

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ: РАЗВИТИЕ И ПОДДЕРЖКА ЧЕРЕЗ АРТ-ТЕРАПИЮ

Белявцева Е.Е.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 80, г. Воронеж.

Эмоциональная сфера играет ключевую роль в развитии личности, особенно в период младшего подросткового возраста, когда происходят значительные изменения в психике и социальной жизни. Арт-терапия, как метод психологической помощи, использует творческое самовыражение для развития эмоциональной сферы, что позволяет младшим подросткам лучше понимать свои эмоции и управлять ими. Целью данной статьи является рассмотрение теоретических аспектов и практических результатов применения арт-терапии для развития эмоциональной сферы у младших подростков.

Арт-терапия начала развиваться в середине XX века и с тех пор приобрела популярность как метод работы с различными группами населения. Исследования показывают, что арт-терапия может быть особенно полезна для детей и подростков, так как предоставляет им возможность выражать свои эмоции в безопасной и поддерживающей среде. В литературе подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому ребенку, что позволяет адаптировать методы арт-терапии в зависимости от их потребностей и особенностей. Многие авторы (Л.И. Копытин, Е.М. Корж, А.А. Бабий, Kwei McKenzie и др.) отмечают, что арт-терапия помогает подросткам находить внутренние ресурсы и формировать здоровую личность.

В современном обществе младшие подростки сталкиваются с множеством эмоциональных и социальных вызовов. Психическое здоровье этой возрастной группы становится всё более актуальным вопросом, требующим комплексного подхода к его решению. Арт-терапия представляет собой один из инструментов,

позволяющих через творчество развивать эмоциональную сферу подростков и помогать им справляться с внутренними конфликтами и стрессами.

Эмоциональная сфера включает в себя чувства, эмоции и настроения, которые формируют отношение человека к окружающему миру. Эмоции выполняют важные функции: они служат сигналами о состоянии окружающей среды, регулируют поведение и способствуют социальной адаптации. В психологии выделяют несколько основных компонентов эмоциональной сферы: эмоциональную реакцию, эмоциональное восприятие и эмоциональную регуляцию.

Объектом исследования является процесс развития эмоциональной сферы у младших подростков в условиях образовательной среды. Предметом – факторы, влияющие на развитие эмоциональной сферы у младших подростков.

Цель исследования: изучить и обосновать психологические и педагогические факторы, способствующие эффективному развитию эмоциональной сферы у младших подростков.

Мы предполагаем, что факторами, способствующими эффективному развитию эмоциональной сферы у младших подростков, являются высокий уровень эмоциональной грамотности, поддержка со стороны взрослых и наличие положительного опыта взаимодействия со сверстниками.

Основу диагностического исследования составила следующая батарея методик:

1. Анкета Л.Г. Федоренко "Как определить состояние психического климата в классе" – позволяет оценить атмосферу в классе и выявить факторы, способствующие или препятствующие эмоциональному развитию.

2. Опросник школьной тревожности (Б. Н. Филлипс) – помогает определить уровень тревожности учащихся, что является важным аспектом их эмоционального состояния.

3. Тест-опросник оценки тревожности (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина) – используется для измерения уровней личной и ситуационной тревожности.

4. Анкета для оценки уровня школьной мотивации (Н. Г. Лусканова) – позволяет выявить мотивационные факторы, влияющие на учебную

В ходе исследования, проведенного на выборке из 75 младших подростков (возраст 11-14 лет), была оценена эмоциональная сфера учащихся до применения арт-терапии и проведены групповые и индивидуальные занятия с применением средств арт-терапии.

Проведенные индивидуальные и групповые занятия с использованием арт-терапии продемонстрировали значительное положительное влияние на эмоциональную сферу младших подростков. Участие в творческих активностях способствовало улучшению самовыражения, снижению уровня тревожности и повышению общей эмоциональной устойчивости. Анализ психологического климата в группах показал, что арт-терапия способствует созданию более благоприятной атмосферы в классе. Учащиеся отмечали увеличение взаимопонимания и поддержки среди сверстников, что является важным фактором для их социального и эмоционального развития.

Результаты исследования показали, что уровень тревожности среди участников снизился после арт-терапевтических сессий. Это свидетельствует о том, что творческие методы могут эффективно использоваться для управления тревожностью и стрессом у подростков. Арт-терапия оказала положительное влияние на уровень школьной мотивации. Учащиеся, участвующие в программе, проявили интерес к учебной деятельности и стремление к достижениям, что может способствовать их успеху в успеваемости.

В ходе занятий наблюдалось снижение чувства одиночества у подростков. Арт-терапия создала пространство для общения и взаимодействия, что способствовало формированию более крепких социальных связей среди участников.

В целом, результаты исследования подтверждают эффективность арт-терапии как метода поддержки эмоционального развития младших подростков. Рекомендуется дальнейшее внедрение и развитие арт-терапевтических программ

в образовательных учреждениях для улучшения психоэмоционального состояния учащихся и создания здоровой социальной среды.

Литература

1. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 400 с.
2. Копытин Л. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип, изд.– М.: «Когито -Центр», 2014. – 197 с.
3. Корж Е.М., Голикова В.В. Арт-терапия – инструмент для поиска своего ресурса / Е.М. Корж, В.В. Голикова // АРТПЕДАГОГИКА И АРТПСИХОЛОГИЯ В ВЕК ИННОВАЦИЙ Сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции. – 2025. – с. 28-35.
4. McKenzie Kwei The Effects of Art Therapy on High School Students / McKenzie Kwei // International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE), Volume 11, Issue 10, October 2024, PP 45-52.