

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Цимбала Олеся,

*асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
викладач психології ЛНУ імені Івана Франка
керівник Львівського осередку ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Однією з найважливіших проблем вищої школи була і залишається адаптація першокурсників до нових психолого-педагогічних умов навчання. Вхідження молодих людей у систему навчання ВНЗ, набуття ними нового соціального статусу студента вимагає від них вироблення нових способів поведінки, що дозволяють їм найбільшою мірою відповідати своєму новому статусу. Такий процес пристосування може проходити досить тривалий час, що може викликати у людини перенапруження як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях, внаслідок чого у студента знижується активність, і він не може не лише виробити нові способи поведінки, але й виконати звичні для нього види діяльності.

Так, С.А. Гапонова зазначає, що у період вступу першокурсника до вузу відбувається «ломка» складеного динамічного стереотипу в учбовій діяльності, пристосування до інших умов побуту, і для більшості студентів даний процес є болісним [2].

Досліджуючи процес адаптації до нових умов навчання вчені виділяють як найбільш значущі такі аспекти: психофізіологічний (пов'язаний з руйнуванням одних динамічних стереотипів та становленням нових, виробленням адекватних форм реагування на впливи середовища), соціально-психологічний, що охоплює сферу взаємин та налаштованість на майбутню професію та педагогічний – звикання до нових методів і форм навчання (Н.О. Багачкіна, С.А. Гапонова, В.П. Казміренко).

Розрізняють три форми адаптації студентів першокурсників до умов навчання у вузі [3]:

1) формальна адаптація, що стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до змісту навчання в ній, її вимог, до своїх обов'язків;

2) суспільна адаптація, тобто процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) груп студентів-першокурсників і інтеграція цих же груп зі студентським оточенням у цілому;

3) дидактична адаптація, що стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі.

Загалом, адаптація першокурсника до студентського життя – процес включення першокурсника в студентське життя, звикання його до мікроклімату навчальної групи, форми проведення навчальних занять, певному навчальному навантаженню, процес психологічного включення в атмосферу студентського життя.

Швидкість і ступінь адаптації студентів неоднакові і залежать від цілого ряду факторів. Так, серед зовнішніх факторів, які впливають на адаптацію можна виділити: взаємовідносини в студентській групі; взаємовідносини з викладачами, адміністрацією; побутові умови. Серед внутрішніх факторів виокремлюють мотивацію діяльності; пізнавальні інтереси; характерологічні особливості особистості тощо [5].

Тому одним із завдань навчального закладу та педагогічного колективу (зокрема радників / керівників академгрупи) є пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності для кожного студента. Саме арт-терапія може виступати своєрідним супроводжувальним фактором, що зможе підтримати студентів-першокурсників у процесі їхньої адаптації до ВНЗ.

Арт-терапія звернена до сильних сторін особистості, вона володіє дивовижною властивістю внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини. У педагогічній інтерпретації словосполучення «арт-терапія» розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності [4].

Арт-терапія може бути з успіхом використана у навчально-виховному процесі ВНЗ, оскільки не вимагає спеціальних знань у галузі психотерапії та глибокої психології, професійної художньої освіти, таланту й особливого досвіду образотворчої діяльності, а також додаткових витрат часу.

Використання арт-терапевтичних методик у роботі з студентами першокурсниками сприяє формуванню відносин взаємного прийняття та емпатії; можливості вільного самовираження та самопізнання; підвищенню адаптаційних здібностей, зниженню втоми та напруги; утворенню позитивного емоційного настрою.

У роботі з першокурсниками доцільно використовувати різні методи арт-терапії: ізотерапію, колаж, лялькотерапію та ін.

Одним із важливих етапів при формуванні адаптації до ВНЗ-знайомство. Адже, коли першокурсники будуть більше знати один про одного, їм легше буде налагоджувати взаємовідносини. Так, для знайомства доречно використовувати арт-терапевтичну вправу «Мій

іменний герб». На аркушах паперу за допомогою фарб, олівців, фломастерів треба відобразити свій особистий герб і гасло. Потрібно зобразити те, що точно відображає зміст життєвих спрямувань, позицій, розуміння себе [1, с. 110].

Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби та гасла. Під час виставки вони можуть ставити уточнювальні запитання один одному. Виконання даної вправи сприяє самоаналізу, адже потрібно зобразити те, що найточніше буде демонструвати тебе, а також сприяє виникненню позитивної атмосфери групи, її зміцненню оскільки учасники більше дізнаються один про одного.

Для покращення міжособистісних відносин можна запропонувати студентам спільний малюнок «Моя група». Спілкуватися можна лише за допомогою ліній та кольору. Після виконання завдання відбувається обговорення: Чи легко Вам було працювати один з одним? Що допомагало? А що заважало? [6]

З метою формування уявлень про свою майбутню професію студентам пропонується створити колаж на тему «Моя майбутня професія». Колаж, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості особистості, спираючись на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Крім того, для виготовлення колажу учасникові не потрібні спеціальні художні здібності, оскільки ця техніка дає змогу кожному одержати успішний результат.

Отже, проблема адаптації студентів до умов навчання у вузі являє собою одне з важливих завдань вищої школи. Сучасна система професійної освіти служить не тільки для передачі спеціальних знань, але й для розвитку майбутнього фахівця як представника й носія певної культури, що характеризується сукупністю знань, умінь, а також певним світоглядом, життєвими установками й цінностями, особливостями професійної поведінки. Отримати бажаний результат можна завдяки арт-терапії, методу, який використовує мистецтво для досягнення позитивних змін в соціальному, емоційному та особистісному розвитку особистості.

Література:

1. *Волошина М.* Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання / М. Волошина // Психолог. – 2013. № 13-14. - С. 107-112.
2. *Гапонова С. А.* Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. - №3. – С.9-12.
3. *Кошонько Г. А.* Умови успішної адаптації студентів-першокурсників до навчання / Г. А. Кошонько// Освітньо-наук. забезпеч. діяльності правоохоронних органів і військових формувань України : тези VI Всеукр. наук.-

практ. конф. (15 листоп.2013 р.) . – Хмельницький : НАДПСУ, 2013. – С. 418-421.

4. *Лебедева Л. Д.* Арт-терапия в педагогике / Л. Д. Лебедева // Педагогика. – 2000. - № 9. – С. 27-34.
5. *Сорока О. В.* Адаптація студентів першокурсників до вищого навчального закладу за допомогою арт-терапевтичних технологій / О. В. Сорока. // Проблеми сучасної педагогічної освіти [Текст] : зб. наук. праць / МОНМС України, МОНМС АРК, РВНЗ «КГУ» (м. Ялта); ред. О. В. Глузман [та ін.]. - Ялта : РВВ КГУ, 2000 - С .187-195
6. Тренінг на тему: «Арт-терапевтичні форми роботи практичного психолога». – Режим доступу: http://volodymirec.lib.rv.ua/pedagogichna_orbita/23_07_2013/trening_artterapevtuka_sovgyt.docx