

УДК 37.0

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ

**ТАТАРИНЦЕВА Альбина Юрьевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики

**КУЗНЕЦОВА Виолетта Владимировна,**ассистент кафедры коррекционной психологии и педагогики,  
Воронежский государственный педагогический университет

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируется проблема психолого-педагогической адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза, раскрывается место арт-терапевтических технологий в преодолении трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников в педагогическом вузе.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студент-первокурсник, адаптация, психолого-педагогическая адаптация, метод арт-терапии.

**TATARINTSEVA A.Yu.,**

Cand. Psycholog. Sci., Docent of the Department of Special Psychology and Pedagogy

**KUZNETSOVA V.V.,**Lecturer of the Department of Special Psychology and Pedagogy,  
Voronezh State Pedagogical University

## ART THERAPY IN THE COURSE OF FIRST-YEAR STUDENTS' PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ADAPTATION

**ABSTRACT.** The article analyzes the problem of the first-year students' psychological and pedagogical adaptation to the university environment. It also reveals the role of art therapeutic technologies in overcoming first-year students' adaptation difficulties in a pedagogical university.

**KEY WORDS:** first-year student, adaptation, psychological adaptation, the method of art therapy.

**В**черашний школьник, оказавшись в условиях вуза, подвергается сильнейшему стрессу. Стресс является реакцией на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром [1]. Изменение привычных условий жизнедеятельности человека приводит в действие процесс адаптации.

Адаптация – это процесс, направленный на включение личности в новую социальную среду и преобразование изменившихся социальных условий. Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию.

Студент-первокурсник, осваивая новые социальные условия, сталкивается со следующими трудностями:

1) отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива и потерей взаимной помощи и моральной поддержки;

2) недостаточная психологическая подготовка к выбранной профессии, а также неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности;

3) поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

4) отсутствие навыков самостоятельной работы [2].

Арт-терапевтические технологии предполагают мягкий и экологический подход к решению данной проблемы. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям чудодейственным средством психологического и духовного возрождения. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решить проблемы, преодолеть тяжелые переживания, раскрыть творческий потенциал. Арт-терапия в переводе с английского языка обозначает «лечение, основанное на занятиях художественным (изобразительным) творчеством», которое применяется как средство психической гармонизации развития человека, как путь к разрешению социальных конфликтов [3].

Таким образом, актуальность проблемы определяется задачами оптимизации «вхождения» студентов-первокурсников в новую систему социальных отношений, быстрой и успешной адаптации к новой системе обучения, а также освоения новой роли студента посредством арт-терапевтических технологий.

Целью нашего исследования является определение места арт-терапевтических технологий в преодолении трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников в педагогическом вузе.

Для достижения заданной цели были решены следующие задачи:

- 1) проведен теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- 2) подобрана батарея методик, адекватных теме исследования;
- 3) проведено исследование;
- 4) проанализированы полученные данные;
- 5) сделаны соответствующие выводы с опорой на полученные результаты.

Объектом данного исследования является адаптация студентов первокурсников педагогического вуза.

Предмет исследования – арт-терапевтические технологии как средство адаптации студентов-первокурсников.

В качестве гипотезы выступило следующее предположение: использование арт-терапевтических технологий способствует преодолению трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников в педагогическом вузе.

В работе использовался следующий комплекс методов:

1. Методы сбора теоретической информации: анализ, синтез, обобщение и систематизация имеющихся в психологической литературе научных представлений по теме исследования.

2. Методы сбора эмпирической информации:

- методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;
- методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
- методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса;
- методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса.

3. Методы обработки результатов исследования: качественный и количественный, в том числе и статистический, с использованием Т-критерия Вилкоксона.

Исследование проходило на базе психолого-педагогического факультета ВГПУ, отд. «Начальное образование». В исследовании принимали участие 33 студента-первокурсника в возрасте 17–19 лет.

Исследование осуществлялось в три этапа:

I. Первичный сбор данных.

II. Проведение психолого-педагогической программы по преодолению трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников посредством арт-терапевтических технологий.

III. Вторичный сбор данных.

В результате первого этапа исследования были получены следующие данные.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

Личностные характеристики	Показатели		
	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Адаптация	78,7%	21,3%	-
Приятие себя	75,7%	24,3%	-
Приятие других	84,8%	15,2%	-
Эмоциональный комфорт	33,2%	63,4%	3,3%
Внутренний контроль	63,6%	36,4%	-
Внешний контроль	60,6%	36,4%	3%
Доминирование	40,4%	42,4%	18,2%
Экспанизм	9,1%	81,8%	9,1%
Шкала лжи	3,3%	54,2%	42,5%

Данные, представленные в табл. 1, являются средним значением от общего количества испытуемых.

Высокие показатели по шкале «Адаптация» (78,7% испытуемых – выше нормы, 21,3% – норма) свидетельствуют о согласованности учащихся с требованиями новой социальной среды, об адекватной оценке себя и окружающей действительности, а также указывают на личностную активность, гибкость и социальную компетентность. К тому же данные показатели говорят о наличии у испытуемых чувства собственного достоинства, самоуважения и уважения к окружающей среде (см. рис. 1). Показатели по шкалам «Приятие себя» (75,7% испытуемых – выше нормы, 24,3% испытуемых – норма), «Приятие других» (84,8% испытуемых – выше

нормы, 15,2% испытуемых – норма) подтверждают показатели шкалы «Адаптация», так как данные характеристики являются составляющей частью процесса адаптации. Показатели шкалы «Эмоциональный комфорт» (33,2% испытуемых – выше нормы, 63,4% испытуемых – норма, 3,3% испытуемых – ниже нормы) свидетельствуют о благоприятном взаимодействии с новой социальной средой, что в свою очередь отрицает предполагаемую дезадаптацию первокурсников. Однако обратим внимание на шкалу «Доминирование» (40,4% испытуемых – выше нормы, 42,4% испытуемых – норма, 18,2% – ниже нормы), такие показатели говорят о возможности возникновения конкуренции внутри группы, что может вызвать дезадаптацию.

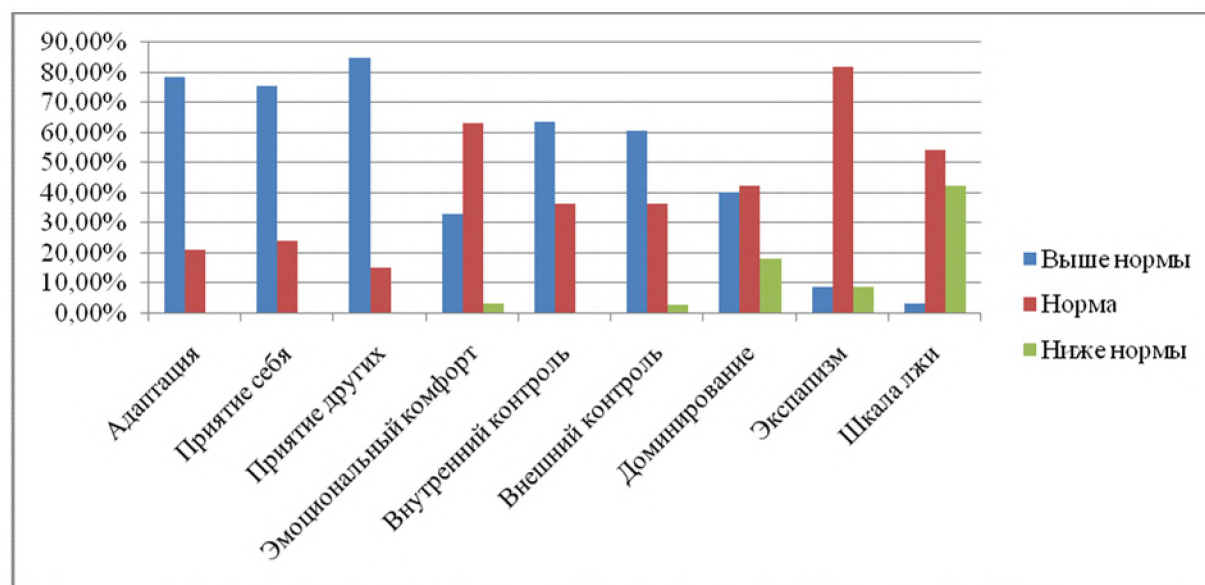


Рис. 1 – Показатели «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

## 2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

По результатам методики были получены следующие данные (табл. 2).

Таблица 2 – Оценка типов отношения к окружающим с помощью «Методики диагностики межличностных отношений Т. Лири»

Типы отношения к окружающим	Оценка уровня			
	Низкая	Умеренная	Высокая	Экстремальная
Авторитарный	20,1%	39,4%	31,3%	9,1%
Эгоистичный	21,2%	63,2%	15,6%	-
Агрессивный	30,3%	60,6%	9,1%	-
Подозрительный	42,4%	42,4%	15,2%	-
Подчиняемый	33,3%	45,5%	21,2%	-
Зависимый	42,4%	36,4%	21,2%	-
Дружелюбный	3,3%	30%	54,3%	12,4%
Альтруистический	9,1%	33,3%	42,4%	15,2%

Данные, представленные в табл. 2, являются средним значением от общего количества испытуемых.

Из восьми типов отношения к окружающим рассмотрим наиболее соответствующие нашей теме: подозрительный, агрессивный, эгоистичный, подчиняемый.

Подозрительный тип отношения к окружающим (42,4% испытуемых – низкий уровень, 42,4% испытуемых – умеренный уровень) характеризуется критичностью к окружающим, а также отношением к людям с недоверием, отличается проявлением негодования путем вербальной агрессии.

Агрессивный тип отношения к окружающим (30,3% испытуемых – низкий уровень, 60,6% – умеренный уровень, 9,1% испытуемых – высокий

уровень) характеризуется требовательностью, прямолинейностью, строгостью и резкостью в оценке других.

Эгоистический тип отношения к окружающим (21,2% испытуемых – низкий уровень, 63,2% – умеренный уровень, 15,6% – высокий уровень) характеризуется склонностью к соперничеству.

Подчиняемый тип отношения к окружающим (33,3% испытуемых – низкий уровень, 45,5% – умеренный уровень, 21,2% – высокий уровень) отличается застенчивостью, кротостью, склонностью подчиняться более сильному без учета ситуации (см. рис. 2).

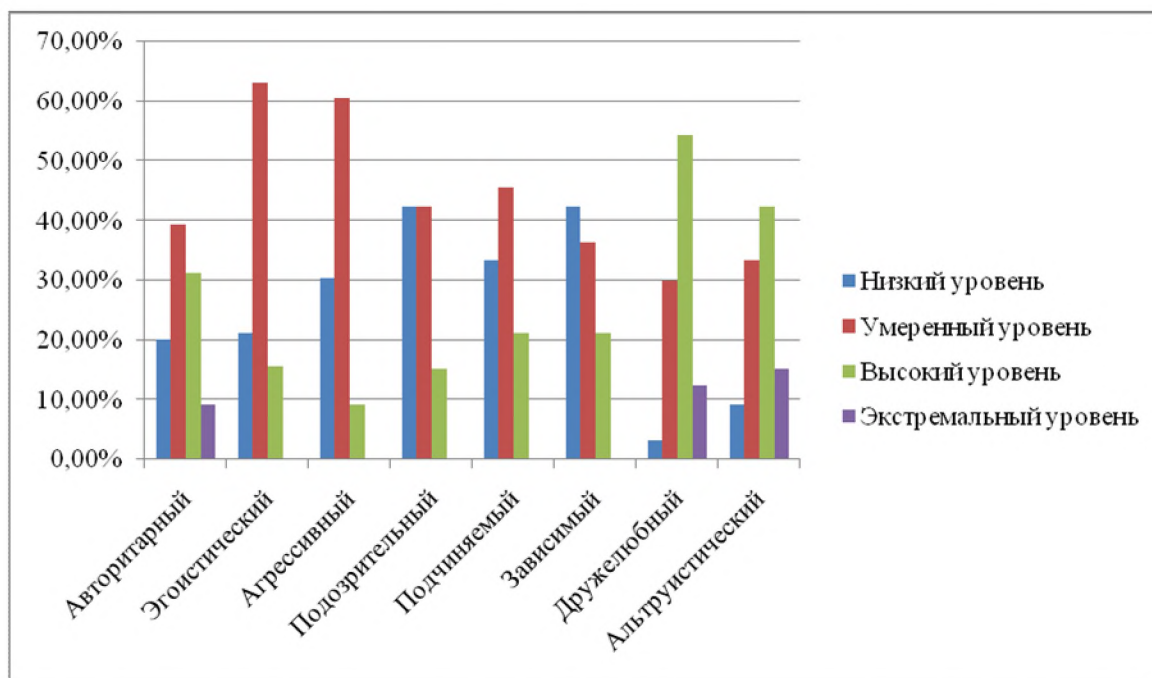


Рис. 2 – Показатели «Методики диагностики межличностных отношений Т. Лири»

При помощи специальных формул определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие, выражающие общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия.

Доминирование =  $(I-V) + 0,7 \times (VIII+II-IV-VI)$ , (1);

Дружелюбие =  $(VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-V+VI)$ , (2),

где римской цифрой обозначается порядковый номер октанта. Таким образом, мы имеем следующие результаты:

- доминирование = 6,6;
- дружелюбие = 5,5.

Таким образом, мы можем сказать, что большее количество испытуемых характеризуется критичностью к окружающим, склонностью к соперничеству и в то же время способностью подчиниться более сильному без учета ситуации. К тому же было выявлено, что ведущим фактором, определяющим межличностное восприятие, является доминирование, что в свою очередь подтверждает предполагаемую дезадаптацию студентов-первокурсников.

### 3. Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина.

Таким образом, по результатам методики мы имеем следующие данные (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели уровня реактивной / личностной тревожности по «Методике диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина»

	Уровень тревожности		
	Высокий	Умеренный	Низкий
Реактивная тревожность	-	33,3%	66,7%
Личностная тревожность	42,4%	54,5%	3,1%

Данные, представленные в табл. 3, являются средним значением от общего количества испытуемых.

Низкий уровень реактивной (ситуативной) тревожности (66,7% испытуемых) свидетельствует о том, что ситуация заполнения методик не являлась для испытуемых стрессовой. Испытуемые чувствовали себя спокойно, без какого-либо напряжения.

Показатели личностной тревожности (42,4% испытуемых – высокий уровень, 54,5% испытуемых – умеренный уровень, 3,1% испытуемых – низкий уровень) характеризуют испытуемых как личностей, не предрасположенных к тревоге (см. рис. 3). Они адекватно воспринимают новые стимулы, поступающие из социальной среды, не расценивая их как угрожающие, опасные для самооценки.



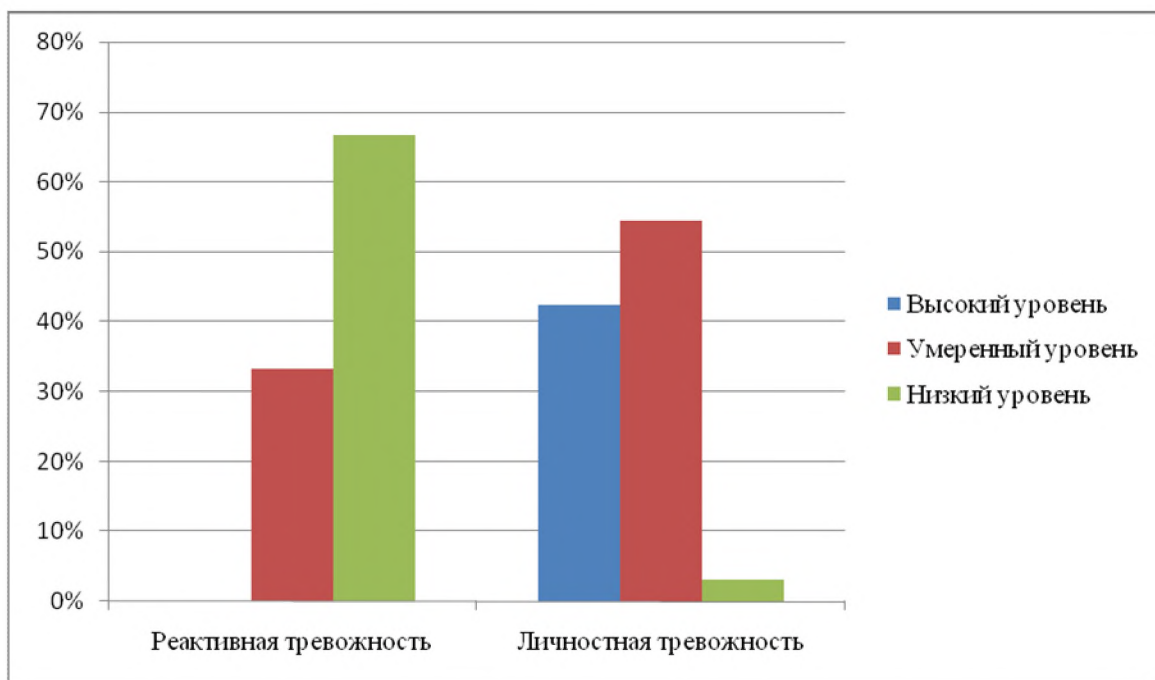


Рис. 3 – Показатели уровней тревожности по «Методике диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

4. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху / избеганию неудач Т. Элерса.

По результатам двух методик были получены следующие данные (табл. 4).

Таблица 4 – Показатели уровня мотивации по «Методике диагностики личности на мотивацию к успеху / избеганию неудач»

Мотивация	Уровень мотивации			
	Слишком высокий	Высокий	Средний	Низкий
К успеху	36,1%	12,1%	48,5%	3,3%
К избеганию неудач	6,1%	18,2%	54,5%	21,2%

Данные, представленные в табл. 4, являются средним значением от общего количества испытуемых. Показатели среднего уровня мотивации к успеху (48,5% испытуемых) и мотивации к избега-

нию неудач (54,5% испытуемых) свидетельствуют о том, что испытуемые в равной степени стремятся к достижению успеха и избеганию при этом неудач в освоении новой социальной среды (см. рис. 4).

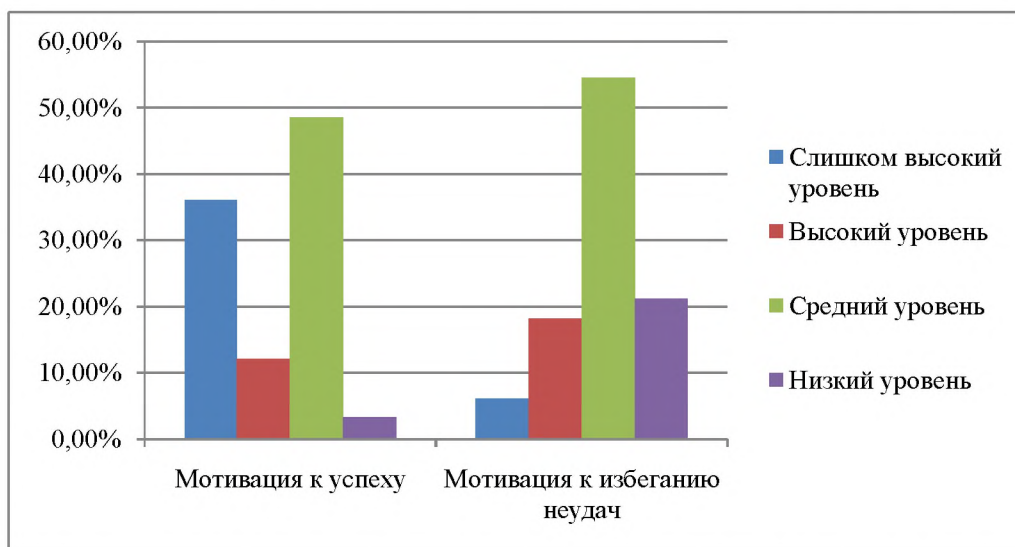


Рис. 4 – Показатели уровня мотивации по «Методике диагностики личности на мотивацию к успеху / избеганию неудач Т. Элерса»

Для подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что использование арт-терапевтических технологий способствует преодолению трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников в педагогическом вузе, было проведено вторичное исследо-

вание. Испытуемым предлагалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда».

В результате вторичного сбора информации были получены следующие данные (табл. 5).

Таблица 5 – Показатели личностных характеристик по «Методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

Личностные характеристики	Показатели		
	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Адаптация	95,4%	4,6%	-
Приятие себя	82,7%	14,3%	3,3%
Приятие других	91,8%	8,2%	-
Эмоциональный комфорт	79,8%	20,2%	-
Внутренний контроль	73,6%	26,4%	-
Внешний контроль	20,1%	65,6%	14,3%
Доминирование	9,2%	45,1%	45,7%
Экспанзим	3,3%	84,4%	12,3%
Шкала лжи	21,2%	67,6%	11,2%

Высокие показатели по шкалам «Адаптация» (95,4% испытуемых), «Приятие себя» (82,7% испытуемых), «Приятие других» (91,8% испытуемых) свидетельствуют о том, что испытуемые адаптированы к условиям новой социальной среды (см. рис. 5). Данные результаты подтверждают высокие

показатели по шкалам «Эмоциональный комфорт» (79,8% испытуемых), «Внутренний контроль» (73,6% испытуемых) и низкие показатели по шкале «Доминирование» (9,2% испытуемых).

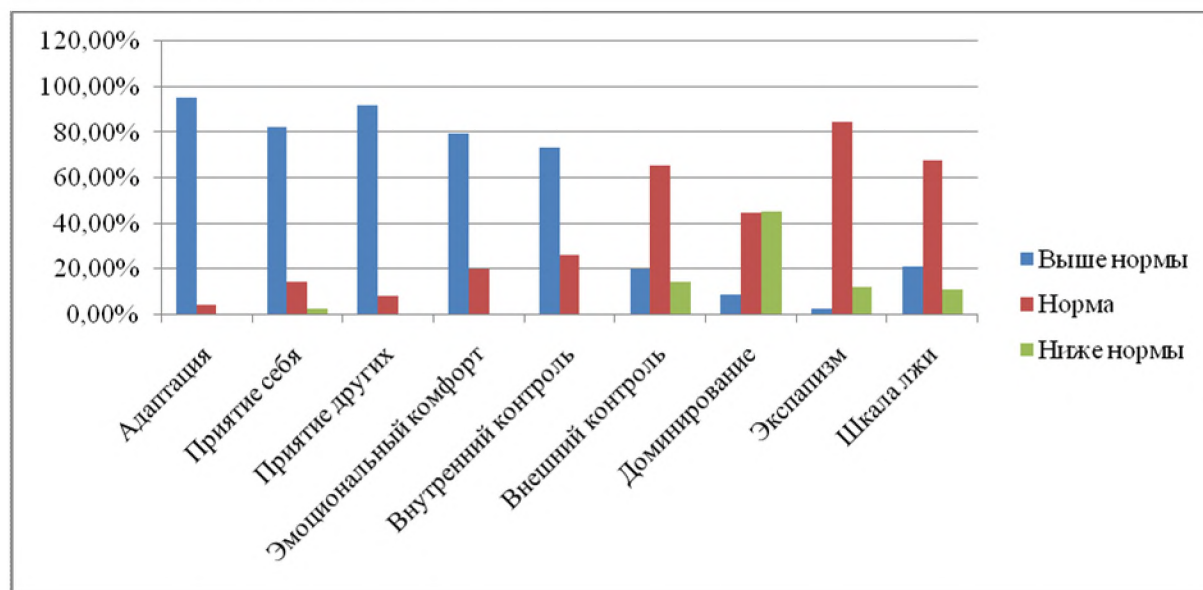


Рис. 5 – Показатели «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

Таким образом, в результате первичного сбора данных можно сказать, что испытуемым присущ высокий уровень адаптации, приятия себя и приятия других, а также умеренный уровень личностной тревожности (ЛТ) и низкий уровень реактивной тревожности (РТ). Показатели ЛТ и РТ свидетельствуют о том, что испытуемые во время выполнения заданий не ощущали чувства тревоги, что в свою очередь не соответствует состоянию дезадаптированного человека. К тому же испытуемые в большей степени мотивированы на достижение успеха и избегание неудач, что указывает на благоприятное отношение испытуемых к новой социальной среде. Однако высокие показатели «Шкалы лжи» и шкалы «Доминирование» свидетельствуют

о возможной дезадаптации испытуемых. Это в свою очередь подтверждают результаты «Методики диагностики межличностных отношений Т. Лири», где по фактору «Доминирование» показатель выше, чем по шкале «Дружелюбие».

Нами была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа по преодолению трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников посредством арт-терапевтических технологий. После чего было проведено вторичное исследование с использованием «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда», в результате которого было выявлено, что испытуемым присущ высокий уровень адаптации. Это доказывают высокие пока-

затели по шкалам «Адаптация», а также «Эмоциональный комфорт».

#### Математико-статистическая обработка результатов исследования

Для подтверждения полученных результатов нами была проведена математико-статистическая обработка результатов с использованием непараметрического статистического теста Т-критерия Вилкоксона. Обработка результатов исследования проводилась в компьютерной программе IBMSPSSStatistics 19. В рамках нашего исследова-

ния сформулированы следующие статистические гипотезы:

1. H<sub>0</sub> – отсутствует статистически значимый сдвиг в показателях социально-психологической адаптации студентов первокурсников.

2. H<sub>1</sub> – существует статистически значимый сдвиг в показателях социально-психологической адаптации студентов первокурсников.

Основные результаты статистической обработки данных «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда» приведены в табл. 6.

Таблица 6 – Результаты статистической обработки «Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда»

	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9
Z	-1,749	-,546	-,952	-4,11	-4,95	-2,33	-2,491	-1,377	-4,00
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,080	0,585	0,341	0,000	0,000	0,020	0,013	0,168	0,000

По шкалам «Эмоциональный комфорт» и «Внутренний контроль» принимается альтернативная гипотеза о том, что существует положительный сдвиг в показателях социально-психологической адаптации студентов-первокурсников на очень высоком уровне статистической значимости  $p < 0,001$ .

По шкалам «Внешний контроль» и «Доминирование» также принимается альтернативная гипотеза о том, что существует положительный сдвиг в показателях социально-психологической адаптации студентов-первокурсников на достаточном уровне статистической значимости  $p < 0,05$ .

По шкале «Адаптация» сдвиг значим на уровне статической тенденции  $p < 0,1$ .

По другим шкалам («Приятие себя», «Приятие других», «Экспанизм») принимается нулевая гипотеза об отсутствии статистически значимого сдвига.

Таким образом, гипотеза о том, что использование арт-терапевтических технологий способствует преодолению трудностей адаптационного периода у студентов-первокурсников в педагогическом вузе, подтвердилась.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Арт-терапия / сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
3. Андерсен-Уоррен, М. Драматерапия [Текст] / М. Андерсен-Уоррен, Р. Грейнджер. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2004. – 365 с.
5. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии [Текст] / М. Бетенски. – СПб. : Эксмо-пресс, 2002. – 256 с.
6. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапия [Электронный ресурс] / И.В. Бирюкова // Московский психологический журнал. – (<http://magazine.mospsy.ru/nomer8/s03.shtml>).
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
8. Васильев, В.В. «Арт-терапия» в специальном образовании [Текст] / В.В. Васильев // Педагогическое образование и наука. – 2005. – № 5. – С. 67–71.
9. Ваулина, Т.А. Возможности арт-терапии в развитии инновационной активности студентов [Текст] / Т.А. Ваулина // Психология обучения. – 2010. – № 9. – С. 121–129.
10. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков [Текст] / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М. : «Когито-Центр», 2007. – 197 с.
11. Копытин, А.И. Применение арт-терапии в лечении и реабилитации больных с психическими расстройствами [Электронный ресурс] / А.И. Копытин // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – ([http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer04.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer04.php)).
12. Копытин, А.И. Тренинг по фототерапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 96 с.
13. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.
14. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А.И. Копытина. – М. : «Когито-Центр», 2008. – 288 с.
15. Протасова, Л. Творческая гостиная. Программа социальной адаптации подростков методом творческого самовыражения [Текст] / Л. Протасова, Т. Гилева // Школьный психолог: прил. к газ. «Первое сент.». – 2006. – № 5. – С. 32–39.
16. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики : тематический сборник научных трудов / отв. ред. М.А. Бередин. – Челябинск : Изд-во ЮургУ, 2005. – 155 с.