

**Использование арт-терапии в практике сопровождения  
социально-психологической адаптации студентов-первокурсников**

**Осипова Ольга Станиславовна**

*Аспирант*

*Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, институт  
педагогики и психологии, Кострома, Россия*

*E-mail: osipovaol@yandex.ru*

Проводимое нами на протяжении семи лет исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников Санкт-Петербургского Государственного Электротехнического Университета «ЛЭТИ» показало, что студенты первого курса сложно проживают ситуацию вхождения в новую жизненную ситуацию: новое учебное заведение со своими правилами, которые не сразу очевидны; новый круг общения; новое место проживания, если это иногородний студент; новые требования общества, к которым необходимо привыкнуть. В своей работе с целью эффективной социальной адаптации студентов мы всё чаще обращаемся к различным видам искусства в качестве развивающих и коррекционных средств, одним из которых является метод арт-терапии, обусловленный предоставлением возможности для самовыражения и саморазвития, самоутверждения и самопознания.

Интегрирование методов арт-терапии в комплексную психологическую программу адаптации первокурсников позволило решить широкий спектр задач по социально-психологическому сопровождению процессов адаптации. В рамках традиционного понимания зоны применимости методов арт-терапии психологическая работа проводится для достижения психотерапевтического эффекта при преодолении внутренних психологических трудностей. Особенностью подхода в рамках данного направления работы с первокурсниками СПбГЭТУ «ЛЭТИ» стала направленность на работу с социально успешными и благополучными студентами, ориентированными на достижение социально значимых результатов. Психотерапевтический эффект выступил дополнительным ресурсом при решении задач формирования и развития навыков эффективного социального поведения.

Программа включает в себя: трёхдневный выездной слёт первокурсников; тренинги уверенного поведения; тренинг перед подготовкой к успешной сдаче 1 сессии. Метод арт-терапии на каждом этапе программы предоставляет участникам высокую степень свободы и самостоятельности, поощряет спонтанный характер творческой деятельности. Творческое самовыражение выступает в качестве одного из факторов реконструирующего, гармонизирующего воздействия на личность.

Реализация программы сопровождения адаптации первокурсников начинается с комплексного психологического тестирования всех заинтересованных студентов, на принципах добровольности. Процедура тестирования предназначена для тех студентов, для которых актуален мотив самореализации в обучении и профессии, и направлена на измерение следующих параметров: интеллект, творческое мышление, работоспособность, личностные характеристики, особенности поведения в стрессе. Ежегодно выборка состоит из социально активных студентов, ориентированных на социальный успех. По

итогах тестирования проводится тренинг уверенного поведения, с целью формирования навыков уверенного поведения в различных социально-значимых ситуациях. Весь тренинг сопровождается музыкой, подобранной с учетом психологических характеристик группы, реализуются все эффекты музыкотерапии. Танцевальные паузы реализуют эффекты танцевальной терапии.

Программа Студенческого Слёта первокурсников СПбГЭТУ «ЛЭТИ» осуществляется с целью развития инициативности и социальной активности первокурсников; обучения навыкам эффективного взаимодействия в команде с помощью интеграции арт-терапевтических форматов. Сюда добавляются все возможности театрализации и сюжетно-ролевых игр. Потенциалы музыкотерапии, танцевальной терапии, рисования являются инструментом работы с процессами групповой динамики.

Результатами работы по сопровождению первокурсников выступают сформированные проектные группы молодежных студенческих инициатив; сформированность микроклимата сотрудничества, открытости и поддержки.

Тренинг по подготовке к успешной сдаче первой сессии выступает в качестве этапа, закрепляющего успех. Арт-терапевтические практики также интегрированы в программу (танцевальная терапия; музыкотерапия, рисование). На этом этапе студенты активно ставят уже самостоятельно задачи для саморазвития.

В техническом ВУЗе тема затрудненной вербальной коммуникации является весьма актуальной. В формате невербальной коммуникации через танец, рисунок существенно увеличиваются возможности самовыражения, и формируется практика рефлексивного вербального поведения при поддержке психолога, осуществляющего программу по социально-психологическому сопровождению первокурсников.

Таким образом, арт-терапия является комплексным методом, использующим потенциалы всех видов искусства (музыка, танец, рисунок, театрализация), для развития стрессоустойчивости, эмпатии и межличностного доверия, инициативности, эффективной коммуникации, а, следовательно, и адаптивности к новой социальной ситуации студентов-первокурсников.