

Арт-терапия как метод снижения уровня тревожности у подростков

Научный руководитель – **Виноградова Наталья Александровна**

Полищук Маргарита Владимировна

Абитуриент

Донецкий национальный университет, Донецк, Украина

E-mail: polisukmargarita63@gmail.com

Арт-терапия является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с так называемыми визуальными искусствами. Арт-терапия может рассматриваться как одно из ответвлений психотерапии искусством наряду с музыкальной терапией, драматерапией и танцевально-двигательной терапией [1].

Цель: экспериментально проверить эффективность использования приемов арт-терапии с целью профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний.

Задачи исследования:

- изучить понятие «арт-терапия»;
- охарактеризовать основные подходы к применению приемов арт-терапии; применить на практике арт-терапевтические техники и упражнения;
- оценить эффективность применения арт-терапевтических упражнений для снижения уровня тревожности.

Гипотеза: арт-терапия является эффективным средством для снижения уровня тревожности у подростков

Объект исследования: арт-терапевтические техники и упражнения

Предмет исследования: эффективность арт-терапии как метода коррекции психологического состояния

Практическая значимость: методы арт-терапии могут быть эффективны для снижения уровня тревожности у подростков.

Методы работы: анализ научной литературы, арт-терапевтические упражнения, тест Спилбергера-Ханина для определения уровня тревожности.

В эксперименте приняли участие подростки в возрасте от 15 до 17 лет, члены Донецкой республиканской малой академии наук учащейся молодежи секции «фармация». Уровень тревожности оценивали с помощью методики Ч.Д. Спилбергера. Согласно исходной диагностике уровень тревожности у многих испытуемых был достаточно высоким. Это можно объяснить большим количеством стрессов, которым подвергается современный подросток. Это еще раз доказывает актуальность поиска простых и в то же время эффективных методов снижения тревожности.

После исходной диагностики мы проводили арт-терапевтическое упражнение под названием «Каракули» (из тренинга по арт-терапии Л.В. Лебедевой) [2].

Выполнение упражнения: совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «Каракулях» некий образ и осознанно зарисовываем его используя определенные краски, выделяем контуры, зарисовываем участки пишем краткий комментарий или рассказ.

После окончания выполнения данного упражнения учащиеся заново прошли тест Спилберга. Количество подростков с высоким уровнем тревожности снизилось с 40% до 10% (ситуативная тревожность) и с 80% до 70% (личная тревожность).

Т.об. экспериментально доказана эффективность арт-терапевтической техники «Каракули» как способа снижения уровня тревожности у подростков. Все ребята, принимавшие

участие в эксперименте отметили, что заинтересовались темой арт-терапии и с удовольствием бы приняли участие в аналогичных тренингах.

Источники и литература

- 1) Копытин А.И. «Теория и практика арт-терапии». СПб., 2002
- 2) Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика». СПб.: Речь, 2003.