

## **ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

Тривожність, на думку більшості дослідників, є основою багатьох труднощів у процесі соціалізації особистості, окрім того, веде до порушення загального розвитку людини. У сучасному суспільстві успішність й самореалізованість особистості залежить від високого рівня стресостійкості, сміливості в прийнятті рішень, вміння нести відповідальність за свої дії, вміння знаходити однодумців й переконувати їх в потрібності реалізувати свої ідеї, креативності й т.п. Більшість цих якостей не розвиваються чи розвиваються недостатньо при високому рівні тривожності особистості.

Дослідженням було охоплено 119 підлітків в віці 13-14 років, учнів загальноосвітніх закладів. Опитування проводилося за допомогою гугл форми. За допомогою методики багатовимірної оцінки тривожності О. Роміциної були визначені загальний емоційний стан підлітків у умовах взаємодії з оточуючими (однолітками, батьками, вчителями), специфіка їх емоційно-особистісного реагування на успіх, в ситуаціях самовираження й оцінки якості знань, особливості психофізіологічного й нейровегетативного реагування в стресогенних ситуаціях.

В умовах сучасного життя тривожні розлади є досить поширеними психічними порушеннями поміж підлітків. Їх масштабність може бути пояснена впливом соціальних, економічних, культурних, психологічних і інших чинників. Когнітивні наслідки й поведінкові побічні ефекти тривожних розладів, й їх схильність до хронічного ефекту – впливають на психічний розвиток дітей [2].

Відповідно до завдань дослідження, в роботі окреслено теоретико-методичні основи корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії. З'ясовано, що арт-терапія – сучасний метод психологічної корекції, особливо важливий задля підлітків з вираженими проявами тривожності. Арт-терапія переважно використовує засоби невербального спілкування, що дуже важливо задля людей, яким складно висловити свої думки словами [1; 3].

Дослідження особливостей корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії виявило, що корекційно-компенсаторні можливості арт-терапії використовуються задля досягнення позитивних змін у інтелектуальному, соціальному, емоційному та особистісному розвитку підлітків. Під методами арт-терапії в роботі розуміється сукупність прийомів і операцій, що потрібно здійснити задля зміни свідомих і несвідомих сторін психіки особистості, зміни стереотипів її поведінки, активізації внутрішніх ресурсів і підвищення адаптаційних здібностей за допомогою різних форм і видів мистецтва. Арт-терапія використовується як засіб корекції тривожності підлітків. Творчий характер занять допомагає дитині відкрити у собі дещо нове, ліпше розуміти й

пізнавати себе, розвивати свої стосунки з іншими людьми і навколишнім світом. За допомогою мистецтва особистість не тільки виражає себе, а та більш дізнається про інших [4; 5].

На емпіричному етапі відповідно до визначених емпіричних критеріїв і обраної групи респондентів розроблено стратегію й тактику психодіагностичної процедури дослідження особливостей прояву тривожності підлітків. У цілому в більшості досліджуваних підлітків (84%) було виявлено нормативний чи низький рівень загальної тривожності; тривожності в взаємовідносинах з однолітками мають 82% опитаних; тривожність, пов'язана з оцінкою оточуючих виявлено в 72% респондентів; 76% підлітків відчувають тривожність, пов'язану з успішністю в навчанні; підвищення вегетативної реактивності, обумовленої тривожністю спостерігаємо в 80% підлітків. Хоча при даному в половини досліджуваних підлітків (47%) виявлено підвищений чи високий рівень тривожності в взаємовідносинах з батьками, в третини (36%) – зниження психічної активності, зумовлене тривогою, й майже в стільки ж (30%) – тривоги в взаєминах з учителями й у ситуаціях перевірки знань.

Отже, можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних відчувають тривожність, пов'язану зі взаємовідносинами зі значущими дорослими (батьками й учителями), зокрема при перевірці знань. Це, на нашу думку, пояснюється зміною значущих осіб, потребою в звільненні від контролю й опіки старших.

Таким чином, в процесі дослідження виявлено переважання в більшості підлітків низького чи нормативного рівня загальної тривожності, пов'язаної зі взаємовідносинами з однолітками, ситуаціями самовираження й перевірки знань, оцінки оточуючими чи успішності в навчання. Це дозволяє зробити висновок про наявність майже в усіх цих підлітків сприятливого емоційного фону при відсутності вираженої тривожності, що дозволяє їм задовольняти потребу в спілкуванні, успіху і досягати відповідного рівня домагань. Впровадження програми корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії розкрило її ефективність: виявлено зростання кількості дітей з нормативним рівнем тривожності: в восьмикласників з 83,17% до 87%; в дев'ятикласників з 58,67% до 65%. Встановлено, що майже в усіх підлітків рівень тривожності знизився в середньому на 5 пунктів.

До перспектив подальших досліджень відносимо обґрунтування ефективності програми ігротерапії в корекції тривожності підлітків.

#### **Список використаних джерел**

1. Бернацька О. Б. Арт-терапія в вихованні самостійності підлітків. К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2012. 118 с.

2. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна і вікова психологія" / Євгенія Миколаївна Калюжна. – К., 2008. – 29 с.

3. Наконечна О. В. Арт-терапія у професійній діяльності соціального

педагога: [метод. рек. до спецкурсу "Основи арт-терапії у соц.-пед. діяльності"]; Глухів. нац. пед. ун-т ім. Олександра Довженка. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2015. 78 с.

4. Садова І. І. Арт-терапія як сучасний метод в системі соціальної роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Актуальні питання корекційної освіти. 2012. Вип. 3. С. 197-205

5. Сорока О. В. Арт-терапія: теорія й практика: навч.-метод. посіб. задля студентів ВНЗ. Тернопіль : Астон, 2014. 195 с.