

Искусство как способ борьбы со стрессом для студентов

Ким А. А., студентка
Дембицкая В. Ю., студентка

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.п.н., доцент Гончарова Е. П.

Аннотация:

Рассматривается вопрос о влиянии искусства на стрессовые ситуации у студентов; обобщается значение арттерапии в эффективности ухода от стрессовых факторов; приводятся примеры использования арттерапии для снижения уровня стресса; обозначаются различные виды искусства для арттерапевтического воздействия.

Стресс – это психологическое или физическое напряжение, возникающие как реакция на какие-либо внешние факторы. Сколько на сегодняшний момент существует стрессовых факторов? Каждая профессия имеет стрессовые признаки. Тогда возникает другой вопрос: «Как бороться со стрессом?».

Способов борьбы со стрессом очень много, и все зависит от того, каково состояние человека и на какой стадии стресса он находится. С недавних пор актуальной терапией стресса является искусство. Примером служит британский писатель и живописец Адриан Хилл. В 30-х годах 20 века Андриан Хилл проходил лечение от туберкулеза в санатории Англии. И на протяжении лечения Хилл занимался живописью, чтобы хоть как-то спастись от мрачных мыслей. Он заметил, что творчество помогает ему отгонять дурные мысли и способствует его выздоровлению. Именно тогда он решил написать книгу под названием «Искусство против болезни». Ключевой задачей арттерапевта он считал организацию безопасной творческой среды. Со временем ему удалось собрать одну из самых больших в мире коллекций произведений искусства, созданных людьми с психическими расстройствами [1].

Сегодня арттерапия зачастую заменяет больничное лечение, тем самым убирает с человека клеймо пациента. Посещение обыч-

ных картинных выставок, музеев, и других художественно-культурных мест помогает студенту, находящемуся в состоянии стресса, чувствовать себя более безопасно и спокойно. Арттерапия борется с большим спектром проблем, например, с аддикциями, с эмоциональными кризисами, с пагубным влиянием различных психологических факторов.

Многие люди очень мало значения придают картинам, экспонатам и другим видам искусства. На самом деле искусство может вызывать те или иные эмоции у человека. Зачастую люди говорят, что не разбираются в искусстве и не понимают связи лечения психологических заболеваний путем просмотра художественных экспозиций. Тогда им предлагается взглянуть на искусство с другой стороны, попробовать себя в роли творца. Например, предлагается выместить на холсте весь поток негативной энергии, которая приводит к стрессу. Как заметили специалисты, проводящие исследования, занятие искусством способствует снижению уровня стресса, а если точнее, приводит к снижению уровня гормона кортизола.

На данный момент большинство ученых, работающих в сфере мозговой деятельности, а также психологов предлагает ввести выписку рецептов по посещению музеев или посещению курсов творческой деятельности. Исследователи уверены, что искусство помогает активной мозговой стимуляции, а также выделяется большая доза гормона счастья, повышается уровень серотонина, тем самым снижается уровень стресса.

В студенческой жизни вы вряд ли услышите о том, что тот или иной студент сходил на выставку или в музей, ведь «сходить в музей» у студентов ассоциируется с чем-то прошлым, не современным. Но в современном мире существует множество выставок, которые могут заинтересовать студентов, открыть им новые миры, занимательно показать историю, современное искусство и науку.

Помимо изобразительной деятельности и лепки, существует терапия музыкой. Она хорошо влияет на мозговую кровеносную систему, может приводить к такой физиологической реакции, как «мурашки по телу». Этот факт говорит, что помимо физиологии, музыкой можно вызвать определенные чувства, эмоции, настроение и воспоминания, создать условия для снижения уровня стресса [2].

В университетах и институтах студенты подвержены большому количеству стресса, но у многих чаще всего нет времени посещать музеи и выставки, ходить на мероприятия, поскольку многие студенты не только учатся, но и работают. Для борьбы со стрессом большинство студентов слушают расслабляющую музыку, которая помогает успокоиться после напряженного ритма дня и спокойно уснуть. Так же студенты смотрят фильмы и сериалы, что тоже считается неотъемлемой частью искусства. Студенты часто объединяются в небольшие группы и совместно посещают кинотеатры, либо собираются в комнате и слушают музыку.

В университетах часто проходят мероприятия, связанные с креативностью студентов, а также конкурсы. Студенты, которые активно чувствуют в жизни университета, как правило, имеют меньше стресса. Подготовка к конкурсам и мероприятиям проходит всегда креативно, ведь, к примеру, для сценок нужно придумать и написать сценарий, подобрать музыку, найти и подобрать костюмы, создать своими руками декорации и т. д. Танцы, тоже является частью искусства. Специалисты из Нью-Йорка предлагали своим пациентам заниматься танцами и заметили, что это приводит к пластичности мозга, а также убирает «мозговые застои». Человеку после творческой физической активности легче мыслить именно позитивно, поэтому танцы тоже являются способом снижения стресса [2].

Студенты, которые посещают кружки и секции вне университета, имеют намного меньше стресса, чем остальные, ведь такие студенты «выпускают пар» после занятий, отвлекаются от учебы и в дальнейшем у них появляются силы и «новое дыхание» для продолжения учебы.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что искусство способствует снижению уровня стресса у студентов, приводит к улучшению работы мозговой системы, является отличным способом для быстрого выведения студента на нужную эмоцию. Именно поэтому можно утверждать, что искусство – это эффективный способ борьбы со стрессом.

Список использованных источников

1. Искусство против стресса: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://artguide.com/practices/1967>. – Дата доступа: 19.10.2022.
2. Искусство против стресса. Как искусство помогает нашей нервной системе выживать: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.mn.ru/long/art-antistress>. – Дата доступа: 19.10.2022.

УДК 37.022

Образовательные блоги как средство общения и распространения положительного опыта

Ковалевич А. М., студентка

Шинкарева М. Г., студентка

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.п.н., доцент Гончарова Е. П.

Аннотация:

Рассматриваются вопросы сетевого взаимодействия педагогов и учащихся: обобщается понятие образовательного блога; дается определение блогосферы; конкретизируется содержание индивидуального блога преподавателя; выявляются преимущества сетевого общения через блоги для будущих педагогов-инженеров.

Скоро для студентов 4-го курса инженерно-педагогического факультета БНТУ начнется новый этап жизни. После распределения немалая часть студентов попадет в новые для них стены учреждений образования, но не в качестве практикантов, а в лице молодых специалистов, преподавателей общетехнических дисциплин. Нередко они задумываются над тем, как быстро и эффективно накопить опыт, удачно попасть в поток профессиональной жизни.

Каждый студент, бывая на занятиях, где используются традиционные способы обучения, не всегда может усвоить материал, даже из-за того, что подача материала не интересна, и это просто скучно. Конечно, если студент имеет хорошую мотивацию, то он усвоит все