

**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 «аффекта 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 тревог, 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.