

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТЕЙ И СТРАХОВ В ДОШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

СТЕПАНОВОЙ НАТАЛЬИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. социолог. наук, доцент



_____ Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
д. психол. н., профессор

_____ Р.М. Шамионов

Саратов 2020

Общая характеристика работы

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что проблема страхов и тревожности у детей дошкольного возраста приобретает особую важность не только в научном, но и практическом плане, требуя незамедлительных поисков продуктивного ее решения. Сегодня, отмечается явная тенденция возрастания числа детей со страхами, а также высоким уровнем тревожности, причиной чего могут быть не только индивидуальные особенности детей, но и наличие личностной неопределенности, а также беспокойство значительной части населения, высокий уровень стресса, отсутствие безопасности и высокая степень влияния информационного пространства на ребенка.

Период дошкольного детства, как правило, характеризуется высоким уровнем зависимости от взрослого, а также прохождения данного этапа становления личности ребенка определено тем, как складываются отношения детей с родителями и педагогами ДОО. Рост числа неврозов у родителей дошкольников откладывает отпечаток на росте числа страхов детей, порождая некий замкнутый круг, который можно разорвать только оказанием эффективной и доступной помощи всем участникам воспитательного процесса.

В целом, страхи дошкольников – это обычное явление периода детского развития, так как любое переживание, в том числе и страх, могут быть полезными, когда выполняют благоприятные функции, однако, когда страх начинает носить деструктивный характер, то у ребенка развивается невротическое состояние, сопровождающееся скованностью, напряжением, пассивность поведения, замкнутостью и отгороженностью.

Дети дошкольного возраста осознают сущность реального мира, а также ограниченность собственных возможностей в нем, поэтому, при помощи эмоций они передают взрослым информацию, которая происходит в детском внутреннем мире. Как известно, детские эмоции – это переживания личного опыта восприятия реальности, а также состояний, которые возникают в процессе переживания взаимодействия с окружающей средой.

В рамках позитивного подхода, психологическое благополучие – это путь сохранения человеком способности к обогащению и развитию, сохранения индивидуализации, поэтому обоснованным будет интерес к терапии творчеством, либо арт-терапии, что объясняется ориентацией данного вида терапии на присущий каждой личности внутренний потенциал силы и здоровья, с акцентом на чувства, настроения и эмоции. Арт-терапия применяется в педагогической, психологической и коррекционной работе как средство гармонизации психики человека через занятия творчеством, по этой причине применение арт-терапевтического

воздействия на страхи и тревожность детей дошкольного возраста будет актуальным и эффективным, в силу того факта, что внутреннее «Я» ребенка отражается и выражается в творчестве.

Методологическая база исследования представлена:

— Представлениями о субъективном характере психики, принципе развития психики в деятельности и поведении, которые получили разработку, а также подтверждение в трудах М.Е. Бурно, К.Роджерса, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.М. Свядоша, Т.И. Комиссаренко, В.В. Ветровой и других;

— Культурно-историческая концепция психического развития Л.С. Выготского;

— Деятельностный подход в развитии Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева;

— Единстве эмоциональных и познавательных процессов Л.И. Божович, И.В. Евтушенко, И.П. Воропаевой;

— Теоретико-методологические подходы изучения детских страхов А. Л. Венгер, А.С. Спиваковской, А.И. Захарова, А.М. Прихожан.

— Работы ведущих специалистов в области коррекционной психотерапии и психологии А.И. Захарова, А.И. Копытина, А.М. Прихожан и других.

Цель исследования: изучить возможности коррекции тревожности и страхов детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Объект исследования: тревожность и страхи детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: влияние арт-терапии на коррекцию тревожности и страхов дошкольников.

Гипотеза исследования: дети дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности и страха менее адаптивны в условиях ДОУ, а разработка и проведение программы коррекции тревожности и страхов позволит оптимизировать самооценку и эмоциональное состояние детей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «страха» и «тревожности» в литературных источниках.

2. Рассмотреть особенности страхов и тревог в дошкольном возрасте.

3. Выделить потенциал арт-терапии в коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний дошкольников, таких как страхи и тревожность.

4. Провести экспериментальное исследование по коррекции тревожности и страхов детей дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и систематизация литературных источников;

2. Экспериментальный – констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования;

3. Эмпирические – наблюдение, анкетирование, диагностика при помощи методик тест А.И. Захарова «Страхи в домиках» (модификация М.А. Панфиловой), проективная методика «Несуществующее животное» Л.А. Венгер, тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), Исследование самооценки «Лесенка» Щур В.Г.

Исследование проводилось **на базе** – ГБОУ ДОУ №1.

В исследовании приняло участие 20 детей старшей дошкольной группы №1, которые составили экспериментальную группу, а также 20 детей старшей дошкольной группы №2, которые составили контрольную группу, средний возраст 6-7 лет. Среди них 10 мальчиков и 10 девочек в группе №1, 9 мальчиков и 11 девочек в группе №2.

Практическая значимость исследования: теоретические выводы могут применяться для дальнейшего изучения проблемы страхов детей дошкольного возраста, а также арт-терапии, как метода коррекции страхов. Результаты экспериментальной работы могут применяться в реальной коррекционной работе в ДОУ.

Структура дипломной работы: введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

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 «Теоретический анализ проблемы коррекции тревожностей и страхов в дошкольном возрасте методов арт-терапии» проводится анализ теоретического материала по исследуемой проблематике.

В первом параграфе представлен анализ классических и современных концепций к понятию «тревожности» и «страха».

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Как пишет психолог Дж. Каган, преподаватель в Гарвардском университете, классическое понимание тревоги себя изжило, поэтому важно рассматривать феномен тревоги с точки зрения темперамента, ощущений (сердцебиение, напряжение), как семантическое описание (беспокойство, которое появилось при спонтанной встрече), как

проявления поведения (напряжение при общении), а также состояние мозга (активизация миндалевидного тела при виде «чужого сердитого лица»), и хроническое беспокойство (классическое понимание).

Основным эмоциональным состоянием в субъективном переживании тревоги является страх, как ощущение беспокойства в ответ на воображаемую или реальную угрозу безопасности, как отражение надобности избегать опасности, в основе которого лежи активно или пассивно оборонительный рефлекс, а также скрытое желание человека, которое он приписывает другим действиям или явлениям, а также как инстинктивную оборонительную реакцию, либо защитную функцию, средство саморегуляции человека.

В исследованиях тревожности внимание акцентируется также на механизмах её формирования. По утверждению Б.И. Кочубея, тревожность вызывается внутренним конфликтом, столкновением в душе личности двух противоречащих друг другу устремлений, когда что-то важное для него одновременно и притягивает и отталкивает. В том случае, если личности предъявляются противоречивые требования, он пытается совместить в своём поведении несовместимые правила и идеалы, в связи с этим возникают внутренние конфликты, которые очень часто сопровождаются осложнениями и во внешних отношениях.

В данном исследовании мы представляем тревожность как субъективную детерминанту страха. Тревога и страх, как эпизодические эмоциональные проявления обладают собственными аналогами в более устойчивых психических состояниях, а именно: страх – боязнь, тревога-тревожность. Общим будет чувство беспокойства. Если страх и частично тревога – это ситуативно-обусловленные психические феномены, то тревожность и боязнь – личностно мотивированы и более устойчивы.

Страх – это эмоция, возникающая в результате угрозы; это аффективное состояние, которое делает человека неспособным принимать самостоятельно какие-либо решения и действовать согласно здравому смыслу. Страх варьируется в разных оттенках, например: опасение, боязнь, испуг, ужас, иногда в виде тревоги. Если страх достигает силы аффекта (например: панический страх, ужас), он способен навязывать стереотипы поведения (например: бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Страх – это базовая эмоциональная реакция личности, которая появляется в результате опредмечивания тревожности под влиянием реальной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы социальному или биологическому существованию.

Во втором параграфе рассматриваются особенности страхов и тревожности в дошкольном возрасте. Поведенный анализ современного состояния, а также направлений разработки проблем тревожности и страхов у дошкольников показал, что данному вопросу уделяется недостаточное внимание в литературе. Так, в ходе нашего анализа, открытым остался вопрос касательно частоты встречаемости данного

явления у дошкольников, а также описание круга ситуаций, которые порождают тревогу. Поэтому, детальный теоретический и практический анализ проблемы тревожности и страхов дошкольников – это актуальная и открытая проблема психологии.

В третьем параграфе рассматриваются подходы к коррекции страхов и тревожности детей посредством арт-терапии.

Л.С. Выготский указывал о положительном влиянии искусства на развитие проблемных детей, отмечая особую роль художественной деятельности в развитии психических функций, а также активизации творческих проявлений. Современные психологические исследования подтверждают положительное и эффективное влияние искусства на лиц с нарушениями развития, а также эмоциональными проблемами. Исследования современной психологии показывают, что искусство развивает личность, а также расширяет художественный и общий кругозор личности, реализуя развитие познавательных интересов. Искусство, а именно рисование является формой эстетического познания реальности, позволяя личности с эмоциональными нарушениями снова ощутить мир в его богатстве и через рисование научиться его преобразовывать. Терапевтические и коррекционные возможности искусства касательно лиц с эмоциональными нарушениями связаны с тем, что оно является источником новых позитивных переживаний, рождая новые креативные потребности и пути их удовлетворения. Рост эстетического переживания личности – это реализация социально-психологической функции искусства.

Суть арт-терапии заключается в коррекционном и терапевтическом воздействии искусства на субъект проявляется также в реконструировании ситуации, которая травмирует ребенка при помощи художественной и творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешние формы через продукты художественной деятельности, включая создание позитивных переживаний, а также рождения художественно-креативных, креативных потребностей и путей их удовлетворения. За счет такого воздействия арт-терапия достаточно широко применяется действующими консультантами в ходе коррекции нарушений эмоциональных состояний, в том числе страхов и тревог, создавая возможности выражения собственных переживаний и эмоций через творческую деятельность.

Во второй главе «Экспериментальное исследование возможностей коррекции тревожностей и страхов в дошкольном возрасте методов арт-терапии» изложена программа экспериментального исследования, приведены полученные данные, а также результаты их анализа и интерпретации.

В первом параграфе приведена программа эмпирического исследования: выдвинута гипотеза, описаны методические средства,

используемые для их проверки и решения поставленных задач, описана эмпирическая база исследования.

На констатирующем этапе применялись такие методики, как: Исследование самооценки «Лесенка» Щур В.Г; Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки); «Страхи в домиках» авторы методики: Захаров А.И. и Панфилова М.А; Рисунок «Несуществующее животное».

Во втором параграфе представлены полученные в процессе констатирующего этапа исследования данные, проведён их статистический анализ (использовались коэффициент корреляции Спирмена) и предложена интерпретация полученных результатов.

Анализ данных, полученных при помощи методики «Страхи в домиках» показал, что исследуемая экспериментальная группа дошкольников подвержена страхам на высоком уровне. 8 детей, то есть 40% показали высокий уровень подверженности страхам, 5 детей, то есть 25% показали низкий уровень подверженности страхам, 7 детей, то есть 35% показали средний уровень. Дети контрольной группы показывают аналогичный результат: 10 детей, то есть 50% показывают высокий уровень подверженности страхам, 6 детей, то есть 30% показывают средний уровень подверженности страхам, 4 ребенка, то есть 20% показывают низкий уровень подверженности страхам. Таким образом мы можем сделать вывод, что в исследуемой группе дошкольников преобладает высокий уровень подверженности страхам.

В контрольной и экспериментальной группе, преобладающим является пространственный страх, то есть воды, замкнутого пространства, высоты, его отметили 85% детей или 17 человек в ЭГ, 75% детей в КГ, далее следуют страх животных и несуществующих персонажей и темноты, кошмаров, его отметили 12 детей, или 60% в ЭГ, 11 детей, то есть 55% в КГ, следом идет медицинские страхи, которые отметило 11 детей, или 55% в ЭГ, 10 детей, то есть 50% в КГ. Совершенно не выражен страх смерти в группах испытуемых, а также слабо выражен страх причинения физического вреда и одиночества.

В рамках изучения эмоционального состояния детей при помощи методики «Несуществующее животное» в ЭГ было определено 7 детей, то есть 35% которые не проявляют тревожности, а также демонстрируют адекватную самооценку, в КГ 5 детей (25%). Также, в ЭГ 7 детей показали заниженную либо завышенную самооценку, а также возможные тревожные проявления, в КГ 5 детей . в ЭГ 2 ребенка, то есть 10% отказались рисовать, в КГ также, 2 ребенка, сославшись на плохое настроение. В ЭГ 4 ребенка, то есть 20% проявляют высокую тревожность, наличие страхов и низкую самооценку, в КГ 7 детей.

В рамках исследования тревожности в экспериментальной группе 8 детей (40%) показали высокий уровень тревожности, 7 детей (35%) средний уровень и 5 детей (25%) низкий. В контрольной группе

преобладает средний уровень тревожности, а именно 8 детей (40%), 7 детей (35%) показали высокий уровень, 5 детей (25%) низкий.

Также была изучена самооценка, в результате которой преобладающим уровнем самооценки в экспериментальной группе является низкая, так как 9 детей (45%) показали данный уровень, 5 детей (25%) показали адекватную самооценку, 2 ребенка (10%) завышенную, 6 детей (30%) заниженную.

В рамках корреляционного анализа было установлено, что существуют достоверные отрицательные связи между показателями самооценки и подверженности страхам ($R_s = -0,501$) и тревожностью ($R_s = -0,567$). Также существуют достоверные положительные связи между эмоциональным состоянием ребенка, отображенным на рисунке «Несуществующее животное» и самооценкой ($R_s = 0,559$). Связи положительные в силу интерпретации методики.

Основываясь на результатах теоретического анализа литературы, а также данных исследования, нами была разработана программа коррекции страхов дошкольников посредством арт-терапии.

Данная программа ориентирована для групповой работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях детского сада. Показанием для набора в группу стали результаты констатирующего этапа данного исследования. Основой данной программы является книга Т.Шишовой «Страхи- это серьезно», а также применялись упражнения из книги «Азбука общения» Л.М. Шипициной, включая программу по изобразительному искусству «Природа и художник» Т.А. Копцевой для дошкольных учреждений, модифицирована, адаптирована к целям и задачам арт-терапии и реализована в рамках данного исследования.

Групповые занятия рассчитаны на проведение один раз в неделю на протяжении 30-40 минут, для групп количеством 6-8 человек. Продолжительность программы- 10 занятий, для проведения которых важно провести реорганизацию предметно-развивающей среды ДОУ, а именно:

- Выделить место для проведения игр, а именно игровой зал;
- Подобрать игрушки разных размеров;
- Разработать детали для костюмов героев сказок;
- Скомплектовать канцелярский набор: карандаши, фломастеры, бумага для вырезания, рисования;
- Выделить оборудование для работы с музыкой.

Цель данной программы- снижение количества и качества страхов детей дошкольного возраста, а также оптимизация эмоциональной сферы ребенка.

Основной программы стал метод арт-терапии, а также построение всего коррекционного процесса по типу сюжета сказки, который выстроил коррекционную программу в единый цельный сюжет. Данное введение позволило настроить детей на продуктивную работу, а также

сформировать эмоциональный отклик, так как на протяжении всей работы дети чувствовали себя героями одной сказки.

В результате проведенной работы нам удалось достичь эффективности в проделанной работе. Так, только 2 ребенка, то есть 10% остались на высоком уровне подверженности страхам, и с ними должна проводиться индивидуальная работа. 6 детей, то есть 30% показывают средний уровень, 12 детей, то есть 60% демонстрируют низкий уровень.

В результате анализа проективной методики «Несуществующее животное» нам удалось достичь эффективности в коррекции тревожности и самооценки детей экспериментальной группы. Так, только 1 ребенок, то есть 5% отказался рисовать, 1 ребенок показал тревожный рисунок, 6 детей, то есть 30% все еще нуждаются в проработке самооценки, однако тревожность на их рисунках снизилась. 12 детей, то есть 60% показывают адекватную самооценку и низкую тревожность.

В результате проделанной работы удалось снизить показатели тревожности в экспериментальной группе, так как на контрольном этапе только 1 ребенок (5%) показывает высокий уровень, 8 детей (40%) показывают средний, 11 детей (55%) низкий. В контрольной группе существенных изменений не обнаружено.

Проведенная работа по коррекции страхов и тревог положительно сказывается на самооценке детей экспериментальной группы, так как на контрольном этапе 15 детей (75%) стали показывать адекватную самооценку, 5 детей (25%) заниженную. Существенных результатов в контрольной группе не обнаружено.

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

1. В данном исследовании мы представляем тревожность как субъективную детерминанту страха. Тревога и страх, как эпизодические эмоциональные проявления обладают собственными аналогами в более устойчивых психических состояниях, а именно: страх – боязнь, тревога-тревожность. Общим будет чувство беспокойства. Если страх и частично тревога – это ситуативно-обусловленные психические феномены, то тревожность и боязнь – личностно мотивированы и более устойчивы. Страх – это эмоция, возникающая в результате угрозы; это аффективное состояние, которое делает человека неспособным принимать самостоятельно какие-либо решения и действовать согласно здравому смыслу.

2. Поведенный анализ современного состояния, а также направлений разработки проблем тревожности и страхов у дошкольников показал, что данному вопросу уделяется недостаточное внимание в литературе. Так, в ходе нашего анализа, открытым остался вопрос касательно частоты встречаемости данного явления у дошкольников, а также описание круга ситуаций, которые порождают тревогу. Поэтому, детальный теоретический и практический анализ проблемы тревожности и

страхов дошкольников – это актуальная и открытая проблема психологии. Л.С. Выготский указывал о положительном влиянии искусства на развитие проблемных детей, отмечая особую роль художественной деятельности в развитии психических функций, а также активизации творческих проявлений. Суть арт-терапии заключается в коррекционном и терапевтическом воздействии искусства на субъект проявляется также в реконструировании ситуации, которая травмирует ребенка при помощи художественной и творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешние формы через продукты художественной деятельности, включая создание позитивных переживаний, а также рождения художественно-креативных, креативных потребностей и путей их удовлетворения. За счет такого воздействия арт-терапия достаточно широко применяется действующими консультантами в ходе коррекции нарушений эмоциональных состояний, в том числе страхов и тревог, создавая возможности выражения собственных переживаний и эмоций через творческую деятельность.

3. В результате констатирующего этапа исследования было установлено, что среди исследуемых детей как контрольной, так и экспериментальной группы преобладает предрасположенность к страхам, завышенная тревожность и низкая самооценка. Основываясь на результатах теоретического анализа литературы, а также данных исследования, нами была разработана программа коррекции страхов дошкольников посредством арт-терапии.

4. Данная программа ориентирована для групповой работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях детского сада. Групповые занятия рассчитаны на проведение один раз в неделю на протяжении 30-40 минут, для групп количеством 6-8 человек.

5. Цель данной программы- снижение количества и качества страхов детей дошкольного возраста, а также оптимизация эмоциональной сферы ребенка. Основной программы стал метод арт-терапии, а также построение всего коррекционного процесса по типу сюжета сказки, который выстроил коррекционную программу в единый цельный сюжет. Данное введение позволило настроить детей на продуктивную работу, а также сформировать эмоциональный отклик, так как на протяжении всей работы дети чувствовали себя героями одной сказки.

6. В результате реализованной программ коррекции в экспериментальной группе существенно снизилась тревожность, выросла самооценка, а также оптимизировались страхи.

7. В результате проведенной работы мы можем сделать вывод, что арт-терапия положительно влияет не только на страхи детей, но и оптимизирует эмоциональную сферу, снижает личностную тревожность, помогает наладить контакты со сверстниками и, в целом, обладает положительным влиянием на дошкольников.