

Тереханова Татьяна Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный

университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ

Аннотация: статья посвящена проблеме тревожности и ее коррекции. На практике доказана эффективность средств и методов арт-терапии, которые легли в основу коррекционной программы по снижению тревожности.

Ключевые слова: тревожность, арт-терапия, арт-терапевтические техники, адаптация.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. В последнее время интерес психологов к изучению тревожности и адаптации значительно усилился, что связано с резкими изменениями в жизни общества, которые порождают неопределенность и непредсказуемость и, следовательно, переживания эмоциональной напряженности, тревоги.

Высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается на качестве социального функционирования личности, отрицательно влияет на здоровье, поведение и продуктивность деятельности.

Д.О. Левитов следующим образом описывает тревожность: «тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которое представляет собой эмоциональное состояние. Состояние это характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы. Оно возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени [2, с. 127]».

Реакции тревоги и тревожности проявляются одновременно на трёх уровнях: биологическом, психологическом и социально-поведенческом.

Ч.Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности – ситуативную (реактивную) и личностную.

В дополнение к этому Ю.Л. Ханин подразделяет личностную тревожность на *общую и специфическую*.

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения – *учебная тревожность*;
- с представлениями о себе – *самооценочная тревожность*;
- с общением – *межличностная тревожность* [3, с. 11].

Анализ литературных источников, позволяет выделить внешние объективные и субъективные факторы возникновения тревожности. К объективным факторам относят: неблагоприятный социально-психологический климат коллектива, перегрузки, низкий социальный статус, сверхурочные и неудобные часы работы, ненужные ритуалы и процедуры, неопределенность, однообразие, беспомощность.

В качестве субъективных факторов исследователи выделяют: высокий уровень нейротизма, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения, наличие рассогласований в ценностной сфере.

Арт-терапия представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Сегодня она считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами [1, с. 16].

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия арт-терапии: 1) искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти её решение через переконструирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта; 2) природа эстетической реакции, позволяющая изменить действие «эффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

Основными функциями арт-терапии являются: катарсическая, регулятивная и коммуникативно-рефлексивная функции.

Выделяют следующие виды арт-терапии: изотерапию, песочную терапию, музыкотерапию, библиотерапию, драматерапию, танцевально-двигательную терапию, паркотерапию, куклотерапию, сказкотерапию и игровую терапию.

Цель исследования – выявить эмоциональное состояние клиентки, разработать и апробировать программу, направленную на коррекцию тревожности.

Объект исследования – тревожность личности.

Предмет исследования – коррекция тревожности в рамках арт-терапевтического подхода.

Гипотезой исследования является предположение том, что разработанная коррекционная программа в русле арт-терапевтического подхода приведет к снижению тревожности клиентки.

В исследовании принимала участие студентка 3 курса ФП, возраст – 21 год. Запрос клиентки – снижение тревожности. Она указала на то, что в последнее время часто испытывает чувство тревоги, причем тревожится даже по пустякам.

Методы исследования: метод анализа теоретических источников; «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин; «Методика диагностики самооценки психических состояний» Г. Айзенк; «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор (в модификации В.Г. Норакидзе); арт-терапевтические техники.

В ходе первичной диагностики у клиентки был выявлен высокий уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной).

Была разработана коррекционная программа в русле арт-терапевтического подхода с применением следующих техник: «Техника направленной визуализации», «Дерево», «Монотипия», «Позитивная куклотерапия», «Мандала», «Дерево силы», техника рисования глиной, музыкальная терапия.

В ходе вторичной диагностики были получены следующие результаты:

1. *Методика диагностики самооценки психических состояний* – 12 баллов (ранее 17 баллов). Уровень тревожности снизился, достиг среднего, допустимого уровня.

2. *Личностная шкала проявлений тревоги, Дж. Тейлор* – 20 баллов (ранее 35 баллов). Уровень тревожности снизился, теперь находится на среднем уровне (с тенденцией к высокому уровню).

3. *Шкала самооценки уровня тревожности: РТ* – 41 балл, (ранее 49 баллов).

Уровень реактивной тревожности также снизился и, тем самым, достиг среднего уровня, ЛТ – 50 баллов (ранее 58 баллов). Уровень личностной тревожности понизился, но по-прежнему находится на высоком уровне.

Предложенная коррекционная программа в русле арт-терапевтического подхода привела к снижению тревожности у клиентки. Выдвинутая гипотеза подтвердилась. По всем трем методикам снизился балл по показателю тревожности. Следовательно, арт-терапевтические техники эффективны, а, значит, могут использоваться при коррекции тревожности, тревожных состояний.

Возможно, что для большей эффективности коррекционной программы необходимо большее количество сессий.

Список литературы

1. Копытин А.И. Практикум по Арт-терапии. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
2. Левитов Д. О психических состояниях человека. – М., 1964. – 216 с.
3. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2.