

Agnieszka Kasprzak
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

WYBRANE TECHNIKI ARTETERAPEUTYCZNE W PRACY ZE STRESEM

Wstęp

Od zarania dziejów sztuka towarzyszyła człowiekowi w jego rozwoju. Stanowiła odzwierciedlenie jego kreatywności, ekspresji i dnia codziennego. Poprzez ruch, dźwięk, kolor, gest czy słowo porusza emocje i pomaga w wyrażeniu siebie. To właśnie za pomocą ekspresji kształtu, koloru czy dźwięku uruchamiają się rozmaite doznania oraz stymulują zmysły. Sztuka jest obrazem emanacji człowieka poprzez przetworzone postrzeganie rzeczywistości. Malarstwo, taniec, literatura czy śpiew pomagają dotrzeć do głęboko skrywanych emocji i wspierają ich uzewnętrznienie. Można powiedzieć, że sztuka stanowi uniwersalny język komunikacji z otaczającym nas światem i ludźmi.

Z biegiem lat sztuka stała się obiektem licznych badań i obserwacji, których celem było odkrywanie i potwierdzanie jej leczniczego wpływu na człowieka. Konsekwencją wszystkich działań było wyłonienie się samodzielnej dyscypliny naukowej, jaką stanowi arteterapia. Od tej pory wszystkie formy i metody wykorzystujące sztukę do pomocy terapeutycznej, wychowawczej, rewalidacyjnej czy do profilaktyki zdrowia nazywane są działaniami arteterapeutycznymi. Celem wszystkich działań terapeutycznych poprzez sztukę nie jest ich wytwór a całościowy proces tworzenia. Proces terapeutyczny przemienia się wówczas w twórczy akt otwierający jednostkę na własne emocje i nowe doznania, co sprzyja przeżywaniu osobistego *katharsis*.

Celem artykułu jest zaprezentowanie wyników badań dotyczących wpływu technik arteterapeutycznych na obniżenie poziomu stresu u kobiet. Do całości badań wykorzystano dwie różne metody badawcze: metodę obserwacji skategoryzowanej oraz metodę analizy statystycznej. Za pomocą narzędzia badawczego PSS-10, Skali Odczuwalnego Stresu, przeanalizowane zostało oddziaływanie wybranych technik arteterapeutycznych na kobiety w przedziale wiekowym 25-60 lat, radzących sobie z negatywnymi objawami stresu. W metodzie obserwacji do zebrania szczegółowych danych użyto autorski arkusz obserwacyjny.

Interpretacja oraz analiza przeprowadzonego badania odnajdują poparcie w teorii i założeniach z obszarów wybranych technik arteterapeutycznych. Sformułowane wnioski potwierdzają istotny wpływ technik arteterapeutycznych na poziom odczuwalnego stresu u kobiet w wybranej grupie wiekowej.

I. Arteterapia w ujęciu terminologicznym

Wiele badań i analiz, prowadzonych w temacie leczniczego oddziaływania sztuki na człowieka, doprowadziło do powstania samodzielnej dyscypliny naukowej jaką jest arteterapia. Określa ona obszar oddziaływań pomocy terapeutycznej z wykorzystaniem sztuki, różnych jej dziedzin i wytworów. Motorem napędowym terapii przez sztukę, niewątpliwie jest sam akt tworzenia oraz emocje które temu procesowi towarzyszą. Uniesienie, radość, żość, wzruszenie, to jedne z wielu emocji, które wybudza obcowanie ze sztuką¹.

Słowo „arteterapia” jest dwuczłonowe, gdzie wywodzący się z języka łacińskiego rdzeń *art* (*artis, ars*) oznacza rękodzieło, sztukę, rzemiosło a z języka greckiego *therapeuein* - terapię, leczenie². Termin „arteterapia” (*art therapy*) po raz pierwszy pojawił się w latach 40. XX wieku w literaturze anglojęzycznej, w polskiej zaś znacznie później³. W polskim piśmiennictwie możemy spotkać dwie nazwy dla terapii przez sztukę: arteterapia i kulturoterapia, o czym pisze w swoich pracach I. Borecka⁴. W wąskim znaczeniu arteterapia obejmuje terapię za pomocą sztuk plastycznych, znana również jako plastykoterapia lub terapia malarska. W szerokim zakresie swojego znaczenia, mieści: „muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, a ponadto działania terapeutyczne z wykorzystaniem teatru, filmu, oraz sztuk plastycznych, takich jak malarstwo, rzeźba, grafika i inne”⁵.

K. Włodarczyk pisze o arteterapii jako twórczym treningu, wzbogacającym własną osobowość. Według niej jest to metoda wykorzystująca proces twórczy lub jego wynik do poznania siebie⁶. H. Grzegorzewski traktuje „terapię przez sztukę jako arteterapię koncentrującą się na wykorzystaniu sztuki w odniesieniu do dorosłych i dzieci”⁷. Jeszcze inaczej definiuje to pojęcie W. Dykcik, dla którego arteterapia to „spontaniczna, nieskrępowana twórczość człowieka powiązana z wykorzystaniem szeroko rozumianych dzieł sztuki i jej uprawiania, np. rysowania, malowania, lepienia, rzeźbienia, grafiki, muzyki i muzykowania, śpiewu, tańca, poezji, biografii, pamiętników, czytelnictwa itd. Aktywność tego rodzaju sta-

¹ A. Pikała, M. Sasin, *Arteterapia scenariusze zajęć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 15-16.

² M. Bańko, *Wielki słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa 2003, s. 25.

³ E. J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2004, s. 17-21.

⁴ I. Borecka, *Biblioterapia i inne rodzaje terapii*, „Biblioterapeuta” 1998, nr 3, s. 5.

⁵ L. Hanek, *Arteterapia w Polsce*, „Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1990, nr 5, s. 6.

⁶ K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, „Życie Szkoły” 2003, nr 6, s. 357-359.

⁷ H. Grzegorzewski, *Muzyka w wychowaniu i terapii dziecka niepełnosprawnego*, „Szkoła Specjalna” 1998, nr 3, s. 151.

nowi układ czynności ukierunkowanych na edukację, rekreację, profilaktykę i korekcję zaburzeń bez względu na wiek, miejsce i jakość życia”⁸. Arteterapia znajduje swoje zastosowanie w wielu działaniach terapeutycznych, wychowawczych, rozwojowych, resocjalizacyjnych, rewalidacyjnych i edukacyjnych. „Bezdiskusyjną kwestią jest uznanie arteterapii jako działania terapeutycznego, najczęściej wprost określanego jako forma psychoterapii”⁹.

2. Ogólne pojęcie stresu

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu na wydarzenia, które wpływają, zakłócają jego równowagę, mogą też obciążać i przekraczać zdolność do skutecznego poradzenia sobie¹⁰. Pojęcie „stres” w literaturze naukowej po raz pierwszy pojawiło się w latach 50. ubiegłego wieku. Lekarz H. H. Selye opisał stres jako „reakcję organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia. Jest to reakcja niespecyficzna, tzn. jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, jaki ją wywołuje”¹¹. Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu, jak i fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak stresowej reakcji organizmu oznacza jego śmierć. Stres towarzyszy każdemu i jest naturalną reakcją na życiowe wyzwania i zmiany, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Jedną z hipotez Selya głosi, że choroby w dużym stopniu są skutkiem niezdolności do radzenia sobie z ciągłym stresem¹².

Inną definicję psychologiczną stresu proponuje R. Lazarus i S. Folkman, według której stanowi „określoną relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”¹³. Według Lazarausa istnieje związek między tymi dwoma elementami i określa je jako transakcję, uwypuklając wzajemny wpływ zmiennych środowiskowych i indywidualnych¹⁴.

Możemy wyróżnić trzy ujęcia definiujące stres przez psychologów, stres jako bodziec, stres jako reakcję i jako podejście systemowe - relacyjne. Podejście systemowe obejmuje stres jako zakłócenie równowagi między możliwościami jednostki a wymaganiami ze-

⁸ Wł. Dykik, *Poszukiwanie nowatorskich i alternatywnych koncepcji indywidualnej rehabilitacji oraz społecznej integracji osób niepełnosprawnych aktualnym wyzwaniem praktyki edukacyjnej*, [w:] *Nowatorskie i alternatywne metody w praktyce pedagogiki specjalnej*, red. Wł. Dykik, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2001, s. 36.

⁹ E. Nieduziak, *Edukacja artystyczna czy arteterapia? Opozycja nie/potrzebna*, „*Eruditio et Ars*” 2019, nr2, s. 68.

¹⁰ G. Mączka, *Stres - czym jest i jak sobie z nim radzić?*, <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>, [dostęp: 3.02.2022].

¹¹ S. Barański, *Pojęcie stresu. Definicja stresu. Stres psychologiczny. Stres jako bodziec. Stres jako reakcja*, <https://docplayer.pl/user/15636766/>, [dostęp: 3.02.2022].

¹² S. Barański, *Pojęcie stresu...*, op. cit., [dostęp: 3.02.2022].

¹³ R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, New York 1984, s. 19, [w:] *Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla*, red. A. Bernat, M. Krzyszkowska, „*Studia Paradyskie*” 2017, nr 27, s. 258-259.

¹⁴ A. Bernat, M. Krzyszkowska, *Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla*, *Studia Paradyskie* 2017, nr 27, s. 258-259.

wnętrznymi i wewnętrznymi, które na nią czekają. Zewnętrzne wymagania stawia otoczenie, a źródłem wewnętrznych są własne standardy¹⁵. Stres traktowany jest jako bodziec przeszkadzający i odrywający od aktywności. W tej kategorii opisuje się zróżnicowane, nieprzyjemne sytuacje i zdarzenia wywołujące stres jak nagłe, przykre wydarzenia, hałas, utrata pracy czy choroba. W stresie jako reakcji na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego, opisuje się te reakcje, które pojawiają się w umyśle i ciele człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemną lub trudną sytuację jak gorsze wykonanie zadania. Natomiast stres jako dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a środowiskiem, gdzie sytuacja lub zdarzenie mogą być ocenione przez jednostkę jako wymagającą określonego wysiłku adaptacyjnego. Może też przekraczać możliwości sprostania jej¹⁶.

Wspomniane wydarzenia zakłócające, nazwane zostały stresorami a ich źródło może być fizyczne jak hałas oraz społeczne jak problemy rodzinne, utrata bliskiej osoby czy bezdomność. Stresory różnią się natężeniem od słabej siły oddziaływania, występujące powszechnie, np. kłótnia z partnerem lub spóźnienie, po stresory poważne, silnie wpływające na jednostkę i mające związek ze zmianami życiowymi. Takimi stresorami mogą być narodziny dziecka, zmiana pracy lub domu, czy zawarcie związku małżeńskiego. Do najbardziej zagrażających zdrowiu stresorów należą te o charakterze katastrofalnym. Cechuje je moc oddziaływania na całe grupy ludzi i dramatyczny przebieg, jak wojna lub zamach terrorystyczny. Zaburzają podstawowe poczucie bezpieczeństwa i wartości. Stres, który jest wynikiem takich stresorów ma ekstremalny i zwykle traumatyczny wymiar, oraz może pozostawić głęboki uraz w psychice¹⁷.

Doświadczenie stresu ściśle związane jest z aktywnością człowieka określaną mianem „radzenia sobie” w różnych sytuacjach życiowych. Stres zdarzający się w naturalnych warunkach życiowych, jak egzamin, choroba oraz źródła stresu jak praca zawodowa lub życie rodzinne, określane są jako stres życiowy. Inną, stosunkowo nową formą stresu jest stres informacyjny. Nie jest on związany z żadną konkretną sytuacją, a z silnym zalewem informacji, płynących w nadmiarze, z różnych środków przekazu i powodujących przeciążenie informacyjne¹⁸.

Obecnie świat przykłada dużą uwagę do edukacji i działań prewencyjnych służących zapobieganiu negatywnym skutkom długofalowego stresu. Zmiany cywilizacyjne oraz wy-mogi, jakie stawia świat, nieustanne dążenie do sukcesu w każdej dziedzinie życia, generują sytuacje stresowe. Wiele środowisk zajmujących się prozdrowotnymi działaniami na rzecz człowieka, promuje wiedzę i wspiera działania o tematyce umożliwiającej lepsze radzenie sobie ze skutkami silnego stresu. Wykłady naukowców i psychologów, ukierunkowane szkolenia, tworzenie tematycznych stron internetowych oraz darmowe wsparcie psychologiczne to jedne z wielu opcji, które pojawiły się w ostatnich latach na rynku pomocowym, jako odpowiedź na potrzeby społeczne. Również arteterapia i oferowane przez nią metody oraz narzędzia doskonale sprawdzają się w walce z negatywnymi skutkami stresu.

¹⁵ I. Heszen, *Psychologia stresu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2013, s. 18.

¹⁶ S. Barański, *Pojęcie stresu...*, op. cit., [dostęp: 3.02.2022].

¹⁷ G. Mączka, *Stres - czym...*, op. cit., [dostęp: 3.02.2022].

¹⁸ I. Heszen, *Psychologia stresu*, op. cit., s. 18-19.

3. Narzędzia i metody badawcze

Do przeprowadzenia całości badania zastosowano dwie metody badawcze: obserwację, gdzie użyta została technika obserwacji skategoryzowanej, do której opracowano narzędzie - arkusz obserwacyjny. Drugą metodą jest analiza statystyczna badania przy pomocy testu psychologicznego Skali Odczuwalnego Stresu (PSS-10). Test Skali Odczuwalnego Stresu (PSS-10) stanowi część zbioru „Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem” Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik. Służy do pomiaru odczuwalnego stresu i składa się z dziesięciu pytań o subiektywne odczucia związane z problemami osobistymi oraz o zachowania i sposoby radzenia sobie z nimi¹⁹.

Ze względu na ilościowy charakter przeprowadzonego badania oraz cele badawcze, jakie postawiono w tej pracy, zastosowano analizę statystyczną danych. Wszystkie obliczenia wykonano w programie *Statistica 13.1 PL*.

4. Wyniki badań

Prezentacja otrzymanych wyników badań niniejszego opracowania została podzielona na dwie części. Pierwszą z nich poświęcono charakterystyce osób biorących udział w badaniu. Wyliczono tu statystyki opisowe (*średnia, mediana, minimum, maksimum, odchylenie standardowe, skośność, kurtoza*) dla wieku oraz skorzystano ze statystyk częstości w celu zaprezentowania rozkładu wieku w obu próbach.

Drugą część poświęcono prezentacji wyników analiz, które stanowiły weryfikację postawionych hipotez badawczych. Z uwagi na charakter badania użyto analiz porównawczych, zarówno dla prób niezależnych, jak i zależnych.

Przy wyborze odpowiedniego testu statystycznego kierowano się przede wszystkim tym, że zmienna zależna (wynik kwestionariusza *PSS-10*) była opisana na skali ilościowej. Spowodowało to konieczność weryfikacji normalności rozkładu tej zmiennej w poszczególnych grupach. Zgodność z krzywą *Gaussa* weryfikowano przy zastosowaniu testu *Shapiro-Wilka*. Przy wynikach stwierdzających odstępstwa od rozkładu normalnego pod uwagę brano także kształt rozkładu wyników. Uznawano go za zbliżony do normalnego przy wartościach bezwzględnych *skośności i kurtozy* nieprzekraczających odpowiednio 1,00 i 2,00. Weryfikacji poddawano także homogeniczność wariancji - przy zastosowaniu statystyki *Levene'a*. Ostatecznie użyto testu *t-Studenta* dla prób niezależnych oraz testu *t-Studenta* dla grup powiązanych, zależnych.

Przyjęto 95,00% przedział ufności, co sprawia, że wyniki przeprowadzonych analiz uznawano za istotne przy $p < 0,05$.

¹⁹ Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, *NPSR - Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012, s. 1-10.

4.1 Charakterystyka prób badawczych

Badanie przeprowadzono na łącznej liczbie 60 kobiet, które podzielono na dwie grupy - badawczą i kontrolną (ryc. 1).



Ryc. 1. Liczności obserwacji w grupie badawczej i kontrolnej

Źródło: opracowanie własne.

Celem zmaksymalizowania podobieństwa obserwacji wchodzących w skład obu grup postarano się także o zapewnienie ich równoliczności. Grupę eksperymentalną i badawczą tworzyła identyczna liczba kobiet ($n = 30$).

W obu przypadkach wszystkie panie pochodziły z miejscowości o zbliżonej liczbie mieszkańców, tj. miast średniej wielkości - między 50 a 200 tys. mieszkańców.

Postarano się także, aby osoby biorące udział w badaniu charakteryzowały się podobnym wiekiem (tab. 1).

Tabela 1

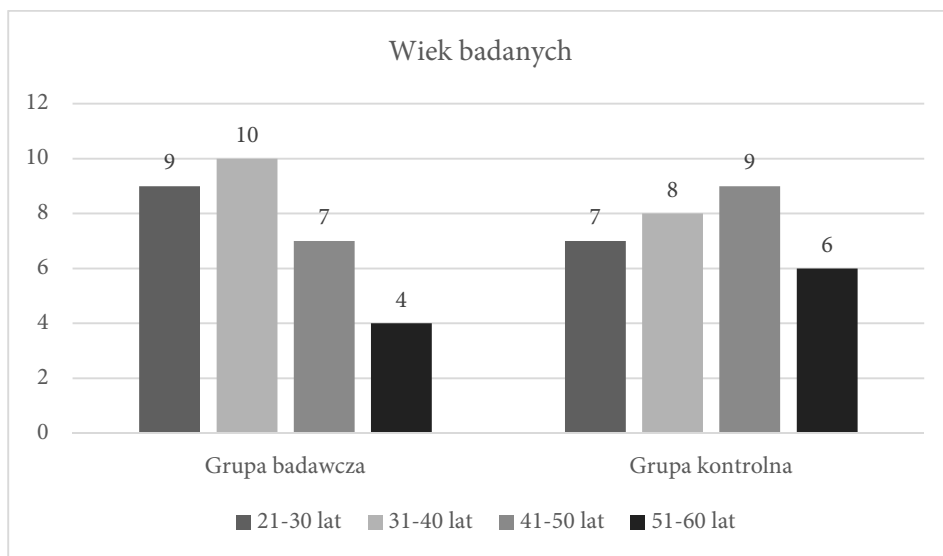
Opis statystyczny wieku badanych (w latach), z uwzględnieniem podziału na grupę badawczą i kontrolną

Grupa	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>As</i>	<i>K</i>
Badawcza	30	37,27	34,00	24,00	60,00	10,16	0,73	-0,39
Kontrolna	30	40,10	40,00	25,00	60,00	10,73	0,34	-1,02

Adnotacja. *N* - liczba obserwacji; *M* - średnia; *Me* - mediana; *Min* - wartość minimalna; *Max* - wartość maksymalna; *SD* - odchylenie standardowe; *As* - skośność; *K* - kurtoza

Źródło: opracowanie własne

Jak widać, rozstęp wieku w obu grupach był niemal identyczny. Najmłodsze uczestniczki miały po 25-26 lat, a najstarsze były w 60 roku życia. Niskie wartości *skośności* świadczą o tym, że rozkład licznosci badanych był dość symetrycznym względem średniej, choć w obu przypadkach zaobserwować można delikatną prawo skośność, co oznacza, że część respondentek było w wieku niższym od przeciętnego dla grupy. Na rycinie 2 przedstawiono rozkład wieku w obu grupach, z uwzględnieniem podziału na 10-letnie interwały.



Ryc. 2. Struktura wieku badanych kobiet, z uwzględnieniem podziału na grupę badawczą i kontrolną

Źródło: opracowanie własne.

W obu grupach najmniej licznymi były kobiety w najwyższym przedziale wiekowym, stanowiące 13,3% próby badawczej oraz 20,0% kontrolnej. Wśród respondentek poddanych arteterapii dominowały osoby w wieku 31-40 lat (33,3%), a w grupie przeciwnej panie między 41 a 50 rokiem życia (30,0%).

Różnica między średnimi wartościami wieku nie przekroczyła trzech lat, a wyniki analizy porównawczej wskazują, że była nieistotną statystycznie, $t(58) = -1,05$, $p = 0,298$. Oznacza to, że badane w obu grupach były w tym samym wieku.

4.2 Weryfikacja hipotez

Głównym celem przeprowadzonych badań była identyfikacja potencjalnej zależności między poddaniem się arteterapii a poziomem odczuwanego stresu. Postawiono tu zatem pytanie badawcze:

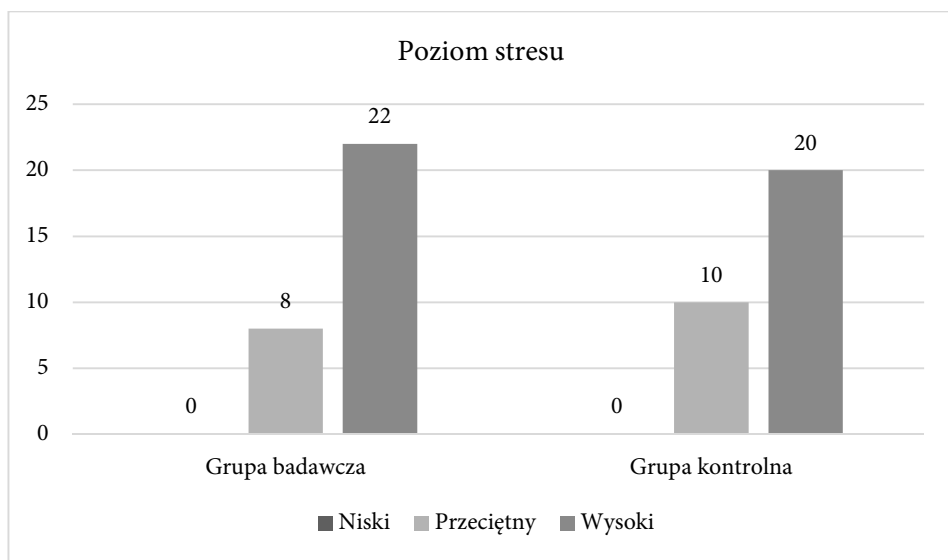
Czy udział w zajęciach arteterapii ma znaczenie dla nasilenia stresu odczuwanego przez kobiety?

W oparciu o doniesienia innych badaczy, literaturę przedmiotu oraz własne doświadczenie w pracy terapeutycznej, postawiono następującą hipotezę główną: Systematyczny udział w zajęciach arteterapii obniża poziom odczuwanego przez kobiety stresu.

Prawdziwości powyższej hipotezy dowiedziono poprzez weryfikację dwóch hipotez szczegółowych:

- H₁: Poziom stresu u kobiet po zakończeniu arteterapii jest istotnie niższy niż przed jej rozpoczęciem.
- H₂: Poziom stresu kobiet po arteterapii jest niższy niż poziom stresu kobiet, które nie biorą udziału w arteterapii.

Przed wdrożeniem zajęć arteterapeutycznych u kobiet tworzących grupę badawczą, obie grupy poddano pomiarowi poziomu stresu przy użyciu kwestionariusza *PSS-10*. Na rycinie 3 zaprezentowano uzyskane wyniki, z uwzględnieniem ich klasyfikacji na *niskie* (sten 1-3), *przeciętne* (sten 4-7) oraz *wysokie* (sten 8-10).



Ryc. 3. Poziom stresu wśród kobiet przed wdrożeniem arteterapii (pomiar I)

Źródło: opracowanie własne.

Analizując przedstawione dane uznać trzeba, że badane charakteryzowały się dość wysokim nasileniem stresu. Dotyczyło to zarówno kobiet tworzących grupę badawczą, jak i kobiet z grupy kontrolnej. W obu grupach przeważały respondentki z wynikami *wysokimi*, stanowiąc odpowiednio 73,3% oraz 66,7% osób w każdej z grup. Pozostałe: 26,7% w grupie eksperymentalnej i 33,3% w kontrolnej, odznaczały się *przeciętnym* poziomem objawów stresu. Warto zauważyć, iż nie odnotowano badanych, których stres byłby niskim.

Przeprowadzona analiza porównawcza (tab. 2) wskazuje na brak różnicy między porównywanymi grupami kobiet.

Tabela 2

Porównanie grupy badawczej z kontrolną pod względem poziomu stresu w pierwszym pomiarze (przed arteterapią)

PSS-10	Grupa badawcza			Grupa kontrolna			Test t		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Wynik ogólny	30	26,43	6,78	30	25,57	6,51	0,51	58	0,615

Adnotacja. N - liczba obserwacji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu t-Studenta; df - stopnie swobody; p - poziom istotności statystycznej

Źródło: opracowanie własne.

Należy zatem uznać, że wyjściowy poziom obciążenia stresem był taki sam w obu grupach. Przystępując do zajęć arteterapii, badane z grupy eksperymentalnej charakteryzowały się identycznym poziomem stresu, co kobiety niepoddawane terapii; co jest niezmiernie ważną informacją w kontekście dalszych analiz porównawczych.

Następne zestawienie (tab. 3) przedstawia wyniki analiz porównawczych między pierwszym i drugim pomiarem poziomu stresu, z uwzględnieniem podziału na grupę badawczą i kontrolną.

Tabela 3

Porównanie pierwszego i drugiego pomiaru poziomu stresu (PSS-10), z uwzględnieniem podziału na grupę badawczą i kontrolną

Grupa	<i>N</i>	Pomiar I		Pomiar II		Statystyki			
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Różnica</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Badawcza	30	26,43	6,78	21,07	4,31	-5,37	6,87	29,00	0,000
Kontrolna	30	25,57	6,51	26,17	7,28	0,60	-0,75	29,00	0,459

Adnotacja. N - liczba badanych; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wartość testu Studenta dla prób zależnych; df - stopnie swobody; p - poziom istotności statystycznej

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane rezultaty wskazują na istnienie istotnej statystycznie różnicy między pierwszym, a drugim pomiarem poziomu stresu wśród kobiet tworzących grupę eksperymentalną.

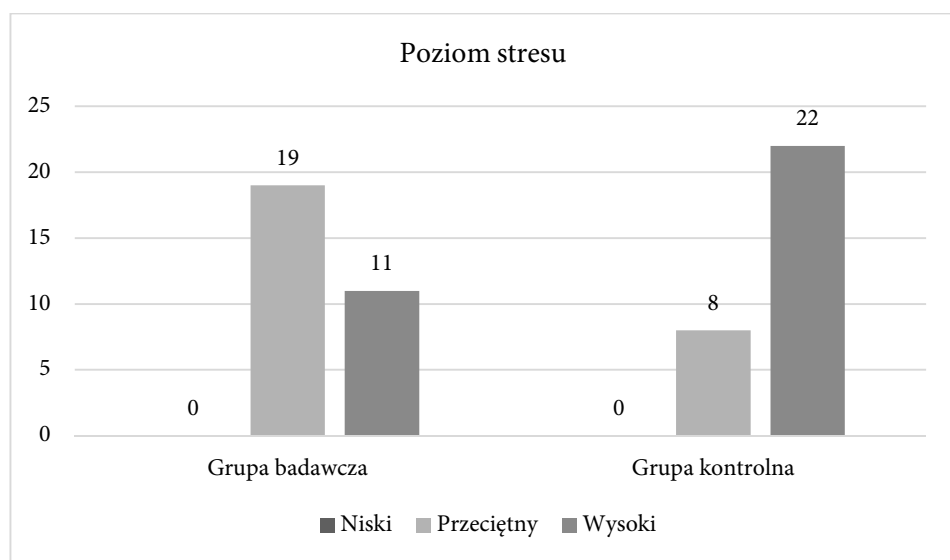
Dowodzono, że istotnie wyższy wynik kwestionariusza PSS-10 odnotowano w przypadku pierwszego pomiaru, tj. przed rozpoczęciem arteterapii. Oznacza to, że udział kobiet w tych zajęciach spowodował istotne obniżenie poziomu stresu, wyrażone obniżeniem wyniku punktowego PSS-10 średnio o ponad pięć punktów.

Istotnej statystycznie różnicy nie wykazano natomiast w odniesieniu do wyników grupy kontrolnej. Kobiety niepoddawane żadnej terapii charakteryzowały się takim samym

nasileniem stresu w pierwszym pomiarze, jak i po upływie trzech miesięcy - poziom stresu nie zmienił się.

Mając na uwadze powyższe wyniki stwierdzić trzeba, że wykazano podstawy do odrzucenia hipotezy zerowej - zakładającej brak różnic między poziomem stresu sprzed i po arteterapii. Dowiedziono, że kobiety będące uczestniczkami warsztatów odznaczały się istotnie niższym poziomem stresu po zakończeniu terapii, w porównaniu do jego poziomu sprzed rozpoczęcia zajęć. Wynik ten pozostaje w zgodzie z założeniem hipotezy H_1 , dlatego należy uznać ją za prawdziwą.

W dalszej kolejności (tab. 4) dokonano porównania wyników drugiego pomiaru poziomu stresu wśród kobiet biorących i niebiorących udziału w arteterapii. Klasyfikację rezultatów zaprezentowano na rycinie 4.



Ryc. 4. Poziom stresu wśród kobiet po arteterapii (pomiar II)

Źródło: opracowanie własne.

Wśród kobiet poddanych warsztatom arteterapii dominowały badane o *przeciętnym* poziomie odczuwanego stresu (63,3%). Jedna na trzy badane w tej grupie (36,7%) charakteryzowała się stresem o *wysokim* nasileniu.

Odmienne rezultaty odnotowano w grupie przeciwnej. Drugi pomiar wśród kobiet z grupy kontrolnej przyniósł wyniki wskazujące na dominację pań o silnym stresie (73,3%). Więcej niż co czwarta (26,7%) odczuwała *przeciętny* poziom objawów.

Ponownie - nawiązując do pomiaru pierwszego, nie stwierdzono obecności badanych, których wynik sklasyfikowano by jako *niski*.

Tabela 4

Porównanie grupy badawczej z kontrolną pod względem poziomu stresu w drugim pomiarze (po arteterapii)

PSS-10	Grupa badawcza			Grupa kontrolna			Test t		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Wynik ogólny	30	21,07	4,31	30	26,17	7,28	-3,30	47	0,002

Adnotacja. *N* - liczba obserwacji; *M* - średnia; *SD* - odchylenie standardowe; *t* - wartość testu t-Studenta; *df* - stopnie swobody; *p* - poziom istotności statystycznej

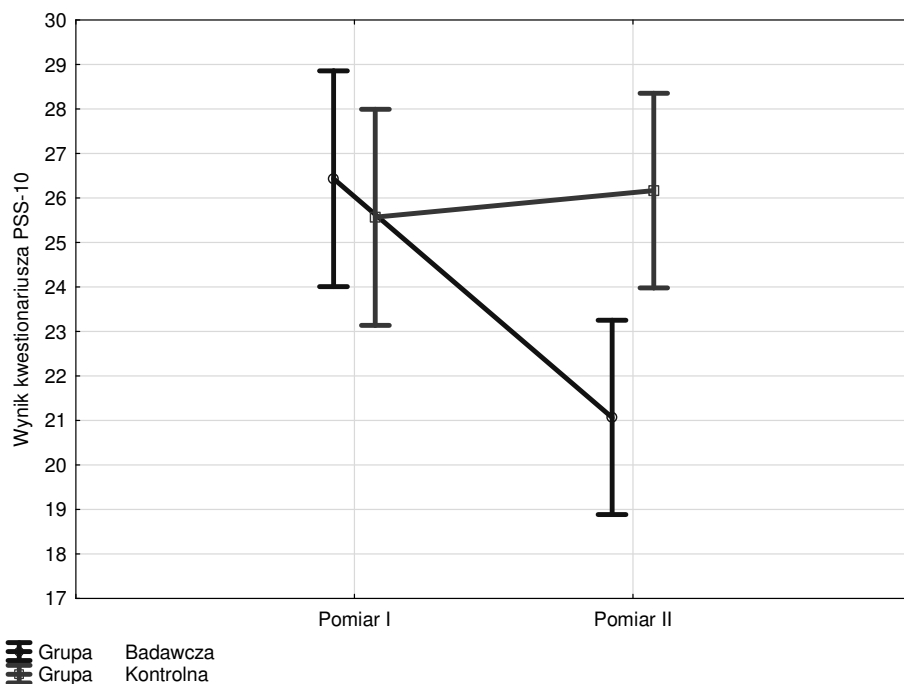
Źródło: opracowanie własne.

Porównując wyniki drugiego pomiaru nasilenia stresu (tab. 4) uzyskano rezultaty wskazujące na obecność istotnej statystycznie różnicy między grupami.

Wykazano, że istotnie wyższy rezultat kwestionariusza *PSS-10* uzyskały badane, które nie brały udziału w zajęciach arteterapii. Oznacza to, że panie objęte arteterapią odznaczały się istotnie niższym poziomem stresu po jej zakończeniu, niż kobiety niebiorące udział w żadnej z form terapii.

Zidentyfikowano zatem podstawy do odrzucenia hipotezy zerowej - zakładającej brak różnic między grupami. Uzyskany rezultat pozostaje w zgodzie z założeniem hipotezy alternatywnej H_2 . Udowodniono, że kobiety biorące udział w arteterapii cechują się istotnie niższym poziomem stresu niż kobiety niebiorące udziału w tego typu zajęciach. Hipoteza H_2 jest prawdziwa.

Przyjęcie hipotez szczegółowych H_1 i H_2 pozwala na pozytywną weryfikację hipotezy głównej. Udowodniono, że systematyczny udział w zajęciach arteterapii obniża poziom odczuwanego przez kobiety stresu. Zgodnie z podsumowaniem uzyskanych wyników zaprezentowanym na rycinie 5 stwierdzić bowiem należy, że obniżenie poziomu stresu nastąpiło wyłącznie u kobiet, które uczestniczyły w arteterapii. Poziom stresu wśród pań nieobjętych terapią był taki sam zarówno w pomiarze pierwszym, jak i badaniu przeprowadzonym po trzech miesiącach.



Ryc. 5. Średnie rezultaty kwestionariusza PSS-10 u kobiet poddanych i niepoddanych arteterapii, z uwzględnieniem podziału na pomiar sprzed i po terapii. Pionowe słupki oznaczają 95% przedział ufności dla średnich

Źródło: opracowanie własne.

5. Metoda obserwacji - interpretacja wyników badań

W celu uzupełnienia i pogłębienia zebranych danych badania metodą analizy statystycznej, przeprowadzone zostały również obserwacje z użyciem arkusza obserwacji. W drodze obserwacji dokonano interpretacji zachowania i reakcji kobiet uczestniczących w zajęciach arteterapeutycznych w kontekście nasilenia odczuwalnego stresu przez kobiety. Dokonane obserwacje wykazały, że ujęte w arkuszu formy zachowania, jednoznacznie wskazują na znaczenie arteterapii w temacie badań.

Obserwacji poddano 30-osobową grupę kobiet w przedziale wiekowym 25-60 lat. Każdą z grup podzielono losowo na podgrupy 10-osobowe. Każda podgrupa uczestniczyła w zajęciach arteterapeutycznych przez okres trzech miesięcy, trzy razy w tygodniu. Każde spotkanie trwało około trzy godziny zegarowe. Dodatkowo panie korzystały z wybranych technik arteterapeutycznych poza zajęciami przez cały czas prowadzonych badań.

Badania prowadzono od 1 czerwca 2021 roku do końca sierpnia 2021 co pozwoliło na przeprowadzenie części zajęć poza salą warsztatową. Część zajęć plastycznych, muzycznych

i tanecznych odbyła się w parku, lesie i plaży. Zajęcia przeprowadziła autorka badań, Agnieszka Kasprzak, dyplomowana arteterapeutka.

W trakcie prowadzonych badań głównie wykorzystano metody i techniki arteterapeutyczne:

- plastykoterapia: malowanie intuicyjne, usypywanie mandali, tworzenie masek, rysowanie emocji i wiele innych,
- muzykoterapia: relaksacja,
- choreoterapia: wytańcz stres, taniec w maskach,
- biblioterapia: list do siebie, opis emocji, moja historia,
- techniki łączone: taniec do wybranej muzyki, malowanie dźwięków, taniec przy dźwięku bębnow.

Na podstawie ankiety obserwacji weryfikującej dane z trzech obszarów (emocjonalno-społeczny, poczucia sprawczości oraz radzenia sobie ze stresem), ustalono najczęściej pojawiające się zachowania:

- Pojawienie się wielu emocji i uczuć wywołanych przez taniec, malowanie i muzykę. Respondentki podczas wykonywanych zadań, ujawniły w swojej ekspresji takie emocje jak smutek, złość, lęk czy radość. Wielokrotnie komunikowały, że są to dla nich nowe formy wyrażania uczuć i interakcji ze światem.
- W trakcie wykonywanych ćwiczeń można było zaobserwować zmiany w mimice i postawie ciała. Początkowo o znacznie nasilonym napięciu mięśniowym i pochyleniu ciała (garbienie się), z czasem trwania zajęć, linia ciała prostowała się, a ciało łagodniało w ruchach. Widoczne obniżenie napięcia mięśniowego oraz unormowany cykl oddechowy.
- Zdarzało się, że niektóre panie przychodziły na zajęcia w stanie wysokiego wzburzenia emocjonalnego lub wyczerpane fizycznie i psychicznie, o czym wyraźnie komunikowały. Malowanie, muzyka lub taniec powodowały, że panie odwracały myśli od kłopotliwych sytuacji a czasem nawet na dłuższy czas zapomniały o sprawach dnia codziennego. Z początkowego stanu złości potrafiły przejść do stanu wyciszenia, a nawet radości.
- Wiele kobiet początkowo wykazywało trudności w interakcjach społecznych. Widoczny był opór przed uzewnętrznieniem się w tańcu, śpiewie. Informowały, że odczuwają lęk przed oceną i krytyką. Udział w zajęciach umożliwił uczestniczkom pokonanie drogi od nieśmiałości i znikomej ekspresji twórczej do nieskrępowanego i swobodnego wyrażania siebie poprzez rysunek, taniec, pisanie i muzykę. Panie bez względu na wiek z czasem nabierały odwagi i wykazywały więcej inicjatywy w działaniu. Śmieiej komunikowały swoje potrzeby i łatwiej nawiązywały kontakty w grupie.
- Ćwiczenia w parach lub grupie pozwoliły uczestniczkom na pokonanie oporów w bliskich kontaktach. Szczególnie cenne okazały się w tym temacie zajęcia taneczne. Taniec w kręgu lub parze umożliwił przećwiczenie swoich umiejętności

współpracy, ugodowości czy asertywności. W zajęciach biblioterapii panie miały okazję podzielić się swoją historią i uczuciami z nią związanymi. Niektóre z uczestniczek komunikowały olbrzymią ulgę, którą odczuły po tym, jak mogły być wysłuchane. Dzięki stworzonym bezpiecznym i pełnym akceptacji warunkom, uczestniczki mogły doświadczyć obecności i wsparcia innych osób.

- Zajęcia arteterapeutyczne rozwijają kreatywność i wyobraźnię. Uczą nowych technik wyrażania siebie i twórczej ekspresji. Zaobserwowano u wielu uczestniczek budzącą się ciekawość i chęć pogłębiania wiedzy w przyszłości lub/i kontynuowania artystycznych form wyrazu po zakończeniu cyklu zajęć. Ćwiczenie wyobraźni jest niezwykle pomocne przy szukaniu nowych rozwiązań i szukaniu alternatywnych możliwości w codziennym życiu.
- Udział w zajęciach pozwala odkrywać nieuświadomione wcześniej umiejętności lub nabyć nowe. Działania artystyczne wspierają nie tylko rozwój, ale w widoczny sposób podnoszą poczucie własnej wartości i sprawczości. Poprzez taniec spontaniczny lub intuicyjne malowanie uczestniczka ma okazję doświadczyć swojej indywidualności i jakości, które są tożsame tylko z nią. Doświadczenie pozytywnej odmienności daje poczucie bycia wyjątkowym i pozwala dostrzec swój unikatowy wkład w tworzenie rzeczywistości. Istnieje możliwość dostrzeżenia nowej perspektywy własnej osoby i powstających relacji: ja -świat, ja-inni.
- Uczestniczki biorąc udział w zajęciach doświadczały alternatywnych metod radzenia sobie ze stresem jak taniec, malowanie, śpiew czy pisanie. Po zajęciach często komunikowały, że czują się zrelaksowane. W sytuacjach silnego wzburzenia pozwalały sobie na eskalację napięcia poprzez spontaniczny taniec, ekspresyjne malarstwo na dużych rozmiarach płótnie lub taniec połączony ze śpiewem, a nawet krzykiem, co pozwoliło wyrazić nagromadzone emocje. Dodatkowo w celu obniżenia odczuwalnego napięcia i pogłębienia wyciszenia zastosowana została muzyka relaksacyjna lub odtworzono dźwięki natury jak szum morza i odgłos deszczu.

Uczestniczki, które korzystały z technik arteterapeutycznych jak malowanie mandali, kolorowanki dla dorosłych czy muzyka relaksacyjna dodatkowo poza czasem spędzonym na zajęciach, odznaczały się większym wyciszeniem i koncentracją uwagi na powierzanych im zadaniach niż uczestniczki, które z takich możliwości dodatkowo nie korzystały.

6. Wnioski z badań

Zarówno metoda analizy statystycznej jak i dane zebrane w trakcie prowadzonej obserwacji wykazały istotne znaczenie wpływu technik arteterapeutycznych na poziom odczuwalnego stresu u kobiet w przedziale wiekowym 25-60 lat. Tym samym zostały potwierdzone sformułowane hipotezy oraz problem badawczy. W oparciu o uzyskane wyniki badań, łącznie z odniesieniem ich do założeń teoretycznych arteterapii, z wyróżnieniem na

muzykoterapię, choreoterapię, plastykoterapię oraz biblioterapię, sformułowano następujące wnioski ogólne:

Wybrane metody arteterapeutyczne jak muzykoterapia, choreoterapia, plastykoterapia oraz biblioterapia:

- w znaczący sposób wpływają na obniżenie poziomu odczuwalnego stresu u kobiet w przedziale wiekowym 25-60 lat,
- sprzyjają działaniom leczniczym mającym wpływ na redukcję poziomu odczuwalnego stresu,
- pomagają w wyrażaniu i nazywaniu uczuć, co ma istotne znaczenie w procesie właściwego regulowania emocji,
- umożliwiają uzewnętrznienie i odreagowanie emocji, prowadząc do ich uwolnienia,
- wpływają na wyobraźnię i kreatywność. Są to działania wspomagające odnajdywanie alternatywnych rozwiązań w trudnych sytuacjach życiowych,
- pełnią funkcję edukacyjną, uczą nowych technik radzenia sobie ze stresem oraz otwierają na inne, nowe sposoby radzenia sobie z nim,
- wspierają doskonalenie umiejętności manualnych, co daje poczucie możliwości rozwoju i zmiany,
- przyczyniają się do podwyższenia poczucia własnej wartości poprzez obserwowanie i doświadczanie realnych rezultatów twórczej realizacji,
- wpływa na lepszą koordynację i świadomość ciała, co daje poczucie większej sprawczości i akceptacji siebie,
- korzystne wpływają na budowanie i pogłębianie relacji społecznych, otwierają na nowe znajomości, pomagają przełamać wstyd i nieśmiałość oraz umożliwiają korzystanie ze wsparcia grupy w trudnych momentach życiowych,
- korzystnie wpływają na organizm poprzez widoczne zmiany w cyklu oddechowym, napięciu mięśniowym oraz wrażliwości zmysłów,
- w widoczny sposób wpływają na poprawę nastroju oraz pomagają przewyciężyć poczucie dyskomfortu spowodowanego napięciem stresowym.

Wyniki obu badań jednoznacznie wykazały zasadność stosowanych technik arteterapeutycznych w procesie obniżenia odczuwalnego stresu u badanej grupy kobiet. Wybrane do badań techniki terapii przez sztukę wspomagają redukcję wysokiego poziomu stresu przez wielopoziomowe oddziaływanie na osobę badaną. Poprzez malowanie, taniec czy techniki autoopisowe, jednostka ma możliwość odkrywania i nabywania nowych umiejętności, co wpływa na jakość i ilość zasobów, z których może korzystać w sytuacjach tego wymagających. Korzystając z różnych form twórczej ekspresji, jednostka nie tylko pogłębia i doskonali swoje umiejętności, ale też nabywa nowe. Artystyczne formy wyrazu wspierają ekspresję emocji i ich nazywanie, przez co pogłębiona zostaje umiejętność ich regulacji, co jest istotne w sytuacjach stresogennych.

Analogiczne wnioski z uzyskanych badań przedstawiła K. Bożek²⁰, która zbadała skuteczność kolorowanek dla dorosłych oraz swobodnego rysowania w procesie obniżania poziomu stresu u pracowników korporacji. W celu weryfikacji i porównania poziomu stresu w trakcie trwania całości eksperymentu badaczka zastosowała metodę pomiaru pulsu pulsoksymetrem napalcowym. Badanie dotyczyło dwóch odrębnych pomiarów poprzedzonych projekcją filmu, którego zadaniem było podwyższenie poziomu stresu a następnie poproszono (w pierwszym badaniu) o kolorowanie wzoru mandali, a w drugim badaniu o rysunek dowolny. Czas trwania obu pomiarów wynosił 20 minut.

W postawionej hipotezie założono nie tylko, że użyte techniki z zakresu plastykoterapii w istotny sposób wpłyną na poziom rejestrowanego poziomu stresu, również że kolorowanie mandali będzie znacznie skuteczniejsze niż swobodny rysunek. Oba założenia zostały potwierdzone. Wykazano, że kolorowanie wzorów mandali skuteczniej obniża poziom stresu od swobodnego rysowania oraz że obie techniki można uznać za skuteczne w jego redukcji.

Szukając ogólnych wniosków z przedstawionych badań, można stwierdzić, że rezultatem działań arteterapeutycznych jest wydobywanie, uświadamianie i doskonalenie wcześniej nabytych zasobów jednostki oraz nabywanie nowych kompetencji w celu lepszego radzenia sobie z poziomem odczuwalnego stresu.

Podsumowanie

Aby osiągnąć cel niniejszej pracy, przeprowadzono oddzielnie dwa badania, których wyniki i ich interpretacja w pełni potwierdzają zamierzony rezultat. Analiza statystyczna danych oraz wyniki obserwacji odniesiono do treści zawartych w części teoretycznej oraz udzielono odpowiedzi na problem badawczy i potwierdzono postawione hipotezy.

Wyniki z całości przeprowadzonych badań wykazały, że wybrane metody i techniki arteterapeutyczne mają istotny wpływ na poziom odczuwalnego stresu przez kobiety. Do trzymiesięcznych badań wykorzystano techniki plastyczne, terapię tańcem, śpiew, słuchanie muzyki oraz elementy biblioterapii. W trakcie zajęć uczestniczki stosując artystyczne formy wyrazu rozwinęły nowe kompetencje służące lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Ponadto szereg pozytywnych oddziaływań zaobserwowano w obszarze emocjonalnym (nazywanie i wyrażanie emocji), społecznym (nawiązywanie nowych znajomości, pogłębianie istniejących relacji, współpraca) oraz psycho-fizycznym (radzenie sobie z napięciem mięśniowym, lepsza: koordynacja, koncentracja, uwaga, wzrost kreatywności).

Holistyczny charakter oddziaływań terapii przez sztukę na uczestniczki badań, spowodował ich rozwój na wielu płaszczyznach, przynosząc korzyści sięgające znacznie dalej niż bezpośredni temat badań. U większości uczestniczek zaobserwowano nie tylko obniżenie subiektywnie odczuwalnego stresu, ale też odkryły one nowe umiejętności i formy własnej ekspresji. Poprzez pracę w grupie stały się odważniejsze i nauczyły się alternatywnych

²⁰ K. Bożek, *Obniżanie stresu u pracowników korporacji poprzez zastosowanie kolorowanek dla dorosłych*, <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/220238>, [dostęp: 04.04.2022].

form komunikacji. Wiele z pań odkryło swoje talenty i poczuło chęć twórczej realizacji pozaterapeutycznej. Uczestniczki doświadczyły nowej relacji z własnym ciałem i nauczyły się wpływać na jego reakcje. Sztuka stała się katalizatorem dla nagromadzonego napięcia i pozwoliła na jego uzewnętrznienie w akceptowalny dla większości sposób.

Metody badawcze, które zastosowano to analiza statystyczna z użyciem Skali Odczuwalnego Stresu (PSS-10) i obserwacja z wykorzystaniem autorskiego arkusza obserwacji. Wyniki badań testowych jednoznacznie wykazały wpływ technik arteterapeutycznych na poziom odczuwalnego stresu u badanych kobiet i nie zanotowano żadnych trudności z otrzymaniem danych i ich interpretacją. Odnosnie metody obserwacji, zgodnie ze wskazaniami literatury metodologicznej, możemy napotkać kilka trudności. Najczęściej spotykane z nich to: subiektywna i powierzchowna ocena, zakłócenia wynikające z pogorszenia stanu psychofizycznego obserwatora, zbyt duża ilość zbieranych danych i trudności z ich selekcją oraz analizą. Z tego powodu ta część badań wymagała rzetelnych przygotowań, koncentracji i kontroli w celu pozyskania obiektywnych danych.

Opracowanie powyższych badań dotyczy konkretnej grupy, w tym przypadku kobiet w wieku 25-60, co otwiera możliwości do dalszych badań dotyczących oddziaływania technik arteterapeutycznych na inne grupy wiekowe lub grupę mężczyzn.

Mimo precyzyjnie określonego celu pracy, jakim było wykazanie wpływu technik arteterapeutycznych na poziom odczuwalnego stresu, pojawiło się dużo dodatkowych spostrzeżeń i wniosków płynących z przeprowadzonego badania. Temat badań nie tylko zachęca do jego kontynuacji, uzyskany wynik może również stanowić użyteczną podwalinę potencjalnych badań w przyszłości.

Bibliografia

- Bańko M., *Wielki słownik wyrazów obcych*, PWN, Warszawa 2003.
- Barański S., *Pojęcie stresu. Definicja stresu. Stres psychologiczny. Stres jako bodziec. Stres jako reakcja*, <https://docplayer.pl/user/15636766/>, [dostęp: 3.02.2022].
- Borecka I., *Biblioterapia i inne rodzaje terapii*, „Biblioterapeuta” 1998, nr 3, s. 5.
- Dykcik Wł., *Poszukiwanie nowatorskich i alternatywnych koncepcji indywidualnej rehabilitacji oraz społecznej integracji osób niepełnosprawnych aktualnym wyzwaniem praktyki edukacyjnej*, [w:] *Nowatorskie i alternatywne metody w praktyce pedagogiki specjalnej*, red. Wł. Dykcik, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2001, s. 36.
- Hanek L., *Arteterapia w Polsce*, „Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1990, nr 5, s. 6.
- Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2013.
- Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., *NPSR - Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2012.

- Grzegorzewski H., *Muzyka w wychowaniu i terapii dziecka niepełnosprawnego*, „Szkoła Specjalna” 1998, nr 3, s. 151.
- Konieczna E. J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, New York 1984, s. 19,
[w:] *Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla*, red. A. Bernat, M. Krzyszkowska, „Studia Paradyskie” 2017, nr 27, s. 258-259.
- Mączka G., *Stres - czym jest i jak sobie z nim radzić?*, <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/stres-co-to-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>, [dostęp: 3.02.2022].
- Nieduziak E., *Edukacja artystyczna czy arteterapia? Opozycja nie/potrzebna*, „Eruditio et Ars” 2019, nr 2, s. 68.
- Pikała A., Sasin M., *Arteterapia scenariusze zajęć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- Włodarczyk K., *Terapia przez sztukę*, „Życie Szkoły” 2003, nr 6, s. 357-359.

Agnieszka Kasprzak

Wybrane techniki arteterapeutyczne w pracy ze stresem

Poniższy artykuł „Wybrane techniki arteterapeutyczne w pracy ze stresem” podejmuje temat wpływu wybranych technik terapii przez sztukę na obniżenie poziomu odczuwalnego stresu u kobiet. Życie człowieka bez względu na płeć w obecnych czasach obfituje w wiele różnych źródeł potencjalnego stresu. W odpowiedzi na patologiczny wpływ stresu na rozwój i zdrowie psychofizyczne człowieka, naukowcy i przedstawiciele dziedzin z zakresu ogólnie pojmowanego zdrowia nieustannie szukają nowych metod jego regulacji. Jedną z dziedzin, która podjęła to wyzwanie, jest arteterapia.

Celem publikacji jest przedstawienie czytelnikowi wyników badań, dotyczących wpływu wybranych technik arteterapeutycznych na poziom odczuwalnego stresu przez kobiety.

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że systematyczny udział w zajęciach arteterapii obniża poziom odczuwanego przez kobiety stresu, a kobiety biorące udział w arteterapii cechują się istotnie niższym poziomem stresu niż kobiety niebiorące udziału w tego typu zajęciach. Dane uzyskane z metody obserwacji wykazały uniwersalny i wielowymiarowy charakter terapeutyczny wybranych metod arteterapeutycznych jak: plastykoterapia, choreoterapia, muzykoterapia i biblioterapia.

Słowa kluczowe: arteterapia, stres, mandala, muzykoterapia, plastykoterapia, biblioterapia.

Techniques in art therapy on working with the stress

The following article entitled „Techniques in art therapy on working with the stress” touches on the influence of the selected art therapy techniques on the reduction of noticeable stress among women. Human’s everyday life regardless of the sex nowadays abounds with a plenty of different sources of potential stress. In response to the pathological influence of stress on a person’s self-development and mental and physical health, scientists and researchers on the fields of general health are constantly seeking new ways of managing the stress. One of the areas that has undertaken that challenge is art therapy.

The aim of this publication is to introduce to the reader the results of the research involving the influence of selected art therapy techniques on a noticeable level of the stress experienced by women.

On the basis of the results it can be assumed that a systematic participation in art therapy classes reduces the level of stress experienced by women and that the women involved in art therapy are characterised by a significantly lower stress level than the women not participating in that kind of courses. The data collected by using the method of observation proved a universal and multidimensional therapeutical character of selected art therapy methods like art, choreotherapy, music therapy and bibliotherapy.

Keywords: art therapy, stress, mandala, therapeutics, music therapy, bibliotherapy.

Translated by Agnieszka Kasprzak

