**Арт-терапия как средство снижения уровня тревожности подростков**

***Потапова Уйгулаана Прокопьевна***

***студент***

***ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова***

***ujgulaanapotapova2@gmail.com***

Исследования различных авторов по психологии и педагогике показывают, что повышение уровня тревожности среди населения страны является глобальной проблемой. Впервые массовый подъем уровня тревожности был отмечен в 90-е годы, что было связано с политическими изменениями в стране, финансовой нестабильностью и разгулом криминала в постсоветском пространстве. Однако повышенная тревожность и сегодня является актуальной проблемой, особенно в подростковом возрасте [1]. Данная проблема нас интересует с позиции поиска способов понижения уровня тревожности.

Цель: Определить эффективность арт-терапии как способа психологической поддержки подростков с повышенной тревожностью.

Объект: Формы и методы психологической работы с подростками.

Предмет: Оказание психологической поддержки подросткам с повышенной тревожностью посредством арт-терапии.

Тревожность является базовой эмоцией личности, которая позволяет человеку распознавать опасность. Например, З. Фрейд подчеркивал: «…важность тревожности как личностной характеристики, объясняя это тем, что она предвосхищает определенные негативные события в жизни человека и стимулирует его предпринимать ряд действий, чтобы их избежать»[3]. Но трансформация данной эмоции в привычное состояние или черту характера можно считать деформацией в психологическом развитии, потому что тревога представляет собой реакцию на неопределенную, неизвестную опасность, тогда как страх – это реакция на вполне конкретную и объяснимую опасность.

Повышенная тревожность усложняет жизнь человека в различных сферах: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. В результате беседы с педагогами-психологами общеобразовательных школ г.Якутска мы определили характерные проявления повышенной тревожности у обучающихся среднего звена: понижение успеваемости по нескольким предметам одновременно; сложности в концентрации внимания на уроках; понижение интереса к школьной жизни, активности в классе; раздражительность, утомляемость, особенно на последних уроках; чрезмерная обидчивость в общении со сверстниками и педагогами; неумение преодолевать препятствия и трудности в учебной деятельности и коммуникации и др. Как отмечают педагоги-психологи, таких подростков становится все больше, поэтому важным направлением работы с данной категорией подростков является своевременное выявление и оказание психологической поддержки. В диагностике уровня тревожности самым используемым инструментом является тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина [4], по которому можно измерить тревожность как свойство личности.

Данный тест был проведен 03-05.04.2023 г. среди обучающихся 9-11-х классов МБОУ «Танаринская СОШ им. И.Е. Левина» при активном содействии школьного педагога-психолога, охват - 32 обучающихся в возрасте 15-17 лет. В результате диагностики было выявлено следующее:

- по шкале «личностная тревожность» у 15-ти подростков выявлен средний уровень тревожности, что составило от всех респондентов 46,8%. Высокий уровень проявился у 8-х опрошенных (25%), а низкий у 9-х подростков (28,2%).

- по шкале «ситуативная тревожность»: 53,2% респондентов, у которых высокий уровень тревожности - это 17 респондентов. У 11-ти учащихся средний уровень тревожности (34,3%), у 4 учащихся низкий уровень (12,5%).

В целом у половины опрошенных подростков наблюдается высокий уровень тревожности, особенно хорошо это видно по шкале «ситуативная тревожность», что, скорее всего, связано со стрессом от подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Это имеет негативные последствия как для развития личности подростка, так и для психологической атмосферы в классе, поскольку высокотревожные люди склонны к восприятию угроз своей самооценке и жизнедеятельности в обширном поле различных ситуаций и острому и болезненному реагированию на них.

Мы хотим определить влияние арттерапевтических техник для психологической поддержки подростков с повышенной тревожностью, в частности изобразительного искусства. Процесс создания искусства - это хороший инструмент, который можно использовать, чтобы прервать цикл тревожных размышлений, что помогает сосредоточить внимание на настоящем, освобождает от тревожных мыслей и чувств[2].

Поскольку в школе, являющейся базой педагогического эксперимента, основной контингент является представителями народа саха (школа находится в этнорегиональном регионе) мы решили провести занятия по изготовлению «харысхал» - оберега. Обучающиеся имели возможность не только использовать медитационные и арт-терапевтические техники, успокаиваясь под влиянием процесса рисования и цветотерапии, но также прочувствовать позитивное влияние значения оберега (этнопсихология).

Занятия проводились во внеурочное время, в малых группах, продолжительность занятий составила 40-45 минут. Обучающиеся рисовали «харысхал» на цветном картоне по своему выбору, используя контурный акрил, трафарет узора. В среднем на завершение работы уходило 2-3 занятия. После проведенной работы мы провели контрольный диагностический срез. Тестирование провели также во время классного часа под руководством школьного педагога-психолога в начале мая 2023 г. Получили следующие результаты:

- по шкале «личностная тревожность» у 16-ти подростков выявлен средний уровень тревожности, что составило от всех респондентов 50%. Высокий уровень проявился у 7-х опрошенных (21,8%), а низкий у 9-х подростков (28,2%).

- по шкале «ситуативная тревожность»: 43,7% респондентов, у которых высокий уровень тревожности, - это 14 респондентов. У 13-ти учащихся средний уровень тревожности (40,6%), у 5 учащихся низкий уровень (15,6%).

Таким образом, мы видим, что использование арт-терапии помогло снизить уровень ситуативной и личностной тревожности.

Литература:

1. Лис Я.О. Исследование уровня тревожности у подростков / Я.О. Лис, Н.М. Ноговицына // Проблемы современного педагогического образования. – 64-3. – 2019. – с. 338-341
2. Техники из Арт – терапии в работе с подростками. – эл.ресурс. - URL: <https://psycentre26.ru/docs/iProf/SPOVZ/7_ArtTerapiyavRabsPodrostkami.pdf>. (дата обращения 02.04.2023)
3. Тревога и тревожность: хрестоматия: учебное пособие / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 240 с.
4. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности / автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина). – эл.ресурс. – URL: <https://psytests.org/anxiety/stai.html>. (дата обращения 12 марта 2023)