

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ
«КОЛЛАЖ» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

В настоящее время существует множество проблем, связанных с обучением в высшей школе. Среди них особо выделяется комплекс вопросов, относящихся к трудностям первого года обучения в вузе, в частности это вопрос социально-психологической адаптации студентов к процессу профессионального обучения.

В вузе на первом этапе обучения студенты, приспосабливаясь к новым условиям образования, сталкиваются со многими трудностями. Студентам-первокурсникам необходимо привыкнуть, адаптироваться к новой учебной группе сокурсников, к новому преподавательскому составу, к деятельности в условиях вуза, к выбранной профессии. В данный период происходит перестройка привычного многолетнего учебного и поведенческого стереотипа [5].

Одним из важнейших аспектов адаптации студента к обучению в вузе является адаптация к новой социальной роли, формирование представления о себе как о студенте, будущем профессионале в избранной области деятельности [4]. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью студентов-первокурсников, непониманием своей социальной роли, снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья [2]. В этой связи в качестве стратегической

задачи обеспечения оптимального личностно-профессионального развития специалиста на этапе вузовского обучения следует рассматривать задачу психологического сопровождения процесса становления профессионального самосознания молодого человека на этапе адаптации к обучению в вузе.

Современная психологическая наука располагает огромным арсеналом техник содействия личностному и профессиональному росту, разрабатываемых в рамках различных направлений и подходов. Одним из востребованных в настоящее время направлений психологической помощи, является арт-терапия. Возможности арт-терапии как средства актуализации адаптационного потенциала человека огромны. Это обусловлено специфическими особенностями данного направления психологической помощи. Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более осмысленной, целенаправленной, эффективной. Основные цели арт-терапии – самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, внутренняя интеграция личности (различных ее аспектов и компонентов) и интеграция с внешней реальностью (социальной, этнической, культурной). Арт-терапия – один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисую, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение человек как будто получает закодированное послание от самого себя, из собственного подсознания.

Одной из разновидностей арт-техник является техника коллажирования. Слово «коллаж» в переводе с французского (collage) означает «приклеивание», «наклейка». Техника коллажа «состоит в наклеивании на бумажную основу картинок и надписей, вырезанных участниками из журналов и газет» [1, С. 80]. По сути, коллаж – это графическое произведение, единая композиция, созданная из частей различной природы, отражающая какую-либо психологическую реальность (внутренний мир, межличностные отношения).

Теоретические данные, а также получаемые нами эмпирические результаты доказывают эффективность использования техники коллажирования в работе по психологическому сопровождению процесса адаптации студентов к обучению в вузе. Рассмотрим основные специфические особенности, а так же преимущества реализации техники «коллаж» как средства актуализации адаптационного потенциала личности студента.

1. Преимущество использования техники коллажа состоит в том, что он помогает молодому человеку преодолеть робость, связанную с отсутствием «художественного таланта» и умений. Ведь при создании коллажа используются уже готовые кем-то созданные элементы. Поэтому боязнь оценки художественных способностей другими участниками группы, которая является распространённым барьером на начальных этапах арт-терапии, существенно снижается.

2. Существенным достоинством данной техники является то, что использование уже готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции даёт студенту чувство защищённости, поскольку они не так отождествляют свои переживания с этими предметами и изображениями, как, например, при рисовании. Это обеспечивает молодому человеку необходимую степень дистанцированности от слишком сильных или деликатных чувств и необходимую степень безопасности при изобразительной работе.

3. Коллаж позволяет выразить свое отношение к заданной теме, свои мысли, свои взгляды, свое понимание темы (это касается как общих, абстрактных тем коллажа, так и личных тем, связанных с собственными планами, целями, мечтами, отношением к себе и т.д.) [3].

4. Ещё одним достоинством техники создания коллажа является то, что он может успешно применяться как в индивидуальной, так и в групповой работе.

5. Следует отметить так же, что коллаж – это, прежде всего ресурсная техника, способствующая актуализации потенциальных возможностей личности, её скрытых внутренних ресурсов.

6. К достоинствам данной техники можно отнести и то, что создание коллажа – это одновременно и диагностическая и психотерапевтическая работа. Так, создаваемый молодым человеком коллаж, можно рассматривать и как диагностический срез, отражающий текущее «состояние дел», и как глубокую внутреннюю работу самоисследования, самоинтеграции.

При организации работы с коллажом есть определённые подготовительные шаги. Прежде всего, необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет

прервать работу. Это поможет лучше установить связь со своими чувствами, что очень важно в арт-терапевтическом процессе. Эффективность работы на коллаже значительно повышает прослушивание музыки, так как это делает человека более восприимчивыми к своему внутреннему ритму. Время на составление коллажа может варьироваться от 40 минут до 1,5 – 3 часов в групповом режиме. Е.Ю. Разумова отмечает, что время, выделенное на составление коллажей, зависит от темы коллажа, размера основы для коллажа и возраста участников группы, составляющих коллаж. Лучше всего не ограничивать участников во времени. Однако спустя 1,5 часа работы над коллажом возникает, как правило, пресыщение этой деятельностью и приятная усталость в случае, если работа подходит к завершению [3].

Для этой техники необходимо подготовить большой комплект журналов и газет с цветными картинками, по различной тематике, чтобы обеспечить участникам необходимое пространство выбора. Важно, чтобы в арсенале участников были не только гляцевые журналы с идеальными фигурами и лицами, но и различные семейные журналы с обычными людьми, жизненными историями и иллюстрациями к ним, изображением природы, деловой жизни людей.

В структуре арт-терапевтического занятия по созданию коллажа выделяются две основные части. Первая часть занятия — невербальная, творческая, неструктурированная (70% сессии). Участникам предлагается полностью отдаться своим чувствам и не заботиться о художественности своих творений. Обычно во время создания коллажа не рекомендуется разговаривать, это помогает создать особую, новую обстановку и внимательнее относиться к чувствам и телесным ощущениям. Вторая часть занятия — вербальная, предполагает словесное обсуждение проделанной работы и её результатов, обратную связь от участников и ведущего по поводу и возникших впечатлений, ассоциаций от восприятия созданного и всего процесса работы (30% сессии).

Анализ готового коллажа предполагает рассмотрение расположения элементов на листе, размера элементов, их расположения относительно других элементов, согласованности элементов друг с другом; выделение общей идеи коллажа, определение наиболее значимой и актуальной темы. Важным является общее впечатление от готового коллажа, анализ чувств которые он вызывает у автора, а так же у других участников.

В практике нашей работы по актуализации адаптационного потенциала личности студентов мы используем коллажи на тему «Идеальный студент вуза», «Такой я в группе», «Мой идеальный день».

В качестве примера приведём описание процедуры работы с коллажом «Идеальный студент вуза». Цель работы: интеграция представлений первокурсников об идеальной модели студента (как необходимый компонент целеполагания), осмысление основных потребностей личностного и профессионального развития.

Процесс работы включает 5 основных этапов, рассмотрим их по порядку.

1. *Создание коллажа.* Участникам группы предлагается взять листы бумаги формата А 2 и создать на них образ идеального студента вуза, используя вырезки из газет и журналов. Инструкция участникам: «Перед вами большое количество газет и журналов. Вырежьте из журналов те фрагменты, которые ассоциируются у вас с образом идеального студента, а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным». Для работы над созданием коллажей могут быть использованы столы, в специально-оборудованном кабинете целесообразно работать прямо на полу. Расположившись удобно на ковре, выбрав наиболее комфортное в пространстве аудитории место, участнику легче расслабиться, отойти от стереотипного мышления и вступить в контакт со своими потребностями и чувствами. Продолжительность этапа 40-50 минут.

2. *Описание коллажа.* На этом этапе участники располагают перед собой готовый коллаж и описывают образ идеального студента в тетрадах. Студентам предлагается представить, что перед ними реальный человек – студент вуза, изображённый в символической форме и подробно описать его, отразив его личностные характеристики, потребности, увлечения, цели в жизни и пр. Данный этап очень важен, он способствует переводу символических, интуитивных представлений на сознательный уровень, их проговариванию и осмыслению. Продолжительность этапа 5-10 минут.

3. *Беседа с «идеальным студентом».* Работа на данном этапе осуществляется в парах. Участники распределяются по парам и по очереди выслушивают рассказ об идеальном студенте партнёра, а затем беседуют с ним, задавая уточняющие вопросы. Например, могут быть заданы вопросы: «О чём мечтает твой идеальный студент?», «Что он больше всего ценит в себе?», «Чем он любит заниматься в свободное время?» и пр. Цель данного этапа – дальнейшее расширение представлений участников о своих потребностях, целях, осознание собственной ресурсной зоны. Продолжительность этапа 5-10 минут.

4. *Групповая проекция.* На данном этапе работа осуществляется в группе. Все участники располагаются по кругу, при этом каждый держит перед собой свой коллаж. Обсуждение начинается с любого участника по желанию. По поводу каждого коллажа группа высказывает всё, что приходит в голову, выражает своё эмоциональное отношение к нему, отмечает то, что вызывает удивление, больше всего «задевает» и т.д. Участник, коллаж которого обсуждают, по возможности фиксирует высказывания остальных членов группы. Групповая проекция – важный этап работы. Часто в процессе спонтанных высказываний участников, акцентируется тема, состояние или проблемная зона, которую автор коллажа сам не осознаёт, как-бы не замечает. Следует отметить, что здесь особо информативным показателем того, что затронута значимая тема участника, является эмоциональная реакция принятия или наоборот отторжения получаемой в ходе групповой проекции информации.

5. *Заключительный этап.* На данном этапе осуществляется рефлексия произошедшего. Каждый участник озвучивает своё эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к его результату. Устанавливается, какие выводы сделал для себя участник в процессе изготовления коллажа.

По окончании арт-терапевтической сессии коллажи отдаются участникам. Им сообщается о том, что коллаж целесообразно поместить дома, на стене, а так же о том, что если возникнет такая потребность коллажи можно дорабатывать. Появление новых идей по поводу коллажа, желание дополнить образ появляющегося через некоторое время свидетельствуют о продолжающейся внутренней работе и являются хорошим диагностическим показателем.

Подводя итог, следует ещё раз подчеркнуть, что техника коллажа может с успехом использоваться в работе по психологическому сопровождению процесса адаптации студентов в вузе. Являясь одновременно и прекрасным диагностическим средством и эффективным инструментом психологической помощи, техника «коллаж» проста в использовании и предполагает неограниченное множество тем и возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. [Текст] / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
2. Орехова, Е.Ю. Педагогические условия активизации процесса адаптации студентов младших курсов к вузу (на примере студентов коренных малонаселенных народов севера, ханты и манси) / Е.Ю. Орехова: автореф. дис. канд. пед. наук. – Рязань, 2006. – 210 с.
3. Разумова, Е.Ю. Диагностические и терапевтические возможности работы с коллажами в арттерапии [Электронный ресурс] / Е.Ю. Разумова // Труды МЭЛИ: электронный журнал, 2010. – 9 с.
4. Симаева, И.Н. Динамика эмоционально-чувственного состояния личности в процессе адаптации к деятельности [Текст] / И.Н. Симаева: Калининградский государственный университет. – Калининград, 2002. – 129 с.
5. Социально-психологическая и профессиональная адаптация студентов вузов Центрального региона России: (По материалам социологических исследований) / В.И. Уварова, В.Г. Шуметов, Т.Н. Афонина, Т.А. Иваненко. – Орел, 2001. – 197 с.