

Московского университета. Сер. 20, Педагогическое образование. - 2010. - N 1. - С. 89-98.

2. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1993. – 123 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ**

***Наталья Николаевна Доронина**  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет,  
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,  
г. Белгород, Россия*

*Аннотация.* В статье отмечается актуальность использования арт-терапии в работе со студентами вуза. Средства арт-терапии можно использовать как в индивидуальной форме, так и групповой. В системе образования предпочтение отдается групповой форме, т.к. это позволяет работать с более широким кругом людей и имеет ряд преимуществ. Занятия с использованием элементов арт-терапии будут той самой необходимой психологической помощью студентам, позволит им раскрыть себя и увидеть других новым, осмысленным взглядом.

*Ключевые слова:* арт-терапия, студенты вуза, психологическая помощь.

## **THE USING OF ART THERAPY IN THE WORKING WITH STUDENTS**

***Natalia N. Doronina**  
Belgorod National Research University,  
Associate Professor of  
developmental and social psychology,  
Belgorod, Russia*

*Annotation.* The article notes the relevance of the use of art therapy in working with students. Means of art therapy can be used in individual and group forms. In education, preference is given to group forms, as it allows you to work with a wider range of people and has a number of advantages. Classes of art therapy with students are the most necessary psychological help, that will allow them to discover themselves and to see others in a new, meaningful look.

*Key words:* art therapy, students of the University, psychological help.

В настоящее время системой образования предъявляются высокие требования не только к уровню знаний, которые были получены в ходе обучения, но и к уровню развития личности выпускника. Все больше возникает психологических проблем, с которыми приходится сталкиваться студентам в период обучения в вузе. В связи с этим актуальным является психологическое сопровождение профессионального образования в высших учебных заведениях. Специалистами на всех уровнях подчеркивается, что эффективное решение задач, стоящих перед современной системой высшего образования, может быть возможным лишь при участии квалифицированного психологического персонала в образовательном процессе.

Проблемы студентов, которые возникают в период обучения в высшем учебном заведении, на различных этапах обучения имеют свою специфику. Так, у первокурсников, чаще всего, это сложности, которые возникают в процессе адаптации к вузу. У студентов вторых-третьих курсов в большинстве случаев проблемой является разочарование в выбранной специальности, снижение мотивации, потеря интереса к учебе. Для старшекурсников наиболее актуальными становятся вопросы самоопределения и планирования профессиональной деятельности. А также существуют проблемы, которые присущи любому студенту (страхи, проблемы личного характера, трудности принятия решения, неадекватная самооценка и т.д.). Эти проблемы оказывают влияние на психоэмоциональное состояние студента, а, соответственно, и на эффективность обучения в вузе.

Один из эффективных методов в работе с психологическими проблемами человека – это арт-терапия, которая в настоящее время является популярным направлением в психологии. Широкое распространение это направление получило как в нашей стране, так и за рубежом. Арт-терапия возникла на стыке науки и искусства и вобрала в себя достижения многих наук, таких как: медицина, педагогика, культурология, социология и других

дисциплин. Ее методы являются универсальными, поэтому могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем психологической и социальной дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки духовного и психического здоровья. Она предполагает также использование различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния. Чаще всего арт-технологии используются в диагностике, психотерапии, коррекции, а в настоящее время и в образовательном процессе на разных ступенях обучения.

Арт-терапия является специализированной формой психотерапии, основанной на искусстве, в первую очередь, творческой и изобразительной деятельности. Арт-терапия – это направление в психологии и психотерапии, которое применяет различные виды искусства для терапии, лечения и коррекции. Не существует человека, который бы не мог выразить себя в движении, звуке, голосе, рисунке, символе, здесь просто нужно творить свое мироощущение – рисовать горе, писать грусть, танцевать счастье...

Основной целью арттерапии является гармонизация развития личности через развитие способности самопознания и самовыражения. Благодаря занятиям арт-терапией, человек развивается, начинает чувствовать гармонию с самим собой и с окружающим миром, осознает свой жизненный путь, начинает смотреть на произошедшие с ним события с другого ракурса и понимать, в каком направлении двигаться, в чем развиваться. Очень часто метод арт-терапии используют при реабилитации людей с особенностями развития, при восстановлении посттравматических последствий. На наш взгляд, этот метод эффективен и при формировании и коррекции поведения личности, самопознании, развитии личности и др.

Средства арт-терапии могут обладать психологическим потенциалом в обучении студентов вуза, выполняя коммуникативную, регулятивную функции, влияя на их эмоциональную сферу, при этом они способствуют сохранению психического здоровья, дают возможность преодолевать

неуверенность в своих возможностях, психологические барьеры. Возникающие в процессе применения средств арт-терапии положительные эмоции усиливают активность обучающихся, стимулируют организованность в приобретении знаний и самостоятельность. Разнообразные техники помогают развитию творческих способностей личности [1, с. 48].

Занятия по арт-терапии показаны всем участникам образовательного процесса, как педагогам, так и студентам. Этот метод привлекателен тем, что он в основном использует невербальные способы самовыражения и общения. Как метод, арт-терапия основана на том, что внутренние переживания, конфликты человека и другие трудности имеют представительство на образном, символическом уровне и могут получить выражение в искусстве: лепке, рисовании, аппликации на свободную тему; заданиях с самостоятельным выбором материала на произвольную тему; в анализе и интерпретации произведений искусства; репродукциях произведений искусства; совместном творчестве [3, с. 176]. Выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства), танцевальную терапию, музыкотерапию, библиотерапию, драматерапию, сказкотерапию, маскотерапию, игротерапию и др.

Средства арт-терапии можно использовать как в индивидуальной форме, так и групповой. В системе образования предпочтение отдается групповой форме, т.к. это позволяет работать с более широким кругом людей и имеет ряд преимуществ: позволяет развивать необходимые социальные навыки; связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать общие проблемы; дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих; позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими; развивает навыки принятия решений; повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности [2].

Занятия по арт-терапии со студентами, на наш взгляд, будут той самой необходимой психологической помощью, которая позволит им раскрыть себя

и посмотреть на других людей новым, осмысленным взглядом. Подобные занятия способны повысить самооценку, контроль своего поведения, толерантность. А это является очень важным, т.к. способность контролировать свое поведение и эмоции помогает человеку принимать решения, делать правильный выбор и нести ответственность за последующие результаты. Как считает А.И. Копытин, внедрение арт-терапии в образование способствовало бы развитию у учащихся различных психических качеств и свойств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации [2].

Данная техника имеет преимущество перед другими психологическими техниками в том, что работает на невербальном уровне. Здесь не надо сразу говорить, достаточно что-либо изобразить на бумаге, и не обязательно конкретный образ, хорошо будет работать и абстрактный [1, с. 49]. Использование арт-терапии в работе со студентами содействует оптимизации внутренней картины здоровья студентов, посредством актуализации их ресурсных состояний, восстановления контакта со своими чувствами, осознания и структурирования своих потребностей и стремлений, постройки своих жизненных целей и планов в процессе творческого самовыражения и др.

Таким образом, использование средств арт-терапии в образовательном процессе вуза является важным и необходимым в связи с решением многих задач психологического сопровождения, таких как:

1. Оказание помощи студентам в определении своих возможностей.
2. Психологическая поддержка обучающихся.
3. Формирование у студентов ответственности за принятие собственных решений.
4. Передача студентам психологических знаний, которые будут им необходимы для эффективной профессиональной деятельности и достижения успеха.
5. Формирование у студентов позитивной жизненной позиции и др.

*Список литературы:*

1. Кара, Ж.Ю. Особенности арт-терапии / Ж.Ю. Кара// Северо-Кавказский психологический вестник.– 2010. – Т. 8. – №3. – С. 48-51.
2. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
3. Лысых, Н.В. Арт-терапия в работе социального педагога / Н.В. Лысых, Е.А. Баркова // Успехи современного естествознания, 2013. – №10. – С. 176-177.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ С РАЗНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ В ВУЗЕ**

*Доценко Арина Евгеньевна,  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет,  
студент факультета психологии,  
г. Белгород, Россия*

*Елена Николаевна Шутенко,  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет,  
доцент кафедры общей и клинической психологии  
Белгород, Россия*

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования связи уровня нейротизма и склонности к перфекционизму у студентов-психологов с разной академической успеваемостью в ВУЗе.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь; студенты-психологи; академическая успеваемость; нейротизм; перфекционизм; «комплекс отличника».