

МБОУ «Лицей современных технологий управления №2»

г.Пензы

«Влияние арт-терапии на уровень стресса подростков»

Выполнила: Назирова Анна Юрьевна

11 «Г» класс, муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «Лицей современных технологий

управления №2» г.Пензы

Руководитель: Мацупко Татьяна Сергеевна,

школьный психолог, муниципальное

бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей современных технологий управления №2» г.Пензы

Введение:

Стресс - такое распространенное и знакомое слово. Но что же это на самом деле? Стресс - это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

Каждый человек, даже в самом малом возрасте сталкивается с таким явлением. К сожалению не многие могут справиться с ним, поэтому прибегают к деструктивным способам, такие как употребление алкоголя, курение, заедание различными десертами и не только. Все эти способы не только не помогут вам справиться со стрессом, но вдобавок усугубят данное явление. Но как же тогда с ним справиться? Методов существует множество, однако рассмотрим мы сегодня лишь один из методов арт-терапии – раскрашивание мандал. Во время работы мы выясним действительно ли эта методика способствует снижению стресса

Актуальность: В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема эмоциональных нагрузок у современных людей, то зачастую выступает причиной возникновения хронических стрессовых состояний, и как следствие, психосоматических расстройств и заболеваний.

Моя работа актуальна, поскольку она направлена на выяснение работоспособности методики арт-терапии - раскрашивания мандал, которая по многочисленным отзывам способна снижать эмоциональную нагрузку, а именно стресс. Помимо этого, общество мало знакомо со способами снятия стресса. Поэтому я изучила такой способ, как раскрашивание мандал и готова просветить людей по этому вопросу.

Цель проекта: выяснить влияние методики раскрашивания мандал на уровень стресса у подростков.

Задачи:

- Собрать и оформить материал по данной теме
- Изучить уже имеющийся материал по данной теме и сделать его краткую сводку
- Сформулировать практическую часть.
- Провести исследование с целью изучения влияния мандалотерапии на эмоциональное состояние подростков.
- Проинтерпретировать полученные результаты, разработать рекомендации.

Объект исследования: уровень стресса подростков после окончания учебного года.

Предмет исследования: изучения эффективности метода раскрашивания мандал в борьбе со стрессом подростков.

Методы научного познания, используемые в работе над проектом: изучение литературных источников по исследуемой проблеме, арт-терапия а именно мандалотерапия, анализ, обобщение, анкетирование.

Выборка: в исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 14-17 лет, учащиеся МБОУ ЛСТУ №2 г.Пензы

Новизна: моя работа представляет собой исследование влияния методики арт-терапии - раскрашивания мандал на уровень стресса подростков в период окончания учебного года. Новизна очевидна, так как существует много исследований влияния метода мандал на взрослых людей, с подростками исследования на данную тему проводились редко, поэтому данных мало.

Практическая значимость: моя работа может быть полезна подросткам, подверженным стрессам и не знающим, как с ним бороться. Так же моя работа будет полезна педагогам для использования в работе техники мандалотерапии.

Описание работы:

Введение.

Теоретическая часть:

Глава 1. Теоретическое изучение влияния арт – терапии на эмоциональное состояние людей.

1.1 Что такое стресс.

1.2 Арт-терапия и ее влияние на эмоциональное состояние людей.

Практическая часть:

Глава 2. Практическое изучение влияния арт – терапии на эмоциональное состояние людей.

2.1. Проведение исследования.

2.2. Анализ результатов исследования.

2.3. Рекомендации.

Заключение.

Список литературы.

Глава 1. Теоретическое изучение влияния арт – терапии на эмоциональное состояние людей.

Прежде, чем провести исследование, необходимо разобраться в том, что такое стресс, что такое арт-терапия и метод мандал. Рассмотрим эти понятия ниже.

1.1. Стресс

Стресс — это универсальная неспецифическая ответная реакция на стрессор, реализующаяся через изменение активности нервной и эндокринной систем. Это ответ системы «мозг-тело» для адаптации организма к изменяющимся условиям среды с целью сохранения его стабильности и здоровья. Помимо всего он является значимым фактором риска для развития и ухудшения течения целого ряда патологических состояний и хронических заболеваний. Для многих людей эмоциональные и другие стрессы мешают нормальному физическому функционированию, нарушают психосоциальное благополучие.

В последние годы появилась тенденция отождествлять стресс с нервным напряжением. Но стресс — это не просто волнение или нервное напряжение, поскольку в стрессорный ответ вовлекается целый ряд органов и систем организма. Стресс — это системный нейроэндокринный ответ, в который в первую очередь вовлекаются симпатическая нервная и эндокринная системы. В ответ на стрессорное воздействие развивается четыре основных эффекта:

1. Кровоток перераспределяется от кожи, кишечника и других органов к мышцам и мозгу;
2. Глюкоза и жирные кислоты мобилизуются из депо в кровеносное русло для энергообеспечения адаптации;
3. Повышается уровень бдительности через обострение зрения и слуха;
4. Уменьшается эффективность работы иммунной системы и восстановительных процессов, а также изменяется работа внутренних органов

Перечисленные эффекты играют важную положительную роль во время острых стрессовых ситуаций, когда требуется мобилизация ресурсов, чтобы справиться с воздействием стрессоров. Но данные эффекты начинают представлять риск для здоровья, если они поддерживаются в течение длительного периода, случаются часто или с высокой интенсивностью, приводя к развитию соматических, поведенческих и психических расстройств

Общие причины (источники) стресса:

- Запредельные стрессоры (кризисы и/ или катастрофы).
- Основные события жизни (брак, развод, смерть близкого).
- Ежедневные стрессовые события (стояние в авто пробках, потерянные ключи, деньги, гиподинамия).
- Условия работы (высокие требования, психологическое давление, неудобная поза, неудовлетворенность работой, плохие условия труда, отсутствие солнечного света — кабинетная работа, гиподинамия).
- Химические (табак, алкоголь, наркотики, изменения метаболизма).
- Социальные (трудности взаимоотношений, требования со стороны социума и семьи).
- Факторы окружающей среды (климатические факторы, повышенный уровень шума, чрезмерная освещенность, перенаселение).

Таким образом, стресс - это сложное явление, которое проявляется не только на эмоциональном, но и на физиологическом, гормональном уровнях. Стресс влияет на все сферы человеческой деятельности.

1.2. Арт-терапия и ее влияние на эмоциональное состояние людей.

Арт-терапия - это терапевтическое направление, связанное с физической реакцией пациента на созданные им продукты творческой деятельности, отражающее использование участником различных визуальных материалов, создание визуальных образов, процесс визуального творчества и особенности психического развития участника, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты.

Каждая практика арт-терапии - это попытка разобраться с частью себя, которую невозможно выразить языком. Язык - это эволюционно более позднее образование, чем образы, эмоции, чувства.

Помните наскальную живопись? Ее ведь недаром называют живописью: древние люди передавали и хранили информацию с помощью картин. Поскольку язык развился сравнительно недавно, области мозга, связанные с речью, также развились гораздо позже, чем области, которые помогают кодировать информацию и эмоции с помощью картинок. Эти "древние" области мозга все еще активны сегодня и могут хранить невербальные аспекты информации.

История возникновения арт-терапии

На протяжении всей истории культуры прослеживается тесная взаимосвязь, смысловое и визуальное сходство символических изображений в различных эпохах и культурах. Очевидным является и общее для всех культур представление о том, что данные изображения обладают целительными свойствами. Примерами таких сходных символов являются концентрические круги, спирали, мозаичные изображения, круги с пересекающимися крестообразно линиями внутри. Данные изображения существуют, они найдены в предметах древней культуры народов стран, географически не имевших возможностей контактировать.

Таким образом, язык художественных образов является особым, универсальным языком, в символической форме содержащим универсальные человеческие понятия.

Помимо идей, характеризующих происхождение арт-терапии в тесной взаимосвязи с культурными традициями древности, существует и представление о том, что арт-терапия имеет отношение к области психиатрии

В 1901 году французский психиатр Marcel Reja обратил внимание на сходство в художественных изображениях своих пациентов, а также изображений, которые характерны для детей и художников — примитивистов. Психиатры E. Krapelin и K. Jaspers заметили, что рисунки пациентов могут помочь в понимании характера психопатологии. Однако взаимоотношения между психикой и визуальной экспрессией не были раскрыты до момента, пока З. Фрейд не создал свое учение о бессознательном. Фрейд обнаружил, что его пациенты часто способны передать свои сны с помощью изображений, а не слов. Данное наблюдение легло в основу представления о том, что художественное самовыражение может стать ключом к внутреннему миру человеческой психики. Фрейд включил художественные понятия в контекст своего анализа и в дальнейшем использовал произведения литературы и искусства в анализе многих направлений своей теории.

Позднее К. Юнг сформулировал понятие о коллективном бессознательном, архетипах и архетипических символах. Особый интерес Юнга вызывали мандалы или «магические круги» как в своих собственных рисунках, так и в рисунках своих пациентов. Юнг обнаружил взаимосвязь между образом и психикой и развил основы понимания смыслов символических образов в процессе изучения архетипов и их универсальных проявлений в изобразительном искусстве.

В 1926 году Г. Принсхорн, историк искусства, ставший впоследствии психиатром, в своем исследовании творчества душевнобольных Принсхорн делал акцент не на изучении психопатологии, проецирующейся в художественных образах, а на самом творческом процессе и создаваемых художественных формах. Он пришел к выводу, что человечество обладает фундаментальной потребностью в самовыражении и общении, что подразумевает необходимость каждого человеческого существа играть, украшать, символически преобразовывать идеи в визуальные формы. Принсхорн считал, что творческий процесс создания художественных продуктов является базовым для всех людей, независимо от того, больны они или здоровы, а также, что художественное творчество является способом психологической интеграции.

С каждым десятилетием, все больше и больше психиатров, психологов внедряли в свою практику работу с внутренним миром пациента посредством изобразительного искусства. К середине двадцатого века в научном мире прочно обосновалось понимание того, что художественное самовыражение является символическим и отражает скрытые, бессознательные содержания человеческой психики.

В современном мире арт-терапия стала профессией с самостоятельным статусом как в сфере образования, так и в практической деятельности.

Особенности арт-терапии

Ученые из Швеции выделили преимущества арт-терапии в исследовании на депрессивную и ментальную усталость. Ученые считают, что арт-терапия позволяет заглянуть вглубь себя, посмотреть с другой стороны. Помимо этого, они пришли к выводу, что такой подход более результативен, чем фармакологическая терапия или психотерапия.

Основными специфическими свойствами арт-терапии шведские ученые выделили: возможность самопознания и самоосознания (что и как влияет на нас), возможность самовыражения (через действия, символы, цвета), возможность коммуникации (за счет символического и метафорического мышления), возможность понять эмоции, чувства, так как вы начнете работать с ними, возможность отойти от сложного травмирующего опыта, возможность активировать и развить вашу креативность и воображение, а также отличная сенсорная стимуляция, которая позволяет соединить наш разум и душу с действиями нашего тела.

Все эти специфические свойства могут ввести человека в состояние потока, которое в свое время описал Михаил Чиксентмихайи. Это особое состояние сознания, когда для человека время будто остановилось, и он абсолютно сфокусирован на деятельности, забыв обо всем остальном

Когда Чиксентмихайи изучал художников, он обнаружил это состояние. Изучаемые полностью отдавались написанию картины, забывая о еде и сне, а по завершении теряли к своему творению всякий интерес.

В таком состоянии человек мотивация находится на пике, что приводит к чувству психологического роста. Мы сконцентрированы, осознанно совершаем действия, повышаем уровень контроля над деятельностью. Помимо всего меняется наше восприятие времени. Человек в таком состоянии глубоко дышит, возможно в этот момент он накапливает положительный эмоциональный капитал для будущих действий.

Во время состояния потока активируются обе системы мозга: сознательная и бессознательная. Искусство помогает перевести невербальную информацию с помощью символического языка в сознательное пространство, которое уже активирует лобную кору. Так искусство становится способом знать и общаться.

Как правило, оптимальнее всего невербальную структуру мозга активируют задачи, требующие определенных видов сенсомоторной деятельности (спорт, йога, игра на музыкальных инструментах, лепка, рисование и др.). Те факторы, которые проявляются в состоянии потока, могут свидетельствовать о том, что в это время человек перенаправляет трансляцию активности из сознательной области в более древнюю область мозга. Так, в одном из экспериментов было показано, что у 25 из 36 человек, участвовавших в арт-терапии, было состояние потока. Это не просто совпадение, а очень важный факт: искусство позволяет войти в это состояние.

Обратите внимание, что важным фактором, позволяющим вам войти в состояние потока, является беседа с терапевтом (или любым другим человеком). Таким образом, арт-терапия идеально сочетается с диалоговой терапией, позволяя раскрыть то, что скрыто глубоко внутри нас.

Помимо прочего, в психотерапевтической деятельности огромное значение имеет возможность осознания и выражения клиентом своих чувств. Участнику арт-терапевтической деятельности могут быть заданы вопросы о том, что беспокоит его в эмоциональном плане, для того чтобы раскрыть источники внутреннего конфликта и начать работу по внутренней интеграции личности. Однако иногда бывает трудно или вовсе невозможно выразить чувства посредством слов. Эмоции, особенно те, что стали результатом психологической травмы, кризиса, всегда трудно артикулируются, и очень часто словесное отображение этих эмоций не отражает их истинный смысл.

Таким образом, напрашивается вывод, что изобразительная деятельность является наиболее эффективной в тех обстоятельствах, когда травмирующие сознание чувства и эмоции с трудом поддаются превращению в слова. Процесс создания художественных образов может помочь людям противостоять эмоциям, преодолеть депрессию, интегрировать травматический опыт и найти способ пережить, разрешить психологическую потерю

Арт-терапия возникла из идеи, что искусство может быть использовано не только для выражения травматических чувств в художественных образах, но и для восстановления, исцеления. К. Юнг одним из первых в своей работе с пациентами открыл, что образы сновидений могут помогать в преодолении травматического опыта и дистресса.

Нейронаука арт-терапии

Где же среди этих сложных научных изысканий затаилась арт-терапия? Как сказала Кэти А. Мальчиоди, американский арт-терапевт и консультант по психическому здоровью, «арт-терапия — это общение тела с разумом». Благодаря арт-терапии мы постоянно воздействуем на сенсорные области, вовлекаем в работу миндалину и гиппокамп, избегая при этом активности вербальных областей мозга. Занятие искусством приводит к тому, что мозг постоянно стимулирует себя.

Ученый Вийа Люзебринк объясняет эффект арт-терапии широкомасштабным вовлечением в деятельность самых разных зон мозга. Движения включают нашу моторную память, порой обходя области мозга, которые по той или иной причине работают некорректно.

Если прямая связь между передней и задней корой мозга нарушена из-за психологической или физической травмы, то опосредованная, через древние структуры мозга, способна заменить ее.

Помимо прочего в арт-терапии есть возможность использовать самые разные материалы: по текстуре, цвету, форме, такие, которые можно по-разному конфигурировать в пространстве. Всё это активизирует соответствующие области мозга, оказывая еще более сильный стимулирующий эффект.

Тот факт, что в арт-терапии каждый ее элемент воздействует на более-менее определенную совокупность областей мозга, позволяет применить ее и для диагностики мозга. У больных с нарушениями в каких-то конкретных областях мозга будут наблюдаться характерные изменения в рисунке. Например, при поражениях в левом полушарии человек не сможет изобразить сложные формы, в правом — будет рисовать схематично.

Техника арт-терапии: «Создание и раскрашивание мандал»

С санскрита слово «Мандала» переводится как «круг». Именно округлая форма является главным объединяющим элементом всех разнообразных орнаментов, обозначаемых данным названием. Об этом символе мы узнали из восточных вероисповеданий, таких как индуизм и буддизм.

В XX веке благодаря Карлу Юнгу о мандале стало известно и в западной культуре. Точнее, она перестала быть чем-то неестественным и закрытым для европейцев. Но на протяжении всего этого времени мандала все равно существовала в бессознательном мире вокруг человека.

Юнг сделал так, что она стала применяться в современной психологии. Он считал, что этот символ отражает внутренний мир личности и индивидуальные особенности. Мандала помогает в психодиагностике, так как раскрывает сознательные и бессознательные стороны индивидуума.

Вербальная инструкция по технике создания мандал, которая дается участниками в арт-терапевтической группе, в большинстве случаев заключается в кратком сообщении того, что нужно сначала начертить круг а затем, начав с центра, заполнить изображением все его внутреннее пространство. Если участник не имеет достаточной мотивации, даже такая простая инструкция будет им проигнорирована. В арт-терапии считается приемлемой любая созданная участниками продукция. Ведущий группы не учит участников рисовать, а помогает им найти свой уникальный способ коммуникации.

Большинство пациентов с готовностью используют предоставляемые им возможности творческого самовыражения посредством создания мандалы, поскольку ее округлая, спокойная форма служит той структурой, которая помогает им преодолеть неуверенность и тревогу.

У участников иногда возникает ощущение, что не они создают мандалу, а мандала создает их, или что, создавая мандалы, они создают себя. Это осознание помогает им глубже анализировать свои и чужие работы.

Создание мандалы, как правило, успокаивает участников, они словно на время забывают о словах «должен» и «могло бы быть» и погружаются в состояние созерцания. Продолжая обращаться к участникам группы, важно напоминать им, что каждая мандала уникальна, что нет двух идентичных мандал и что даже созданные одним человеком мандалы с течением времени изменяются. Тем самым я знакомлю их с понятием процесса психических изменений. Осознание участниками того, что они являются частью этого процесса, стимулирует их к поиску новых форм. Работа становится сакральным актом, актом творчества; акцент делается на том, что пациенты участвуют в создании того, что не существовало никогда раньше, и на том, что, если бы пациенты не создали свои мандалы, запечатленные на них образы никогда бы не увидели свет.

Когда участники делятся своими впечатлениями от работ, в группе воцаряется доверительная атмосфера. Некоторым их работы не нравятся. Такому участнику нужно помочь осознать, что в данном случае факт самовыражения важнее, чем соответствие эстетическим критериям. Осознание пациентом того, что в следующий раз он сможет нарисовать другую мандалу, более точно отражающую его состояние и потребности, способствует его вовлечению в психотерапевтический процесс. Сравнение своей и чужих работ изменяет их восприятие, в том, что раньше казалось им безобразным, они видят красоту. Кроме того, в каждой мандале присутствуют зачатки сотен новых мандал, что подталкивает пациента к осознанию своих неисчерпаемых возможностей.

Мандала может рассматриваться как сосуд, который вмещает в себя все содержание психики — как сознания, так и бессознательного. Даже отсутствие в мандале того или иного цвета может многое сказать о вытеснении определенных переживаний.

Благодаря глубокому сосредоточению, которое достигается участниками в процессе создания мандал, у них могут развиваться измененные состояния сознания, в частности состояние, близкое к гипнотическому. В этом случае мандала начинает восприниматься иначе, чем в состоянии бодрствования. При этом высока вероятность проявления неосознаваемого материала, который позже, в ходе обсуждения, может быть подвергнут сознательной оценке.

В ходе создания мандалы задействуются как активные, так и рецептивные аспекты психики и проявляются те ее качества, которые обычно не проявлены. Ценность рисования мандал заключается в их стимулирующем воздействии на психическую жизнь. Независимо от того, нравится человеку или нет выполненная им работа, он все равно создал что-то новое. Правда, чтобы он это осознал, его восприятие реальности и самого себя должно измениться.

Таким образом, арт-терапия один из самых доступных методов борьбы со стрессом, который не раз доказывал свою эффективность на практике.

Глава 2. Практическое изучение влияния арт – терапии на эмоциональное состояние людей.

После изучения такого материала на тему арт-терапия, стресс и мандалотерапия, перейдем к практике.

2.1. Проведение исследования.

Для проведения исследования было выбрано 30 учеников 14-17 лет МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы. Проведение исследования проходило после окончания учебного года, когда ученики в большинстве своём все еще находятся в состоянии стресса, после сдачи экзаменов и учебных долгов, исправления оценок. Чтобы помочь справиться ученикам со стрессом и проверить на практике эффективность арт-терапии, была выбрана методика мандал.

Методика мандал заключается в выражении своих эмоций, путем рисования мандалы различными материалами (подробнее в 1.2. Арт-терапия и ее влияние на эмоциональное состояние людей. Техника арт-терапии: «Создание и раскрашивание мандал»)

Перед тем, как дать ученикам рисовать мандалу было проведено анкетирование, состоящее из 5 вопросов. Затем проводилось само занятие, где группа в спокойной обстановке занималась творчеством. По окончании работы, ученики вновь прошли анкетирование, с теми же вопросами

2.2. Анализ результатов исследования.

Результаты первого анкетирования:

На 1 вопрос «Можете ли вы сказать что в данный момент вы находитесь в состоянии стресса?» дали ответ «Да» 27% учеников, «Нет» 20%, «Скорее да» 20%, «Скорее нет» 27%, «Затрудняюсь ответить» 6%. (см. Приложение 1)

На 2 вопрос «Испытываете ли вы тревогу в данный момент?» дали ответ «Да» 22% учеников, «Нет» 26%, «Скорее да» 26%, «Скорее нет» 13%, «Затрудняюсь ответить» 13%. (см. Приложение 1)

На 3 вопрос «Есть ли у вас навязчивые мысли, которые вас беспокоят?» дали ответ «Да» 16% учеников, «Нет» 30%, «Скорее да» 20%, «Скорее нет» 17%, «Затрудняюсь ответить» 17%. (см. Приложение 1)

На 4 вопрос «Испытываете ли вы раздражение в данный момент?» дали ответ «Да» 35% учеников, «Нет» 20%, «Скорее да» 12%, «Скорее нет» 5%, «Затрудняюсь ответить» 28%. (см. Приложение 1)

На 5 вопрос «Оцените свой уровень стресса по 10-ти бальной шкале» 13% ответило в диапазоне баллов «с 8 до 10», 33% «с 6 до 7», 27% «с 3 до 5», 27% «с 0 до 2». (см. Приложение 1)

Результаты второго анкетирования:

На 1 вопрос «Можете ли вы сказать что в данный момент вы находитесь в состоянии стресса?» дали ответ «Да» 14% учеников, «Нет» 29%, «Скорее да» 14%, «Скорее нет» 29%, «Затрудняюсь ответить» 14%. (см. Приложение 2)

На 2 вопрос «Испытываете ли вы тревогу в данный момент?» дали ответ «Да» 19% учеников, «Нет» 29%, «Скорее да» 13%, «Скорее нет» 26%, «Затрудняюсь ответить» 13%. (см. Приложение 2)

На 3 вопрос «Есть ли у вас навязчивые мысли, которые вас беспокоят?» дали ответ «Да» 13% учеников, «Нет» 30%, «Скорее да» 13%, «Скорее нет» 27%, «Затрудняюсь ответить» 17%. (см. Приложение 2)

На 4 вопрос «Испытываете ли вы раздражение в данный момент?» дали ответ «Да» 11% учеников, «Нет» 30%, «Скорее да» 11%, «Скорее нет» 37%, «Затрудняюсь ответить» 11%. (см. Приложение 2)

На 5 вопрос «Оцените свой уровень стресса по 10-ти бальной шкале» 10% ответило в диапазоне баллов «с 8 до 10», 23% «с 6 до 7», 34% «с 3 до 5», 33% «с 0 до 2». (см. Приложение 2)

Сравнив результаты первого и второго анкетирования, мы наблюдаем положительную динамику, которая проявляется в снижении уровня стресса у участников. Наиболее яркая динамика проявляется в вопросе 4 и 5. В среднем на 20% уровень раздражения у учеников стал ниже, аналогичная ситуация с 5 вопросом.

Таким образом, только после 1 занятия мы видим улучшение состояние учеников, что доказывает нам эффективность арт-терапии, а именно методики мандал. В процессе работы мы выяснили, что методика раскрашивания мандал оказывает положительное влияние на уровень стресса обучающихся.

2.3. Рекомендации.

Многие подростки имеют проблемы со стрессом. Его причиной может стать что угодно: разногласия с друзьями, учеба в школе, экзамены, непонимание со стороны и родителей и тд. В силу малого освещения проблемы стресса многие, ученики не знают как эффективно, а главное - экологично для своего психического и физического здоровья снять стресс.

Для того, чтобы помочь подросткам справляться со стрессом мы подготовили пару способов.

1. Мандалотерапия - это диагностика и психотерапевтическое использование круглых изображений, создаваемых в произвольном творческом процессе или по определённой инструкции терапевта. Для того, чтобы провести данную практику вы можете использовать любые понравившиеся вам материалы. Существует даже данмала - это мандала из природных материалов, круглая мозаика из цветов, листьев и плодов. Все что вам нужно - это обозначить круг и воплощать свои эмоции и переживания через него с помощью творчества.

2. Рисование в полной темноте – практика создания рисунков в полной темноте. Зачастую, большая часть напряжения, от которого мы страдаем, прибывает из критики и суждений, кажущихся неизбежными на каждом шагу. Попробуйте создать произведение искусства в полной темноте, чтобы освободиться от того внутреннего критикана, который наверняка обитает в вашей голове. (Представьте себе это как слепой контурный рисунок.) Вы освобождаете себя для создания линий, фигур и узоров без страха осуждения (даже от самого себя) за «неправильную линию».

3. Нейрографика - эффективный метод работы с подсознанием через принципы психологии, арт-терапии, нейропластичности и нейрофизиологии.

Для нейрографики вам потребуется всего-навсего лист, карандаши и маркеры. И немного свободного времени. При работе важно сосредоточиться на своих чувствах, эмоциях, ощущениях.

1. Проговариваем тему, которая вызывает негативные эмоции, внутренние противоречия, тревогу, страх, внутреннее неприятие. При этом желательно назвать эмоции и чувства, возникающие на этом этапе, осознать уровень внутреннего напряжения и объем нарастающей энергии.
2. Выражаем ощущения и эмоции в виде нейрографической линии или фигуры. В процессе рисования весь лист заполняется линиями, которые могут накладываться друг на друга, соприкасаться или объединяться. При этом

- внимание должно быть сосредоточено не на красоте линии, а на самом процессе рисования.
3. Исследуем и корректируем формы получившихся линий и их пересечений. Острые углы и пересечения линий на рисунке означают наличие внутренних конфликтов. Чтобы избавиться от них, нужно их скруглить. Интерпретировать фрагменты рисунка не нужно. На этом этапе происходит трансформация реальности и снятие психологических ограничений. Во время выполнения важно проследить за тем, как изменились чувства и эмоции, возникшие на первом этапе.
 4. Объединяем отдельные участки рисунка в единые фигуры, закрасив их маркером или цветным карандашом. Количество участков, цвет линий и заполнения пространства между ними не имеют значения. Эта работа способствует снижению внутреннего напряжения, стресса, затуханию внутреннего конфликта, высвобождению позитивной энергии, способной помочь решить задачу.
 5. Выявляем и прорисовываем главные линии рисунка. Здесь происходит освобождение от проблемы, которая казалась неразрешимой на первом этапе, или ее решение.
 6. Оцениваем изменения эмоционального состояния. Если человек почувствовал на этом этапе облегчение и освобождение, то цель достигнута. Если чувство внутреннего спокойствия и гармонии не наступило, то поверх всех фигур и линий следует нарисовать множество кругов различного размера. Это поможет снизить уровень внутреннего напряжения, вызванного темой, заявленной на первом этапе.

Таким образом, с помощью данных методов арт-терапии мы хотим помочь подросткам бороться со стрессом. Надеемся, что каждый найдет в этой работе что-то свое и стресс больше не будет являться для них проблемой.

Заключение:

Стресс - насущная и волнующая многих проблема, которая при долгом воздействии может оказывать пагубное влияние. Стресс возникает в результате многих факторов-раздражителей. Избежать его невозможно, но можно сделать так, чтобы его влияние не приводило к развитию и ухудшения течения целого ряда патологических состояний и хронических заболеваний.

Изучая и углубляясь в тему арт-терапии мы выяснили, что есть практики, снижающие уровень стресса. Арт-терапия – терапевтическое направление, которое предполагает использование любых средств искусства для выстраивания терапевтических отношений с участником процесса или для оказания психологической помощи и развития. В роли арт-терапевтической практики была выбрана мандалотерапия.

Мандала – это символ, изображенный на какой-либо поверхности, или конструкция из нескольких элементов, связанных между собой нитями, и берет она свое начало из буддийских практик, а также из индуизма. Вербальная инструкция по технике создания мандал, которая дается участникам в арт-терапевтической группе, в большинстве случаев заключается в кратком сообщении того, что нужно сначала начертить круг а затем, начав с центра, заполнить изображением все его внутреннее пространство.

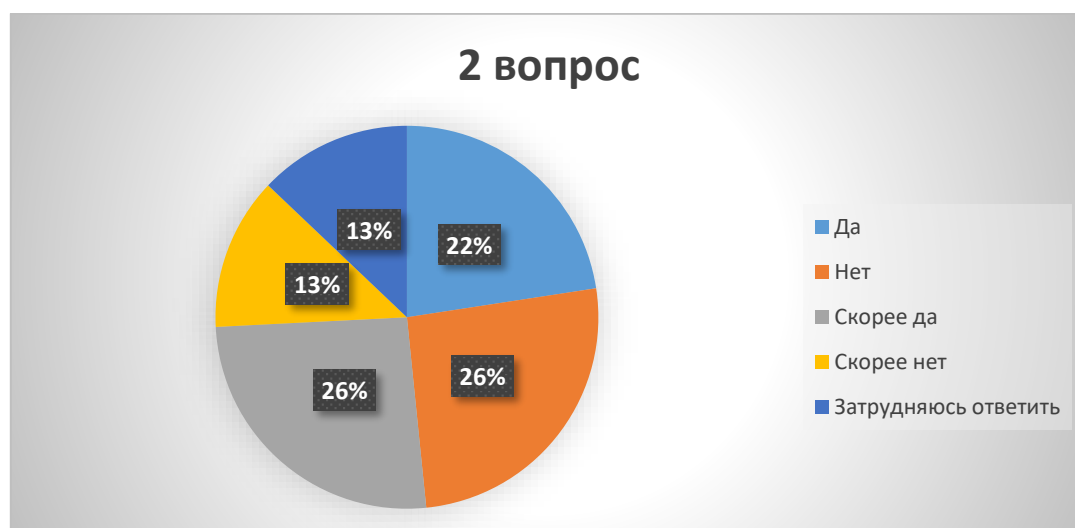
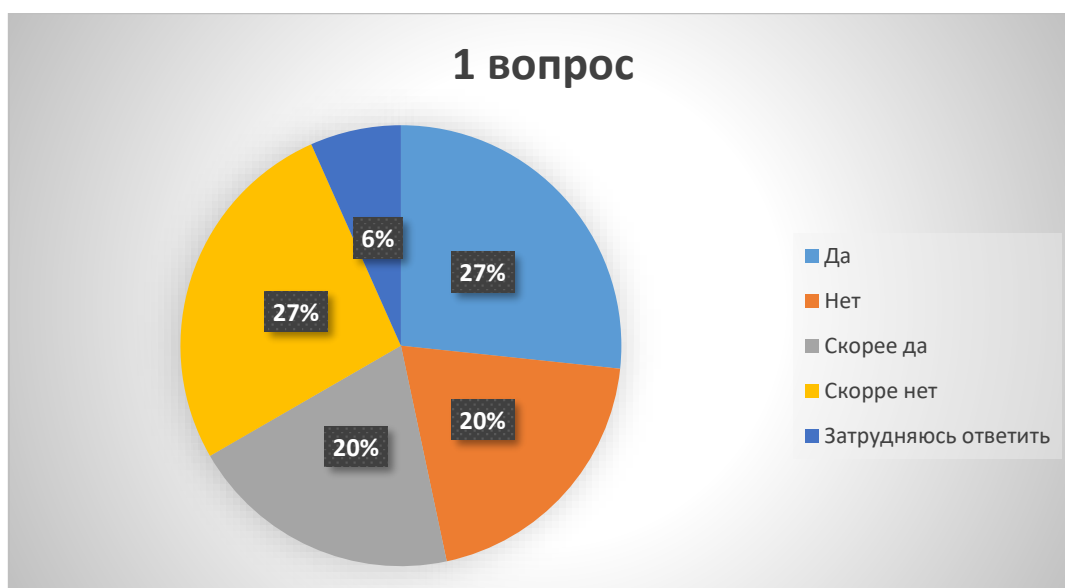
Проводя исследование, мы провели 2 опроса: перед и после рисования мандалы. Подводя итоги, вы можете наблюдать положительную динамику, которая проявляется в снижении уровня стресса у участников.

Таким образом, в ходе поиска информации по теме «арт- терапия» мы выяснили и с помощью исследования убедились в эффективности арт-терапии, а именно мандалотерапии в борьбе со стрессом.

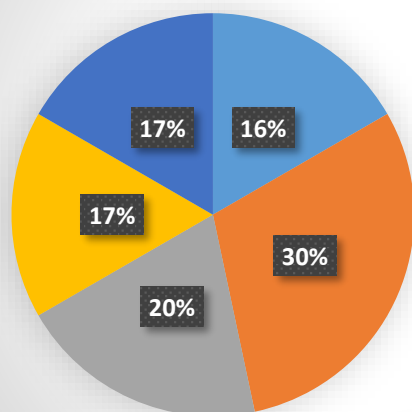
Список литературы:

1. «Диагностика в арт-терапии. Метод Мандала» Копытин А.И.
2. «Создание и интерпретация мандалы. Метод мандалы в психотерапии» Сюзанна Фостер Финчер
3. «Мандала в арт-терапии: выход за рамки обыденности.» статья Сафиуллиной Жанны Александровны
4. «Стресс – причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации» Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А., Блинов Д.В, Громова О.А., Дулаева М.С., Замерград М.В, Исайкин А.И., Кадырова Л.Р., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Косивцова О.В., Котова О.В., Лебедева Д.И., Медведев В.Э., Орлова А.С., Травникова Е.В., Яковлев О.Н. — СПб.
5. «Искусство как лекарство: нейронаука объясняет успехи арт-терапии» статья Никиты Отставнов
6. «Нейрографика – описание и как помогает достигать желаемого и менять жизнь к лучшему» - <https://iamcenter.ru/neuro>

Приложение 1

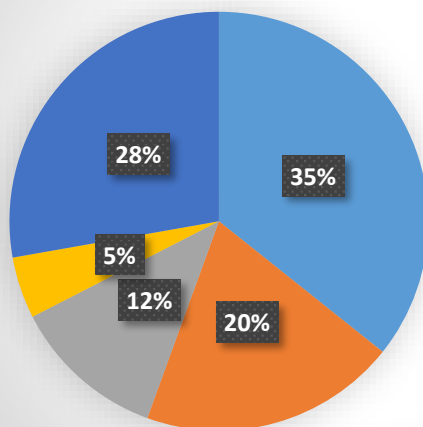


3 вопрос



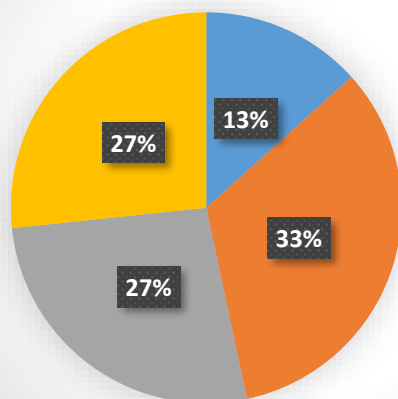
- Да
- Нет
- Скорее да
- Скорее нет
- Затрудняюсь ответить

4 вопрос



- Да
- Нет
- Скорее да
- Скорее нет
- Затрудняюсь ответить

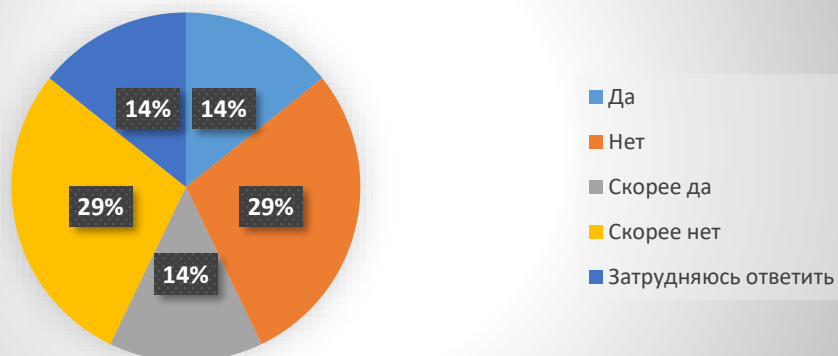
5 вопрос



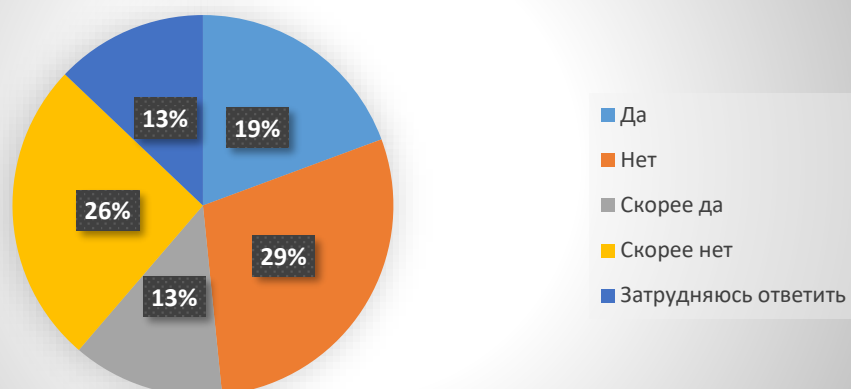
- с 8 до 10
- с 6 до 7
- с 3 до 5
- с 0 до 2

Приложение 2

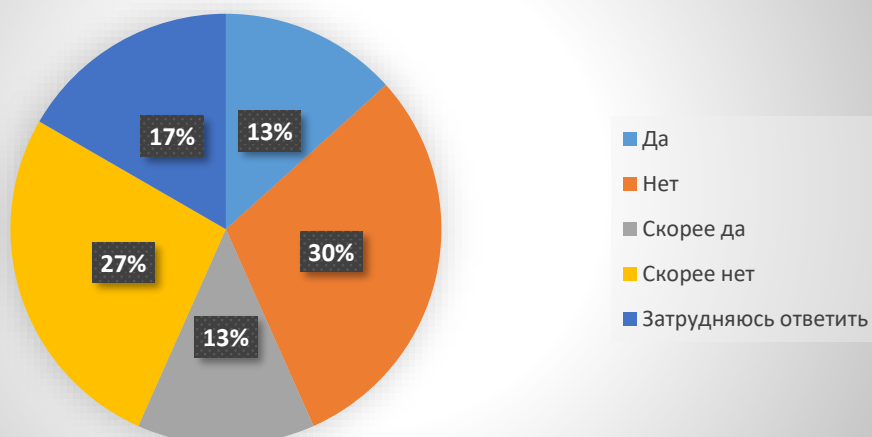
Вопрос 1 (второе анкетирование)



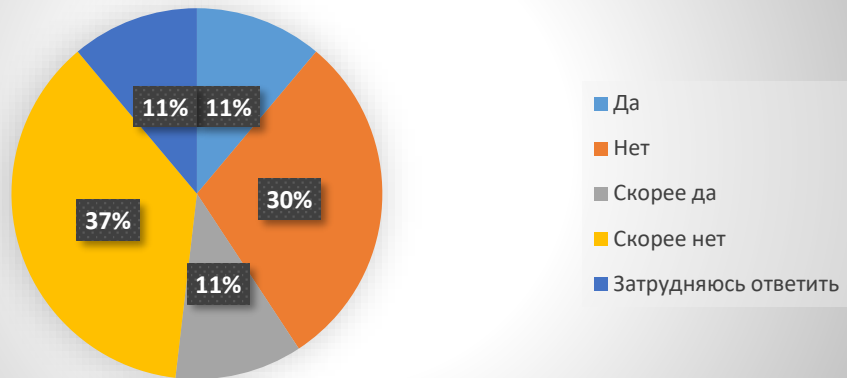
Вопрос 2 (второе анкетирование)



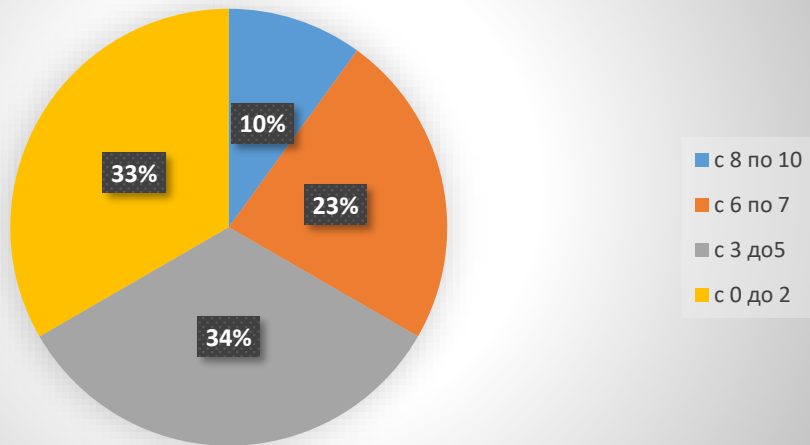
Вопрос 3 (второе анкетирование)



Вопрос 4 (второе анкетирование)



Вопрос 5 (второе анкетирование)



Рецензия

на научно-исследовательскую работу

«Влияние арт-терапии на уровень стресса подростков»

Назировой Анны Юрьевны

Ученицы 11 класса МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы

Актуальность данного исследования продиктована проблемой эмоциональных нагрузок у современных людей, которая выступает причиной возникновения хронических стрессовых состояний, и как следствие, психосоматических расстройств.

Также, данная работа актуальна, поскольку она направлена на выяснение работоспособности методики арт-терапии - методики раскрашивание мандал, которая по многочисленным отзывам способна снижать эмоциональную нагрузку, а именно стресс. Помимо этого, общество мало знакомо со способами снятия стресса. Поэтому автор изучила такой способ, как раскрашивание мандал и готова просветить людей по этому вопросу.

Работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению исследовательских проектов, содержит диаграммы, которые повышает наглядность текстового материала, логичный конструктивный анализ литературы по данной теме. Цель сформулирована четко и достигнута в результате выполнения проекта. Грамотно сформулированы задачи, которые были решены при достижении цели. Была спланирована и определена последовательность работы над проектом. Автором предложены рекомендации в данной тематике подросткам, которые подвержены стрессам.

Практическая значимость А. Назировой состоит в том, что полученные данные будут использоваться подростками, подверженными стрессам и не знающим, как с ним бороться. Также эта работа будет полезна педагогам для использования в работе техники мандалотерапии.

Подводя итоги, исследовательская работа Анны Назировой соответствует всем требованиям и заслуживает высшей оценки.

Руководитель проекта, педагог-психолог Мацупко Татьяна Сергеевна

9 января, 2024 год