

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА И ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Монина А. С., Есина Т. А.

ГОУ «Забайкальский краевой лицей-интернат», Чита, Россия

E-mail: moninaas13@gmail.com

Проблема, рассматриваемая в нашей работе, актуальна. Каждый день мы испытываем стресс, который не каждый с легкостью может преодолеть. На помощь нам могут прийти какие-то методы борьбы с ним, один из таких методов это приемы арт-терапии. Что же такое арт-терапия? Арт-терапия (от лат. *ars* – искусство, греч. *therapeia* – лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы. Мы исследовали влияние арт-терапии на изменение эмоционального состояния в работе с подростками, а также оценили ее эффективность в формировании позитивного мышления.

Современная психология условно разделяет мыслительный процесс на негативный и позитивный и считает его инструментом индивида. Позитивное мышление дает шанс личности экспериментировать, получать новые сведения и принимать дополнительные возможности в окружающем мире. Человек постоянно развивается, и никакие страхи не сдерживают его. Поскольку происходит фокусировка на позитиве, даже в неудачах личность находит для себя выгоду и подсчитывает то, чему удалось научиться благодаря поражению [6].

Понимая важность позитивного мышления и эмоционального состояния для решения актуальных жизненных задач, мы изучили приемы арт-терапии и на их основе разработали тренинг для формирования позитивного мышления у подростков, в частности позитивного восприятия проблемной ситуации.

В качестве первичной и проверочной диагностики для определения уровня оптимизма и позитивного восприятия, а также эмоционального состояния нами были выбраны психодиагностические методы: тестирование (методики Л. М. Рудиной и Е. С. Чанга ELOT (Extended Life orientation test) и анализ цветовой гаммы в продуктах творчества участников эксперимента [4, с. 101].

Полученные результаты были проверены статистическим методом (критерий Стьюдента). Группа испытуемых составила 25 человек, возрастной диапазон группы от 14–15 лет.

Разработанное нами практическое занятие (тренинг) рассчитано на два академических часа. Цель занятия: способствовать формированию позитивного взгляда на проблемную ситуацию и формировать благоприятное эмоциональное состояние. Все готовые упражнения, а также разработанное нами упражнение с элементами арт-терапии «Переделки», проводились нами с учетом всех необходимых требований к арт-терапевтической работе [3].

Тренинг проводился нами по всем правилам коррекционного занятия и состоял из трех последовательных этапов, включающих «разогрев», упражнения на сплочение участников, создание обстановки принятия, «обучение» позитивному восприятию ситуации, самостоятельную творческую работу. Заключительный этап – необходимая для осознания и закрепления полученных навыков – рефлексия [2].

Необходимо отметить, что для чистоты эксперимента мы соблюдали все основные принципы использования метода арт-терапии для коррекции эмоционального состояния у подростков, а именно:

- позитивный настрой и позитивная личность ведущего;
- в творчестве ведущий только сопровождает участников, не задавая стереотипов.
- создание обстановки принятия, абсолютной свободы творчества и самовыражения.

Ведущий на протяжении всего занятия категорически избегает оценивающих суждений, к тому же призывает и других участников занятия [1; 5].

Результаты входной и проверочной диагностики показали, что произошли некоторые количественные изменения в восприятии проблемных ситуаций у 6 % испытуемых, которые стали смотреть на ситуацию более позитивно. Количество пессимистов в группе уменьшилось на 3 %. Количество «заядлых» оптимистов не изменилось. Опрос участников эксперимента показал, что подростки посчитали испробованные методы – действенными, так как они «позволяют, с одной стороны, отвлечься от ситуации, а это уже позволяет посмотреть на нее другим взглядом», кроме того, «это возможность получить положительный заряд эмоций», «выпустить» отрицательные эмоции через рисунки. Участники также отметили, что рассматривая элементы изменения рисунка в «положительную» сторону в упражнении «Переделки», можно увидеть и пути решения конкретных проблем. Мы вернулись к

такому же опросу через 6 месяцев после проведенного занятия: анализ качественных результатов показал, что 70 % участников продолжают использовать испробованные методы арт-терапии в жизни для решения проблем.

Статистическая обработка данных через расчет t -критерия Стьюдента показала: $t_{\text{эмп}} = 0,1$, при $t_{\text{кр}} = 2,01$ ($p \leq 0,05$). Полученные нами количественные показатели влияния арт-терапевтических методов на формирование позитивного мышления не являются статистически значимыми. Основной вывод нашего исследования: подросткам арт-терапия помогает ситуативно в решении конкретной текущей проблемы, снятии текущего неприятного эмоционального состояния в стрессовой ситуации, однако существенного значения на формирование позитивного мышления она не оказывает.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило изучить в теоретическом плане новые для нас подходы с элементами арт-терапии при анализе сложных ситуаций; разработать занятие с элементами арт-терапии, способствующее созданию позитивного эмоционального фона, решению ситуативной проблемы, снятию напряжения в стрессовой ситуации «здесь и сейчас».

Арт-терапия как метод коррекции негативного мышления не оправдала себя, но оказалась эффективной в формировании благоприятного эмоционального фона через «отреагирование» эмоций, сублимацию напряжения. Она с успехом может быть использована в работе классного руководителя, школьного психолога, как «скорая помощь» для группы подростков, находящихся в напряженном состоянии. Школьники могут использовать готовые приемы как в процессе решения учебных задач, так и в повседневной жизни.

Литература

1. Алексеева М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. М., 2003. 120 с.
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб. : Питер, 2008. 176 с.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-Центр, 2007. 132 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика. СПб. : Речь, 2003. 150 с.
5. Никитин В. Н. Арт-терапия : учеб. пособие. М. : Когито-Центр, 2014. 310 с.