

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

**Богданович Ирины Николаевны**

Научный руководитель:  
доцент кафедры  
педагогики и психологии  
профессионального  
образования ИДПО СГУ  
к.психол.наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.С.Григина

Зав. кафедрой  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.А. Ширяева

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире стремительно растет количество тревожных детей. Такие дети характеризуются беспокойством, быстрой сменой настроения, им не присуща уверенность в себе и своих силах, всё это негативно сказывается на формировании психики ребенка. В школе повышенный уровень тревожности может быть вызван различными причинами: заниженной самооценкой, недостаточной поддержкой со стороны родителей или учителя, игнорированием взрослыми успехов младшего школьника, боязнью показать свои способности, завышенными требованиями педагогов, неприятностями в отношениях с друзьями и т.д. В свою очередь, у учащихся начальной школы тревожность может стать причиной различного рода нарушений психического развития.

Частое переживание чувства тревоги, её высокая интенсивность, повышение психологической напряженности появляется из-за накопления негативного опыта. Тревожность может стать устойчивым личностным образованием к 12-13 годам. Для преодоления и предупреждения этого нежелательного явления следует осуществлять целенаправленную и своевременную психокоррекционную и психопрофилактическую работу.

В связи с этим актуальными становятся вопросы изучения тревожности у детей и разработка эффективных методов её коррекции. В качестве одного из таких методов может рассматриваться арт-терапия.

Арт-терапия – одна из форм терапии творчеством и сопряжена со зрительными видами искусств (фотографией, архитектурой, скульптурой). Отечественные авторы отождествляют западный термин «арт-терапия» с «изо-терапией». Однако, в одну категорию разных видов лечения искусством совместно с арт-терапией, входят и терапия танцем, и музыкотерапия, и иппотерапия, и драма - терапия и т.д. В последние десятилетия арт-терапия, соединяя в себе успехи многих психологических подходов, оформляется в уникальный метод со своей методологией.

В психологии феномен тревожности раскрывается в работах З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, Дж.Тейлора, А. Прихожан. Р. Мэй и др. Особенности развития детей младшего школьного возраста исследовали В.С. Мухина, Л. С. Выготский, В.А. Прокофьева, В.В. Лебединский, И.В. Дубровина и др. Возможности арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений изучали А. Хилл, А. Эренцвейг, А.И. Копытин, Л. Д. Лебедева, М.В. Киселева, С.Левинштейн и др. Несмотря на имеющиеся работы в области феноменологии тревожности и возможностей её коррекции данная проблема нуждается в дальнейшем изучении.

**Объект исследования:** тревожность детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** возможности применения арт-терапии в коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** на основе изучения тревожности детей младшего школьного возраста разработать и апробировать программу её коррекции средствами арт-терапии.

**Гипотеза исследования:** для младших школьников характерен повышенный уровень тревожности. Использование арт-терапии в психокоррекционном процессе позволит снизить уровень тревожности детей рассматриваемой группы.

Объект, предмет, цель и гипотеза исследования определили необходимость постановки и решения следующих **задач:**

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Сформировать психодиагностический комплекс, направленный на изучение тревожности у младших школьников.
3. Экспериментально изучить тревожность детей младшего школьного возраста.
4. Разработать и апробировать программу коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

5. Выявить результативность работы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

**Методологическую основу** исследования составили теоретические положения в области исследования феномена тревожности (З. Фрейда, К. Хорни, А.Фрейд, Дж. Тейлора, А. Прихожан. Р. Мэй и др); особенностей развития детей младшего школьного возраста (В.С. Мухина, Л. С. Выгодский, В.А. Прокофьева, В.В. Лебединский, И.В. Дубровина и др.); возможностей арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений (А. Хилл, А. Эренцвейг А.И. Копытин Л. Д. Лебедева М.В. Киселева С. Левинштейн и др).

**Методы исследования:**

теоретические: изучение психолого – педагогической литературы;

эмпирические: эксперимент, анализ продуктов деятельности (рисунков);

методы количественной и качественной обработки результатов.

Методики исследования:

1. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.
2. Методика определения самооценки Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн.
3. Проективная методика «Кактус» М. А. Панфилова.

**Экспериментальная база исследования.** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова».

**Экспериментальная выборка.** В исследовании приняло участие 56 учеников «Лицей №3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова»: 28 учащихся из 3 «А» класса и 28 учащихся 3 «Б» класса в возрасте 8 - 9 лет.

**Теоретическая значимость исследования.** Настоящее исследование расширяет представления о тревожности детей младшего школьного возраста и возможностях её коррекции.

**Практическая значимость исследования.** Полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанная на их

основе программа коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии могут быть использованы в практике психолого-педагогического сопровождения учащихся рассматриваемой категории.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во введении обоснована актуальность, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, методологическая основа и используемые методы.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста» рассматриваются тревожность как психологический феномен, определяется понятие тревожности и в современной психологии; представлена психологическая характеристика детей младшего школьного возраста; рассматриваются возможности применения арт-терапии в психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Понятие «тревожность» следует разделить с пониманием термина «тревога». Тревога – негативно окрашенная эмоция, высказывающая чувство неопределенности, ожидание неприятных ситуаций, неопределенные предчувствия. В отличие от тревожности является сиюминутным, кратковременным переживанием.

Российский исследователь М. Литвак утверждает, что тревога – это эмоция, которая возникает при оценивании ситуации как неблагоприятной. Личность не может ликвидировать источник тревоги то тревога может перерасти в страх. В противовес этому утверждению, психолог Кэрролл Изард предполагает, что тревога представляет собой сочетание нескольких видов эмоций, одной из которых является страх, а другими составляющими – чувство печали, стыда и вины. Другой вид тревожности – тревожность

ожиданий в социальном общении также негативно влияют на младшего школьника. Этот вид тревожности мешает общению со сверстниками, учителями и семьей.

По мнению А. М. Прихожан, данная тревожность отличается тремя признаками

1. Постоянным чувством неприятного;
2. Соответствующими телесными откликами (усиление сердцебиения);
3. Осознание этого состояния [54].

Также в младшем школьном возрасте высокий уровень тревожности может быть обусловлен недостаточной подготовкой к урокам, заниженной самооценкой, высокими требованиями, гипоопекой родителей.

Арт-терапия помогает получить доступ к переживаниям тревожных школьников и правильно оказать им помощь. Тревожные дети погружены в свои переживания и любое проникновение в их внутренний мир может пробудить сильное чувство тревоги или агрессивные реакции.

Проведение арт-терапевтических упражнений полезно при дезадаптации с целью психологической помощи младшим школьникам, испытывающим проблемы в освоении учебной деятельности.

Во второй главе «Эмпирическое исследование тревожности у детей младшего школьного возраста» описаны цель, задачи и методика изучения тревожности детей младшего школьного возраста, анализируются его результаты.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

Первый этап эксперимента – констатирующий. Он заключался в первичной диагностике тревожности у детей младшего школьного возраста.

Второй этап эксперимента – формирующий. На данном этапе была разработана и апробирована программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Третий этап эксперимента – контрольный. Осуществлялся анализ эффективности коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Эксперимент проводился на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей №3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова». В исследовании приняли участие 56 испытуемых: 26 учащихся 3 «А» класса и 30 учащихся 3 «Б» класса в возрасте от 8 до 9 лет.

Данное исследование проводилось в период с сентября 2016 г. по декабрь 2016 г.

Для решения задач экспериментального исследования использовались следующие психодиагностические методики:

1. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.
2. Методика определения самооценки Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн.
3. Проективная методика «Кактус» М. А. Панфилова.

В результате полученных данных на констатирующем этапе эксперимента при проведении всех описанных выше методик, можно сделать вывод, что для младших школьников характерен повышенный уровень тревожности. В связи с этим нами было принято решение о разработке и апробации программы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

В третьей главе «Программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии» представлена программа психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии, особенности её апробации. Для проверки эффективности психокоррекционной работы проведено контрольное исследование тревожности детей младшего школьного возраста и проанализированы полученные результаты.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и апробирована программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Для реализации формирующего эксперимента испытуемые были разделены на две равнозначные в плане показателей тревожности группы. В экспериментальную группу вошли испытуемые, с которыми проводились занятия по психологической коррекции тревожности средствами арт-терапии. С испытуемыми контрольной группы коррекционные занятия не проводились. Программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста включала 12 занятий. Продолжительность одного занятия – 45 мин.

На контрольном этапе эксперимента была выявлена положительная динамика эмоциональной сферы у испытуемых экспериментальной группы исследования. В процессе формирующего эксперимента и при его завершении наблюдалось снижение уровня тревожности испытуемых, несколько повысились самооценка и уровень притязаний, стабилизировалось эмоциональное состояние и улучшилось настроение. После проведенных арт-терапевтических занятий младшие школьники овладели знаниями о возможных способах снятия мышечного и психического напряжения, научились рассказывать о своих эмоциональных состояниях, улучшили творческие способности, что отразилось на результатах исследования. Таким образом, использование арт-терапии в психокоррекционном процессе позволило снизить уровень тревожности детей рассматриваемой группы.

В заключении подведены общие итоги исследования, сформулированы основные выводы.

В приложении представлено описание использованных в исследовании методик и промежуточные результаты.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая работа посвящена изучению проблемы коррекции тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования показал, что в психологии тревожность понимается как психологическая особенность, которая проявляется в тенденции к частым переживаниям состояния тревоги.

Понятие «тревожность» следует разделить с пониманием термина «тревога». Тревога – негативно окрашенная эмоция, высказывающая чувство неопределенности, ожидание неприятных ситуаций, неопределенные предчувствия. В отличие от тревожности, представляющей собой устойчивую характеристику личности, тревога является сиюминутным, кратковременным переживанием.

Младший школьный возраст характеризуется моментом поступления в школу, новой ведущей деятельностью, новообразованиями, а также активным развитием эмоциональной сферы. Для успешного обучения в школе и личностного роста ребенок должен пребывать в устойчивом положительном настроении, не испытывать тревоги и как её следствия повышенной тревожности. Поэтому очень важно организовать в период начала школьного обучения квалифицированную работу по диагностике, профилактике и коррекции детской тревожности. В качестве одного из таких методов рассматривается арт-терапия, представляющая собой терапию изобразительным творчеством, целью которой является влияние на психоэмоциональное состояние личности

Экспериментальное изучение возможностей коррекции тревожности детей младшего школьного возраста включало констатирующий, формирующий и контрольный этапы. На констатирующем этапе эксперимента осуществлялось изучение тревожности младших школьников с применением комплекса психодиагностических методов и методик. Результаты исследования свидетельствуют, что для детей рассматриваемого

возраста характерен повышенный уровень тревожности. Низкий уровень притязаний и заниженная самооценка испытуемых, выявленные в ходе констатирующего эксперимента, также могут свидетельствовать об актуализации у них тревожности.

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные свидетельствуют о необходимости разработки и реализации мер, направленных на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста. Учет экспериментальных данных позволил сформулировать цель и задачи, а также наметить пути и содержание работы, направленной на коррекцию тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

Программа психологической коррекции тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии включала в себя 12 занятий, ориентированных на снижение уровня тревожности, повышения уровня самооценки и притязаний у детей экспериментальной группы. В результате апробации разработанной психокоррекционной работы были выявлены положительные тенденции развития эмоциональной сферы испытуемых: снижение у них тревожности, повышение самооценки и уровня притязаний, стабилизация эмоционального состояния и улучшение настроения. После проведенных арт-терапевтических занятий младшие школьники овладели знаниями о возможных способах снятия мышечного и психического напряжения, научились рассказывать о своих эмоциональных состояниях, улучшили творческие способности, что отразилось на результатах исследования. Результаты контрольного эксперимента свидетельствуют об эффективности коррекции тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Таким образом, поставленная цель исследования достигнута, задачи решены, а выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в практике психолого-педагогического сопровождения образования детей младшего школьного возраста.