

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики
КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ
СКАЗКОТЕРАПИИ

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 5 курса 531 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
факультета психолого-педагогического и специального образования
АМОЛИКЯН АНУШ ГЕНРИКОВНЫ

Научный руководитель
канд. социол. наук, доцент



_____ Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

_____ М. В. Григорьева

Саратов 2020

Общая характеристика работы

Актуальность темы исследования связана с наличием большого количества эмоциональных комплексов у младших школьников, приводящих к появлению у них эмоционально-личностных расстройств. Актуальным методом коррекции неврозов на сегодняшний день выступает сказкотерапия. Эту практику активно используют в своей деятельности родители, школьные педагоги, дефектологи и др.

Вопросы, связанные с детской тревожностью и ее уменьшением, нашли отражение в трудах ряда психологов и педагогов. К ним можно отнести Лысенко Н.Е., Немова Р.С., Рубинштейна С.Л., Прихожана А.М., Овчарова Р.В. и пр.

Научными разработками в сфере сказкотерапии занималось множество российских психологов и педагогов: Соколов Д.В., Вачков И.В., Лисина Е.Н., Грабенко Т.М., Константинова А.И.; иностранные психотерапевты: Берн Э., Беттельхейм Б., Гарднер Р., Фромм Э., Менечетти А.

Цель исследования: определение эффективности комплекса занятий с применением сказкотерапии, который нацелен на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: тревожность младших школьников.

Предмет исследования: процесс коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: сформированный комплекс занятий на основе применения сказкотерапии, который состоит из упражнений, игр, сказкотренингов, рефлексии, праздников, может оказывать значительный эффект на коррекцию тревожности младших школьников.

Задачи исследования:

1. Дать теоретическое обоснование проблематики тревожности у школьников.
2. Определить степень тревожного состояния у учащихся младших классов.
3. Сформировать и реализовать систему занятий с применением сказкотерапии, которая направлена на снижение уровня тревожности учащихся младших классов.
4. Изучить действенность сформированной системы занятий с применением сказкотерапии.

Методы исследования: исследование публикаций по проблематике научной работы; наблюдение и тестирование: Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» и качественная и количественная обработка результатов.

Практическая значимость исследования: результаты могут быть применены в социально-педагогической деятельности, в работе соц. педагогов, психологов учебных заведений.

База исследования: МБОУ «Саратовская средняя общеобразовательная школа № 75» ленинского района.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, две главы, выводы к каждой главе, заключение, список использованной литературы, приложение.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяется: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы коррекции тревожности в младшем школьном возрасте посредством сказкотерапии» раскрывается сущность и понятие тревожности, определяется проявление тревожности в младшем школьном возрасте, рассматривается сказкотерапия, как средство коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Во второй главе «Исследовательская работа, направленная на коррекцию тревожности в младшем школьном возрасте посредством сказкотерапии» даётся описание трёх этапов исследования: констатирующего, формирующего, контрольного.

Заключение содержит общие выводы по теме исследования.

Список использованной литературы состоит из 50 источников. Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам практической части исследования.

Общее содержание работы

Во введении обосновывается актуальность выпускной квалификационной работы, определяются его цель, объект, предмет, задачи исследования, раскрывается теоретическая и практическая значимость проведенного исследования, описывается эмпирическая база исследования, методы и структура работы.

В первой главе «Теоретические основы проблемы коррекции тревожности в младшем школьном возрасте посредством сказкотерапии» проводится анализ теоретического материала по исследуемой проблематике.

В первом параграфе представлен анализ классических и современных концепций к понятию «тревожность» и «тревога».

Термин «тревога» трактовался в трудах ученых Лазаруса Р., Мартене Р., Астапова В.М., Прихожана А.М., Спилбергера Ч.Д., Фрейда З. и пр. В науке определение тревоги в качестве эмоционального состояния является основным. Одновременно это определение зачастую схоже с эмоцией страха. При этом более уместная линия распознавания тревоги как уникального состояния, расположена с другими эмоциональными состояниями, аффектами, а также эмоциями.

Определение «тревога» во многих случаях применяется для отображения эмоционального состояния, характеризующегося субъективным чувством напряжения, негативными предчувствиями, беспокойством. С физиологической точки зрения в этом состоянии усиливается функционирование автономной нервной системы.

В современной жизни выделяют огромный спектр причин, которые могут оказать воздействие на появление тревожного состояния. Они могут присутствовать в любых сферах деятельности индивидов. В науке их дифференцируют на субъективные и объективные. К первым относятся информативные причины, которые обусловлены некорректным суждением о результате предстоящего поступка, а также эмоциональные, способствующие чрезмерному превышению значимости предстоящего поступка.

Понятие «личностная тревожность» используется для определения достаточно стабильных индивидуальных отличий в склонности человека переживать тревожное состояние. В данном аспекте тревожность обозначает свойство человека. Идентифицируется степень индивидуальной тревожности в зависимости от того, насколько регулярно и как сильно у личности проявляется тревога. Согласно Тейлор Ж., тревожность как свойство индивида, в основном представляют, как тенденцию переживания обыденной, нормальной ситуации как опасной и соответствующей этой поведенческой направленности нейтрализации выдуманного грозящего условия. Тревожность можно определять, как стабильная характеристика индивида, как его качество, показывающее вероятную склонность рассматривать различные условия как подразумевающие под негативные факторы.

Тревожность - это индивидуальная психологическая черта, проявляющаяся в предрасположенности человека часто испытывать мощную тревогу по сравнительно незначительным причинам.

Как комплексное психологическое формирование, тревожность характеризуется трудной структурой, содержащей, познавательный, эмоциональный и оперативный аспекты, при доминировании эмоционального.

Рассмотренные концепции тревожности и исследование определений «тревожность» и «тревога», даёт возможность сделать вывод о том, что данные состояния наблюдают взаимосвязь с историческим этапом существования общества, что отображается в содержании страхов, характере возрастных пиков тревоги и беспокойства, частоте распределения и насыщенности волнения и беспокойства, существенном увеличении тревожности детей и подростков нашей страны за последний период времени.

Таким образом, тревожность имеет наглядно выраженную возрастную специфику, которая обнаруживается в её источниках, содержании и формах проявления. Появление и закрепление тревожности как стабильного образования связанного с неудовлетворением основных потребностей ребёнка. В появлении тревожного состояния огромная роль придается воспитанию в семье, значимости матери, отношениям детей с родителями. Период раннего возраста считается предопределяющим дальнейшее формирование личности. А также смена социальных отношений, зачастую представляющая для детей большие трудности и может стать причиной формирования тревожности.

Во втором параграфе рассматриваются особенности страхов и тревожности в младшем школьном возрасте. Для каждого возрастного этапа имеются области, вызывающие повышение тревожных состояний многих

детей. В младшем школьном возрасте основную значимость представляет адаптация к школе, по этой причине многие ребята с приходом в учебное заведение становятся беспокойными и закрытыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием родных для ребёнка людей, со сменой находящейся вокруг обстановки, обычных условий привычных для ребёнка и ритма жизни.

Существует отличие тревожности в качестве эмоционального состояния и как неизменной и неотъемлемой черты, личной психической спецификой, предполагающей предрасположенность к повышенным сильным ощущениям состояния беспокойства.

Если у ребенка к достижению младшего школьного возраста присутствует значительное количество непреодолимых опасений, которые наблюдаются с более ранних лет, можно утверждать о выработывании тревожного состояния в качестве определенного психического состояния с преобладанием чувства беспокойства и страха сделать какой-либо неправильный поступок, не вовремя прийти в школу либо не оправдать ожидания и требования общества. Большое количество страхов младших школьников выступают внутренней угрозой тревожных ощущений. Поэтому снижение одного из них может привести к появлению иного: устранение объекта никаким образом не влечет ликвидацию подлинных причин беспокойства.

Следует отметить, что многие школьники на различных этапах своего роста проходят немало возрастных ступеней существенной чувствительности к страхам. Любые страхи имеют переключающуюся натуру. Но все страхи могут формировать похожие на себя страхи, имеющиеся в сознании родных с признаками тревожности. Научно доказано, что опасения родителей и старших членов семьи способны переходить на психику детей. Так трактуется основной психологический способ трансляции страхов. Вероятность, что у младших школьников появятся страхи, увеличивается, если они имеют место быть у их старших родственников. В особенности эта возможность повышается в условиях наиболее интенсивной нервной деятельности, помимо этого когда школьники видят в родителях авторитет либо в условиях их сильной эмоциональной зависимости.

Таким образом, существенным источником сильных страхов школьников могут представляться взрослые в их социуме – родители, бабушки и дедушки, преподаватели, которые неосознанно транслируют младшим школьникам собственные опасения, поскольку слишком активно указывают на наличие угрозы. Помимо этого, к порожденным страхам можно отнести возникающие у слишком тревожных родственников опасения. Они могут возникать, если взрослые разговаривают при школьнике о негативных факторах и событиях, например, о смерти, болезнях, стихийных бедствиях, злодеяниях. Такие беседы способны наносить отпечаток на сознании ребенка, покалечить его. Вышеприведенные утверждения позволяют утверждать о рефлексивной натуре страхов, в т.ч., когда школьники уstraшаются (вздрагивают) при случайном хлопке либо звуке, поскольку последний в прошлом сопровождался плохими

эмоциями. Эта совокупность отложилась в сознании в форме конкретной эмоциональной отметины и в настоящих момент на подсознательном уровне связывается с разнообразными неожиданными слуховыми воздействиями.

Переживания, связанные с образовательным учреждением, снижают эмоциональное удобство детей, их радость обучения, способствуют появлению неврозов. Первоклассники, не способные по каким-либо причинам преодолеть учебную нагрузку, по прошествии времени переходят к плохой успеваемости, что может провоцировать неврозы или боязнь школы.

Младшие школьники с признаками тревоги достаточно остро принимают свои неудачи, негативно реагируют на них, склонны отказываться от данного рода деятельности.

Таким образом, исследовав литературу, можно отметить то, что у младших школьников тревожность ещё не считается стабильной характерной чертой, а больше предполагает собою функцию негативных взаимоотношений с близкими взрослыми. Всё это относительно поправимо при проведении определенных психолого-педагогических коррекционных мероприятий.

В третьем параграфе рассматриваются подходы к коррекции страхов и тревожности детей посредством сказкотерапии. С целью коррекции школьной тревожности была подобрана наиболее подходящая - сказкотерапия.

Эффективным способом коррекции тревожности представляется сказкотерапия - это коррекция и лечение способом прослушивания, прочтения, разбора сказок. Такой метод выступает действенным как для детей школьного возраста, так и старших личностей. Сказка предоставляет превосходный результат уже на первоначальных этапах деятельности. Определяется огромное количество разновидностей и классификаций сказок, которые помогают для эффективного снижения нарушений школьников.

Выявлены теоретические особенности сказкотерапии при работе с тревожными младшими школьниками. При коррекции детской тревожности сказкотерапия, считается наиболее безвредным и увлекательным средством. При использовании сказки можно понять и обговорить с ребёнком причины его нерешительности, тревожности, робости и то, что немаловажно дети борются со своими проблемами через личный эмоциональный фон.

Сказкотерапия выступает очень важным приёмом общения со школьниками, так как образывает натуральную и простую форму отношений школьников и взрослых людей – методом сказки. Она также рациональна для психотерапевтической работы со взрослыми. Сказкотерапия мобилизует творчество, способствует анализу своих поступков со стороны, отражая свои действия как какую-либо значимость в определенном сюжете. К важным итогам сказкотерапии можно отнести осознание, определяющее возможность внутреннего принятия своих эмоций и владения над ними.

Существенной чертой сказки выступает преобразование индивида в процессе ее восприятия.

Ребята не только представляются слушателями, но и сами активно участвуют в творческой деятельности, например, при деятельности с

перчаточными игрушками, разговаривая и совершая движения за игрового персонажа. Отмечено, то, что дети с нездоровой агрессией хотят исполнять роли положительных героев, этим стремятся являться превосходными детьми.

Сказочные образы дают большой смысловой и эмоциональный заряд. К примеру, облик зайца в русских народных сказках связан с похожими человеческими свойствами, такими как трусливость, неуверенность, он порождает у ребенка сострадание, сопереживание, стремление помочь. Несмелые ребята зачастую сравнивают себя с данным сказочным персонажем. Победа боязливого сказочного зайца над серым волком либо лисой воспринимается детьми как их личная и способна стать катализатором к преодолению личных страхов ребят.

Психокоррекция с использованием сказки, связана с рождением у личности новых творческих потребностей и методов их удовлетворение. Данное процедура воспитания внутреннего мира детей, его гармоничного мироощущения, что делается основой для созидательных действий согласно взаимоотношению к себе, родным, окружающему вокруг обществу.

Во второй главе «Исследовательская работа, направленная на коррекцию тревожности в младшем школьном возрасте посредством сказкотерапии» изложена программа экспериментального исследования, приведены полученные данные, а также результаты их анализа и интерпретации.

В первом параграфе проведен анализ уровня тревожности младших школьников.

Для определения уровня тревожности детей младшего школьного возраста был использован тест СМАС, адаптированный А. М. Прихожан. Тест СМАС выступает опросником, определяющим тревожность как сформированное генерализованное переживание психосоматического напряжения, которое выражается в вялости, депрессивном состоянии, торопливости, скованности, робости, настроенности на приступы повышенной тревожности и беспокойства.

Исследование показало, что высокую тревожность во 2 «Б» классе имеют 13 школьников, или 55 %, повышенной тревожностью обладают 8 человек, или 33 % общего числа учеников, в нормальный уровень тревожности наблюдался у 3 детей, или 12 %. Больше всего дети чувствуют тревожность в связи с разными стрессовыми ситуациями. Во втором классе повышенная тревожность в наибольшей мере имеет взаимосвязь со школьной тревожностью, а именно учебной, зависящей от учебы и легкости усвоения школьной программы и новых знаний, и в связи с этим реальная тревожность у детей выражена достаточно чётко.

Результаты диагностики показали, что значительная часть младших школьников нуждается в коррекционной работе.

Во втором параграфе рассмотрен формирующий этап исследования, при котором с детьми был проведен комплекс занятий с использованием сказкотерапии, направленный на коррекцию уровня тревожности детей младшего школьного возраста.

Каждое занятие уместно строить по следующим блокам:

1. Ознакомительно-организационный блок: настройка детей на занятие.
2. Коррекционно-развивающий блок: снятие психоэмоционального напряжения, коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка.
3. Аналитико-рефлексивный блок: анализ отношения участников к занятию, к окружающим, рассмотрение перспектив на дальнейшую работу.

Исследование методики сказкотерапии позволило сделать вывод об особенностях проведения занятий с ее применением:

«Проживая сказку», ребята обучаются справляться со страхами, тревожностью, с любыми барьерами в общении, учат тонко чувствовать друг друга и находить соответственное выражение разным чувствам, эмоциям, состояниям.

Постоянно применяемые в сказках этюды на представление и выражение разных эмоций предоставляют детям возможность усовершенствовать и активизировать жизненные средства общения: пластику, мимику и речь.

Занятия с использованием сказкотерапии пробуждают воображение и образное мышление, освобождают от стереотипов и стандартов, предоставляют свободу творчеству.

Эмоционально разряжаясь, раскрепощаясь, «отыгрывая» скрытые основательно в подсознании беспокойство, тревогу и опасения дети становятся мягче, душевнее, добрее, более увереннее в себе, восприимчивее к окружающим людям и находящемуся вокруг миру.

Сказка позволяет ребёнку смело мечтать и выдумывать, раздвигать границы обычной жизни, встречаться с трудными явлениями и эмоциями взрослого мира. Мир взрослых людей предсказуем, систематизирован и определён, а мир ребенка, напротив, не имеет четких граней. С помощью сказок дети познают мир и развиваются как личность.

Занятия начинались с обязательного приветствия, а за тем происходил ритуал вхождения в сказку. Создавался настрой на совместную работу. Например, дети, встав в круг и взявшись за руки, смотрят на свечу или передают друг другу мячик.

На первом, подготовительном этапе происходило знакомство и создание игровой доверительной атмосферы в группе. Дети на первых занятиях испытывали некоторую скованность, зажатость, несмотря на то, что знали друг друга. Говорили мало и тихо, инициативы не проявляли, были не уверены в себе.

На первых двух занятиях дети были ознакомлены, с тем, что их ожидает, как будут проходить занятия, и каких результатов мы должны будем добиться. Ребята были ознакомлены с некоторыми правилами, которые должны соблюдаться на занятиях. Мы познакомились друг с другом в сказочной интересной форме. Ребятам предполагалось поведать о себя от имени, какого то фантастического героя (дети придумывали себе «псевдоним» сказочного героя, выбирали себе подходящий медальон). В период представления ребята вспоминали моменты из сказок, голоса сказочных героев, фрагменты и приветствия и правила группы: называть друг друга по имени, никак не обзывать и не драться, не толкать друг

друга.

Каждое занятие заканчивалось рефлексией, дети на приготовленный заранее домик с окнами, должны были наклеить личико, если личико улыбается, значит, упражнение понравилось, если грустное - значит, не понравилось.

На втором, основном этапе, дети уже с интересом ждали, что будет. К середине основного этапа даже самые застенчивые проявляли эмоции, улыбались, перестали бояться и стесняться, друг за другом уже не повторяли. И уже не боялись в конце занятия клеить на домик такое личико, какое хотели, не подглядывая друг у друга.

В третьем параграфе проводилось выявление эффективности проведенного комплекса занятий с использованием сказкотерапии, направленного на коррекцию тревожности младших школьников.

Было проведено повторное психологическое диагностирование, с применением той же методики, что и на начальном этапе. Повторная диагностика дала возможность отследить динамику снижения тревожности у младших школьников общей и контрольной групп.

Результаты контрольной части исследования показали то, что у многих детей, которые посещали занятия, стали видны усовершенствования в эмоциональной сфере, уровень тревожности снизился.

Видно, что больше чем у 50% детей уровень тревожности значительно снизился, следовательно, можно сделать вывод, что коррекция тревожности в младшем школьном возрасте посредством сказкотерапии является эффективной.

Анализируя результаты выявления уровня тревожности младших школьников, видно, что повышенный уровень общей группы снизился на 16%, высокий снизился на 25% и очень высокий уровень тревожности снизился на 17%. В контрольной группе результаты уровня тревожности снизились не значительно.

Анализируя, результаты сравнения данных, полученных в ходе диагностики уровня тревожности младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследовательской работы, с уверенностью можно сказать об эффективности проведенного комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста посредством сказкотерапии.

Применение средства сказкотерапии позволило решить следующие задачи:

1. Повышение уровня самооценки, уверенность в себе.
2. Развитие навыков снижения мышечного и эмоционального напряжения.
3. Развитие умение проявлять эмоции и чувства.
4. Формирование у детей навыков эффективного общения в различных ситуациях.
5. Формирование чувства доверия и понимания к другим людям.

Предложенный комплекс занятий с использованием сказкотерапии для коррекции тревожности младших школьников оказался эффективным, что доказали результаты исследования: более чем у 50% детей удалось снизить тревожность до оптимального уровня.

Таким образом, вышеизложенные результаты свидетельствуют об эффективности представленного в данной работе комплекса занятий, направленного на коррекцию тревожности младших школьников посредством сказкотерапии.

В заключительной части исследования обозначены его общие результаты и сделаны следующие выводы:

Проведенное исследование показало, что в настоящий момент вопрос тревожности у младших школьников очень актуален. Было выявлено, что тревожность представляет собой свойство индивида пребывать в состоянии беспокойства, испытывать тревогу и страх в определенных ситуациях, но тревожность в младшем школьном возрасте не выступает неотъемлемой чертой характера, поскольку может быть устранена при осуществлении подходящих конкретному школьнику психологических мероприятий. Соответственно, проблематика исправления тревожности детей чрезмерно важна, т.к. высокая степень тревожности представляется показателем неблагополучия индивидуальности в последующем.

В ходе исследования была сформулирована гипотеза, что сформированный комплекс занятий на основе применения сказкотерапии, который состоит из упражнений, игр, сказкотренингов, рефлексии, праздников, может оказывать значительный эффект на коррекцию тревожности младших школьников.

Диагностика, проведенная с целью определения уровня тревожности младших школьников, выявила, что значительной доле детей в этой возрастной категории необходимо оказание мер коррекции. На базе полученной информации в работе была сформирована система занятий с применением сказкотерапии, который нацелен на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста.

Исследования этих итогов выявления степени тревожности детей на констатирующем и контрольном этапах анализа определил незначительные деформации.

Следовательно, в работе было доказано, что сказкотерапия представляется результативным методом работы младшими школьниками.

Результаты контрольного этапа проведения исследования неоспоримо доказали уменьшение степени тревожности детей контрольной группы. Таким образом, гипотеза была подтверждена, безусловно, сформированная система занятий с применением сказкотерапии, нацеленная на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста, эффективна.