ничто. Фамилия, имя, дата рождения. Я должен все это иметь. Если у тебя здесь нет своего изображения, то ты никто. Только при наличии полагающейся картинки ты становишься кем-то» (Из саундтрека к фильму «Так далеко, так близко»). Так и многие люди сейчас не знают своей истинной сущности, не осознают своего предназначения, часто проживают не ту жизнь, для которой они родились, а ту, что им навязывают. Разобраться во всех этих вопросах помогает просмотр фильмов В. Вендерса.



Рис. 21. Кадр из фильма В. Вендерса «Так далеко, так близко» (1987 г.)

Вопросы, которые можно обсудить вместе со студентами при обсуждении данного фильма:

– Какие мотивы были у ангела Кассиэля, когда он попал в мир людей?

– Как философ моделирует экзистенциальную ситуацию «заброшенности» в фильме?

– Что делает неправильно падший ангел, какие неконструктивные копинг-стратегии он выбирает?

В относительно позднем фильме «Все будет хорошо» (2015) Вендерс моделирует экзистенциальную ситуацию вины и страдания. На сюжетном уровне это фильм о писателе Томасе Элдане, который становится причиной гибели ребенка и в течение последующих 12-и лет переживает это событие своей жизни. Герой, как это часто бывает у Вендерса, терпит творческий и личный кризис. Вместе с ним в кризисной ситуации оказывается мать погибшего ребенка и его подросший брат, на глазах которого произошла трагедия. Ни один герой фильма не может ни простить, ни забыть испытанную в прошлом боль.

Герои Вендерса страдают и претерпевают свою боль подобно древнегреческим стойкам. Страдание неизбежно в жизни каждого человека, и сентенция о том, что «все будет хорошо» на самом деле утешительная ложь, как полагает Вендерс. Раны не заживают, грехи не прощаются, жизнь – это боль. Разумеется, ситуация героя намеренно демонстративная. Но она нужна Вендерсу лишь для того, чтобы отчетливее прояснить свою мысль: наслаждение (жизнью, искусством, творчеством, близостью родных) ненадежно, и не потому, что рискует прерваться кризисом, смертью, катастрофой. Наслаждение лишает человека экзистенциальной мудрости, готовности вслушиваться в голос бытия, способности к непрерывному и трудному «себя-в-себе самом-нахождению». В этом фильме Вендерс предстает как философ-стойк, смыслом жизни, с точки зрения которого, является научиться держать удары судьбы, быть готовым ко всему.

Вопросы, которые можно предложить студентам для обсуждения:

– Как претерпевает боль главный герой, какие копинг-стратегии он выбирает?

– Как претерпевают боль другие герои фильма, какие копинг-стратегии они выбирают?

– В чем, по-вашему, состоит философский смысл данного фильма.

Второй этап нашей работы связан с просмотром и обсуждением фильмов, повествующих об опыте преодоления «травмы». Результаты нашего опыта обобщены в таблице 1. В эту категорию мы включили фильмы с такими посылками, которые помогают преодолеть любую трудную жизненную ситуацию: никогда не поздно изменить свою жизнь («Пока не сыграл в ящик»; «Достучаться до небес»); преодоление трудностей, о мужестве, о уверенности в своих силах («Предел риска»; «Фрида»; «Семнадцать мгновений весны»; «Марсианин»; «Король говорит»).

Рассмотрим, например, фильм об известной мексиканской художнице Фриде Калло. Фрида Калло в юности попала в тяжелейшую аварию, которая привела к тому, что она не смогла иметь детей и испытывала сильнейшие боли на протяжении всей своей жизни. Несмотря на перенесенную травму и инвалидность, Фрида стала женой известного художника Диего Ривьера, добилась успеха как художница и писала на протяжении всей своей жизни. Жизнестойкости Фриды можно только позавидовать, героиня Фриды выбирает такие конструктивные копинг-стратегии, как принятие ответственности, планирование решения проблемы.

Способствует формированию конструктивной копинг-стратегии «принятие ответственности» также просмотр советского фильма «Семнадцать мгновений весны», в котором Штирлиц является эталоном выдержки, смелости, жизнестойкости, логики и ума, он изображен человеком, который способен бороться до конца казалось бы в самых невыносимых условиях, положительным эффектом для формирования жизнестойкости обладает также история с радисткой Кэт, спасающей от фашистов себя и своего ребенка.

Ранее мы писали [43], что кинематограф 2000-х в целом раскрывает тему «травмы», чему есть логичное объяснение. Для США это террористический акт 11 сентября 2001 года, нанесший нации тяжелейшую травму. Процесс реабилитации достиг некоторых результатов лишь к 2015 году, но сама травма стала определенным вызовом, толкнувшему нацию к необходимости переопределения своих отношений с телом. Для России таким вызовом стал целый ряд трагических событий, включающий Чернобыльскую аварию, две чеченские войны, тотальный распад жизненной системы, последние тридцать лет казавшейся неподвижной и безальтернативной.

Голливудский кинематограф 2005–2010-х годов изобилует фильмами, повествующими об опыте преодоления «травмы»: драма ошибочной самоидентификации («Джокер»), драма жизни в состоянии утраты («Человек на Луне»), истории адаптации к травме («Темный рыцарь», «Бэтмен. Начало», «Железный человек»), драмы выживания («Марсианин»), драмы старения как измены со стороны собственного тела («Рокки Бальбоа»).

Но самые значительные результаты адаптации к травме заметны в фильмах 2017–2019 годов: в «Человеке на Луне» (2018), в «Бегущем по лезвию 2049» (2017), в фильмах, иронически переписывающих травматические эпизоды американской истории («Однажды в Голливуде», 2019), и даже в фильмах, спекулирующих на травме («Джокер», 2019, «Доктор Сон», 2019). Фабулы этих лент не касаются исходного травматического акта 11 сентября 2001 года. По нашему мнению, фильмы, раскрывающие посттравматический синдром, имеют глубокое терапевтическое значение, они могут быть полезны в том числе и для кинотерапии в целях формирования конструктивных копинг-стратегий.

Рассмотрим подробнее фильм «Опустевший город» (2007, реж. Майк Байндер), повествующий об опыте человека проживания травмы. Главный герой фильма Чарли потерял семью в результате теракта 11 сентября. Работа горя у него не запустилась, он выбрал неконструктивную стратегию проживания

своего горя – стратегию избегания или вытеснения. Чарли бежит от своего горя: он замкнулся в себе, отстранился от людей, ушел с работы. Он как будто впал в детство или ранний юношеский возраст. Чарли пытается забыть о своем горе, для этого он постоянно слушает музыку, погружается в компьютерные игры, смотрит комедии. Он не хочет ни с кем говорить о своем горе, не хочет возвращаться к нормальной жизни, избегает общения с родителями жены. Делает ремонт на кухне каждые два месяца (навязчивые действия), о котором его просила его жена. Переломным моментом в жизни Чарли становится случайная встреча его со своим бывшим однокашником, ныне успешным стоматологом, семьянином Аланом, который решает ему помочь.

Помощь Алана в проживании горя Чарли состояла в следующих стратегиях:

1. Алан сам становится его единственным другом (до этого Чарли практически не общался с другими людьми), он проводит с ним время, разделяет его интересы, вводит его в круг своей семьи. Здесь Алан реализует такую стратегию проживания горя, как быть с горящим, сопереживать ему, давать ощущение опоры и слушать, слушать...

2. Алан понимает, что Чарли нужна помощь профессионального психотерапевта и уговаривает Чарли обратиться за помощью. Алан и психотерапевт вместе оказывают стратегию принятия Чарли. Принять — значит отказаться от осуждения и признать право человека на ошибку и на те чувства, которые он сейчас испытывает.

3. Психотерапевт и Алан способствуют тому, что Чарли наконец-то начинает говорить о своем горе, говорить о своих чувствах, проживать их. Акцентирование внимания на эмоционально значимых моментах помогает актуализировать имеющиеся чувства, а чуткое пребывание рядом с переживающим человеком помогает ему прожить их.

4. Алан и психотерапевт расширяют социальные контакты Чарли, знакомят его с пациенткой Алана, которая хочет поддержать Чарли и помочь ему в его проживании горя.

Однако Чарли все еще находится на стадии «пережить боль утраты», ему еще предстоит отрегулировать отношения с окружением, в котором больше нет умерших (Чарли просит своих тещу и тестя оставить его в покое, рассказывает им о своих чувствах); интегрировать прошлое и идти вперед, чтобы жить в сегодняшнем и завтрашнем днях.



Рис. 22. Кадр из фильма М. Байндера «Опустевший город» (2007 г.)

Чтобы закрепить позитивный эффект от проживания травмы можно рекомендовать «Прогулку» Р. Земекиса, в которой появляются признаки выздоровления в голливудском кинематографе. «В центре сюжета — предпринятый французом в 1974 году проход по канату, натянутому между башнями-близнецами Всемирного торгового центра. Фильм посвящен памяти жертв теракта 11 сентября 2001 года.

«Прогулка» Р. Земекиса напрямую связана с башнями Всемирного торгового центра и символически восстанавливает американский мир после пе-



режитой катастрофы. При этом задача такого восстановления решается не столько в сюжете, использующем знаменитый переход французского канатоходца между только что построенными башнями-близнецами на высоте метров без страховки, сколько кинематографическими средствами, создающими в кадре интенсивно-живую, чувственно наполненную, эмоционально позитивную среду телесной радости и уверенности.



Рис. 23. Кадр из фильма Р. Земекиса «Прогулка» (2015 г.)

Терапевтическим эффектом так же обладает сериал «Рассказы из Петли», который так же вписывается в частный контекст американского кинематографа 2005–2020 годов, так или иначе озадаченного адаптацией национального сознания к травме 11 сентября 2001 года. Речь сейчас не о фильмах, сюжетно основанных на реальных событиях, но о фильмах, где герой справляется с болью, страхом, утратой.

Наиболее сильным и ясным эпизодом сериала «Рассказы из петли» являются «Враги» (реж. Т. Уэст), поскольку концентрируют знакомые каждому человеку и все еще актуальные для американской нации (и любого человека,

перенесшего травму) состояния тревоги, отверженности, неполноценности. Сюжет эпизода построен симметрично, хотя эта симметрия обнаруживается не сразу. Первая конструкция – это история подростка, предательски брошенного на необитаемом острове, пережившего страх, голод, травму, болезненное состояние после укуса змеи, зрелище собственного деградирующего беспомощного тела, затем, после спасения, ампутацию и комплекс инвалидности. История завершается взрослением персонажа, его адаптацией к травме, удачным замещением отсутствующей руки высокотехнологичным протезом, психологической, моральной и социальной компенсацией в виде престижной работы, любящей жены, сыновей, крепкой семьи, комфортного дома.

Вторая конструкция имеет фантастическое фабульное допущение: носителем травмы является неудачная модель андроида, выбракованная и отправленная в изгнание на необитаемый остров. Андроид-инвалид, пытающийся выживать в ситуации полного одиночества, крайнего бытового дискомфорта, крайнего социального отторжения. Для всех, кто осведомлен о его существовании, он – монстр, ужасное и отвратительное существо. Для всех, кроме его создателя, который одновременно является отцом главного героя.

Сюжетная симметрия обнаруживается во второй «взрослой» части истории и некоторое время воспринимается как параллель или доказательство причины: травма, нанесенная сыну, есть следствие «греха» отца, нанесшего травму естественному порядку вещей; наше сострадание и готовность идентифицировать себя с другими существами этого мира – залог мировой гармонии и т. д. Но место и ситуация, где эта симметрия принимает пластический вид, сводит параллели к точке сюжетно-психологического пересечения, и формула ответа на вопрос об адаптации к травме складывается с болезненной, но необходимой жесткостью. Это встреча двух калек – частично роботизированного человека и частично очеловеченного робота – на острове, там же, где они впервые встретились тридцать лет назад. Собственно, ничего не происходит в кадре кроме долгого пристального взгляда героев в свое отражение на-

против. Пауза так выразительна, что ответ на вопрос об адаптации к травме формулируется без лишней риторики: адаптироваться к травме означает всего лишь научиться с ней жить. Фигурально говоря, оставаться в глубине души все на том же острове, в той ночи, где был так страшно потерян и разрушен. Носить в себе существо, выброшенное из нормального человеческого мира. И непрестанно, каждый день и час находить в себе все новые и новые силы возвращаться. В этом мужество героя XXI века, а не в возмездии, которое было панацеей от травм еще в 1980–90-е годы.



Рис. 24. Кадр из фильма «Рассказы из петли» (2020 г.)

Третий этап кинотерапии по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза связан с обсуждением ресурсных фильмов, заключающих в себе образы мира, добра, детства, мечты, доброго юмора. Ресурсные фильмы, по мнению психолога и музыкотерапевта В. М. Элькина [110], должны содержать образы любви и добра; образы воли и мудрости; радостный смеющийся солнечный мир и мир устремления к победе; образы мечты, поэзии, красоты.

Большим ресурсным потенциалом обладает британский фильм «Поллиана» (2003, реж. Сара Хардинг). Одиннадцатилетняя Поллианна приезжает к своей тётке мисс Полли Харрингтон в штат Вермонт. Отец Поллианны скончался, не оставив практически никакого наследства: будучи бедным пастором в маленькой церкви и получая небольшое жалованье, он оставил после себя лишь несколько книг. Так как мать Поллианны давно умерла, а других родственников у неё нет, она вынуждена переехать к тётке Полли, которая всё это время не поддерживала никаких контактов с семьёй Поллианны. Мать Поллианны в свое время стала женой миссионера и отправилась с ним на юг, с тех пор семья разорвала с ней всякие отношения. Теперь, двадцать пять лет спустя, тётка Полли живёт одна в огромном доме, унаследовав крупное состояние после смерти всех её близких. Она педантична, строга и принимает племянницу исключительно из чувства долга. Поллианне она выделяет комнату на чердаке, без зеркала, с голыми стенами и практически без мебели, потому что «ей хотелось по возможности отдалиться от общества ребенка и одновременно уберечь богатую обстановку: уж она-то была наслышана, как плохо обращаются дети с хорошими вещами».

Поллианна же является полной противоположностью тети Полли: очень живая, говорливая и жизнерадостная. Она учит окружающих игре «радость». Играли в эту игру они с отцом давно, когда им среди пожертвований достались костыли: «Мне тогда ужасно хотелось куклу, вот папа и попросил ее у женщины, которая собирала пожертвования. А та леди ответила, что кукол никто не жертвовал, поэтому вместо куклы посылает маленькие костыли». Тогда отец объяснил Поллианне, что нужно радоваться, хотя бы потому что костыли ей не нужны. С тех пор она всегда играла «в радость», находя повод для оптимизма в каждом событии.

В первый же день после приезда Поллианны тётка Полли оставляет её без ужина, велев ужинать хлебом с молоком на кухне вместе со служанкой Нэнси, на что Поллианна отвечает: «Что вы, тётя, я очень рада. Я люблю хлеб с моло-

ком, и Нэнси мне очень нравится. Мы так хорошо поужинали вместе». Все нравоучения и наказания тёти Полли её племянница воспринимает с восторгом и благодарностью, чем приводит мисс Полли в замешательство. Постепенно тётя Полли привязывается к Поллианне, которая тем временем сделала их город радостным, научив всех жителей города играть «в радость».

Данный фильм, по нашему мнению, обладает большим терапевтическим эффектом, поскольку учит конструктивным копинг-стратегиям «оптимизм», «поиск социальной поддержки», «альтруизм» (девочка Поллиана, будучи ребенком помогает многим жителям города).

Ресурсным терапевтическим эффектом обладает также фильм «Билли Эллиот» (реж. С. Долдри) про мальчика, который сумел осуществить мечту стать танцором балета несмотря на трудные жизненные обстоятельства. Слоган фильма звучит так: «Внутри каждого из нас есть особый талант, ждущий своего выхода наружу. Хитрость в том, что нужно найти этот выход».



Рис. 25. Кадр из фильма С. Хардинг «Полианна» (2003 г.)

Действие фильма происходит в 1984 году, во время Забастовки британских шахтёров, и сосредотачивается на 11-летнем Билли Эллиоте, его любви к танцу, на его надежде стать профессиональным балетным танцором.

Билли живёт со своим овдовевшим отцом, Джекки, старшим братом — Тони, и своей престарелой бабушкой, которая когда-то тоже стремилась стать профессиональной танцовщицей. И Джекки, и Тони — шахтёры, принимающие участие в забастовке.

Джекки берет Билли в Спортивный центр, чтобы тот начал заниматься боксом, как и положено сыну потомственного шахтёра. Но Билли не привлекает этот вид спорта. Вместо этого его внимание приковано к балетному классу, занятия которого вынужденно проходят в тренажёрном зале из-за того, что балетную студию, располагающуюся на первом этаже здания, превратили в столовую для бастующих шахтёров. Втайне от отца Билли начинает брать уроки балета. Вскоре тренер по боксу сообщает Джекки об отсутствии его сына на тренировках, и спустя какое-то время тайна юного Билли раскрывается. Джекки считает, что балет не мужской вид спорта и увлечение им его сына является неким отклонением от нормы. Он категорически запрещает Билли посещать занятия. Но тот, увлечённый танцем, всё же продолжает тайно брать индивидуальные уроки у своей преподавательницы по танцам.

В заключительной части фильма зритель видит уже взрослого двадцатипятилетнего Билли Эллиота, который достиг своей мечты. Он выходит на сцену в Уэст-Энде и исполняет ведущую партию балета Лебединое озеро.



Рис. 26. Кадр из фильма С. Долдри «Билли Эллиот» (2000 г.)

Таб. 7. Кинотерапия как метод формирования конструктивных копинг-стратегий.

Фильмы, в которых герой находится в экзистенциальном кризисе	Фильмы, рассказывающие о преодолении «травмы», выживании в условиях стресса	Ресурсные фильмы
1	2	3
«Алиса в городах» (реж. В. Вендерс): о преодолении кризиса идентичности	«Пока не сыграл в ящик» (реж. Роб Райнер); «Достучаться до небес» (реж. Томас Ян): история оконных больных о том, никогда не поздно изменить свою жизнь	«Поллиана» (реж. С. Хардинг): про девочку, которая умела видеть хорошее в любой ситуации; жизнестойкости; доброте
«Небо над Берли-	«Человек на Луне» (реж.	«Мэри Поппинс, до сви-

ном» (реж. В. Вендерс): о любви к жизни	Дэмыена Шазелла): жизнь в состоянии утраты, компенсация	дания» (реж. Л. Квинихидзе); «Приключение Электроника» (реж. К. Бромберг): образы добра
«Весна, лето, осень, зима, и снова весна» (реж. Ким Ки Дук); «Просветление гарантировано» (реж. Д. Дерри): фильмы о буддийском опыте внутренней трансформации	«Опустевший город» (реж. Майк Байндер): о взаимопомощи и дружбе, пример работы психолога	«Форест Гамп» (реж. Р. Земекис): про человека с особыми возможностями здоровья, который достиг успеха в жизни; «Билли Элиот» (реж. С. Долдри)
«Мария Антуанетта» (реж. София Коппола): история о французской королеве, которая спаслась от одиночества и душевной пустоты в расточительстве и праздности <sup>16</sup>	Успешный опыт преодоления травмы: сериал «Сказки из Петли» (реж. Джоди Фостер, Ким Соён, Чарли Макдауэлл); «Фрида» (реж. Джули Тэймор); «Прогулка <sup>17</sup> » (реж. Р. Земекис)	Фильм «Чудо» (реж. С. Чбоски): про мальчика, который родился без лица, но осмелился пойти в обычную школу и нашел там друзей
«Гражданский иск» (реж. С. Зеллиан): надо бороться не-	«Предел риска» (реж. Джей Си Чендор): преодоление трудностей, о муже-	«Остров» (реж. П. Лунгин): о прощении; религиозность как копинг-

<sup>16</sup> Фильм «Мария Антуанетта» будет полезен при обсуждении неконструктивных копинг-стратегий, это история о том, что нельзя делать смыслом своей жизни получение удовольствия, ведь реальная героиня закончила свою жизнь на гильотине, фильм-размышление.

<sup>17</sup> Фильм «Прогулка» (реж. Р. Земекис) можно также отнести к ресурсным.



смотря ни на что	стве, о уверенности в своих силах	стратегия
«Все будет хорошо» (реж. В. Вендерс): фильм-размышление о стоицизме как жизненной стратегии	«Шпионский мост» (реж. С. Спилберг); «Семнадцать мгновений весны» (реж. Т. Лиознова): фильмы о жизнестойкости, о мужестве. «Марсианин» (реж. Р. Скотт): о жизнестойкости, мужестве, принятии ответственности, стратегии планирования решения	«Двое: я и моя тень» (реж. Э. Теннант); «Один дома» (реж. К. Коламбус): мир, добро, храбрость, юмор)

Таким образом, резюмируя наш опыт обращения к искусству кино, мы можем использовать кинотерапию как метод для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза. С помощью кинотерапии человек может либо дать своей психике необходимый отдых, либо «услышать» ответ, который долго искал, либо вдохновиться и мобилизовать силы для какого-либо действия. Правильно подобранные фильмы «вскрывают» законсервированные эмоции, и это тоже необходимый компонент выхода из стресса. Суть кинотерапии состоит в сопереживании, достижении такого эмоционального состояния, которое дает человеку возможность личностного роста. Переживая опыт вместе с героем, пациент работает с личными проблемами, он видит ситуацию со стороны и через это лучше понимает себя, ему легче говорить о своей проблеме, это более безопасная ситуация для него. Правильно подобранная кинотерапия может оказывать катарсическое воздействие на психику человека, то есть оказывать эмоциональное и эстетическое потрясе-

ние, вызывая светлые, позитивные эмоции. В данном случае мы говорим о создании ресурса посредством кинотерапии.

### **Выводы по главе 3**

Таким образом, нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности, включающая в себя целевой, теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Нами была проведена проверка реализованной нами программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии. Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показал, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «бегство–избегание» уменьшилось с 35 % до 25 %. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «дистанцирование» не изменилось. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «положительная переоценка» увеличилось с 15 % до 20 %. В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых доминировали копинг-стратегии «самоконтроль» (с 7,5 % до 10 %) и «принятие ответственности» (с 7,5 % до 10 %).

Исследование копинг-стратегий по методике Э. Хайма показал, что в результате опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии уменьшилось. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям уменьшение составило 2,5 % (с 27,5 % до 25 %), по эмоциональным – 7,5 % (с 42,5 % до 35 %), по поведенческим – 5 % (с 25 % до 20 %).

В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям увеличение составило

2,5 % (с 40 % до 42,5 %), по эмоциональным – 2,5 % (с 30 % до 32,5 %), по поведенческим – 7,5 % (с 37,5 % до 45 %).

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «отрицание» уменьшилось с 37,5 % до 30 %. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «компенсация», не изменился. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «интеллектуализация» увеличилось с 17,5 % до 22,5 %. Кроме того увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).

Для определения статистических различий нами был использован критерий Т. Уилкоксона. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий. Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа привела к снижению в группе количества испытуемых, которые показали изначально высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

Нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам, кураторам групп, психологам, педагогам по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии. Мы активно использовали методы музейной арт-терапии, изотерапии и кинотерапии для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза.

Под музейной арт-терапией мы понимаем использование музейного пространства и музейных артефактов в процессе психологического консуль-

тирования для формирования психического здоровья личности. В музейной арт-терапии как инструменте работы со стрессом мы выделяем три этапа в данной работе: 1) высвобождение посредством созерцания музейных артефактов сложных чувств, связанных со стрессом; 2) противопоставление этим сложным чувствам чувства безопасности, радости, защищенности, счастья; 3) работа с фрактальной живописью с целью релаксации. Наше исследование доказало, что музейная арт-терапия может стать адаптивным инструментом в работе со студенческой аудиторией, формирующей конструктивные копинг-стратегии. Через искусство человек может найти свои точки опоры, самопознания и вдохновения. Нами были отобраны музейные артефакты (репродукции картин художников), которые могут быть эффективны для формирования конструктивных копинг-стратегий при стрессе.

Так же мы использовали кинотерапию как метод для формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза. С помощью кинотерапии человек может либо дать своей психике необходимый отдых, либо «услышать» ответ, который долго искал, либо вдохновиться и мобилизовать силы для какого-либо действия. Правильно подобранные фильмы «вскрывают» законсервированные эмоции, и это тоже необходимый компонент выхода из стресса. Суть кинотерапии состоит в сопереживании, достижении такого эмоционального состояния, которое дает человеку возможность личностного роста. Переживая опыт вместе с героем, пациент работает с личными проблемами, он видит ситуацию со стороны и через это лучше понимает себя, ему легче говорить о своей проблеме, это более безопасная ситуация для него. Правильно подобранная кинотерапия может оказывать катарсическое воздействие на психику человека, то есть оказывать эмоциональное и эстетическое потрясение, вызывая светлые, позитивные эмоции. В данном случае мы говорим о создании ресурса посредством кинотерапии. Обращаясь к кино как виду искусства, мы выделили три категории фильмов, обладающих конструктивным воздействием при стрессе: 1) фильмы, герой которых испытывает эк-

зистенциальный кризис; 2) фильмы, описывающие позитивный опыт преодоления «травмы»; 3) ресурсные фильмы, содержащие образы добра, мира, преодоления преград, осуществления мечты.

Таким образом, гипотеза, о том, что на формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности может повлиять специально организованная психолого-педагогическая деятельность с использованием методов арт-терапии (разработанная модель), была подтверждена. Реализация программы позволила участникам осознать выбираемые ими способы копинг-поведения и видоизменить их так, чтобы они стали конструктивными, повысила их общий уровень стрессоустойчивости и помогла осознать и пополнить свои копинг-ресурсы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности показало, что данная проблема является актуальной, поскольку у студентов в силу их пока небольшого жизненного опыта и возрастных особенностей присутствует узкий репертуар стратегий совладающего поведения. Условия информационной агрессивности, которые являются объективными условиями нашего сегодняшнего бытия усугубляют проблему студенческого стресса и требуют так же сформированности конструктивных стратегий копинг-поведения.

Исследование проходило на базе Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ).

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, эксперимент и тестирование по подобранным методикам. В качестве методов формирования конструктивных копинг-стратегий были выбраны методы арт-терапии в силу их доступности, креативности, интереса к ним со стороны студенческой аудитории, а именно изотерапия, фототерапия, кинотерапия, фототерапия, элементы танцевальной арт-терапии, музыкотерапия.

В соответствии с первой задачей исследования нами была изучена психолого-педагогическую литературу по проблеме копинг-поведения. Копинг-поведение понимается нами как осознаваемые когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, используемые личностью, чтобы справиться со стрессом. Обеспечение физического и психического здоровья личности является главной задачей копинга. Феномен «копинг-поведение» не стоит путать с понятием «психологическая защита», обозначающим неосознаваемые психи-

ческие процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний. Выделяют конструктивные и неконструктивные формы копинг-поведения и психологической защиты. В ходе исследования мы пришли к выводу, что копинг-поведение и механизмы психологической защиты – это разные психологические феномены, составляющие вместе адаптационные механизмы человека на стресс. Системы психологической защиты личности состоят из неосознаваемых механизмов психологической защиты и осознаваемых стратегий копинг-поведения. Чтобы улучшить копинг-стратегии личности в сторону их конструктивности, необходимо работать как с сознательными, так и бессознательными слоями психики, хорошим инструментом для этого является арт-терапия.

В соответствии со второй задачей исследования нами были изучены особенности копинг-поведения студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности, которые показали, что для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения, склонность к эмоциональным типам реагирования, склонность к кибераддикции (уход в виртуальную реальность) как неадаптивному типу копинг-поведения.

В соответствии с третьей задачей исследования нами была теоретически обоснована модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности, характеризующаяся целостностью и согласованностью составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

В соответствии с четвертой задачей исследования было проведено опытно-экспериментальное исследование по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности. Для диагностики мы использовали следующие методики:

1. Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
2. Э. Хайма «Способы преодоления критических ситуаций».
3. Опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана.

По итогам диагностики была проведена математико-статистическая обработка данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, по результатам которой была выявлена статистически достоверная, прямая связь между показателями психологической защиты и копинг-поведением студентов педагогического вуза. Диагностика показала, что для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения. В ситуациях с высокой степенью неопределенности наиболее характерными стратегиями совладания являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, бегство–избегание, дистанцирование (в том числе и при помощи ухода в цифровую реальность), и в меньшей степени – проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии.

В соответствии с пятой задачей исследования нами была разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности, включающая в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

В соответствии с шестой задачей исследования была проведена проверка реализованной нами программы формирования конструктивных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии. Анализ результатов по методике Р. Лазаруса показал, что количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «бегство–избегание» уменьшилось с 35 % до 25 %. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «дистанцирование», не изменилось. Количество испытуемых, у которых доминировала копинг-стратегия «положительная переоценка» увеличилось с 15 % до 20 %. В то же время увеличилось количество испытуемых, у



которых доминировали копинг стратегии «самоконтроль» (с 7,5 % до 10 %) и «принятие ответственности» (с 7,5 % до 10 %).

Исследование копинг-стратегий по методике Э. Хайма показал, что в результате опытно-экспериментальной работы количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие непродуктивные копинг-стратегии уменьшилось. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям уменьшение составило 2,5 % (с 27,5 % до 25 %), по эмоциональным – 7,5 % (с 42,5 % до 35 %), по поведенческим – 5 % (с 25 % до 20 %). В то же время увеличилось количество испытуемых, у которых были выявлены доминирующие продуктивные копинг-стратегии. В разрезе типов копинг-стратегий: по когнитивным копинг-стратегиям увеличение составило 2,5 % (с 40 % до 42,5 %), по эмоциональным – 2,5 % (с 30 % до 32,5 %), по поведенческим – 7,5 % (с 37,5 % до 45 %).

Анализ результатов по методике Р. Плутчика продемонстрировал, что количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «отрицание», уменьшилось с 37,5 % до 30 %. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «компенсация», не изменился. Количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «интеллектуализация», увеличилось с 17,5 % до 22,5 %. Кроме того, увеличилось количество испытуемых, у которых наиболее высоким был индекс жизненного стиля «реактивные образования» (с 7,5 % до 10 %).

Для определения статистических различий нами был использован критерий Т. Уилкоксона. Полученные данные показывают, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий превышает интенсивность сдвигов в направлении понижения уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий. Можно сделать вывод о том, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа привела к снижению в группе количества испытуемых, показавших изначально-

но высокие результаты по непродуктивным копинг-стратегиям и увеличению количества испытуемых с продуктивным копинг-стратегиями.

В соответствии с седьмой задачей исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации студентам, кураторам групп, психологам, педагогам по формированию конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза с использованием методов арт-терапии.

Таким образом, гипотеза, о том, что на формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза в условиях информационной агрессивности может повлиять специально организованная психолого-педагогическая деятельность с использованием методов арт-терапии (разработанная модель), была подтверждена. Реализация программы позволила участникам осознать выбираемые ими способы копинг-поведения и видоизменить их так, чтобы они стали конструктивными, повысила их общий уровень стрессоустойчивости и помогла осознать и пополнить свои копинг-ресурсы.

Данное исследование не охватывает все аспекты проблемы изучения копинг-стратегий. В качестве направлений дальнейших исследований можно предложить изучение гендерных аспектов данной проблемы, изучение копинг-стратегий студентов разных специальностей (гуманитарные, технические, медицинские, военные и т. п.), динамику развития копинг-стратегий студентов разных курсов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акулич, М. М. Интернет–троллинг: понятие, содержание и формы / М. М. Акулич // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – №8. – С. 47–54. – Текст: непосредственный.
2. Андреева, А. С. Арт-терапия в психологическом консультировании / А. С. Андреева // Студенческий. – 2021. – № 4–2 (132). – С. 49–50. – Текст: непосредственный.
3. Арзыкулова, А. Т. Коррекция тревожности подростков средствами арт-терапии / А. Т. Арзыкулова, Э. А. Алымбаева // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. – 2018. – № 2 (44). – С. 106–108. – Текст: непосредственный.
4. Арт-терапия в эпоху постмодерна: сборник / науч. ред. и пер. А. И. Копытин. – Санкт–Петербург: Речь, 2002. – 221 с. – ISBN 5-9268-0146-X – Текст: непосредственный.
5. Балакирева, Н. А. Социально–психологическая работа с агрессивными подростками методами арт-терапии в условиях общеобразовательного учреждения / Н. А. Балакирева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №61–4. – С. 258–261. – Текст: непосредственный.
6. Барияк, И. А. Применение арт-терапии в психологическом сопровождении сотрудников, испытывающих профессиональный стресс / И. А. Барияк // Вестник Тверского государственного университета (Педагогика и психология). – 2018. – № 3. – С. 6–10. – Текст: непосредственный.
7. Бассин, Ф. В. О "силе Я" и "психологической защите" / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара, 2000. – С. 3–12. – Текст: непосредственный.
8. Беца, Ю. С. Программа психолого-педагогической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе с использованием методов арт-терапии / Ю. С. Беца. – 2015. – URL: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2015/14050.pdf> (дата обращения: 24.02.2024). – Текст: электронный.

9. Богданец, И. А. Арт-терапия: терапия искусством / И. А. Богданец, А. Р. Сарманова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 6–2 (46). – С. 29–30. – Текст: непосредственный.
10. Борисова, И. В. Совладающее и защитное поведение жителей радиоактивно загрязненных территорий в зависимости от возраста и пола / И.В. Борисова, Е. С. Гулакова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2018. Т. 15, No 1. С. 79–93. – Текст: непосредственный.
11. Бочавер, А. Кибербуллинг: Травля в пространстве современных технологий / А. Бочавер, К. Холмов // Высшая школа экономики. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 177–191. – Текст: непосредственный.
12. Вальдес, М. С. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / М. С. Вальдес, А. Г. Московкина // Наука и школа. – 2016. – № 2. – С. 133–137. – Текст: непосредственный.
13. Васильева, М. Г. Приемы арт-терапии в подготовке студентов-журналистов / М. Г. Васильева // Знак: проблемное поле медиаобразования. – 2019. – №1 (31). – С. 25–28. – Текст: непосредственный.
14. Власюк, Н. Н. Исследование связи копинг-поведения со стилями мышления студентов / Н. Н. Власюк, О. А. Фуфаева // Социо-кросс-культурный подход в обучении иностранным языкам в педагогическом университете. – Новосибирск, 2017. – С. 104–111. – Текст: непосредственный.
15. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, – 2009. – 336 с. – ISBN 978-5-388-00542-7. – Текст: непосредственный.
16. Войтенко, Л. М. Арт-терапия в кризисной интервенции (статья 1) / Л. М. Войтенко, О. С. Чернова // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2019. – № 3. – С. 27–31. – Текст: непосредственный.
17. Войтенко, Л. М. Арт-терапия в кризисной интервенции (статья 2) / Л. М. Войтенко, О. С. Чернова // Гуманитарные исследования в XXI веке. – 2019. – № 4. – С. 28–32. – Текст: непосредственный.

18. Волкова, П. С. Гармонизация сознания: к вопросу об арт-терапии / П. С. Волкова // Медиамузыка. – 2017. – № 8. – С. 1–3. – Текст: непосредственный.
19. Володина, К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации / К. А. Володина // Организационная психология. – 2017. – Т. 7. – № 2. – С. 86–101. – Текст: непосредственный.
20. Воронова, Е. А. Арт-терапия как ценный инструмент в работе педагога–психолога / Е. А. Воронова // Образование и воспитание. – 2019. – № 3 (23). – С. 52–55. – Текст: непосредственный.
21. Выготский, Л. С. Проблема возраста: собрание сочинений: в 6 т.; Т. 4 / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1984. – С. 244–268. – Текст: непосредственный.
22. Гордон, Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии / Т. С. Гордон // Вестник университета. – 2020. – № 9. – С. 166–170. – Текст: непосредственный.
23. Грановская, Р. М. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом / Р. М. Грановская, В. Ю. Рыбников и др // Вестник психотерапии. – 2018. – № 68 (73). – С. 83–99. – Текст: непосредственный.
24. Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. Р. Гребенников. – Москва: Издательство МГУ. – 1994. – 196 с. – Текст: непосредственный.
25. Деревянко, С. П. Роль эмоциональной креативности в выборе копинг-стратегий / С. П. Деревянко // Вестник Полоцкого государственного университета (Педагогические науки). – 2017. – № 7. – С. 87–91. – Текст: непосредственный.
26. Долгова, В. И. Арт-терапия в геронтологии: учебное пособие / В. И. Долгова, Г. Г. Нурмиев. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 111 с. – ISBN 978-5-907284-54-8. – Текст: непосредственный.

27. Долгова, В. И. Психологическая защита и копинг-поведение / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва: Издательство Перо, 2020. – 226 с. – ISBN 978-5-00122-881-3. – Текст: непосредственный.
28. Дядык, Н. Г. Модель формирования эффективных копинг-стратегий студентов педагогического вуза средствами арт-терапии / Н. Г. Дядык // Гуманистика в условиях современной социокультурной трансформации: Материалы XI Всероссийской научно–практической конференции (21–22 октября 2022 года, г. Липецк). Сборник научных трудов. — Липецк: Издательство ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. — С. 322–327. – Текст: непосредственный.
29. Дядык, Н. Г. Смыслоразностные ориентиры студенческой молодежи цифрового поколения / Н. Г. Дядык // Социум и власть. – 2022. – № 4(94). – С. 26–36. – Текст: непосредственный.
30. Дядык, Н. Г. Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности / В. И. Долгова, Н. Г. Дядык // Вестник Южно–Уральского государственного гуманитарно–педагогического университета (Педагогика. Психология). – 2022. – № 4 (170). – С. 242–264. – Текст: непосредственный.
31. Дядык, Н. Г. Концептуальный фильм как форма философствования (экзистенциальная проблематика фильмов В. Вендерса) / Н. Г. Дядык, О. В. Конфедерат // Социум и власть. – 2019. – № 3 (77). – С. 95–105. – Текст: непосредственный.
32. Елисеева, А. П. Особенности поведения студенческой молодежи при возникновении чрезвычайных ситуаций / А. П. Елисеева, М. С. Платонова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5 (72). – С. 351–353. – Текст: непосредственный.
33. Ёрш, Е. В. Обзор методов исследования копинг-стратегий в России / Е. В. Ёрш // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 33. – С. 2051–2058. – Текст: непосредственный.

34. Залесская, М. А. Совладающее поведение в связи с самоотношением и удовлетворенностью жизнью у подростков / М. А. Залесская, И. Б. Дерманова // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2018. – Т. 6. – С. 37–44. – Текст: непосредственный.
35. Захарова, Е. И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения / Е. И. Захарова, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2 (30). – С. 57–65. – Текст: непосредственный.
36. Изотова, М. Х. Эмоциональная сфера детей–жертв теракта / М. Х. Изотова, В. М. Сорокин // Вестник Санкт–Петербургского университета. – Сер.12. – 2009. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 216–220. – Текст: непосредственный.
37. Ильина, В. В. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет–зависимости / В. В. Ильина, Л. Н. Молчанова // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – № 5 (20). – С. 27–34. – Текст: непосредственный.
38. Ильясов, И. И. Пути преодоления психологической защиты как неэффективного способа переживания у студентов первокурсников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. А. Ильясов– Москва: Издательство МГУ, 2011. – 156 с. – Текст: непосредственный.
39. Искусных, А. Ю. Стресс–преодолевающие стратегии у студентов вузов с разной степенью выраженности алекситимии / А. Ю. Искусных // Центральный научный вестник. – 2017. – Т. 2. – № 16 (33). – С. 14–16. – Текст: непосредственный.
40. Качмашева, Т. Ю. Программа арт-терапевтической сессии «Дорога жизни»: методическое пособие / Т. Ю. Качмашева – Екатеринбург: Областной центр реабилитации инвалидов, 2011. – URL: [https://ocri.ru/upload/userfile/metod\\_skr/3\\_Doroga\\_zhizni.pdf](https://ocri.ru/upload/userfile/metod_skr/3_Doroga_zhizni.pdf) (дата обращения: 24.02.2024). – Текст: электронный.
41. Кибальник, А. В. Стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций: факторы выбора / А. В. Кибальник // Азимут научных исследо-

- ваний: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 1 (18). – С. 336–340. – Текст: непосредственный.
42. Ким, Э. С. Влияние самолидерства на копинг-поведение личности / Э. С. Ким // Национальное здоровье. – 2019. – № 3. – С. 96–101. – Текст: непосредственный.
43. Конфедерат, О. В. Философско-антропологические аспекты телесериала XXI века. «рассказы из петли» (2019) как опыт философской рефлексии / О. В. Конфедерат, Н. Г. Дядык // Социум и власть. – 2021. – №3 (89). – С. 55–65. – Текст: непосредственный.
44. Конфедерат, О. В. Прозрачный кадр. Концептуальный фильм как опыт нерелективной антропологии / О.В. Конфедерат. – Челябинск: ООО «Энциклопедия», 2009. – 312 с. – ISBN 978-5-91274-071-8. – Текст: непосредственный.
45. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Москва: Когито-Центр, 2007. – 197 с. – ISBN 978-5-89353-303-3. – Текст: непосредственный.
46. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А. И. Копытин. – Москва: «Когито-Центр», 2015. – 526 с. – ISBN 978-5-89353-437-5. – Текст: непосредственный.
47. Король, С. С. Преимущества использования методов арт-терапии в работе со студентами / С. С. Король // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2019. – № 14. – С. 45–51. – Текст: непосредственный.
48. Костылева, А. А. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях студентов с разным уровнем нервно-психической устойчивости / А. А. Костылева, Е. В. Майстренко // Danish Scientific Journal. – 2020. – № 36–3. – С. 42–46. – Текст: непосредственный.
49. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. – 2008. – С. 55–67. – Текст: непосредственный.



50. Крючева, Я. В. Жизнестойкость и особенности совладания с трудностями в период адаптации первокурсников / Я. В. Крючева // Современный ученый. – 2020. – № 2. – С. 66–70. – Текст: непосредственный.
51. Кузнецова, А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А. С. Кузнецова, М. А. Титова, Т. А. Злоказова // Вестник Московского университета (Психология). – 2019. – № 1. – С. 51–68. – Текст: непосредственный.
52. Кусмарцева, К. Д. Применение информационных технологий в социальной диагностике агрессивного поведения подростков на базе общеобразовательного учреждения в условиях пандемии коронавирусной инфекции / К. Д. Кусмарцева, Е. М. Филиппова // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 3–1 (40). – С. 96–99. – Текст: непосредственный.
53. Ледовская, Т. В. Связь совладающего поведения с регуляторными особенностями личности в период обучения в педагогическом вузе / Т. В. Ледовская // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1 (41). – С. 413–420. – Текст: непосредственный.
54. Леонтьева, Е. С. Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов технических специальностей / Е. С. Леонтьева, Е. В. Сараева // Форум молодёжной науки. 2020. – Т. 1. – № 2. – С. 94–102. – Текст: непосредственный.
55. Либина, А. В. Совпадающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – Москва: Эксмо, 2008. – 400 с. – ISBN 978-5-534-12320-3. – Текст: непосредственный.
56. Лотман, Ю. М. Семиотика культуры и понятие текста / Ю. М. Лотман // Избранные статьи. – Т. 1. – Таллинн, 1992. – С. 129–132. – Текст: непосредственный.
57. Мазурова, Н. В. Взаимосвязь типа привязанности и копинг-поведения подростков / Н. В. Мазурова, Т. Г. Киселева и др // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3. – № 7. – С. 234–238. – Текст: непосредственный.

58. Макарова, М. М. Роль арт-терапии в урегулировании деструктивного поведения подростка / М. М. Макарова, А. М. Сигаева // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 646–648. – Текст: непосредственный.
59. Маленова, А. Ю. Копинг-ресурсы студентов как фактор психологической безопасности личности в образовательной среде / А. Ю. Маленова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. – № 10. – С. 110–117. – Текст: непосредственный.
60. Маленова, А. Ю. Поведенческие копинг-ресурсы студентов в ситуации экзамена / А. Ю. Маленова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2018. – № 1–1. – С. 98–105. – Текст: непосредственный.
61. Мартынова, Н. Г. Арт-терапевтическая программа сопровождения женщин в условиях кризисного центра / Н. Г. Мартынова // Вестник магистратуры. – 2020. – № 1–5 (100). – С. 51–55. – Текст: непосредственный.
62. Меннингер, К. Война с самим собой / К. Меннингер. – Москва: Эксмо-Пресс, 2000. – 480 с. – ISBN 5-04-005636-2. – Текст: непосредственный.
63. Мозговая, Л. А. Взаимосвязь между уровнем успеваемости и копинг-поведением студентов в стрессовых ситуациях / Л. А. Мозговая, В. П. Рочев, Р. В. Паклин, С. В. Мозговая // Пермский медицинский журнал. – 2013. – Т. XXX. – № 4. – С. 124–128. – Текст: непосредственный.
64. Мустафина, Л. Ш. Нравственные убеждения личности как психологический ресурс в период поздней взрослости / Л. Ш. Мустафина // Известия Саратовского университета (Акмеология образования. Психология развития). – 2018. – Т. 7. – № 4. – С. 359–363. – Текст: непосредственный.
65. Мухомедзянова, Г. Г. Стресс в подростковом возрасте и способы совладания с ним / Г. Г. Мухомедзянова // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 16–2. – С. 229–231. – Текст: непосредственный.
66. Николаева, А. А. Совладающее поведение подростков / А. А. Николаева, И. А. Савченко, Т. С. Павлова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 2 (27). – С. 33–39. – Текст: непосредственный.

67. Павлова, А. В. Стрессовые ситуации и их преодоление / А. В. Павлова, Е. А. Редина // *International Journal of Medicine and Psychology*. – 2021. – Т. 4. – № 2. – С. 79–83. – Текст: непосредственный.
68. Панова, Л. С. Факторы профессионального стресса и основные способы совладания с ним / Л. С. Панова // *Молодой ученый*. – 2020. – № 19 (309). – С. 158–161. – Текст: непосредственный.
69. Пашина, А. А. Исследование копинг-стратегий современных старшеклассников / А. А. Пашина, Т. А. Македон // *Постулат*. – 2018. – № 12–1 (38). – С. 112. – Текст: непосредственный.
70. Пек, Е. А. Развитие эмоциональной стабильности у студентов вуза с помощью арт-терапии / Е. А. Пек, Р. А. Кутбиддинова // *Евразийский союз ученых*. – 2018. – № 4–5 (49). – С. 60–63. – Текст: непосредственный.
71. Пермина, С. В. Методологические основы интегративной арт-терапии / С. В. Пермина // *Методология современной психологии*. – 2020. – № 11. – С. 272–280. – Текст: непосредственный.
72. Полозова, Т. Ю. Влияние логической памяти на выбор копинг-поведения / Т. Ю. Полозова, И. Б. Лебедев, Е. В. Башкина // *Вестник Московского университета МВД России*. – 2017. – № 4. – С. 245–248. – Текст: непосредственный.
73. Пospelова, Т. Г. Образ жизни, проблемы и копинг-поведение молодежи в периоды кризисов / Т. Г. Пospelова // *Молодежная Галактика*. – 2017. – № 13. – С. 185–193. – Текст: непосредственный.
74. Разина, Т. В. Энциклопедический психологический словарь–справочник. 1000 понятий, определений, терминов / Т. В. Разина, А. Д. Король, С. Л. Кандыбович. – Москва: ХАРВЕСТ, 2021 г. – 866 с. – ISBN 978-985-18-4878-8. – Текст: непосредственный.
75. Рокицкая, Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копинг-поведением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева // *Ученые записки*

- университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 369–373. – Текст: непосредственный.
76. Рокицкая, Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков / Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 220–233. – Текст: непосредственный.
77. Саввинова, К. П. Музейная арт-терапия как одна из форм социальной арт-терапии / К. П. Саввинова // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. (Педагогика. Психология. Философия). – 2019. – № 3 (15). – С. 39–42. – Текст: непосредственный.
78. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Москва: Речь, 2007. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2. – Текст: непосредственный.
79. Симатова, О. Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков / О. Б. Симатова // *Akademická Psychologie*. – 2016. – № 1. – С. 50–56. – Текст: непосредственный.
80. Синченко, Т. Ю. Стиль мышления как фактор совладающего со стрессом поведения у студентов вуза / Т. Ю. Синченко, М. И. Черникова // Психология обучения. – 2019. – № 1. – С. 56–64. – Текст: непосредственный.
81. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: специальность: дис. ... д-ра мед. наук 19.00.04 «Медицинская психология» / Н. А. Сирота. – Санкт-Петербург, 1994. – 283 с. – Текст: непосредственный.
82. Скрябин, В. С. Педагогические приемы танцевальной арт-терапии в практике современного танца / В. С. Скрябин // Студенческий вестник. – 2019. – № 21–2 (71). – С. 48–53. – Текст: непосредственный.
83. Сочнева, А. С. Арт-терапия: направления, задачи / А. С. Сочнева, А. И. Торопова, Е. А. Рыбина, В. А. Ротанова, А. Н. Бугрова // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 2 (118). – С. 26–30. – Текст: непосредственный.

84. Станоева, Ю. П. Развитие мотивации учебной деятельности студентов колледжа средствами арт-терапии / Ю. П. Станоева // Заметки ученого. – 2021. – № 9–1. – С. 226–231. – Текст: непосредственный.
85. Сулейменова, З. Е. Психологические особенности применения арт-терапии / З. Е. Сулейменова, Л. Навий // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 2–5 (34). – С. 112–116. – Текст: непосредственный.
86. Султанова, М. С. Арт-терапия как метод преодоления коммуникативных трудностей подростков / М. С. Султанова // Молодой ученый. – 2017. – № 10 (144). – С. 451–453. – Текст: непосредственный.
87. Суховой, А. В. Копинг–ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности / А. В. Суховой, С. В. Коваленко, Е. Н. Носов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58–1. – С. 363–368. – Текст: непосредственный.
88. Таранова, Т. Н. Проблема формирования совладающего поведения у подростков в условиях рисков киберсоциализации / Т. Н. Таранова, И. В. Ортман // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 3–10. – С. 119–122. – Текст: непосредственный.
89. Таранова, Т. Н. Формирование копинг-стратегий всех участников образовательного процесса / Т. Н. Таранова, С. И. Нартова // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Международной научно–практической конференции. – 2020. – № 8. – С. 140–147– Текст: непосредственный.
90. Ташлыков, В. А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами: пособие для врачей / В. А. Ташлыков. – Санкт–Петербург: МАПО, 1997. – 24 с. – Текст: непосредственный.
91. Терентьева, А. Н. Арт-терапия как копинг-стратегия в условиях экстремальной ситуации службы в органах внутренних дел / А. Н. Терентьева // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2018. – №3. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-koping-strategiya-v-usloviyah-ekstremalnoy-situatsii-sluzhby-v-organah-vnutrennih-del> (дата обращения: 24.02.2024) – Текст: электронный.

92. Тимофеев, И. А. Арт-терапия как средство снижения тревожности / И. А. Тимофеев, И. Б. Ческидова // Аллея науки. – 2018. – Т. 1. – № 9 (25). – С. 822–828. – Текст: непосредственный.

93. Торицына, О. С. Арт-терапия как метод коррекции / О. С. Торицына // Проблемы педагогики. – 2021. – № 3 (54). – С. 62–67. – Текст: непосредственный.

94. Тукачева, Т. П. Военно-профессиональная деятельность как источник развития стресса курсантов военных вузов / Т. П. Тукачева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 353–357. – Текст: непосредственный.

95. Тукачева, Т. П. История развития понятия «копинг-поведение» в современной науке / Т. П. Тукачева // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 4 (21). – С. 80. – Текст: непосредственный.

96. Туманова, О. И. Развитие и становление кинотерапии как инновационный метод в арт-терапии / О. И. Туманова, И. В. Кулагина // Universum: психология и образование. – 2021. – № 4 (82). – С. 13–15. – Текст: непосредственный.

97. Турдиматов, Ж. М. Агрессивность как следствие применения новых информационных технологий / Ж. М. Турдиматов, Ф. С. Солиев // Актуальные вопросы современной психологии, конфликтологии и управления: взгляд молодых исследователей. – 2020. – С. 195–200. – Текст: непосредственный.

98. Усманова, М. Н. Исследование копинг-стратегий подростков / М. Н. Усманова, Ш. Ш. Останов // Psixologiya. – 2019. – № 4. – С. 23–28. – Текст: непосредственный.

99. Фетисова, Т. А. Агрессивное поведение в Интернет-коммуникации. Обзор / Т. А. Фетисова // Вестник культурологии. – 2018. – №4 (87). – С. 185–196. – Текст: непосредственный.
100. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Санкт–Петербург: Питер, 2012 г. – 400 с. – ISBN 978-5-459-01119-7. – Текст: непосредственный.
101. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер – Харьков: Фолио, 2003. – 509 с. – ISBN 966-03-1594-5. – Текст: непосредственный.
102. Хотинец, В. Ю. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях / В. Ю. Хотинец, Я. П. Коробейникова // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 4. – С. 59–73. – Текст: непосредственный.
103. Черепанов, А. С. Возможности арт-терапии для оказания психологической помощи при страхах / А. С. Черепанов // Вестник адъюнкта. – 2019. – № 3 (5). – С. 1–11. – Текст: непосредственный.
104. Черкевич, Е. А. Стили и стратегии копинг-поведения личности в подростковом возрасте / Е. А. Черкевич // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7. – № 4 (18). – С. 120–128. – Текст: непосредственный.
105. Чуева, М. Ю. Роль арт-терапии в борьбе со стрессом / М. Ю. Чуева, Л. А. Хнкоян // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – № 4–1(11). – С. 303–309. – Текст: непосредственный.
106. Чурашов, А. Г. Танцевальная арт-терапия: учеб.-практ. пособие / А. Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 152 с. – Текст: непосредственный.
107. Шегеря, В. Е. Арт-терапия как метод психокоррекционного воздействия / В. Е. Шегеря // Интеллектуальные ресурсы региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 271–275. – Текст: непосредственный.
108. Шерешкова, Е. А. Взаимосвязь звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте / Е. А. Шерешкова, О. В. Коновалова // Вест-

ник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 275–298. – Текст: непосредственный.

109. Шленков, А. В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации / А.В. Шленков // Медико–биологические и социально–психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2016 – № 1. – С. 98–107. – Текст: непосредственный.

110. Элькин, В. М. Кино для спасения от стресса / В.М. Элькин // Психологическая газета. – URL: <https://psy.su/feed/6972/> (дата обращения: 24.02.2024) – Текст: электронный.

111. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 32–39. – Текст: непосредственный.

112. Ялтонский, В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук: 19.00.04 «Медицинская психология» / В. М. Ялтонский. – Санкт–Петербург, 1995. – 396 с. – Текст: непосредственный.

113. Coles, A. Art Therapy in Museums and Galleries: Reframing Practice / A. Coles, H. Jury. – London: Penguin, 2020. – 320 p. – ISBN 978-17859-24-118. – Текст: непосредственный.

114. Naan, N. Coping and defending: processes of self–environment organization / N. Naan. – New York: Academic Press, 1977. – 346 p. – Текст: непосредственный.

115. Heim, E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping / E. Heim // Psychother., Psychosom., med. Psychol. – 1988. – № 1. – P. 8–17. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Coping-und-Adaptivitat%3A-Gibt-es-geeignetes-oder-Heim/92486017e4d6d69028758cb63ff07a91f1a2afcf>(дата обращения: 24.02.2024) – Текст: электронный.



116. Kawara, On. One Million Years: в 2 т. / On Kawara. – Editions Micheline Szwajcer & Michèle Didier, 1999. – 2012 p. – Текст: непосредственный.
117. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus. – New York: Springer Pub. Co., 1984. – 445 p. – Текст: непосредственный.
118. Lazarus, R. S. Transactional theory and research on emotions and coping / R. S. Lazarus S. Folkman // European journal of personality. – 1987. – №1. – P. 141–169. – Текст: непосредственный.
119. Legari, S. Art and mental health / Legari S // MedicinaNarrativa.eu.-2021.- URL:<https://www.me-dicinanarrativa.eu/art-and-mental-health> (дата обращения: 24.02.2024) – Текст: электронный.
120. Plutchik, R. The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality / R. Plutchik, H. R. Conte // Circumplex models of personality and emotions. – 1997. – P. 17–45. – Текст: непосредственный.
121. Taylor, R. P. Fractal analysis of Pollock's drip paintings Nature / R. P. Taylor, A. P. Micolich, D. Jonas // Nature Publishing Group UK. – 1999. – P. 422. – Текст: непосредственный.
122. Vaillant, G. E. Adaptation to Life / G. E. Vaillant. – Harvard University Press, 1995. – 414 p. – Текст: непосредственный.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Методики психологической диагностики

Тест Р. Лазаруса «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Методика разработана в 1988 году Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирована для русскоязычных испытуемых в 2004 году Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой.

#### Процедура проведения

Испытуемым предлагаются 50 утверждений относительно поведения в трудной жизненной ситуации. Необходимо оценить частоту проявления данных вариантов. По шкале от 0 (никогда) до 3 (часто).

#### Содержание теста

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
5	... критиковал и укорял себя
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть

7	... надеялся на чудо
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
9	... вел себя, как будто ничего не произошло
10	... старался не показывать своих чувств
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное
12	... спал больше обычного
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь
15	... испытывал потребность выразить себя творчески
16	... пытался забыть все это
17	... обращался за помощью к специалистам
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону
19	... извинялся или старался все загладить
20	... составлял план действий
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему
23	... набирался опыта в этой ситуации
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами
26	... рисковал напропалую
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву

28	... находил новую веру во что-то
29	... вновь открывал для себя что-то важное
30	... что-то менял так, что все улаживалось
31	... в целом избегал общения с людьми
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно
36	... говорил о том, что я чувствую
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел
38	... вымещал это на других людях
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации
40	... знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить
41	... отказывался верить, что это действительно произошло
42	... давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому
43	... находил пару других способов решения проблемы
44	... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
45	... что-то менял в себе
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться
48	... молился

49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему

## Обработка и интерпретация результатов

Ключ первичных баллов

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство–избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Результаты определяют по суммарному баллу:

- 0–6 – низкий уровень напряженности, адаптивный копинг;
- 7–12 – пограничное состояние;
- 13–18 – высокая напряженность копинга, выраженная дезадаптация.

**Таблица 1**

### Перевод первичных баллов в итоговые

Первичные баллы	Мужчины	Женщины
-----------------	---------	---------

	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет
Поиск социальной поддержки								
0	18	10	12	19	15	13	12	20
1	21	14	15	22	19	16	15	22
2	24	17	19	25	22	19	19	25
3	27	21	22	28	25	22	21	28
4	30	24	25	31	28	25	25	31
5	33	28	29	34	31	29	28	33
6	36	31	32	37	34	32	31	36
7	39	35	36	40	37	35	34	39
8	42	38	39	43	40	38	37	41
9	45	42	43	46	43	41	40	44
10	48	45	46	48	46	44	44	47
11	51	49	49	51	49	47	47	49
12	54	52	53	54	52	51	50	52
13	57	56	56	57	55	54	53	55
14	60	59	60	60	58	57	56	57
15	63	63	63	63	62	60	59	60
16	66	66	67	66	65	63	63	63
17	69	70	70	69	68	66	66	66

18	72	76	73	72	71	69	69	68
Принятие ответственности								
0	20	20	18	22	17	18	16	19
1	24	24	22	25	21	22	20	23
2	28	28	27	29	25	26	25	27
3	31	31	31	33	30	30	30	31
4	35	35	35	36	34	34	34	35
5	39	39	39	40	39	38	39	39
6	43	43	43	44	43	42	43	43
7	47	46	48	47	47	46	48	47
8	51	50	52	51	52	50	52	51
9	55	54	56	55	56	54	57	55
10	59	58	60	58	61	58	61	59
11	63	61	65	62	65	62	66	63
12	67	65	69	66	60	66	70	67
Бегство–избегание								
0	27	27	23	21	21	25	16	23
1	29	29	25	24	24	28	19	25
2	31	31	28	26	26	30	22	28
3	35	35	31	29	29	32	25	30
4	36	36	33	32	31	35	28	32
5	38	38	36	35	34	37	31	35
6	40	41	38	37	37	39	34	37
7	43	43	41	40	39	42	37	40
8	45	45	44	43	42	44	40	42

9	47	48	46	46	45	46	43	44
10	49	50	49	49	47	48	46	47
11	52	52	51	51	50	51	49	49
12	54	54	54	54	53	53	52	52
13	56	57	57	57	55	55	55	54
14	58	59	59	60	58	58	58	57
15	61	61	62	62	61	60	61	59
16	63	64	65	65	63	62	64	61
17	65	66	67	68	66	65	67	64
18	67	68	70	71	68	67	70	66
19	69	71	72	73	71	69	73	69
20	72	73	75	76	74	71	75	71
21	74	75	78	79	76	74	78	74
22	76	77	80	82	79	76	81	76
23	78	80	83	85	82	78	84	78
24	81	82	85	87	84	81	87	81
Планирование решения проблемы								
0	11	7	9	9	13	11	6	12
1	14	11	13	12	16	14	9	15
2	17	14	16	15	19	18	13	18
3	20	17	19	19	22	21	16	21
4	24	21	22	22	25	24	20	24
5	27	24	25	25	28	27	24	28
6	30	28	29	28	32	31	27	31
7	33	31	32	32	35	35	31	34
8	37	34	35	35	38	38	35	37



9	40	38	38	38	41	42	38	40
10	43	41	42	42	44	45	42	43
11	46	45	45	45	47	49	45	46
12	49	48	48	48	50	53	49	49
13	53	51	51	51	53	56	53	52
14	56	55	55	55	57	60	56	56
15	59	58	58	58	60	63	60	59
16	62	62	61	61	63	67	63	62
17	66	65	64	65	66	71	67	65
18	69	68	68	68	69	68	71	68
Положительная переоценка								
0	18	14	13	20	18	14	13	17
1	21	17	16	22	21	17	16	20
2	24	20	19	25	24	20	19	22
3	26	23	22	27	26	23	22	25
4	29	26	26	30	29	25	24	27
5	32	29	29	33	32	28	27	30
6	34	31	32	35	34	31	30	32
7	37	34	35	38	37	34	33	35
8	40	37	38	40	40	36	36	37
9	42	40	41	43	42	39	39	40
10	45	43	45	45	45	42	42	42
11	48	46	48	48	48	45	45	45
12	51	49	51	50	50	47	47	47
13	53	52	54	53	53	50	50	50
14	56	54	57	55	56	53	53	52
15	59	57	61	58	58	56	56	55

16	61	60	64	60	61	58	58	57
17	64	63	67	63	64	61	61	60
18	67	66	70	65	66	64	64	62
19	69	69	73	68	69	67	67	65
20	72	72	76	70	72	69	69	67
21	75	75	80	73	74	72	72	70
Самоконтроль								
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11
2	13	14	10	15	11	12	8	14
3	16	17	14	18	15	15	12	17
4	19	20	17	21	18	19	15	20
5	22	23	21	24	21	22	19	24
6	25	26	24	27	25	25	23	27
7	28	29	28	30	28	28	27	30
8	31	32	31	33	32	31	30	33
9	34	35	35	36	35	34	34	36
10	37	38	39	39	38	37	38	39
11	41	41	42	42	42	40	41	42
12	44	44	46	45	45	43	45	45
13	47	47	49	48	49	46	49	49
14	50	50	53	51	52	49	53	52
15	53	52	56	54	55	52	56	55
16	56	55	60	57	59	55	60	58
17	59	58	63	60	62	58	64	61
18	62	61	67	63	66	62	67	64

19	65	64	70	66	69	65	71	67
20	68	67	74	69	72	68	75	70
21	71	70	77	72	76	71	78	73
Дистанцирование								
0	24	22	14	21	21	24	19	19
1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	39	39
7	46	44	41	44	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45
9	52	51	49	51	51	52	50	49
10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	64	64	62
14	68	67	68	68	68	67	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78
Конфронтация								
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23

2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43
8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60
13	63	64	68	65	67	64	65	64
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81

**Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Э. Хайм)**

Методика Е. Хайма разработана в 1983 году и позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована для русскоязычных испытуемых Л. И. Вассерманом.

**Процедура проведения**

## **Инструкция**

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

### **А. Когнитивные копинг-стратегии**

- Игнорирование: «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности».
- Смирение: «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
- Диссимуляция: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
- Сохранение самообладания: «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
- Проблемный анализ: «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
- Относительность: «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк».
- Религиозность: «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
- Растерянность: «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
- Придача смысла: «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

– Установка собственной ценности: «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

### **Б. Эмоциональные копинг-стратегии**

– Протест: «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

– Эмоциональная разрядка: «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

– Подавление эмоций: «Я подавляю эмоции в себе».

– Оптимизм: «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

– Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

– Покорность: «Я впадаю в состояние безнадежности».

– Самообвинение: «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

– Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

### **В. Поведенческие копинг-стратегии**

– Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

– Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

– Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

– Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

– Конструктивная активность: «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

– Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

– Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

– Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Виды копинг-поведения были распределены Е. Heim на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

### **Адаптивные варианты копинг-поведения**

#### **Когнитивные:**

- проблемный анализ,
- установка собственной ценности
- сохранение самообладания.

#### **Эмоциональные:**

- протест,
- оптимизм.

#### **Поведенческие:**

- сотрудничество,
- обращение,
- альтруизм.

### **Неадаптивные варианты копинг-поведения**

#### **Когнитивные:**

- смирение,
- растерянность,
- диссимуляция,
- игнорирование.

**Эмоциональные:**

- подавление эмоций,
- покорность,
- самообвинение,
- агрессивность.

**Поведенческие:**

- активное избегание,
- отступление.

**Относительно адаптивные варианты копинг-поведения**

**Когнитивные:**

- относительность,
- придача смысла,
- религиозность.

**Эмоциональные:**

- эмоциональная разрядка,
- пассивная кооперация.

**Поведенческие:**

- компенсация,
- отвлечение,
- конструктивная активность.

Методика по изучению механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана.

Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» разработан Р. Плутчиком, Г. Келлерманом, Х. Р. Конте в 1979 году. Адаптирован для русскоязычных испытуемых Е. С. Романовой, Л. Р. Гребенниковым в 1996 году.



Назначение теста: выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы).

Тест включает 97 стимульных утверждений, расположенных в бланке в два столбца сверху вниз под соответствующими номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемому предлагается сделать отметку напротив соответствующего номера в левой крайней графе «Нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее колонок «Да», помеченной скобками и находящейся на одной пунктирной линии с соответствующим номером. Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «Да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты, накапливающим только утвердительные ответы. В правом верхнем углу бланка имеется таблица для суммарных «сырых» баллов по каждой шкале, соответствующих средненормативным показателям и процентильным шкальным оценкам, которые определяются по таблице процентилей, рассчитанных на базе данных выборки стандартизации.

### **Тест**

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.

12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многие во мне восхищают людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать его неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроенным, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.

36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.

56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.

96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.

97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Шкала, № вопроса (подсчет только ответов «да»).

Отрицание – 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

Подавление – 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

Регрессия – 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

Компенсация – 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

Проекция – 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

Замещение – 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

Интеллектуализация – 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

Реактивное образование – 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

После подсчета суммарных «сырых» баллов по каждой шкале экспериментатор может сравнить их со средненормативными показателями по выборке стандартизации ( $\bar{x} \pm$  стандартное отклонение) или по таблице процентиля перевести «сырые» баллы в процентильные оценки и определить условное место испытуемого в выборке стандартизации.

## Приложение 2

### Результаты тестирования по методикам Р. Лазаруса, Р. Плутчика Э. Хай- ма до и после проведения экспериментальной работы (сырые баллы)

Таблица 2.1

Результаты тестирования по методике Р. Лазаруса (до проведения экспери-  
ментальной работы)

Номер ис- пытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1	35	46	41	52	48	63	48
2	26	35	46	35	47	35	35	33
3	35	41	54	48	56	48	35	47
4	41	47	35	54	52	65	48	46
5	46	48	41	35	35	70	52	41
6	26	32	47	41	47	41	35	35
7	35	47	46	53	48	63	48	41
8	32	41	48	47	52	47	41	46
9	47	48	41	41	35	71	53	46
10	47	48	46	48	41	72	54	35
11	14	14	22	14	22	22	14	14
12	22	22	23	22	23	25	22	22
13	48	53	48	52	46	75	74	65
14	48	54	48	53	35	76	72	65
15	23	23	26	23	32	29	23	23
16	25	25	35	25	33	29	25	25
17	22	22	25	22	25	26	22	22
18	77	72	75	75	66	81	75	70

19	33	35	48	46	48	46	41	41
20	48	52	47	48	41	74	70	63
21	32	33	47	41	48	41	41	35
22	76	74	66	52	72	77	74	66
23	41	41	46	48	47	56	47	52
24	41	41	35	52	41	52	35	47
25	41	48	35	35	33	66	48	41
26	25	26	41	35	46	35	33	32
27	81	74	75	76	70	81	76	71
28	23	26	41	33	41	33	32	32
29	33	41	52	48	53	48	41	47
30	46	41	41	48	48	63	47	53
31	26	23	33	25	35	26	25	23
32	22	26	35	32	41	32	35	26
33	12	12	14	12	14	22	12	12
34	14	14	22	14	22	23	14	14
35	22	25	35	26	35	32	26	26
36	35	46	53	48	54	48	46	46
37	41	35	41	48	47	56	46	48
38	35	35	48	47	48	47	46	41
39	46	35	41	47	46	54	41	48
40	41	46	35	53	41	53	41	48
	1	2	3	4	5	6	7	8



Результаты тестирования по методике Р. Лазаруса (после проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1	33	41	52	48	53	32	41
2	25	26	41	35	46	32	33	23
3	35	46	53	48	54	32	46	29
4	46	35	41	47	46	52	41	32
5	41	47	35	54	52	46	48	77
6	26	35	46	22	47	32	35	24
7	35	41	54	48	56	32	35	29
8	32	33	47	23	48	41	41	25
9	47	48	41	41	35	71	53	77
10	47	48	46	48	41	71	54	79
11	14	14	22	14	22	22	14	12
12	22	22	23	22	23	22	22	13
13	48	52	47	48	41	74	70	79
14	48	53	48	52	46	75	74	80
15	33	23	22	25	23	29	25	17
16	35	26	25	32	41	31	35	22
17	22	22	52	22	25	26	22	15
18	77	72	75	75	66	76	75	85
19	35	35	48	47	48	47	46	28
20	48	54	72	53	70	76	72	80
21	33	35	48	46	48	46	41	25
22	76	74	66	52	72	76	74	82

23	41	35	41	48	47	48	46	34
24	41	41	46	48	47	54	47	34
25	46	41	41	48	48	47	47	35
26	23	26	26	33	41	33	32	23
27	81	74	75	76	70	81	76	85
28	35	25	23	26	25	31	26	22
29	32	41	48	47	52	47	41	28
30	41	48	35	35	33	46	48	77
31	26	32	47	22	47	41	35	24
32	23	23	53	23	22	29	23	17
33	12	12	14	12	14	22	12	12
34	14	14	22	14	22	23	14	13
35	32	25	54	25	22	29	25	17
36	41	41	35	52	41	52	35	30
37	35	46	41	52	48	32	48	35
38	41	46	35	53	41	52	41	32
39	46	48	41	35	35	65	52	77
40	35	47	46	53	48	34	48	37
	1	2	3	4	5	6	7	8

Примечание 1. Конфронтационный копинг. 2. Планирование решения проблемы. 3. Самоконтроль. 4. Поиск социальной поддержки. 5. Принятие ответственности. 6. Бегство-избегание. 7. Дистанцирование. 8. Положительная переоценка.

Таблица 2.3

Результаты тестирования по методике Э. Хайма (до проведения экспериментальной работы)

№ испытуемого	Когнитивные	Когнитивные	Когнитивные	Эмоциональные	Эмоциональные	Эмоциональные	Поведенческие	Поведенческие	Поведенческие
	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Непродуктивный
1			v			v			v
2	v			v			v		
3			v			v			v
4	v			v			v		
5		v			v			v	
6	v				v		v		
7			v			v			v
8		v				v		v	
9			v			v			v
10	v			v			v		
11	v				v			v	
12		v				v		v	
13			v			v			v
14	v			v			v		
15	v			v			v		
16	v			v			v		
17		v			v			v	
18		v			v			v	

19		v			v			v	
20	v			v			v		
21	v			v			v		
22		v				v		v	
23		v				v		v	
24		v				v		v	
25			v			v			v
26	v			v			v		
27			v			v			v
28			v			v			v
29	v			v			v		
30			v			v			v
31	v			v			v		
32	v			v			v		
33			v			v		v	
34			v			v			v
35	v				v		v		
36	v				v		v		
37		v			v			v	
38		v			v			v	
39		v			v			v	
40		v				v		v	

Таблица 2.4

Результаты тестирования по методике Э. Хайма (после проведения экспериментальной работы)

№ испытуемого	Когнитивные		Эмоциональные		Поведенческие	
	Продуктивный	Относительно-продуктивный	Когнитивные	Эмоциональные	Продуктивные	Поведенческие
1			v			v
2	v			v		v
3		v				v
4	v			v		v
5	v			v		v
6	v				v	v
7		v				v
8	v				v	v
9			v			v
10	v			v		v
11	v				v	v
12		v				v
13			v			v
14	v		v			v
15	v		v			v
16	v			v		v
17		v			v	v
18	v			v		v
19		v		v		v
20	v			v		v

21	v			v			v		
22		v				v		v	
23	v				v		v		
24	v				v		v		
25		v				v			v
26	v			v			v		
27		v			v				v
28			v		v			v	
29	v			v			v		
30			v			v		v	
31	v			v			v		
32	v			v			v		
33			v			v		v	
34			v			v			v
35	v				v		v		
36	v			v			v		
37		v		v				v	
38	v				v			v	
39	v				v			v	
40		v				v		v	

Таблица 2.5

Результаты тестирования по методике Р. Плутчика (до проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий
-------------------	---------------------------------

1	76	39	43	47	47	52	47	48
2	52	27	36	35	36	43	41	39
3	52	27	33	41	33	41	40	36
4	78	41	47	48	51	53	51	52
5	82	47	47	48	52	43	48	52
6	29	15	20	36	18	20	40	18
7	77	40	47	47	48	52	48	51
8	33	20	36	40	24	24	43	27
9	82	47	48	52	43	47	51	53
10	82	48	51	53	47	47	82	41
11	15	15	15	15	15	15	15	15
12	27	15	15	15	15	15	15	12
13	88	52	52	82	48	51	90	47
14	90	52	51	88	51	47	91	53
15	29	12	18	20	12	18	20	20
16	25	24	25	24	25	25	24	25
17	24	20	24	20	24	24	20	24
18	92	78	77	91	78	47	78	78
19	31	18	24	39	20	18	41	24
20	82	51	52	82	47	48	88	43
21	47	35	29	36	27	40	33	29
22	91	77	76	90	43	48	77	77
23	40	40	41	47	20	31	27	31
24	52	29	39	41	39	47	43	40
25	82	43	47	48	52	54	47	52
26	47	47	47	33	24	39	31	39
27	94	82	78	92	82	77	82	88
28	43	43	47	31	24	36	29	36

29	51	41	31	40	31	40	39	33
30	62	33	43	47	43	51	43	47
31	27	25	12	25	12	12	25	15
32	41	41	43	29	22	33	29	33
33	15	12	15	12	15	15	12	15
34	20	15	20	15	20	20	15	20
35	53	29	40	27	40	47	47	41
36	36	36	39	41	18	29	47	29
37	76	36	41	46	47	52	47	47
38	48	35	29	39	29	41	36	31
39	54	31	41	46	41	48	47	43
40	39	39	40	43	24	29	47	29
	1	2	3	4	5	6	7	8

Таблица 2.6

Результаты тестирования по методике Р. Плутчика (после проведения экспериментальной работы)

Номер испытуемого	Баллы по видам копинг-стратегий							
	1	53	36	41	46	47	52	72
2	48	27	33	41	33	41	53	36
3	51	27	36	35	36	43	54	39
4	62	41	47	48	51	53	75	52
5	76	43	47	48	52	54	75	52
6	27	12	18	20	12	18	25	20



7	62	40	47	47	48	52	75	51
8	31	36	36	40	24	24	31	27
9	77	47	47	48	52	43	76	52
10	80	47	48	52	43	47	79	53
11	15	12	15	12	15	15	14	15
12	25	25	12	25	12	12	23	15
13	82	52	52	82	48	51	85	47
14	82	52	51	88	51	47	87	78
15	36	15	36	36	18	20	25	18
16	25	24	25	24	25	25	23	25
17	20	20	24	20	24	24	20	24
18	91	78	77	91	78	47	88	78
19	29	18	41	39	20	18	27	31
20	82	48	51	53	47	47	80	41
21	43	47	47	33	33	39	52	39
22	90	77	76	90	43	48	88	77
23	39	40	41	47	20	31	37	31
24	52	29	39	41	39	47	54	40
25	82	51	52	82	47	48	82	43
26	47	35	29	36	27	40	53	29
27	92	82	78	92	82	77	93	88
28	43	43	47	31	39	36	50	36
29	48	41	31	40	31	40	53	33
30	52	33	43	47	43	51	60	47
31	25	15	15	15	15	15	25	12
32	40	41	43	29	22	33	42	33
33	15	15	15	15	15	15	14	15
34	20	15	20	15	20	20	16	20

35	52	29	40	27	40	47	60	41
36	33	36	39	41	18	29	32	29
37	54	39	43	47	47	52	73	48
38	48	35	29	39	29	41	53	31
39	52	31	41	46	41	48	60	43
40	36	39	40	43	24	29	34	29
	1	2	3	4	5	6	7	8

Примечание 1. Отрицание. 2. Подавление. 3. Регрессия. 4. Компенсация. 5. Проекция. 6. Замещение. 7. Интеллектуализация. 8. Реактивные образования.

### Приложение 3

#### Результаты констатирующего эксперимента (таблицы к расчетам ранговой корреляции)

Таблица 3.1

Результаты ранговой корреляции «бегство-избегание» (X) и «отрицание» (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d <sup>2</sup>
1	48	20	27	6,5	13,5	182,25
2	35	12,5	36	12	0,5	0,25
3	48	20	15	1,5	18,5	342,25

4	47	17,5	20	3	14,5	210,25
5	48	20	52	22	-2	4
6	33	11	25	5	6	36
7	22	1,5	29	8,5	-7	49
8	41	14,5	43	16	-1,5	2,25
9	25	4	31	10	-6	36
10	29	6,5	51	20	-13,5	182,25
11	32	9,5	27	6,5	3	9
12	66	31	91	38	-7	49
13	63	28	82	33	-5	25
14	26	5	47	17,5	-12,5	156,25
15	56	25,5	41	15	10,5	110,25
16	53	23	33	11	12	144
17	75	36	94	40	-4	16
18	35	12,5	53	24	-11,5	132,25
19	46	16	62	26	-10	100
20	31	8	40	14	-6	36
21	32	9,5	54	25	-15,5	240,25
22	47	17,5	39	13	4,5	20,25
23	23	3	52	22	-19	361
24	76	37	78	30	7	49

25	81	39,5	82	33	6,5	42,25
26	74	35	82	33	2	4
27	63	28	76	27,5	0,5	0,25
28	65	30	88	36	-6	36
29	29	6,5	29	8,5	-2	4
30	70	32	77	29	3	9
31	56	25,5	48	19	6,5	42,25
32	54	24	24	4	20	400
33	81	39,5	92	39	0,5	0,25
34	77	38	76	27,5	10,5	110,25
35	72	34	82	33	1	1
36	63	28	90	37	-9	81
37	71	33	82	33	0	0
38	41	14,5	52	22	-7,5	56,25
39	22	1,5	47	17,5	-16	256
40	52	22	15	1,5	20,5	420,25
Суммы		820		820	0	3955,5

Таблица 3.2

Результаты расчетов ранговой корреляции «положительная переоценка» (X) и «интеллектуализация» (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d <sup>2</sup>
1	37	21	10	1	20	400
2	17	5	25	8,5	-3,5	12,25
3	13	2	14	2	0	0
4	44	26	43	17	9	81
5	28	11,5	52	22,5	-11	121
6	23	7	59	28	-21	441
7	28	11,5	51	20	-8,5	72,25
8	24	8,5	36	15	-6,5	42,25
9	15	3,5	21	6	-2,5	6,25
10	40	22	26	10	12	144
11	15	3,5	53	24,5	-21	441
12	25	10	30	12	-2	4
13	34	17	60	29	-12	144
14	12	1	15	3	-2	4
15	31	15	22	7	8	64
16	35	19	58	27	-8	64
17	35	19	53	24,5	-5,5	30,25
18	24	8,5	54	26	-17,5	306,25
19	43	24,5	46	18	6,5	42,25
20	29	13,5	52	22,5	-9	81

21	22	6	42	16	-10	100
22	41	23	25	8,5	14,5	210,25
23	43	24,5	19	4,5	20	400
24	29	13,5	51	20	-6,5	42,25
25	33	16	30	12	4	16
26	35	19	35	14	5	25
27	69	28,5	19	4,5	24	576
28	67	27	51	20	7	49
29	79	35,5	30	12	23,5	552,25
30	71	30	88	38,5	-8,5	72,25
31	69	28,5	93	40	-11,5	132,25
32	74	31	72	30	1	1
33	77	33,5	84	36	-2,5	6,25
34	80	37,5	87	37	0,5	0,25
35	77	33,5	75	32,5	1	1
36	79	35,5	73	31	4,5	20,25
37	75	32	75	32,5	-0,5	0,25
38	82	39	80	34,5	4,5	20,25
39	80	37,5	88	38,5	-1	1
40	85	40	80	34,5	5,5	30,25
Суммы		820		820	0	4756,5

Таблица 3.2

Результаты расчетов ранговой корреляции «дистанцирование» (X) и «компенсация» (Y)

N	Значения X	Ранг X	Значения Y	Ранг Y	d (ранг X ранг Y)	d <sup>2</sup>
1	24	11	58	26,5	-15,5	240,25
2	39	23,5	15	7	16,5	272,25
3	37	20	26	13	7	49
4	38	21,5	60	28	-6,5	42,25
5	31	14	37	18	-4	16
6	36	17,5	32	16,5	1	1
7	38	21,5	46	22,5	-1	1
8	36	17,5	16	8,5	9	81
9	41	25,5	47	24,5	1	1
10	21	7,5	46	22,5	-15	225
11	14	2	44	21	-19	361
12	19	6	40	19	-13	169
13	15	3	43	20	-17	289
14	41	25,5	16	8,5	17	289
15	21	7,5	31	15	-7,5	56,25
16	25	13	19	11	2	4

17	24	11	27	14	-3	9
18	23	9	21	12	-3	9
19	16	4	11	3	1	1
20	17	5	13	5,5	-0,5	0,25
21	36	17,5	10	1	16,5	272,25
22	13	1	32	16,5	-15,5	240,25
23	32	15	58	26,5	-11,5	132,25
24	24	11	18	10	1	1
25	36	17,5	11	3	14,5	210,25
26	39	23,5	47	24,5	-1	1
27	83	40	11	3	37	1369
28	75	32	13	5,5	26,5	702,25
29	80	35,5	91	37,5	-2	4
30	80	35,5	91	37,5	-2	4
31	81	37,5	91	37,5	0	0
32	81	37,5	86	34	3,5	12,25
33	78	34	80	29	5	25
34	63	27,5	81	30	-2,5	6,25
35	71	30,5	91	37,5	-7	49
36	67	29	90	35	-6	36
37	63	27,5	85	33	-5,5	30,25



38	71	30,5	84	32	-1,5	2,25
39	82	39	92	40	-1	1
40	77	33	83	31	2	4
Суммы		820		820	0	5218,5

## Приложение 4.

### Результаты формирующего эксперимента

Таблица 5.1

Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Лазаруса (копинг-стратегия Бегство-избегание)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
25	22	-3	3	10
31	29	-2	2	7
32	31	-1	1	3
32	31	-1	1	3
35	32	-3	3	10
35	32	-3	3	10
48	32	-16	16	16,5
48	32	-16	16	16,5
48	32	-16	16	16,5
53	52	-1	1	3
54	52	-2	2	7
56	48	-8	8	14
56	54	-2	2	7
63	47	-16	16	16,5
63	32	-31	31	22
63	34	-29	29	21
65	46	-19	19	19
66	46	-20	20	20
70	65	-5	5	12,5

72	71	-1	1	3
77	76	-1	1	3
81	76	-5	5	12,5
Сумма				253

Таблица 5.2

Расчеты T-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Лазаруса (копинг-стратегия Положительная переоценка)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
13	17	4	4	11
15	17	2	2	4,5
17	15	<b>-2</b>	2	<b>4,5</b>
22	24	2	2	4,5
28	30	2	2	4,5
27	29	2	2	4,5
32	34	2	2	4,5
34	37	3	3	9,5
34	32	<b>-2</b>	2	<b>4,5</b>
37	77	40	40	19
44	85	41	41	20
67	77	10	10	12,5
67	77	10	10	12,5
67	79	12	12	15
69	80	11	11	14
43	80	37	37	17
41	79	38	38	18

41	77	36	36	16
80	82	2	2	4,5
82	85	3	3	9,5
Сумма				210

Таблица 5.3 – Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Плутчика (копинг-стратегия Отрицание)

До измерения, тдо	После измерения, тпосле	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
24	25	1	1	1,5
27	25	-2	2	4
29	27	-2	2	4
41	20	-21	21	9
47	43	-4	4	6,5
94	52	-42	42	12
52	48	-4	4	6,5
53	52	-1	1	1,5
76	62	-14	14	8
78	80	2	2	4
82	48	-34	34	10
88	53	-35	35	11
Сумма				78

Таблица 5.4

Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Р. Плутчика (копинг-стратегия Интеллектуализация)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	14	4	4	24
14	16	2	2	19
15	14	<b>-1</b>	1	<b>7,5</b>
19	20	1	1	7,5
19	25	6	6	25
21	23	2	2	19
22	23	1	1	7,5
25	27	2	2	19
26	25	<b>-1</b>	1	<b>7,5</b>
30	31	1	1	7,5
30	73	43	43	28
30	32	2	2	19
35	34	<b>-1</b>	1	<b>7,5</b>
36	37	1	1	7,5
43	75	32	32	26
46	80	34	34	27
51	53	2	2	19
51	50	-1	1	7,5
51	52	1	1	7,5
52	54	2	2	19
52	53	1	1	7,5
58	60	2	2	19
59	60	1	1	7,5
73	75	2	2	19

75	76	1	1	7,5
80	82	2	2	19
80	79	-1	1	7,5
84	85	1	1	7,5
Сумма				406

Таблица 5.5

Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Э. Хайма (продуктивные копинг-стратегии)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
0	1	1	1	9,5
0	1	1	1	9,5
0	1	1	1	9,5
1	0	-1	1	<b>9,5</b>
1	0	-1	1	<b>9,5</b>
1	2	1	1	9,5
1	2	1	1	9,5
1	2	1	1	9,5
2	6	4	4	20
2	7	5	5	22
3	7	4	4	20
3	7	4	4	20
6	7	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5

6	7	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5
7	8	1	1	9,5
7	8	1	1	9,5
6	7	1	1	9,5
Сумма				253

Таблица 5.6

Результаты расчетов Т-критерия Уилкоксона результатов исследования по методике Э. Хайма (непродуктивные копинг-стратегии)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	7	-1	1	9
8	7	-1	1	9
8	6	-2	2	19
7	6	-1	1	9
7	6	-1	1	9
8	7	-1	1	9
9	8	-1	1	9
9	7	-2	2	19
4	3	-1	1	9
4	3	-1	1	9
3	2	-1	1	9
4	3	-1	1	9
4	2	-2	2	19
1	0	-1	1	9
2	1	-1	1	9

2	1	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
1	0	-1	1	9
Сумма				210



**Сравнительно-сопоставительный анализ копинг-стратегий студентов педагогического вуза и студентов юридического вуза**

Исследование проводилось путем тестирования студентов первых курсов педагогического вуза и юридического вуза в возрасте 19–20 лет во втором семестре. Беря в качестве объекта исследования студентов-первокурсников, которые испытывают стресс при адаптации в вузе и у которых копинг-механизмы наиболее активны, мы можем действительно помочь этим студентам адаптироваться к учебной деятельности и получаем возможность наблюдать результаты использования арт-терапии не только в краткосрочной (в течение 1 года), но и в долгосрочной (в течение двух лет) перспективе.

В эксперименте среди студентов-педагогов принимали участие студенты филологического, исторического, физического факультетов и факультета дошкольного образования в количестве 40 человек. Из них 13 юношей и 27 девушек. Среди студентов-юристов (Юридическая академия, Уральский филиал) принимали участие студенты 1 курса, из них 17 юношей и 13 девушек. Для исследования были выбраны студенты-педагоги и студенты-юристы также по двум причинам: во-первых, педагоги и юристы – представители профессий, предполагающих работу с людьми. Однако есть и различия: для педагогов, по нашему предположению, характерна большая эмоциональность, экстравертированность, а для юристов – большая интровертированность и рациональность.

Для достижения цели исследования нам было необходимо определить копинг-стратегии, которые используют студенты. Для этого мы использовали копинг-тест Р. Лазаруса. Тест позволяет определить копинг-стратегии, которые используются в большей и в меньшей степени. Результаты исследования позволяют определить копинг-стратегии, которые преимущественно используются (если это непродуктивные стратегии, то они становятся объектом кор-

ректировки) и копинг-стратегии, использующиеся в меньшей степени (которые также становятся объектом корректировки, если они продуктивные).

Таким образом, желаемым результатом тестирования для нас являются наиболее распространённые в группе копинг-стратегии и наименее распространённые.

### Результаты исследования копинг-стратегий (тест Р. Лазаруса)

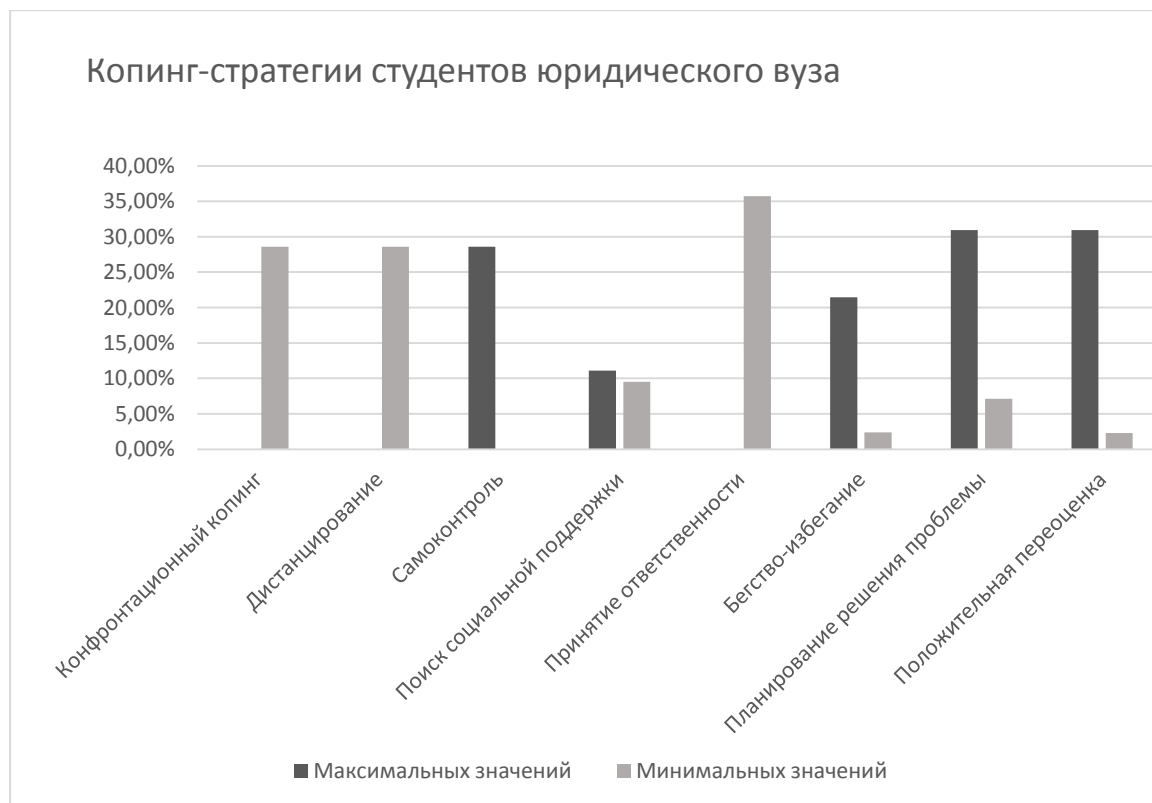


Рис. 27. Копинг-стратегии студентов юридического вуза.

Таблица 1

Копинг-стратегии студентов юридического вуза (в процентном соотношении к количеству опрошенных)

	Конфронтационный ко- пинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной под- держки	Принятие ответственно- сти	Бегство –избегание	Планирование решения проблемы	Положительная пере- оценка
Максимальные результаты	0 %	0 %	28,57 %	11,09 %	0 %	21,43 %	30,95 %	30,95 %
Минимальные результаты	28,57 %	28,57 %	0 %	9,52 %	35,71 %	2,38 %	7,14 %	2,28 %

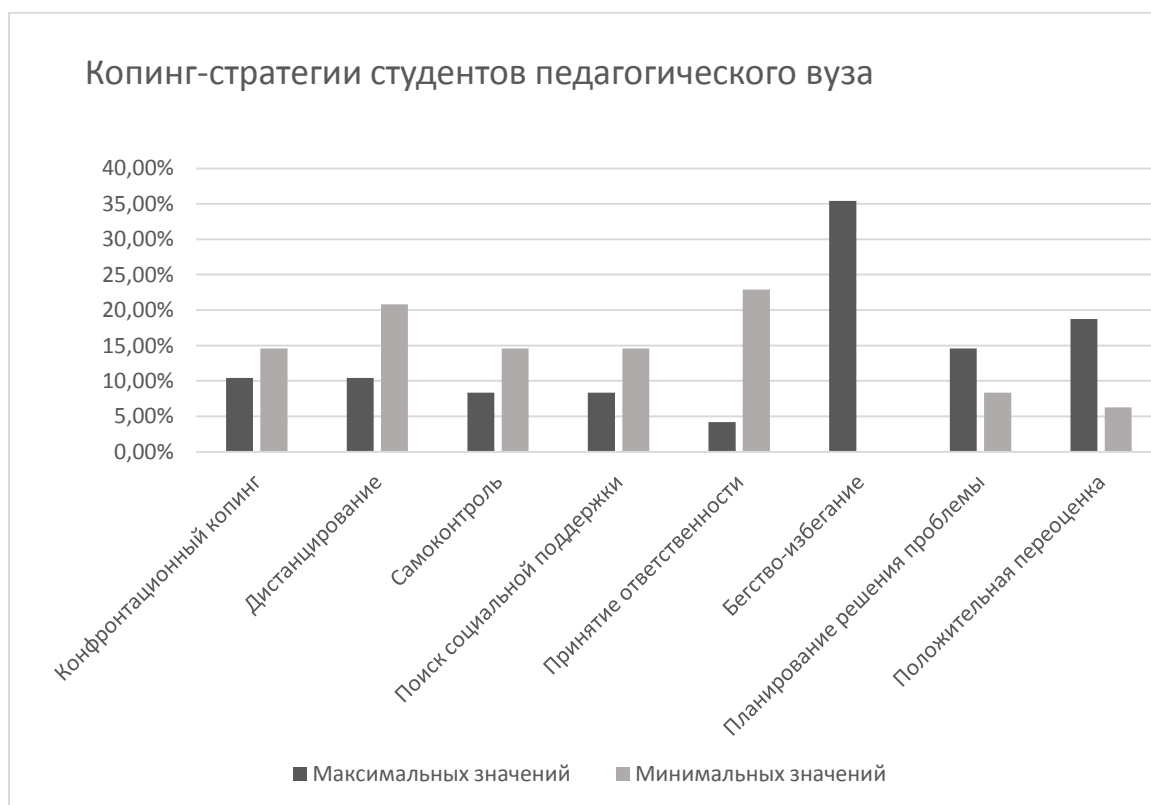


Рис. 28. Копинг-стратегии студентов педагогического вуза.

Таблица 2

Копинг-стратегии студентов педагогического вуза (в процентном соотношении к количеству опрошенных)

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственно- ности	Бегство-избегание	Планирование реше- ния проблемы	Положительная пере- оценка
Максимальные результаты	10,42 %	10,42 %	8,33 %	8,33 %	4,17 %	35,42 %	14,58 %	18,75 %
Минимальные результаты	14,58 %	20,83 %	14,58 %	14,58 %	22,92 %	0 %	8,33 %	6,25 %

### Интерпретация результатов

Из представленных выше таблиц видно, что у студентов-юристов наиболее распространены следующие копинг-стратегии:

- Планирование решения проблемы – 30,95 %
- Положительная переоценка – 30,95 %
- Самоконтроль – 28,57 %
- Бегство–избегание – 21,43 %

«Самоконтроль» и «бегство–избегание» являются непродуктивными копинг-стратегиями и предполагаются в качестве объекта коррекции (ослабления) средствами арт-терапии.

Наименее распространены следующие копинг-стратегии:

- Принятие ответственности – 35,71 %
- Конфронтационный копинг – 28,57 %
- Дистанцирование – 28,57 %

Принятие ответственности является продуктивной копинг-стратегией и предполагается в качестве объекта коррекции (усиления) средствами арт-терапии.

У студентов-педагогов наиболее распространены следующие копинг-стратегии:

- Бегство–избегание – 35,42 %
- Положительная переоценка – 18,75 %
- Планирование решения проблемы – 14,58 %

Самоконтроль является непродуктивной копинг-стратегией и предполагаются в качестве объекта коррекции средствами арт-терапии.

Наименее распространены следующие копинг-стратегии:

- Бегство-избегание – 35,42 %
- Принятие ответственности – 22,92 %

Принятие ответственности является продуктивной копинг-стратегией и предполагается в качестве объекта коррекции (усиления) средствами арт-терапии.

### Результаты исследования копинг-стратегий (опросник Э. Хайма)



Рис. 3. Копинг-стратегии студентов-юристов (в разрезе продуктивности-непродуктивности) (указано процентное соотношение опрошенных)



Рис. 4. Копинг-стратегии студентов-юристов (в разрезе продуктивности-непродуктивности) (указано процентное соотношение опрошенных)

Для группы студентов-юристов характерны резко выраженные показатели (как по видам копинг-стратегий, так и по продуктивности), что соотносится с присутствием среди копинг-стратегий строго непродуктивных стратегий.

Для группы студентов-педагогов характерны умеренно выраженные показатели (как по видам копинг-стратегий, так и по продуктивности), что соотносится с отсутствием среди копинг-стратегий строго непродуктивных стратегий.

У студентов-педагогов средствами арт-терапии предполагается корректировать следующие копинг-стратегии, которые являются либо непродуктивными,

либо данные копинг-стратегии выбрало минимальное количество человек: самоконтроль, бегство–избегание, принятие ответственности.

**Примеры упражнений, техник и творческих работ студентов с арт-терапевтических сессий**

1. Упражнение «Каракули».

Инструкция: для выполнения упражнения вам потребуется:

- удобное место;
- приятная музыка;
- чистый лист бумаги;
- цветные карандаши или восковые мелки.

Основное содержание этого упражнения - свободное движение карандаша или мелка по листу бумаги без какой-либо цели или замысла, в результате чего получается целый «клубок» линий. В этом «клубке» попытайтесь увидеть какой-либо образ и развить его; поверните лист, попробуйте посмотреть на свой рисунок под разными углами. Если у вас не получилось ничего увидеть, то всегда можно взять чистый лист и начать все сначала. Если образ так и не выявился или вам сегодня просто не хочется его искать, то можно закрасить окошки каракулей цветами, соответствующими вашему настроению.



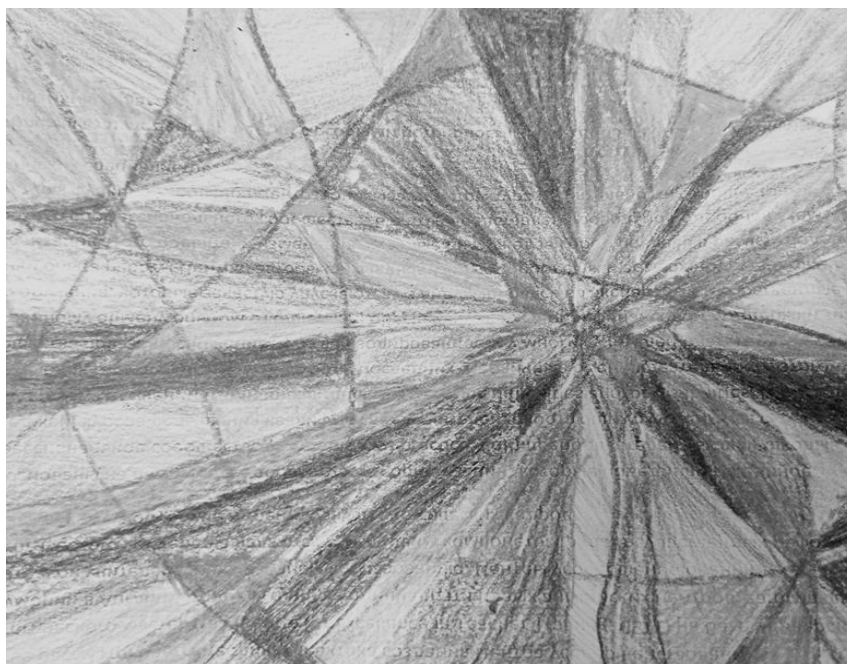


Рис. 1. Пример работы студента-педагога в технике «каракули»

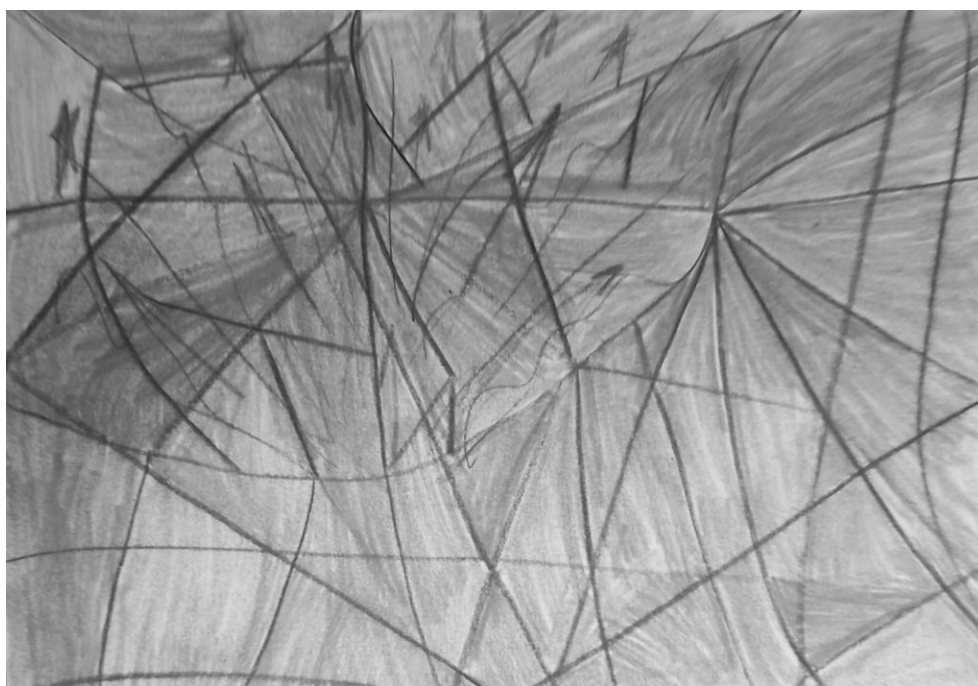


Рис. 2. Пример работы студента-педагога в технике «каракули»

Заведите «дневник каракулей» в отдельном блокноте для рисования. Ведите его строго определённый промежуток времени (один рабочий день, неделя). Проследите изменения в этих каракулях. После окончания срока «эксперимента» напишите рассказ на основе этих каракулей.



Рис 3. Пример работы студента-педагога в технике «каракули»

Данное упражнение поможет быстро снять напряжение при стрессе, улучшить эмоциональный фон.

## 2. Упражнение «Монотипия» или рисунок на стекле.

Монотипия (др.-греч.  $\mu\acute{o}\nu\omicron\varsigma$  — один, единственный, др.-греч.  $\tau\upsilon\lambda\omicron\varsigma$  — изображение, отпечаток) — разновидность графического искусства и техники печатной графики, не являющейся гравюрой. Изображение в этой технике наносится художником кистью масляной или типографской краской на плоскую металлическую пластину, с которой производится печать на увлажнённую бумагу под давлением на офортном станке. Произведениям, выполненным в технике монотипии, присущи плавность и мягкость очертаний форм. Гравирование в технике монотипии отсутствует, так же как и возможность тиражирования. Печатная форма остаётся плоской, с неё можно получить только один качественный отпечаток (отсюда название), второй получается бледным. После печати краска смывается и художник может использовать металлическую пластину вторично, но для иного изображения.

Изобретение монотипии приписывается итальянскому художнику и гравёру Джованни Кастильоне (1607—1665) [1]. На рубеже XIX—XX веков в технике монотипии работал английский поэт, рисовальщик и гравёр Уильям Блейк. Французский художник Эдгар Дега (1834—1917) использовал для монотипии темперные краски («Концерт в кафе „Амбасадор“»). Монотипией занимались многие французские художники: Камиль Писсарро, Поль Гоген, Пьер Боннар, Анри Матисс.

Материалы: бумага, акварельные краски или гуашь, кисть, кусок стекла 15\*15 с обработанным срезом или прозрачная папка-файл.

Инструкция: обмакните кисть в воду и затем опустите в цвет, наиболее приятный в данный момент, и поставьте несколько клякс на бумаге или на стекле. Можете добавить других цветов, но перед этим не забудьте промыть кисть. Если рисуете акварелью, то берите побольше воды. Если рисуете гуашью — побольше краски. Положите стекло (или файл) на бумагу и прижмите хорошенько, а затем снимите с листа плавным или резким движением (как больше нравится). И внимательно посмотрите на изображение, которое у вас получилось: на что похоже пятно? Дорисуй детали так, чтобы другие тоже поняли, что вы увидели, разгадали вашу ассоциацию.

Результаты арт-терапевтического упражнения «Монотипия» для психолога могут быть диагностичны, помогут понять клиента, его эмоциональное состояние. Важно обсудить рисунки и чувства, которые возникли при их создании. Для самого создателя работа в такой технике чаще всего приносит успокоение и повышает самооценку. На бумаге не редко получаются пейзажные образы, несущие успокоение. Приятные для клиента цвета дают ему энергию и ободряют. При помощи монотипии можно выразить свое эмоциональное состояние на текущий момент, скорректировать его, сделать отпечатки своего страха, которые с каждым разом станут слабее.

Монотипия — это отпечаток на бумаге. Он создаётся с помощью краски, которая наносится на стекло (пластик, плотный картон, фольгу) и затем отпе-

чатывается на бумагу. Таким отпечаткам можно найти множество применений.

Монотипии широко используются в арт-терапии для работы с эмоциональной сферой, ассоциативным мышлением, релаксацией. Эту технику можно сочетать с метафорическими картами, музыкальной терапией, сказкотерапией (создавать иллюстрации к музыкальным произведениям, сказкам и т. д). С их помощью можно создавать «Карту эмоций», прорабатывать и трансформировать негативные состояния. На основе монотипий можно создавать коллажи: ассоциативные карты, арт-альбомы, любые тематические или творческие коллажи, открытки.

Монотипии хорошо развивают воображение. Можно бесконечно рассматривать отпечатки и искать в них образы животных, растений, персонажей, ландшафтов. Также на их основе можно создавать миниатюрные картины, добавив немного четкости деталям. Работа с монотипиями даёт большой простор для творческого развития и арт-терапевтической работы. Эту технику любят и дети, и взрослые. Ее можно сочетать с другими техниками или использовать самостоятельно.

В 2006 году в Москве состоялась выставка «Монотипия в России. XX век» из собрания ГМИИ им. А. С. Пушкина, в 2011 году прошли выставки монотипий из собрания Государственного Русского музея в Инженерном замке в Санкт-Петербурге, и в Москве в Музее современного искусства «Гараж». В Санкт-Петербурге, начиная с 2006 года, регулярно проводятся Международные фестивали монотипии. VIII Международный фестиваль монотипии под названием «Смотреть и видеть» в 2019 году привлек более 80 художников из разных стран.



Рис. 4. Студенты-филологи 3 курса на арт-терапевтической сессии по теме «Страх и его преодоление» создают монотипии



Рис. 5. После арт-терапевтической сессии



Рис. 6. Создание монотипии

Характерная особенность монотипии — мягкость тональных переходов, размытость контуров, ощущение свободного мазка, подобного живописи. Во многих случаях монотипия напоминает акварель по влажной бумаге. Монотипия может быть чёрно-белой или цветной.



Рис. 7. Монотипия – рисунок на стекле

### 3. Акварельный скетчинг.

В рисовании скетчинг — это способ быстро сделать набросок какого-нибудь изображения. Например, тарелки с едой, цветка или геометрических фигур. Само слово “sketch” переводится с английского как «набросок, зарисовка».

Отличие скетча от картины или иллюстрации в том, что автор сознательно отказывается от доскональной проработки изображения в пользу скорости создания рисунка. Полученный результат может выглядеть слегка небрежным, но при этом хорошо передавать идею автора. Это в скетче главное. Популярность скетчинга в его простоте. Чтобы им заняться, необязательно иметь художественное образование и хорошо рисовать. Скетчинг довольно быстро осваивают с нуля все желающие. Это про смелость, эксперименты и возможность рисовать где угодно. В нём важно не сдерживать себя какими-то рамками, а, наоборот, экспериментировать и пробовать новое.

Ресурсная техника «Маяк». Инструкция: давайте представим маяк, который будет освещать путь к вашей мечте. Маяк – распространенный символ в

искусстве и литературе, но трактоваться он может по-разному. С одной стороны, маяк — это символ служения, помощи в преодолении опасности, указания верного выхода из трудной ситуации. С другой — олицетворение одиночества, уединения, противопоставления себя окружающему миру. Маяк как символ служения людям, самоотдачи, даже самопожертвования характерен для творчества шведской писательницы Туве Янссон «Маленькие тролли и большое наводнение» (1945)<sup>18</sup>. Создадим рисунок маяка, на который мы будем смотреть в трудной жизненной ситуации, и поместим его на видное место.



Рис. 8. Акварельный скетчинг

<sup>18</sup> Подробнее о значении образа маяка у Туве Янссон. – URL: <https://o-funambulo.livejournal.com/74243.html> (дата обращения: 24.02.2024).





Рис. 9. Акварельный скетчинг. «Маяк» – ресурсная техника

#### 4. Создай себя из кусочков или мозаики в арт-терапии.

В кризисных ситуациях многие арт-терапевты<sup>19</sup> предлагают создавать своим клиентам мозаики. Суть заключается в том, чтобы создать творческий продукт из маленьких частей — кусочков, которые есть у человека дома (например, осколков разбитой посуды, лоскутов ткани, бусин, семечек, зёрен, камушков, блёсток, стеклянных шариков, кубиков — на самом деле, сгодится что угодно) или которые он создаёт сам — например, разрезав или разорвав какой-то свой рисунок, старый предмет одежды, открытку, фотографию и т.д.

Подобные опыты символического разрушения чего-то прежнего, старого, привычного и создания из этого чего-то нового очень наглядно передают процессы, разворачивающиеся внутри человека в сложной ситуации.

<sup>19</sup> Подробнее об использовании мозаики шотландским арт-терапевтом Беверли О'Корт. – URL: [https://vk.com/wall-43002425\\_24882](https://vk.com/wall-43002425_24882) (дата обращения: 24.02.2024).

Люди всегда сталкивались с тем, что привычный им мир резко менялся, а в последние годы, начиная с пандемии коронавируса, изменения коснулись каждого.

Перебирание маленьких кусочков, поиск новой формы, составление разрозненных элементов вместе дарят удивительные метафоры, отражающие механизмы того, как мы можем справиться с этими переживаниями:

- посмотреть на «руины» прошлого перед нами, осознать утрату, дать ей место и время;

- отбросить лишнее;

- выбрать то, что пригодится прямо сейчас, что в данный момент важно, что «про меня»;

- прислушаться к себе и найти именно ту форму, которая подходит в данный момент. Люди очень творчески и очень по-разному справляются с этой задачей (как и с кризисами в реальной жизни): кто-то создаёт из кусочков и осколков объёмные фигуры — например, гору; кто-то выкладывает «дорогу», какой-то новый путь; кто-то создаёт образы в плоскости, выкладывая причудливые мозаики. Можно пробовать разные варианты до тех пор, пока не найдется нужный, а он непременно находится, если не спешить;

- всё это помогает «переструктурировать» свой опыт, интегрировать переживания, не убегая от них, безопасно и в своём темпе;

- ещё один интересный момент — это кропотливое перебирание маленьких предметов. Оно очень хорошо задействует тактильный компонент, сосредотачивает на текущем моменте и даже погружает в какое-то медитативное состояние. Такой мотив встречается в сказках, когда героине нужно отделить, например, маковые семечки от кунжутных, перебрать сено и т. п. — это одно из испытаний, которое помогает героине в итоге развить качества ясности ума, терпения и внимательности, необходимые в будущем, когда она пройдёт свой путь и станет королевой. В принципе в продаже сейчас много готовых мозаик (так называемая алмазная мозаика), но создавать мозаику из

стекла или предметов, которые есть у вас дома более увлекательно и терапевтично.

Материалы: скотч или любой другой материал с липкой поверхностью, кусочки мозаики из стекла (можно купить в строительном отделе), инструмент для безопасного раскалывания мозаики.

Инструкция: подумайте о себе в трудной жизненной ситуации, подумайте о том, что могло бы вам дать чувство опоры, защищенности и ресурса, может быть, это будет образ дома, сердца или что-то другое, может быть, это будет ваша мечта, воплотите данный образ, используя мозаику из стекла, и разместите законченную работу на видном месте.

Материалы: картон, краски, клей.

Инструкция: вырежьте из картона радугу и раскрасьте ее. Вырежьте из картона капли дождя и напишите на каждой капле, что хорошего есть в вашей жизни на текущий момент: может быть, это здоровье, любимый человек рядом, или материальное благополучие. Радуга – это ресурсный образ, который дарит нам надежду на лучшее, если в нашей жизни сейчас трудное положение. Разместите созданный образ на видном месте и смотрите на него, когда вам будет трудно.

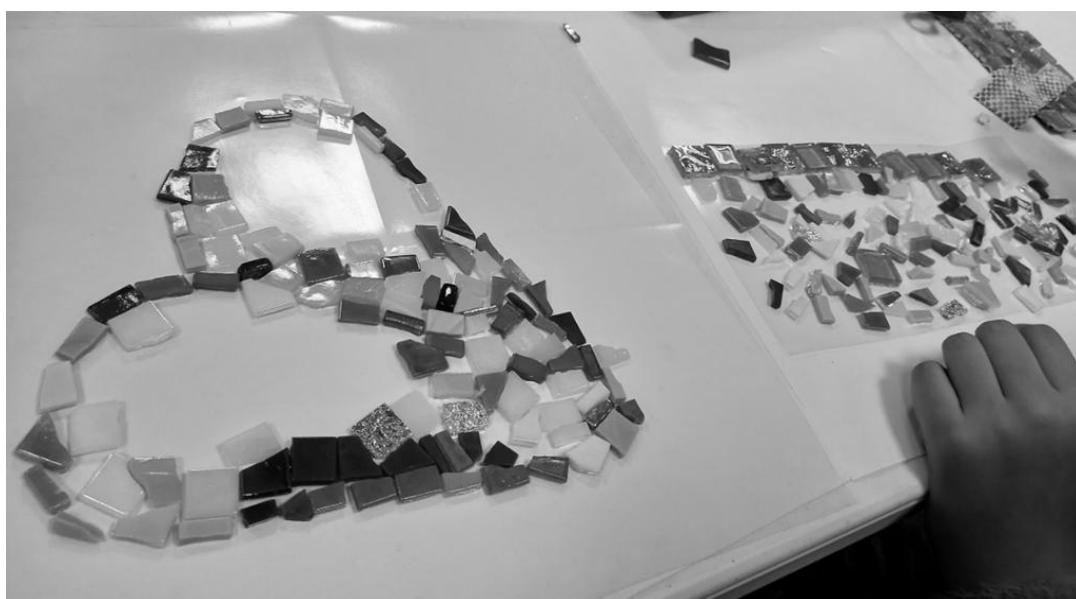


Рис. 10. Примеры мозаики, выполненной студентами



Рис. 11. Ресурсная техника «Радуга»



Рис. 12. Ресурсная техника «Радуга»

5. Изучение стилей живописи. Тема «Импрессионизм».

Художники-импрессионисты первые совершили революцию в искусстве, начав рисовать на пленэре в новой манере. Изучение данного стиля и рисование в нем способствует с арт-терапевтической точки зрения повышению самооценки, раскрепощению.

Материалы: холст, акрил.

Работа была написана по следующим этапам:

1. Написать на холсте слова «я люблю себя» и свою мечту (секретный слой, закладывающий смысл картины на уровне бессознательного – работа с самооценкой).

2. Поверх первого слоя рисуем большими цветовыми пятнами парижское кафе. Данный этап способствует творческому раскрепощению.

3. Вносим детали. Пусть образ парижского кафе будет для вас символом творческой свободы, самовыражения, веры в мечту в трудной жизненной ситуации.



Рис. 13. Парижское кафе (холст, акрил)

## 6. Создание коллажа из ткани. Тканевая терапия.

Выполняется в два этапа:

1. Выложите из ткани (платков) свое текущее эмоциональное состояние, оцените то, что получилось. Как бы вам хотелось его преобразовать, трансформировать? Сделайте это.

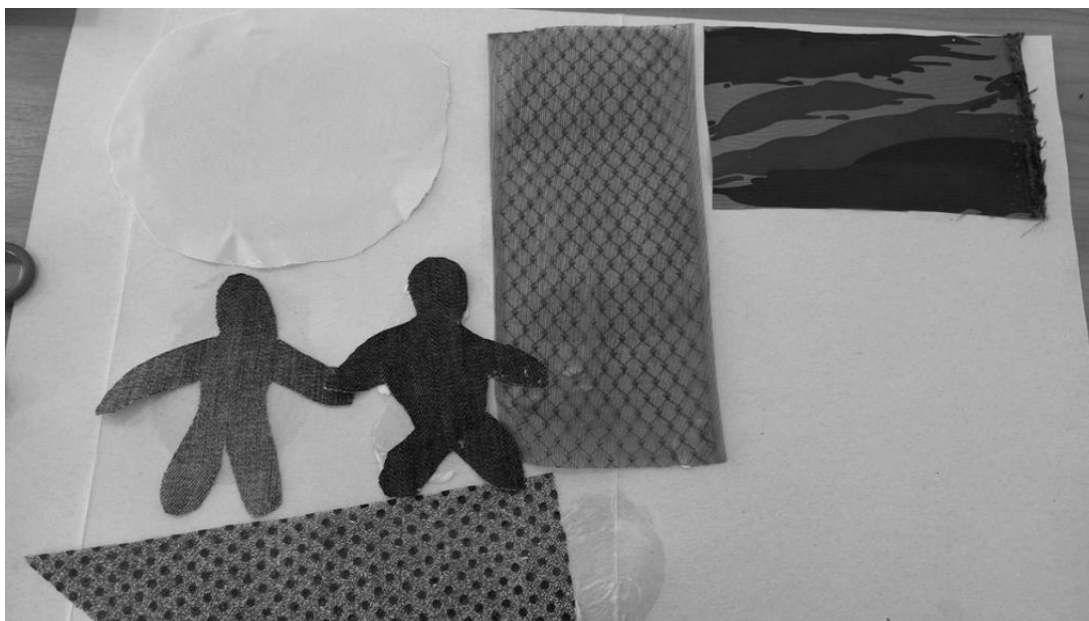


Рис. 14. Пример работы, выполненной в технике «тканевая терапия»

2. Подумайте о своей проблеме и о том, что дает вам ресурс для ее решения. Воплотите это в коллаже из ткани. При выборе ткани обращайте внимание на вид материала, прочность, ее внешний вид.

## 7. Музейная арт-терапия.

После пандемии коронавируса современный музей – это не столько место для хранения музейных артефактов, сколько социальный институт, который направлен на сохранение психологического благополучия народонаселения. Мировой опыт музейной арт-терапии реализует концепцию «Музея без границ», делая доступным посещение музея социальными группами (например, несовершеннолетними правонарушителями, людьми с когнитивными на-

рушениями), которые обычно в музей не ходят. При этом арт-терапевтическая работа проводится совместно работниками музея (имеющими профессиональные знания о коллекции музея), психологом и арт-терапевтом. В рамках нашего исследования мы со студентами совершали виртуальные туры по музеям мира, посещали выставки музеев нашего города: Челябинский центр искусств, краеведческий музей, музей искусств. Каждый раз мы обращали внимание, как меняется наше эмоциональное состояние после посещения музея, на работы художников, которые связаны с трудными эмоциональными состояниями и помогают их выразить (о чем мы писали в параграфе 3.5.), и на работы, которые дают чувство ресурса при стрессе, познакомились с биографиями художников, которые так же часто демонстрируют, что творчество само по себе может быть копинг-стратегией в трудной жизненной ситуации. Так же студенты ЮУрГГПУ принимали участие в акциях «Ночь в музее» и «Ночь искусств».



Рис. 15. Челябинский центр искусств – встреча с участниками творческого коллектива «Мастерская уральского эпоса»





Рис. 16. Студенты-филологи (октябрь 2023) на выставке Дарьи и Любо-ви Серовых «Плывет, плывет кораблик»

#### 8. Фототерапия в борьбе со стрессом.

Во время самоизоляции по России был запущен флэшмоб «Изоляция», участникам которого предлагалось повторить шедевр великого художника в фотографии, используя подручные средства. Во флэшмобе приняли участие тысячи людей, что доказывает эффективность искусства как копинг-стратегии. Воссоздавая шедевры великих художников, люди получали необходимый психический ресурс, ведь искусство говорит о вечном, а все наши трудности временны. В работах многих участников присутствует юмор, что также является конструктивной копинг-стратегией при стрессе. Студенты ЮУрГГПУ знакомы с работами участника «Изоляции», пытались создавать свои фото-

шедевры. Мы использовали техники «ресурсная фотография», создавали коллажи из ресурсных фотографий, учились видеть в обыденном прекрасное при помощи фотокамеры.



Рис. 17. Портрет средневекового художника Яна ван Эйка и его воспроизведение в фотографии участников флэшмоба «Изоляция»

Интересно, что в сентябре 2023 года в Челябинске прошла фотовыставка художника Кати Васильевой «Средневековый Я», на которой были представлены фотографии челябинцев, имитирующие средневековый портрет, что близко к замыслу проекта «Изоляция». Основная мысль которой посвящена серия этих съемок, в том, что некий средневековый страдалец есть в каждом

из нас. «Я вот точно чувствую его в себе. Через фото, через визуальные образы мне увиделось классным легализовать эту самую средневековость, увидеть ее своеобразную красоту. Признать эту часть в себе и участниках проекта», – говорит Катя Васильева<sup>20</sup>. Все это говорит о больших возможностях использования фототерапии для арт-терапевтических сессий.

#### 9. Лепка из глины и пластилина (воска) в арт-терапии.

Из глины, пластилина, воска можно лепить метафорические образы своей проблемы, своих эмоций и чувств, свое настроение, свою болезнь, образ себя, своего обидчика и т. д. В ходе терапии чаще всего лепят в символической форме такие чувства, как обида гнев и ярость, страх и тревожность и т. д. Важно то, что все эти образы в процессе лепки можно трансформировать в другие символические образы, которые позволят справиться с сильными чувствами, посмотреть на проблему с разных сторон и найти нужное решение, для того чтобы выйти из проблемной ситуации. Болезнь можно трансформировать в здоровье, тревогу – в спокойствие. И не так уж важно, что человек совершенно не умеет лепить. Можно лепить и дома, и в специальной мастерской на гончарном круге. Мы со студентами лепили свои проблемы из пластилина в студенческой аудитории. Важно, что познакомившись с арт-терапевтическими техниками, студенты могут использовать их и дома самостоятельно, таким образом, будет сформирована конструктивная копинг-стратегия – обращение к творчеству как к ресурсу в трудной жизненной ситуации.

---

<sup>20</sup> Подробнее о проекте Кати Васильевой «Средневековый я». – URL: <https://www.1obl.ru/news/kultura/v-chelyabinske-otkryvaetsya-fotovystavka-srednevekovykh-sovremennikov/> (дата обращения: 24.02.2024)



Рис. 18. Пример работы, выполненной из глины (в гончарной мастерской)



Рис. 19. Пример работы, выполненной из глины (в гончарной мастерской)



Рис 20. Пример работы, выполненной из пластилина

Научное здание  
Дядык Наталья Геннадьевна

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ  
КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

**Монография**

ISBN

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ

Протокол №

Издательства ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Е.М. Сапегина

Технический редактор

Фотографии автора

Подписано в печать 02.02.2024 г.

Формат 60×84/16

Объем \_\_\_ уч. изд. л. (\_\_\_ усл. п. л.)

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69