

Полинская Ева Алексеевна

студентка

Красникова Татьяна Викторовна

старший преподаватель

Евпаторийский институт социальных наук (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет

им. В.И. Вернадского»

г. Евпатория, Республика Крым

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье проанализированы термины «тревожность» и «школьная тревожность», рассмотрена тема актуальности коррекции повышенного уровня школьной тревожности у подростков и метод арт-терапии как эффективный метод воздействия и коррекции школьной тревожности.

Ключевые слова: тревожность, школьная тревожность, коррекция тревожности подростков, арт-терапия.

Актуальность проблемы тревожности в настоящее время нельзя недооценивать, поскольку тревожные расстройства становятся все более распространенными и влияют на множество людей во всем мире. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на начало 2020 года, более 260 миллионов людей по всему миру имеют диагностированное тревожное расстройство. Это означает, что состояние тревожности стало одним из самых распространенных психических проблем среди населения, в том числе среди детей и подростков.

В психологическом словаре под редакцией А.В. Петровского тревожность определена как «психологическая особенность, носящая индивидуальный характер, которая предполагает наличие повышенной склонности к беспокойству даже в тех ситуациях, которые его не провоцируют» [6].

А.М. Прихожан отмечает, что «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувстви-

ем грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [7].

Также большинство ученых (Ю.А. Ханин, А.И. Захаров, В.М. Астапов и др.) отмечали, что тревожность, не является устойчивой чертой характера, но именно в детстве тревожность закрепляется и становится чертой личности, что непосредственно создает угрозу в психическом развитии личности.

Актуальность коррекции тревожности у подростков заключается в том, что подростковый возраст является периодом, когда тревожные проявления могут возникнуть и иметь значительное влияние на развитие личности, социальные отношения, учебную успеваемость и общее благополучие подростка. Известно, что тревожность у подростков может проявляться в разных формах, таких как социальная тревожность, общая тревожность и, в том числе, школьная тревожность. Эти состояния могут существенно ограничивать жизнь подростка, вызывая дискомфорт и страдание, и требуют коррекционной работы.

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 [8].

По определению А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой «школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии» [4].

Согласно Р.С. Немову, «школьная тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [5].

Таким образом, школьная тревожность – это склонность ребенка к переживанию тревоги. Ребенок с высоким уровнем школьной тревожности постоянно испытывает страх перед неуспехом, возможной неудачей, всегда сосредоточен на предвидении неприятностей.

Повышенная школьная тревожность подростков требует различных способов ее коррекции, для того, чтобы не допустить снижение самооценки, возникновение внешних и внутренних конфликтов и других последствий повышенного уровня тревожности. Параллельно необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревожностью. Подростки с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности обучающегося и результативность его деятельности [3].

По мнению Е.П. Ильина важно учитывать, что «тревожность тесно связана с такими нейродинамическими и темпераментальными свойствами, как слабая нервная система, неуравновешенность нервных процессов, сенситивность и эмоциональная возбудимость, которые требуют коррекции и компенсации» [3].

А. М. Прихожан и Л. М. Костина выделяют основные средства и методы коррекционной работы с повышенной тревожностью школьников: последовательная десенсибилизация (последовательное помещение и проработка ситуаций, вызывающих наиболее сильное беспокойство); игра-драматизация (своеобразное «отреагирование» тревожного события и его «проживание»); изображение тревоги и тревожных ситуаций на листе бумаги; психологический тренинг и психогимнастика (в комплексе с дыхательными упражнениями) [8].

Распространенность арт-терапии как средства коррекции тревожности, особенно подростков, становится все более очевидной. Арт-терапевтические практики Л.Д. Лебедевой, А.И. Копытина, Н. Роджерс, А. Хилла и др. отличаются высокой востребованностью у психотерапевтов и психологов [1], т.к. арт-терапия как метод снижения школьной тревожности отличается своей мягкостью и, в то же, время глубиной воздействия на человека. Поскольку школьная тревожность – это эмоциональное переживание, то возможности арт-терапии выступают как универсальный способ борьбы с негативными эмоциями. Кроме того, мы можем видеть, что с помощью разновидностей техник арт-терапии (изотерапии, музыкальной терапии, танцевально-двигательной терапии, библиографической терапии) можно найти подход к любому подростку. Арт-

терапия как способ выражения бессознательного поведения часто используется именно как средство снижения уровня страха, стресса и самой школьной тревожности впоследствии.

Арт-терапия предоставляет возможность выразить эмоции и чувства через творческие средства, что помогает осознать и понять источник тревожности. Одним из преимуществ использования арт-терапии является способствование релаксации и снижению уровня стресса через творческий процесс и взаимодействие с искусством, где обучающиеся могут находить умиротворение и создавать позитивные эмоциональные состояния. Также, арт-терапия способствует развитию критического мышления и повышению положительной самооценки обучающихся. Подростки, занимающиеся арт-терапией, учатся анализировать и интерпретировать свои творческие произведения, что помогает им воспринимать себя и свои эмоции более позитивно [2].

Кроме того, арт-терапия способствует развитию коммуникативных навыков и улучшению взаимоотношений с другими. Подростки могут вести обсуждения о своих творческих работах и выражать свои мысли и чувства, что способствует укреплению связей и созданию поддерживающей обстановки.

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы выяснили что, в психологическом аспекте школьная тревожность – это специфический вид тревожности, который характеризуется повышенной склонностью к переживаниям в рамках образовательного процесса и особую важность в коррекционной работе с тревожностью имеет арт-терапия, т.к. именно средствами этого вида терапии можно облечь в слова и форму аффективные переживания обучающихся и подавляемые эмоциональные расстройства. Возможность творчества создает благоприятные условия для гармонизации и восстановления эмоционального равновесия подростков. Разнообразие арт-терапевтических техник позволяет выбрать наиболее подходящие упражнения, а, также, универсальность арт-терапии позволяет использовать данный метод в коррекционной работе с обучающимися подросткового возраста.

Список литературы

1. Гуров В.А. Тревожность и здоровье младших школьников / В.А. Гуров. – М.: Вестник ТГПУ, 2019. – 560 с.
2. Демчук А.В. Арт-терапия как средство снижения тревожности младших школьников / А.В. Демчук // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: сборник трудов III Всероссийской научно-практической конференции (Евпатория, 11–12 декабря 2020 года). – Симферополь: Ариал, 2021. – С. 54–60. EDN UPCCMU
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с. EDN TRCRVN
4. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
5. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: учеб. для студ. педвузов / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 394 с.
6. Общая психология / под ред. А.В. Петровского. – СПб.: Речь, 2005. – 250 с.
7. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – Т. 3. №2. – 29 с.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.