

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

*Сравнительный анализ ситуативной эффективности
арт-терапевтических упражнений разной направленности*

Научный руководитель кандидат психол. наук, доцент Абдулова Т.П.

Цель исследования

закключается в сравнение эффективности снижения тревожно-депрессивных проявлений с помощью релаксационных арт-терапевтических упражнений и арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя.

Гипотеза исследования

существуют различия в эффективности программ арт-терапии разной направленности в работе с депрессивными и тревожными расстройствами. Арт-терапия, направленная на релаксацию обеспечивает более высокий уровень положительных изменений состояния клиента.

Объект

исследования
тревожные и депрессивные проявления



Предмет

исследования
эффективность снижения тревожно-депрессивных проявлений с помощью релаксационных арт-терапевтических упражнений и арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВА НИЯ

- ★ Провести анализ психологических подходов к анализу тревоги и депрессии.
- ★ Проанализировать арт-терапию как метод психологической коррекции.
- ★ Рассмотреть особенности использования арт-терапии для работы с тревожно-депрессивными проявлениями.
- ★ Провести диагностику депрессии и тревоги у испытуемых двух групп.
- ★ Провести сравнительный анализ выраженности депрессии и тревоги у испытуемых двух групп на первичном этапе.
- ★ Использовать арт-терапевтические упражнения, направленные на релаксацию и на принятие себя для снижения тревожности и депрессивности у испытуемых.
- ★ Провести повторную диагностику депрессии и тревоги у испытуемых двух групп после использования арт-терапевтических упражнений, направленные на релаксацию и на принятие себя.
- ★ Осуществить сравнительный анализ различий выраженности депрессии и тревоги у испытуемых двух групп до и после использования арт-терапевтических упражнений, направленные на релаксацию и на принятие себя.

Методы и методики исследования

1. Теоретические методы: теоретический анализ научных отечественных и зарубежных источников, демонстрирующих состояние изученности проблемы.

2. Эмпирические методы:

2.1. Констатирующий, коррекционный и контрольный эксперимент.

2.2. Психодиагностические методы: Шкала депрессии А.Т.Бека, Шкала тревоги А.Т.Бека.

3. Метод анализа данных: Качественное сравнение уровня депрессии и тревоги в 1 и 2 группах с целью выявления различий в эффективности снижения тревожности и депрессивности с помощью специальных арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию и на принятие себя.

Выборка

В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте 30-35 лет, женщины:

1 группа – 10 человек, приняли участие в группе, в которой проводились релаксирующие упражнения для снижения тревожно-депрессивных проявлений;

2 группа – 10 человек, приняли участие в группе, в которой проводились специальные упражнения для снижения тревожно-депрессивных проявлений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТУЕМЫХ ПО УРОВНЮ ВЫРАЖЕННОСТИ ДЕПРЕССИИ (рис.1) И ТРЕВОГИ (рис.2)

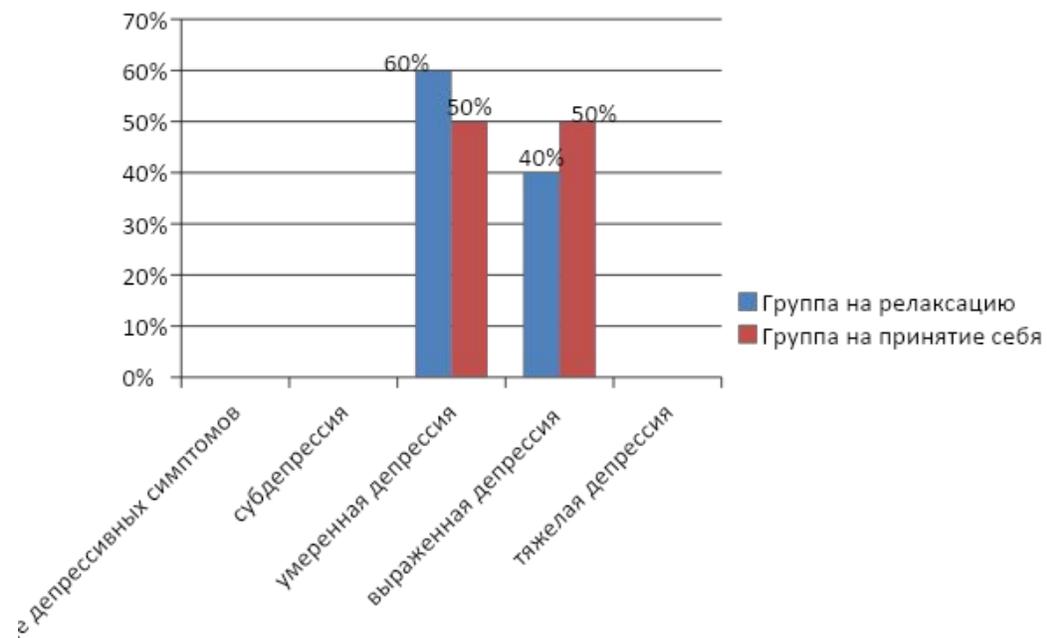


рис.1

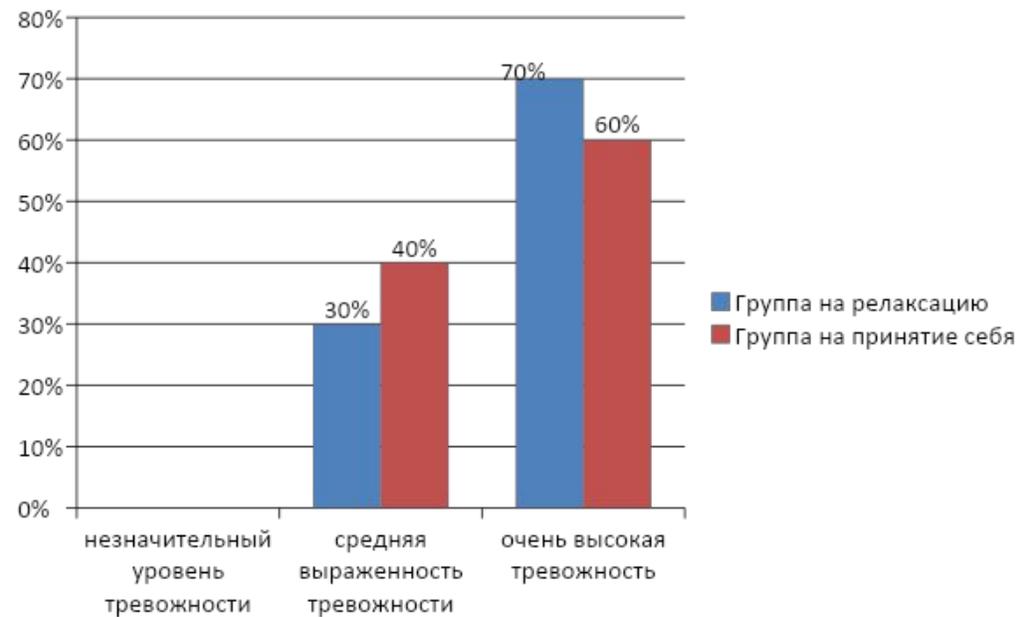


рис.2

Результаты испытуемых группы на релаксацию по уровню выраженности депрессии до и после использования арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию (рис.3) и группы на принятие себя до и после использования арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя (рис.4)



рис.3

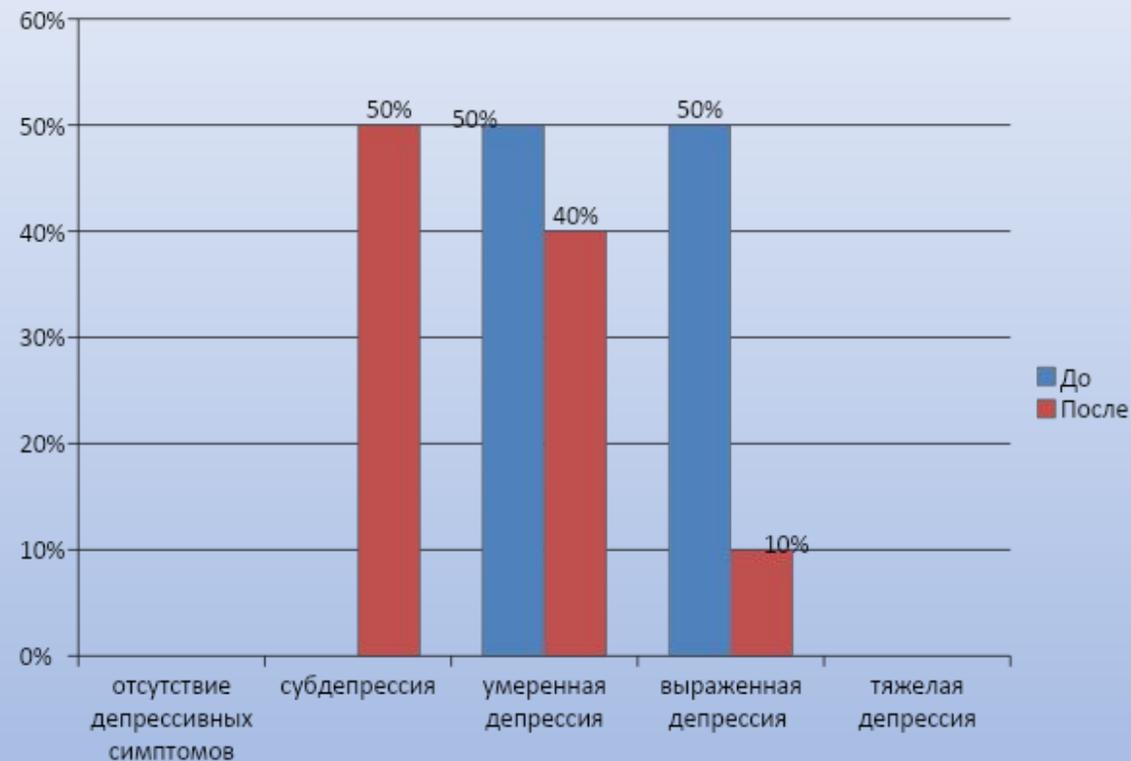


рис.4

Результаты испытуемых группы на релаксацию по уровню выраженности тревоги до и после использования арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию (рис.5) и группы на принятие себя до и после использования арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя (рис.6)

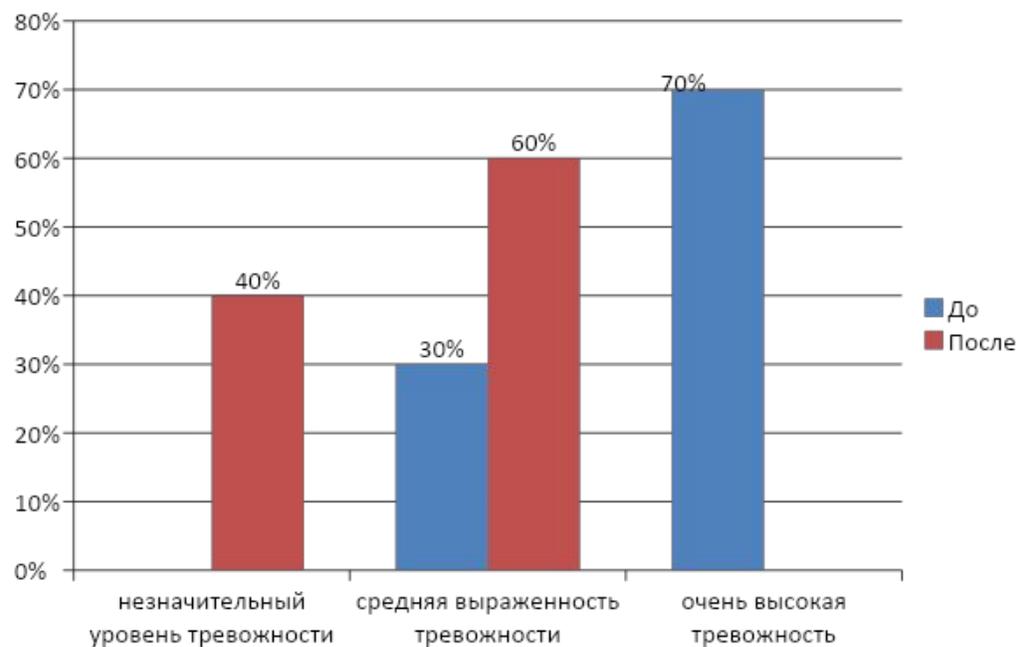


рис.5

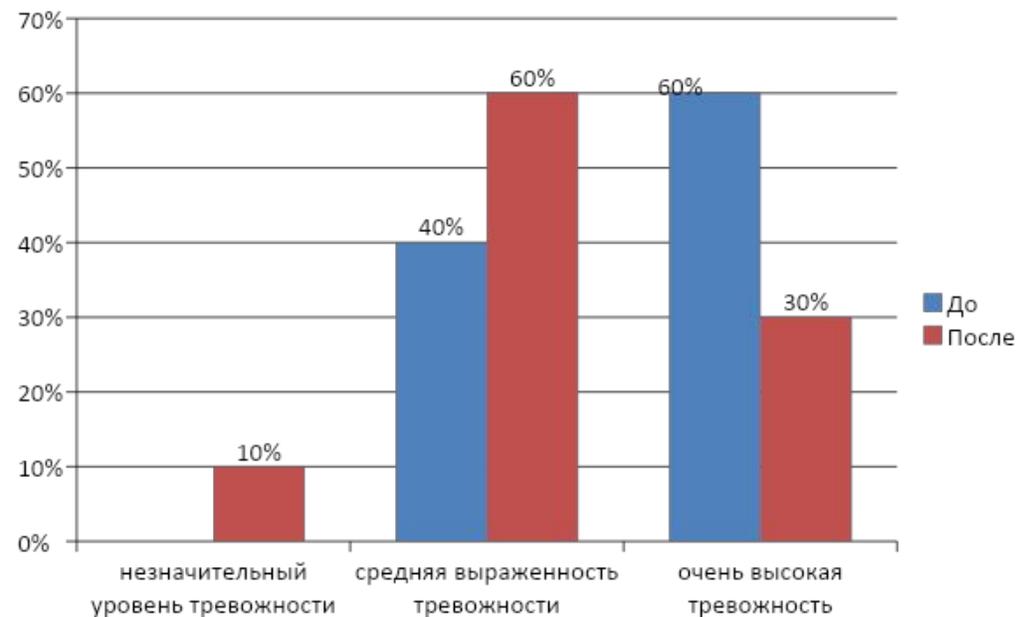


рис.6

Показатели уровня депрессии (рис.7) и тревоги (рис.8) в двух группах до и после использования арт-терапевтических упражнений

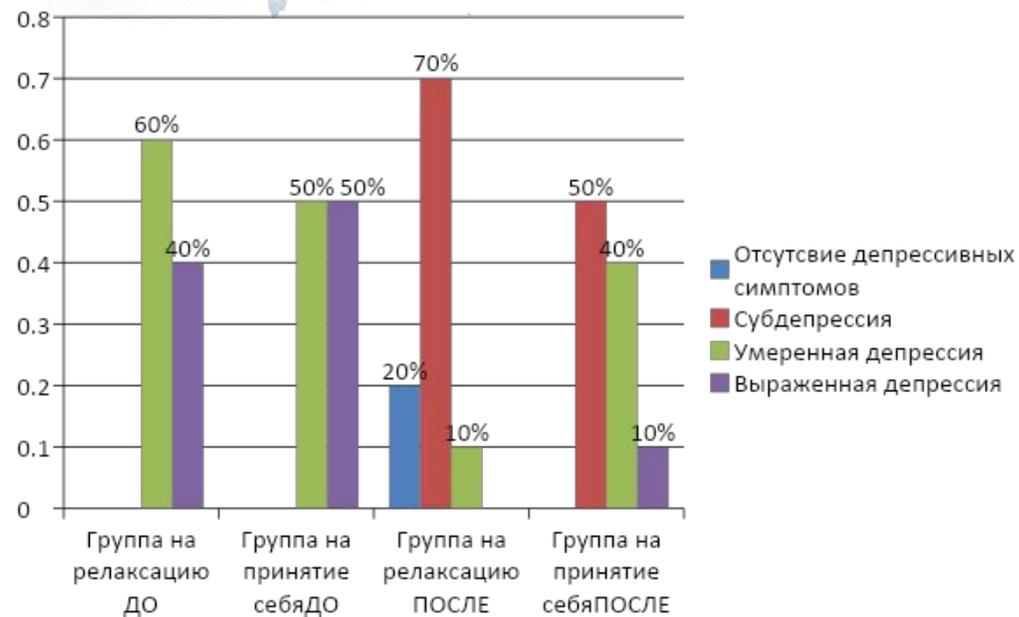


рис.7

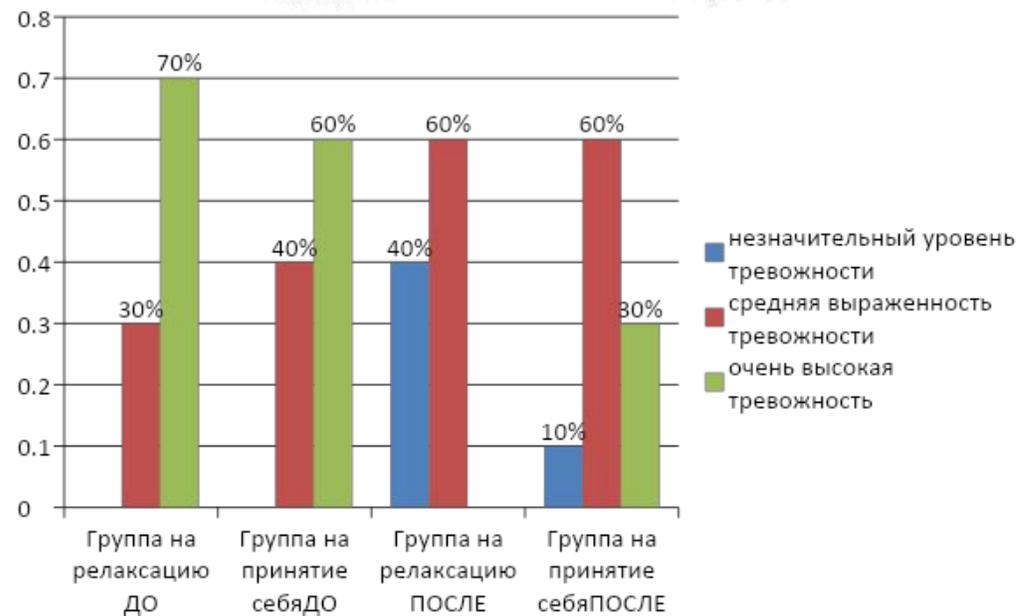


рис.8

ВЫВОДЫ

1. Констатирующий этап исследования показал, что в группе на релаксацию и в группе на принятие себя преобладают испытуемые с умеренным и выраженным уровнем депрессии, а также с очень высоким уровнем тревоги. По показателям выраженности депрессии и тревоги испытуемые обеих групп выравнены.

2. Коррекционный этап исследования заключался в использовании арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию, для снижения тревожности и депрессивности у испытуемых группы на релаксацию и использовании арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя, для снижения тревожности и депрессивности у испытуемых группы на принятие себя.



ВЫВОДЫ

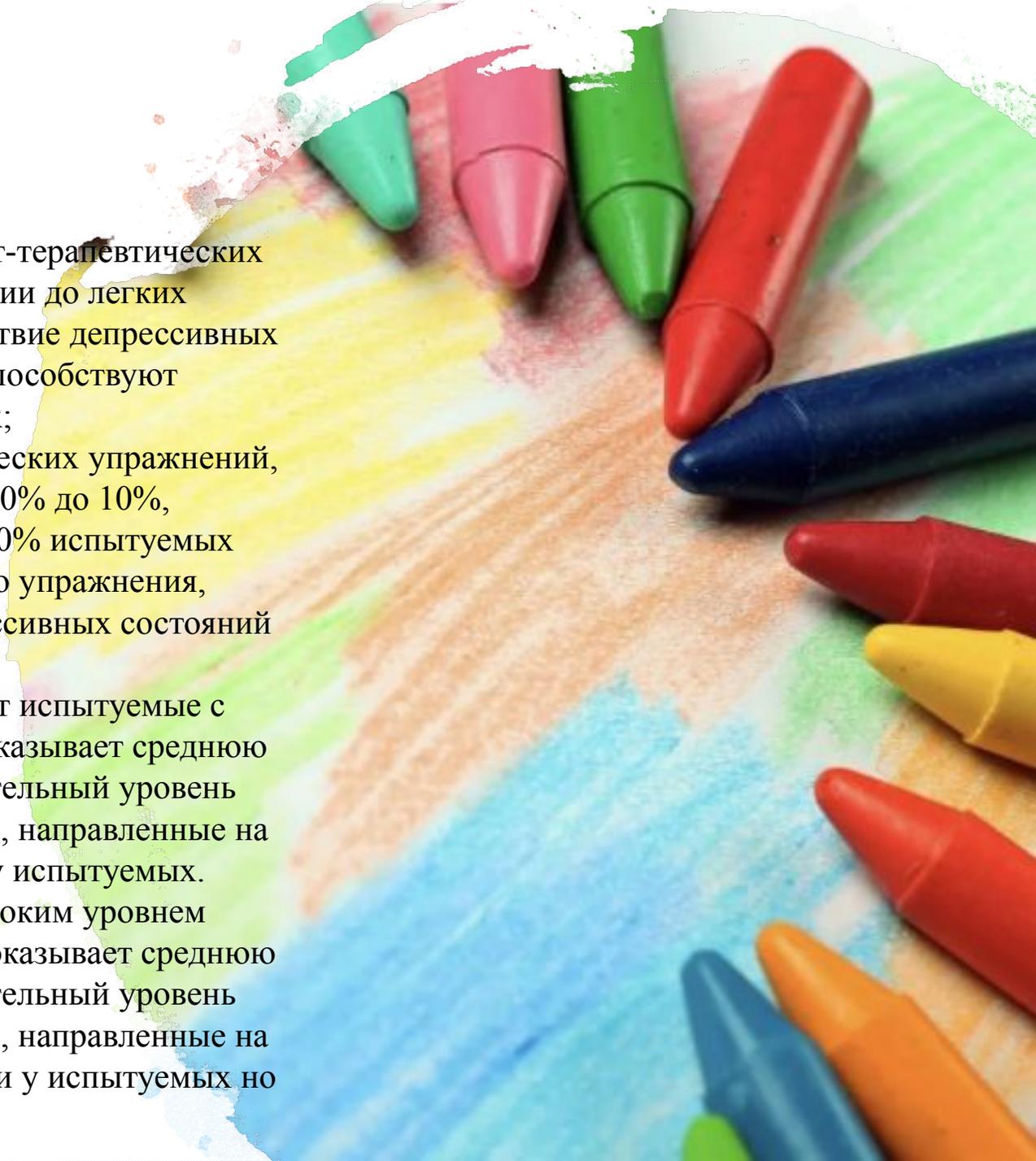
3. Контрольный этап исследования показал:

- в группе на релаксацию у испытуемых после использования арт-терапевтических упражнений, уровень депрессии снизился с выраженной депрессии до легких депрессивных состояний, а 20% испытуемых показывают отсутствие депрессивных симптомов. Это говорит о том, что упражнения на релаксацию способствуют выраженному снижению депрессивных состояний у испытуемых;

- в группе на принятие себя после использования арт-терапевтических упражнений, количество испытуемых с выраженной депрессией снизилось с 50% до 10%, количество испытуемых с умеренной депрессией стало 40 %, а 50% испытуемых отмечают легкие депрессивные состояния. Это говорит о том, что упражнения, направленные на принятие себя, способствуют снижению депрессивных состояний у испытуемых, но динамика менее выраженная.

- В группе на релаксацию уровень тревоги снизился: отсутствуют испытуемые с очень высоким уровнем тревоги, основная часть испытуемых показывает среднюю выраженность тревожности, а 40 % испытуемых имеют незначительный уровень тревожности. Это означает, что арт-терапевтические упражнения, направленные на релаксацию, благоприятно влияют на снижение уровня тревоги у испытуемых.

- В группе на принятие себя количество испытуемых с очень высоким уровнем тревоги снизилось с 60% до 30%, основная часть испытуемых показывает среднюю выраженность тревожности, а 10 % испытуемых имеют незначительный уровень тревожности. Это означает, что арт-терапевтические упражнения, направленные на принятие себя, благоприятно влияют на снижение уровня тревоги у испытуемых но динамика изменений ниже.



ВЫВО ДЫ



4. Сравнение выраженности депрессии и тревоги в двух группах испытуемых после использования арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию и на принятие себя показывает:

- в обеих группах отмечается положительная динамика, снижение выраженности депрессии и тревоги, что говорит о том, что арт-терапевтические упражнения, положительно влияют на снижение уровней депрессии и тревоги;

- использование арт-терапевтических упражнений, направленных на релаксацию, показывает более значительные результаты снижения уровней депрессии и тревоги в группе на релаксацию, чем использование арт-терапевтических упражнений, направленных на принятие себя. В связи с этим, целесообразно применять арт-терапевтические упражнения, направленные на релаксацию, для снижения выраженности депрессии и тревоги, так как они более эффективны.

Спасибо за внимание!

