

Арзыкулова А.Т. к.п.н.,
почетный профессор кафедры Психологии КГУ им. И.Арабаева
Алымбаева Э.А.
БГУ им К.Карасаева
elnura170694@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ТЫНЧСЫЗДАНУСУН АРТ-ТЕРАПИЯ АРКЫЛУУ ТУУРАЛОО

CORRECTION OF ANXIETY OF ADOLESCENTS WITH ART THERAPY

Аннотация: В данной статье рассматривается метод коррекции симптомов тревожности у детей подросткового возраста, с использованием психотерапевтических техник. Арт-терапия – это форма психотерапии, основанная на использовании средств искусства, для уменьшения уровня агрессивности и тревожности, обретения уверенность в своих силах, получения положительных эмоций, обучение конструктивным навыкам общения и эффективным моделям. Искусство, которое производит подросток, может помочь терапевту получить представление о проблемах и жизненных обстоятельствах молодежи, особенно тех ситуациях, которые слишком рискованны, чтобы выявить.

Ключевые слова: тревожность, подросток, коррекция, арт-терапия, рисование.

Аннотация: Бул макалада психологиялык ықмалардын колдонуп, өстүрүм балдардын тынчсыздандыу симптомдору түздөө ыкмасы көргөзүлөт. Арт-терапия – бул көркөм кара жаттары менен агрессия жана тынчсыздандыу эмоциаларды жоюуга жана он эмоцияга ээ болуга негизделген психологиялык терапия. Демек, бул терапия – өстүрүмдөрдүн өзүн-өзүнө шиенүүсүн жана конструктивдүй ой жүгүртүсүн өнүктүрөт. Көркөм – негизинде өстүрүмдүн болуп жаткан кыйынчылыктар жана турмуштук маселелерди терапевтке ачып бере алат, андан соң дарыгер ал проблеманы чечүгө мүмкүчүлүгү менен пайдаланса болот, айрыкча тобекелдүү абалда.

Түйүндүү сөздөр: тынчсыздандыу, өстүрүм, тууралоо, арт-терапия, сүрөт тартуу.

Annotation: This article examines the method of correcting the symptoms of anxiety in adolescents, using psychotherapeutic techniques. Art therapy is a form of psychotherapy. It's based on using of art. It reduces the level of aggression and anxiety, gaining confidence in oneself, gaining positive emotions, teaching constructive communication skills and effective models. The art that a teenager produces can help the therapist get an idea of the problems and life circumstances of young people, especially those situations that are too risky to reveal.

Keywords: anxiety, adolescent, correction, art therapy, drawing.

Тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических расстройств среди детей среднего возраста. [1] Эта более высокая распространенность может быть объяснена влиянием различных факторов, таких как социальных, экономических, культурных, психологических и. др. Когнитивные последствия и поведенческие побочные эффекты тревожных расстройств и их склонность к хроническому - влияют на психологическое развитие

детей и их достижения в школе. [2] Чувство тревоги может оцениваться непреодолимой для любого, кто с этим сталкивался в своей жизни, добавляя серьезные изменения, которые в подростковом возрасте, для их преодоления тратятся больше сил и времени, чем в более взрослом состоянии. У подростков проявление тревожности может служить сигналом о развитии невроза или психоза, также при негативных его последствиях стать причиной расстройства эмоциональной

сферы личности самого подростка. Невроз, психоз и расстройство эмоциональной сферы являются частью одной и той же семьи расстройств, и часто у подростка одно расстройство будет на какое-то время гла-венствовать, затем может переключиться на другой или к ним присоединиться еще одно расстройство. По словам Мойбата Г.Х. в последнее время было обнаружено, что приступы паники и агорафобия гораздо чаще встречаются у детей, имеющие в настоящее время расстройство тревожности разлуки или имели это расстройство в прошлом. [3]

Подростковый возраст имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при работе с ними. Дж.С. Холл рассматривал подростковый возраст прежде всего, как время внутренних и внешних потрясений. Это понимание молодежи основывалось на двух новых способах понимания человеческого поведения: эволюционной теории Дарвина и психодинамической теории Фрейда. Эриксон рассматривал подростковый возраст как период формирования идентичности и отделения от взрослых воспитателей. Он ссылается на этот этап как на выбор между формированием идентичности этого и ролевым распространением, делая так, что если подростки не формируют согласованного чувства собственного достоинства и ценностей, у них будет непротиворечивое чувство идентичности по мере того, как они перерастут во взрослую жизнь. [4] Теоретики, такие как Блос, описывали подростковый возраст аналогично второму отделению от взрослых смотрителей, отмечая, что первое разделение происходит, когда ребенок достигает способности отойти от постоянных наблюдений родителей. Ноам Г. утверждал, что ранний подростковый возраст менее связан с формированием идентичности и больше сосредоточен на развитии сплоченности группы. [6] Ноам назвал эту теорию психологией принадлежности, и он отмечает, что ребенок средней школы, который ставит высокий приоритет на популярность, находится посреди нормальной стадии развития. В этом смысле гордое членство в группах создает предпосылки для более поздней уверенности в том, чтобы двигаться по разным группам. Таким образом, согласно этой модели, здоровый ранний подростковый возраст характеризуется идентичностью с определенными групповыми ценностями и нормами, тогда как здоровый поздний подростковый возраст характеризуется повышением комфорта с возможностью выбирать из множества разных групп и избирательно выбирать ценности, которые имеют особое значение для человека.

Развитие здоровой и стабильной самооценки является одной из основных целей психологического развития в подростковом возрасте. Плохая самооценка взаимосвязана со многими из основных проблем, которые могут возникнуть в подростковом возрасте, в том числе с трудностями в отношениях между сверстниками и родственниками, депрессией, рискованным или «вызывающим» поведением, плохим успехом в школе и злоупотреблением психоактивными веществами. Тревожность возникает и сопровождает все вышеуказанные проблемы. Коррекция самооценки, поведения и отклонений в развитии подростка напрямую влияют на уровень тревожности подростка.

Среди множества количества коррекционных методов тревожности и подростков можно выделить арт-терапию. Арт-терапия - это форма выразительной терапии, которая использует творческий процесс создания искусства для улучшения физического, умственного и эмоционального благополучия человека. Творческий процесс, связанный с выражением своего искусства, может помочь людям решить проблемы, а также разработать и управлять их поведением и чувствами, уменьшить стресс и повысить самооценку и осознание.

Проблемные подростки, как правило, не заинтересованы в помощи взрослых. Арт-терапия предлагает не угрожающий способ для подростков выразить свои внутренние чувства

Подростки могут «действовать» в качестве прикрытия для своей депрессии; арт-терапия полезна для оценки и лечения такой депрессии. Арт-терапия может предложить систему поддержки подросткам, испытывающим насилие, депрессию, отсутствие самооценки или внезапную социальную неудачу, или проблемы с успеваемостью.

Для выражения своих чувств и эмоций, обозначения состояния своего внутреннего «Я», уменьшения уровня агрессивности и тревожности, обретения уверенность в своих силах, получения положительных эмоций, обучение конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения в арт-терапии используются такие методы работы как рисования, игры, составление историй, лепка, сказко-терапия, песочная-терапия и многое другое.

Для эффективной коррекции девиантного поведения подростков, если таковые являются ярко выраженным Ю. Е. Шабашева предлагает в качестве средств воздействия для выхода из сложившейся ситуации использовать арт-терапию. [7]

Как отмечают Копытин А.И. и Свистовская Е.Е. арт-терапия во многих случаях имеет преимущественно психопрофилактическую, коррекционную, социализирующую и развивающую направленность, что непосредственно влияет на развитие навыка самостоятельного преодоления чувства тревожности подростком без вмешательства взрослых и других лиц. [8]

В арт-терапии подростку предлагается сделать коллаж, некоторые отметки на бумаге или дать форму небольшому куску глине, чтобы проиллюстрировать трудности, которые привели его к специалисту для оказания ему необходимой помощи. Арт-терапевт не интерпретирует произведение искусства, и подростки могут свободно делиться своими мыслями и чувствами через искусство. Подростков, в основном, привлекают создание символов и графических изображений; поэтому их больше заинтересованы в использование искусства как языка, чем словесного допроса.

Эта экстернализация внутреннего стресса или создание «неартистского искусства» позволяет как терапевту, так и клиенту лучше решать проблему. Терапевт получает больше знаний о проблеме, потому что клиент использует метафору и повествование для объяснения продукта. «Искусство» позволяет клиентам дистанцироваться от своей собственной дилеммы и, таким образом, работать с терапевтом в сторону альтернативных решений проблемы.

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

Подростковый возраст - это сложный процесс развития, который существенно меняется как индивидуально, так и в совокупности факторов влияния окружающей среды.

Арт-терапия может быть эффективной для подростков, которые обычно рассматривают ее как не вызывающую опасности форму лечения. Искусство, которое производит подросток, может помочь терапевту получить представление о проблемах и жизненных обстоятельствах молодежи, особенно тех ситуациях, которые слишком рискованны, чтобы выявить или слишком личным, смущающим. Эта осведомленность лучше вооружает терапевта усилиями по защите и поддержке подростка в это бурное время жизни.

Литература

1. Абло С, Киянда Е, Кизза Р.Б., Левин Ж, Нданабаги С., Стейн Дж. *Распространенность, сопутствующие заболе-*

вания и предсказатели тревожных расстройств у детей и подростков в сельской северо-восточной Уганде. Детская психиатрия Психиатрия. 2013; 7: 21.

2. Дрейк К.Л., Гинзбург Г.С. *Семейные факторы в развитии, лечении и профилактике детских тревожных расстройств. Clin Child Fam Psychol Rev. 2012, 15: 144-62.*

3. Мойтаба Голамзаде Хадар и др. / Методология - Социальные и поведенческие науки 84 (2013) 1697-1703

4. Эриксон Э.Х. *Идентичность и жизненный цикл. Нью-Йорк, Нью-Йорк: WW Norton; 1980*

5. Блос П. *Подростковый проход: проблемы развития. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Международная премия университетов; 1989*

6. Ноам Г. *Психология принадлежности: изменение подросткового развития. Психиатрия. 1999 ; 24 : 49 – 68*

7. Шабышева Ю. Е. *Психологические средства коррекции дезадаптивного поведения подростков: дисс. ... канд. психол. наук. Омск, 2006. 204 с.*

8. Коньтин А.И., Свистовская Е.Е. *Арт-терапия детей и подростков. М.: «Когито-Центр», 2007. – 197 с.*