

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ
СРЕДСТВАМИ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки _5_ курса _541__ группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ВИНДЕР АНАСТАСИИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, профессор _____ Т. В. Белых

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире темп жизни ускоряется, происходят огромные изменения в информационно-технологической сфере и социально-экономической. Учебные требования повышаются, вводятся федеральные государственные образовательные стандарты, внедряются различные образовательные инновации. В связи с этим растет тревожность и напряженность, нарушается межличностное взаимодействие и поведение.

Практическая значимость дипломной работы, заключается в том, что наблюдается увеличение числа тревожных школьников. Чувство неуверенности в себе, неустойчивость их психики и эмоций, проявление беспокойства – это характеристики, которые проявляются у них. Тревожное состояние прогрессирует, потому, что тревожность увеличивается и закрепляется до подросткового возраста, и это также приводит к наслоению углубленного чувственного навыка.

Необходимо усиленное изучение возникшей трудной ситуации, исходя из результатов современных исследований в данной области, которые показали, что проявления тревожных состояний стали сильнее. Исследователи также полагают, что повысилось количество детей, у которых отмечается тревожное поведение.

Как утверждают ученые-психологи, проблему тревожности можно решить, если работать с данной сферой. [4, с. 72]

Поэтому эта исследовательская работа направлена на оказание практической помощи детям с повышенной тревожностью. Работа проводилась с младшими школьниками. Существуют различные пути решения. В данной работе рассматривается влияние арт-терапии.

Проблема исследования: изучение влияния средств творческого самовыражения на тревожные состояния младших школьников

Цель исследования: определить уровень тревожности младших школьников, и разработать и апробировать программу коррекции тревожности младших школьников средствами самовыражения.

Исходя из этого была определена гипотеза исследования, которая заключается в следующем: использование средств творческого самовыражения в работе с младшими школьниками уменьшит их уровень тревожных состояний, а также позволит нам спроектировать рекомендации родителям и специалистам образовательных учреждений для снижения уровня тревожности.

Для решения поставленной цели был и определены следующие задачи:

1. Теоретическая: провести теоретическое исследование по проблеме изучения влияния средств творческого самовыражения на тревожные состояния младших школьников.

2. Эмпирическая: в процессе эмпирического исследования выявить как влияют средства творческого самовыражения на тревожные состояния младших школьников.

3. Практическая: разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям направленные на работу с младшими школьниками, у которых присутствуют различные тревожные состояния.

Объект исследования - тревожные состояния.

Предмет исследования - тревожные состояния у младших школьников.

Методы исследования научно-исследовательской работы:

1. Теоретический анализ и обобщение материала по проблеме изучения влияния средств творческого самовыражения на тревожные состояния младших школьников;

2. Диагностика тревожных состояний младших школьников посредством проективных методик (Цветовой тест Люшера, методика «Дом, дерево, человек» Дж. Бука,);

3. Наблюдение для определения уровня тревожных состояний - карта наблюдений. Диагностика тревожности с помощью наблюдения (методика Р. Сирса));

Дипломная работа содержит введение, две главы, заключение, список используемой литературы и приложения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Страх и тревога могут появляться у детей, так как они сталкиваются с большим многообразием стрессоров. Страх в детском возрасте может возникнуть из-за личных индивидуальных качеств характера самого ребенка, неверного метода воспитания в семье или какого-либо психологического потрясения. Также страхи могут сопровождать мнительных и эмоционально чувствительных детей, у которых родители слишком сильно их оберегают от разных придуманных угроз и постоянно опекают.

Сейчас во многих медицинских и других образовательных учебных заведениях стали чаще применять новый подход, терапию с помощью искусства. В разных странах и у нас в стране это считается одним из наиболее здоровьесберегающих подходов. Метафорический ресурс творческих методов обеспечивает обход внешней тревожной реальности и открытие внутренней уверенности личности. Чтобы работа по коррекции тревожности у младших школьников велась эффективно специалисты советуют привлекать в работу родителей. Наладить контакт с родителями ребенка нужно, чтобы ребенку было спокойнее контактировать с психологом. Чтобы рассчитывать на хороший результат коррекционно-развивающего обучения необходимо повышать самооценку детей, повышать их веру в себя, в свои способности, также учить их создавать для себя безопасную обстановку, качественно отдыхать, управлять собой в ситуациях, которые вызывают наибольшую тревогу. Хорошим решением будет использование игровой формы.

можно выделить преимущества использования арт-терапии: простота использования и легкость организации занятий; использовать методы арт-терапии может любой человек, независимо от возраста, пола или уровня творческих способностей; арт-терапия – это невербальный подход, поэтому она особенно ценна для замкнутых людей, испытывающих трудности в общении и взаимодействии с другими; использование арт-терапии оказывает благотворное влияние; на установление связи между практикующим врачом и клиентом, в результате чего возникает плодотворная область взаимодействия; арт-терапия позволяет успешно обойти психологические «барьеры», которые люди часто ставят перед собой, и добраться до сути вопроса; большинство подходов арт-терапии предполагают наличие некоего конечного продукта, что позволяет проследить динамику реализуемого процесса психокоррекции.

Для данного научного исследования в качестве опытно-экспериментальной базы был выбран ГКСУ СО «Камышинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» (Государственное казенное специализированное учреждение социального обслуживания «Камышинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»). Это учреждение социального обслуживания. Сюда дети попадают в связи со сложными жизненными ситуациями. В исследовании принимали участие учащиеся начальных классов, возраст которых составляет от шести до десяти лет. В качестве выборки испытуемых была предоставлена группа постоянного пребывания, состоящая из пятнадцати человек. В нее входили девять девочек и шесть мальчиков.

Работа проводилась на протяжении полугода – с сентября по март. При первичной диагностики эмоциональных состояний детей с помощью методики «Дом, дерево, человек» Дж. Бука, Цветового теста Люшера и метода наблюдений для определения уровня тревожных состояний, а также (методика Р. Сирса)) были получены данные, которые можно отразить в таблице и гистограмме.

После того, как была проведена оценка результатов по методике «Дом, дерево, человек», где исследовалось эмоциональное состояние младших школьников, были получены обобщенные данные по выраженности симптомокомплексов, которые можно также перевести в гистограмму на рисунке 1.

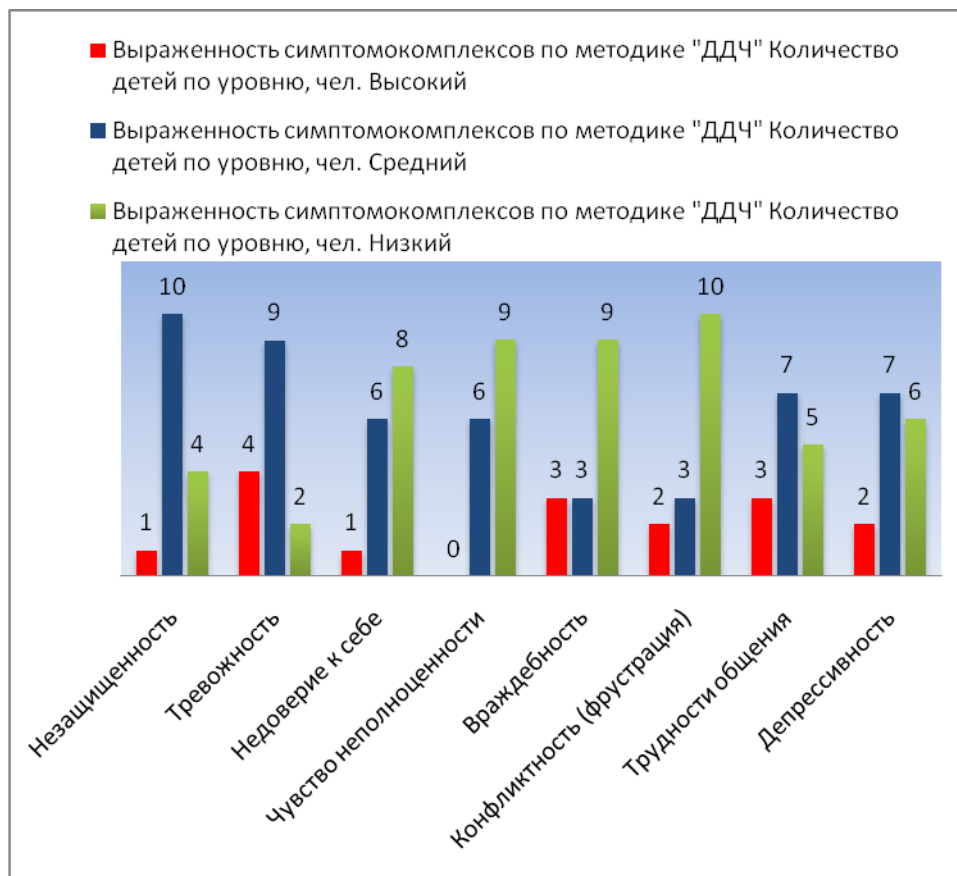


Рисунок 1 - Выраженность симптомокомплексов по методике "ДДЧ" перед применением коррекционной программы по снижению тревожности.

На основании полученных данных всех трех поведенческих диагностик можно заключить, что у всех испытуемых присутствует определенный уровень тревожности, который требует вмешательства и коррекции данного негативного эмоционального состояния.

Далее была составлена и апробирована программа по коррекции тревожных состояний у младших школьников. Программа рассчитана на три месяца (раз в неделю), всего 12 занятий. Каждое занятие по 45 минут. Применялись только рисуночные техники.

Таблица 4 – Программа коррекции тревожности младших школьников средствами творческого самовыражения

Название	Цель	Структура
1. Знакомство, «Любимая раскраска»;	После применения проективных методик знакомлюсь с ребятами поближе, им должен понравиться первый урок, занятие должно вызвать положительные эмоции, отвлечь от реальности, добавить эмоцию радости; появление доверия ко мне;	Я предлагаю нарисовать каждому воспитаннику контур того изображения, которое он хотел бы раскрасить, чтобы он не переживал за форму объектов; Он будет занят завершением рисунка, начатым мной – добавит цвета. Это будут общие мои и их рисунки; Предлагаю помощь если нужна, хвалю за выбранные варианты цветов; Материал каждый выбирает по удобству пользования.
2. Метод экспрессивного рисования;	Перевести на бумагу состояние, эмоциональное расслабление, сброс психоэмоционального напряжения;	Сначала добавляем хаотично пятна краски (гуашь), затем по ощущениям добавляем пятна и оттенки, которых не хватает по ощущению (брызги, полосы, геометрические фигуры...). На каждом занятии проговариваю правила: не смотреть в чужую работу и не комментировать). Можно только похвалить, если что-то понравилось из чужого рисунка.
3. Дорисовка «защитного объекта»;	Преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, поиск ресурсов.	По заданию рисуем самые неприятные формы и цвета, затем смотрим, обсуждаем, и дорисовываем что-либо перекрывающее неприятные изображения. Обсуждаем результат.
4. Прием «Смелей, повторяй за мной»;	Чтобы ребята поверили в свои силы.	Занятие мастер-класс, рисуем по мотивам одной картинки – поэтапно, я объясняю и показываю на доске, проверяю, подсказываю... И у всех получается прекрасный результат. Обсуждение итогов.
5. «Мое имя»;	Раскрытие своего «Я», своей значимости, направление в сторону взаимопонимания с	Каждый присваивает буквам алфавита определенный оттенок по ощущениям, каждому цвету –

	другими, знакомство с другими;	положительное качество, прописывает это на листочке, а затем составляет свое имя и имена одноклассников из оттенков и качеств. Тем самым смотрим на себя и на одноклассников в новом необычном свете. Обсуждаем получившиеся сочетания цветов.
6. Рисование «Талисмана»;	Поиск ресурса, развитие креативности, поиск точки опоры.	Составляем рисунок талисман из различных символов. Рефлексируем по завершении.
7. Прием представления себя героем сказок;	Поиск ресурса, развитие креативности, повышение уверенности в себе, групповая работа.	Задание – представить что они супер команда из фантастического фильма, и придумать себе супер-способность, которая могла бы пригодиться и помочь общему делу («спасти мир»). Эту способность заключаем в рисунок 9образ персонажа, или его атрибут). Проговариваем результаты и впечатления.
8. Украшение темных и пугающих пятен;	Преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, поиск ресурсов.	По заданию рисуем самые неприятные формы и цвета, затем смотрим, обсуждаем, и дорисовываем что-либо перекрывающее неприятные изображения. Обсуждаем результат.
9. Обмен рисунками;	Работа в группе, сплочение, стимулирование творчества, снижение тревожности.	У каждого листок, начинаем рисовать один элемент, меняемся рисунками по кругу, и каждый дорисовывает по смыслу, и так до тех пор, пока рисунок не вернется по кругу каждый к своему начинателю. Обсуждаем, что удивило, что понравилось, составляем сюжеты.
10. Рисуем мечту;	Актуализация чувств, формирование положительной концепции через художественный образ; ресурс;	Задание – представить что-то, что они хотели бы получить, приобрести, или вспомнить (предмет, событие...), которое вызывает сильные позитивные эмоции, предвкушения чего-то прекрасного. Переносим на

		бумагу (помогаю всем, если есть трудности, чтобы результат образа радовал ребят). Обсуждаем ощущения.
11. Рисуем карточки и делаем по ним рассказ;	Преодоление негативных переживаний, проекция мыслей на образы.	На чистых карточках рисуем простые символы или картинки, а затем ребята составляют из них связанный сюжет, проговаривают что видят, что чувствуют. Каждый работает со своими. По типу метафорических карт.
12. Коллаж;	Развитие социального доверия, повышение уверенности в себе, формирование культурной идентичности. Уменьшение тревожности. Работа в команде.	На большой лист А0 ребята добавляют свои рисунки, отпечатки ладоней, дорисовывают недостающие элементы, но делают это по заданию бережно, учитывая участие других. Подписывают свои имена на общем рисунке.

Источник: Составлено автором на основе информации из научной статьи Стерховой, Н. С. и с учетом опыта накопленных методических разработок (Мирохина А. В., Копытина А. И., Калининой Л. Ю., Ивановой И. И.), указанных в этой статье.



Рисунок 2 - Выраженность симптомокомплексов по методике "ДДЧ" после применения коррекционной программы по снижению тревожности.

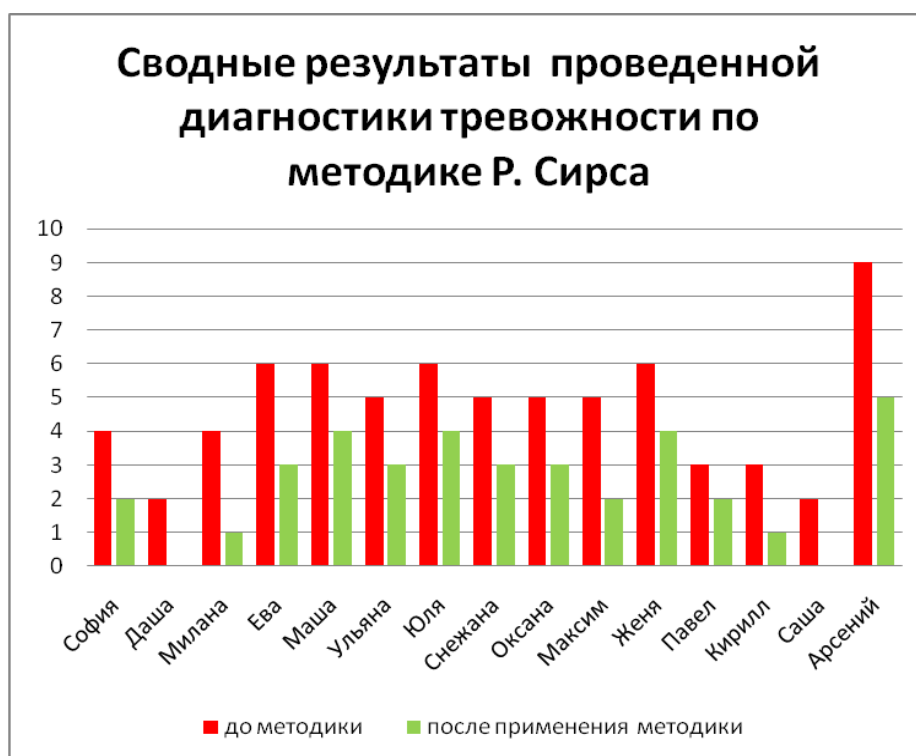


Рисунок 3 - Сводные результаты проведенной диагностики тревожности по методике Р. Сирса

Ссылаясь на данные гистограммы на рисунках 2 и 3, у двух человек симптомы ушли, у двенадцати человек – отмечается слабая тревожность (с учетом уменьшения значений), у одного – выраженная (в связи со сложной семейной ситуацией, но показатель уменьшился).

Таким образом, данная программа коррекции тревожности у младших школьников путем самовыражения помогла снизить показатели тревожности у воспитанников, в той или иной степени. У детей, не смотря на разные жизненные ситуации, появилась уверенность в себе и своих силах, выровнялся общий эмоциональный фон и соматическое состояние. Появилась смелость в общении, на занятиях, в играх. Часть переживаний детей, что мешали им качественно жить, исчезли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Беря во внимание потребность в безвредных методах в психологической коррекции эмоциональных состояний детей, как самых хрупких психологически, рисование выбрано для изучения, как один из методов арт-терапии. В данной исследовательской работе представлено изобразительное искусство, которое является одним из проективных методов. Изучена теория применения этого арт-терапевтического инструмента. Продемонстрированы преимущества работы с изобразительными средствами в практике педагога-психолога. Подобраны и описаны методики работы с определенной возрастной группой – с младшими школьниками. На основе литературных научных источников изучены принципы работы с такими проективными методиками. Обоснована актуальность темы исследовательской работы. Проведен анализ научных работ специалистов в этой области. Практическая значимость курсовой работы заключается в том, что коррекционно-развивающая программа с использованием рисования, как инструмента арт-терапии может быть эффективна для коррекции эмоциональных состояний в младшем школьном возрасте.

Таким образом, арт-терапия позволяет достигать положительных результатов в работе с младшими школьниками. Она помогает детям преодолевать свои страхи и тревожность, развивать творческие способности и навыки социальной адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамовская, А. О. Особенности реакции вегетативной нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем при выполнении когнитивной нагрузки у младших школьников с разным уровнем личностной тревожности и нейротизма/ О. Н. Адамовская, С. Б. Догадкина, И. В. Ермакова, Г. В. Кмить, Л. В. Рублева, А. Н. Шарапов// Science for Education Today. Том 11. – 2021. - № 1. С. 151 – 173.
2. Аксютин, З. А. Арт-терапия в коррекции эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья/ З. А. Аксютин, А. В. Ченская, Ю. Е. Шабышева// Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Том 9 (75). – 2023. - № 2. – С. 92 – 106.
3. Албакова, О. Л. Арт-терапия как уникальный метод коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста/ О. Л. Албакова, З. А. Арскиева// Мир науки, культуры, образования. – 2021. - № 4. – С. 172 – 174.
4. Алимйрзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших подростков/ Э. А. Алимйрзаева// Вестник социально-педагогического института. – 2018. - №2 (26). – С. 69 – 74.
5. Алимйрзаева, Э. А. Проблема тревожности у младших школьников и пути коррекции/ Э. А. Алимйрзаева// Вестник социально-педагогического института. – 2020. - №2 (34). – С. 61 – 66.
6. Амбалова, С. А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов/ С. А. Амбалова// Балтийский гуманитарный журнал. - 2016. Т. 5. - № 3(16). С. 86 – 89.
7. Бабкова, Е. Н. Фототерапия как метод психологической помощи в работе по снижению тревожности обучающихся младшего школьного возраста/ Е. Н. Бабкова, Е. Н. Зотьева, Е. В. Киселева// Теория и практика современной науки. – 2019. - № 12. - С. 500 – 504.

8. Башкирова, Е. Н. Методики диагностики эмоциональной сферы младших школьников: психологический практикум / Е. Н. Башкирова – Москва : МПГУ, 2022. – 252 с.

9. Блаувельт, Е. И. Итоги экспериментальной работы, направленной на выявление школьной тревожности у младших подростков/ Е. И. Блаувельт// Научный журнал "GLOBUS": Психология и педагога. Том 7. – 2021. - № 2(42). – С. 8 - 14.

10. Быстрова Е.В., Митичева Т.И. Изучение особенностей проявления тревожности у детей младшего школьного возраста // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 9. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/09/57749> (дата обращения: 24.09.2024)

11. Грановская, М. В. Актуальные страхи у детей младшего школьного возраста/ М. В. Грановская, И. Н. Конарева// Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Том 5. – 2019. - №1. С. 52–62.

12. Гурдаева, Н. А. Изотерапия в работе учителя-логопеда/ Н. А. Гурдаева, Г. Н. Кобякова// Современное педагогическое образование. – 2021. - № 8. – С. 93 – 96.

13. Гусова А. Д. Психоэмоциональное переживание, проявляющееся через тревогу/ А. Д. Гусова// Педагогика и психология. - 2016. Т. 5. - № 3(16). - С. 252 – 254.

14. Епимахова, Е. В. Психолого-педагогическая программа по коррекции тревожности у младших школьников с задержкой психического развития/ Е. В. Епимахова, М. В. Овчинников// Научный журнал «IN SITU». – 2022. - № 6. - С. 71 – 75.

15. Кисова, В. В. Коррекция эмоциональной саморегуляции поведения у детей с задержкой психического развития/ В. В. Кисова, А. В. Калашникова// Карельский научный журнал. Том 9. – 2020. - №4. С. 34-37.

16. Ковалевская, А. А. Страхи детей младшего школьного возраста и способы их психокоррекции/ А. А. Ковалевская// Приволжский вестник. – 2016. - № 2 (30). – С. 176 – 179.

17. Косикова, Л. В. Арт-терапевтические методы работы психолога с тревожными подростками в образовательном учреждении/ Л. В. Косикова// Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. Том 6. – 2023. – № 6. - С. 10-17.

18. Кочнева, Е. М. Психолого-педагогическая профилактика и коррекция неконструктивных форм поведения младших школьников/ Е. М. Кочнева, Д. С. Зайцева, Л. М. Алимурзоева// Мир науки. Педагогика и психология. Том 9. – 2021. - № 3. – С. 1 - 15.

19. Кривошапкина, Ю. Г. Комплексная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста/ Ю. Г. Кривошапкина, В. В. Находкин// Neuroscience and Behavioral Physiology. – 2018. – № 9. – С. 1120–1127.

20. Лазенюк, О. Н. Понятие и спектр арт-технологий, реализуемых в образовательном процессе начальной школы/ О. Н. Лазенюк, Н. С. Стерхова// Ученые записки Шадрицкого государственного педагогического университета. – 2023. - № 2(2). С. 1-7.

21. Литвинова, Н. Ю. Психологическая коррекция тревожности и страхов/ Н. Ю. Литвинова// Мир науки, культуры, образования. – 2023. - № 3 (100). – С. 38 – 40.

22. Маркман, Е. В. Использование метода арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений дошкольников/ Е. В. Маркман// Психология человека в образовании. Том 2. – 2020. - № 3. – С. 277–287.

23. Находкин, В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции/ В.В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина// Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. - 2020. - № 3(32). С. 350 – 352.

24. Новикова, К.В. Программа арт-терапевтических занятий по коррекции детско-родительских отношений/ К. В. Новикова, И. Ф. Жевтун // Психолог. – 2022. – № 3. С. 1 – 29.

25. Песчаный, А. В. Арт-терапия как средство коррекции эмоциональной тревожности у младших школьников/ А. В. Песчаный// Столыпинский вестник. – 2022. - № 10. С. 5922-5931.

26. Стерхова, Н. С. Арт-технологии в процессе обучения младших школьников: теория и практика/ Н. С. Стерхова, С. П. Новоселова, А. А. Соснина, И. Н. Разливинских// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – 2022. - №4. С. 3053-3062.

27. Стерхова, Н. С. Исследование сценариев применения арт-технологий с младшими школьниками: практический аспект/ Н. С. Стерхова, Лазенюк, У. В. Пелевина// JOURNAL OF SHADRINSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY. – 2023. - № 4 (60). – С. 59 – 66.

28. Супруненко, В. Н. Современное изобразительное искусство, как способ развития креативности у детей младшего школьного возраста/ В. Н. Супруненко, Ю. В. Тишина, Л. К. Киселева, В. Ю. Прокопенко// Современное педагогическое образование. – 2021. - № 11. – С. 107 – 111.

29. Таукенова, Л. М. Сравнительный анализ уровней тревожности у современного молодого населения разных городов России/ Л. М. Таукенова, Д. М. Берова, А. Р. Мамиева// Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2024. - № 5. - С. 132 – 135.

30. Усынина, Т.П. Исследование страхов в младшем школьном возрасте/ Е. П. Усынина// Психолог. – 2019. – № 4. – С. 49-54.