

Прокопович Н.С., студ. гр. 512а ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Самерсова Н.В.,
кандидат педагогических наук, профессор

ЭКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Очевидно, что в течение последних ста лет люди сделали жизнь гораздо проще, ведь многие сложные операции и большую часть неприятной работы теперь выполняют за них машины. Это существенно экономит время и силы. Казалось бы, теперь у людей, наконец, появилась возможность заняться собой, отдохнуть, удовлетворить свои познавательные интересы и творческие потребности. Однако, несмотря на это, сегодня приходится констатировать тот факт, что с каждым годом в мире растет численность людей с диагнозами «синдром хронической усталости» и «депрессия». Логично будет предположить, что чаще всего от этих заболеваний страдают люди, занимающиеся интеллектуальным трудом, много времени проводящие перед компьютером, чей рабочий день составляет более восьми часов, и т. д. Помимо офисных работников, под это описание идеально подходят студенты дневной формы обучения. И, несмотря на то, что весьма распространен стереотип о том, что студенческая жизнь легка и беззаботна, по мнению многих специалистов, студенческую молодежь с полным правом можно отнести к «группе риска».

Число случаев депрессии и хронической усталости среди студентов ниже, чем среди работающих людей, однако не потому, что студенты не устают, а по причине того, что молодой организм гораздо легче переносит нагрузки и быстрее восстанавливается. Стрессы и эмоциональные перегрузки, которым подвержены студенты, зачастую не исчезают, а остаются и накапливаются, преобразуясь впоследствии во всевозможные психо-соматические заболевания.

Одним из хорошо известных и эффективных средств решения проблемы стрессов, снятия негативных эмоциональных состояний и пр. является арт-терапия. Суть арт-терапии – помочь человеку адаптироваться в современных условиях жизнедеятельности путем создания неких предметов или образов искусства. Именно по творениям, созданным во время арт-терапии, можно судить о внутреннем мире личности. В арт-терапевтических методиках совмещена и духовная практика, и трудовая терапия, созидание и разрушение [1].

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества: живопись, графику, фотографию, рисование и лепку. Но современная арт-терапия насчитывает значительно большее количество различных видов методик. Одной из таких методик является *экотерапия (терапия средствами природы)* – достаточно новое направление в современной психолого-педагогической науке и в арт-терапии в частности. Хотя, на наш взгляд, отнесение экотерапии к арт-терапевтическим методикам весьма условно. Экотерапия – новое, перспективное направление в психотерапии и экологии, обладает существенным социально-психологическим потенциалом, не требует особых условий для реализации и может использоваться в работе различных специалистов: психологов, арт-терапевтов, врачей, социальных работников, и многих других.

Экотерапия приносит пользу людям в восстановлении их здоровья и эмоционального равновесия, и одновременно учит их правильно общаться с природой, таким образом, сохраняя ее разнообразие для будущих поколений. Сегодня многие как зарубежные (например, Крейг Калквист, Говард Клайнбелл, Д.Джоунс, С.Д. Дерябо, О.Б. Гонтарь, В. К. Жиров, Е. А. Святковская), так и отечественные ученые (Н. В. Самарсова, С.С. Кашлев) в своих научно-исследовательских работах подтверждают действенность метода лечения природой [2; 3; 4; 5].

Экотерапия может использоваться не только в целях коррекции, но и в целях профилактики многих психологических проблем, к примеру, таких, как негативные эмоциональные состояния. Для проверки и подтверждения данного тезиса нами было проведено опытно-экспериментальное исследование, участниками которого явились студенты – члены студенческого экологического клуба Минского международного образовательного центра им. Йоханнеса Рау. Первичная диагностика уровня их подверженности стрессу показала, что 68 % опрошенных обладают низким уровнем нервно-психической устойчивости, 14 % – средним, и лишь 18 % – высоким. Результаты подтвердили предположение о том, что уже в студенческом возрасте необходимо проводить профилактику негативных эмоциональных состояний (НЭС).

Для этого нами была разработана комплексная экотерапевтическая программа, рассчитанная на год, и состоящая из 12 ежемесячных занятий, подобранных с учетом симптомокомплекса негативных эмоциональных состояний участников экспериментальной группы, выделенного на основе результатов диагностики. В рамках частичной апробации программы профилактики негативных эмоциональных состояний студенческой молодежи было проведено одно из занятий весеннего цикла, целью которого явилась профилактика эмоциональной нестабильности студентов. В рамках занятия у участников была возможность больше узнать об экотерапии как одном из методов профилактики НЭС, познакомиться друг с другом, поучаствовать в различных упражнениях, организованных на лоне живописной природы, пройти аутогенную тренировку на снятие эмоционального напряжения.

В целом участниками эксперимента был отмечен несомненный положительный эффект упражнений, несмотря на то, что многие из них поначалу не были уверены, что предложенное мероприятие поможет им почувствовать себя лучше. Эффективность программы также была подтверждена результатами повторной диагностики, согласно которым

значительное количество участников экспериментальной группы смогли продемонстрировать более высокий уровень нервно-психической устойчивости (НПУ). Так, высокий уровень НПУ показали 23 % испытуемых, что на 5 % больше, чем до проведения эксперимента, средний уровень вырос на 9 %, а низкий упал до 14 %. Это подтверждает предположение о том, что экотерапия является эффективным инструментом в борьбе с негативными эмоциональными состояниями личности.

По окончании программы нами были разработаны рекомендации по созданию оптимальных условий ее реализации специалистами социокультурной деятельности. Таким образом, используя метод экотерапии, мы осуществили разработку принципиально нового пути профилактики негативных эмоциональных состояний.

Список использованных источников:

1. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2003. – 468 с.
2. Дерябо, С.Д. Экологическая педагогика и психология / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 480 с.
3. Джоунс, Д. Инновационная психотерапия / Д. Джоунс [и др.]; под ред. Д. Джоунса. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
4. Самерсава, Н.У. Сацыякультурная дзейнасць экалагічнага напрамку / Н. У. Самерсава // Весн. Бел. дзярж. ун-та культуры і мастацтваў. – 2005. – № 5. – С. 84–89.
5. Самерсова, Н.В. Воспитание в процессе экологической деятельности: пособие для педагогов социальных, классных руководителей, воспитателей, специалистов системы внешкольного воспитания и обучения / Н.В. Самерсова. – Минск: Белорусская наука, 2005. – 230 с.