

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии

Обучающийся

Е.И. Куликова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.Г. Муленкова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Выпускная квалификационная работа на тему «Коррекционная работа педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии», 63 страниц, 2 таблицы, 9 рисунков, 4 приложения, 51 источник.

Педагог-психолог, старшие дошкольники, арт-терапия, тревожность, коррекция.

Объект исследования – тревожность старших дошкольников.

Предмет исследования – связь детско-родительских отношений с тревожностью и агрессивностью детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – проведение анализа и разработка на его основе направлений коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Практическая значимость нашего исследования заключается в заблаговременном выявлении дисгармоничного типа детско-родительских отношений, и исправление их на гармоничный тип, с целью предупреждения тревожности и агрессивности детей старшего дошкольного возраста. А создание обстановки эмоционального комфорта и психического благополучия в семье, накопление знаний родителей по проблеме воспитания и взаимоотношения с ребенком способствует улучшению детско-родительских отношений и снижению уровня детской тревожности и агрессивности.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	9
1.1 Изучение феномена тревожности и его проявление у детей дошкольного возраста	9
1.2 Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста и развития у них тревожности.....	15
1.3 Приемы работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.....	23
Глава 2 Исследование тревожности старших дошкольников и коррекционная работа по ее снижению.....	31
2.1 Диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста	31
2.2 Содержание и организация коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.....	35
2.3 Оценка эффективности коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников с использованием средств арт-терапии	42
Заключение	48
Список используемой литературы	51
Приложение А Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан констатирующий этап.....	56
Приложение Б Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» констатирующий этап.....	58
Приложение В Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан контрольный этап.....	60
Приложение Г Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» контрольный этап.....	62

Введение

Актуальность исследования. Рост численности тревожных и агрессивных детей становится все более заметным явлением современности. Нарушения в отношениях между родителями и детьми выступают ключевым фактором развития тревожности и агрессии у ребенка. Недостаточная осведомленность родителей в вопросах воспитания приводит к сложностям во взаимодействии с детьми.

Семейная педагогика привлекает все больше внимания специалистов. Родителям необходимо овладеть знаниями о психологических особенностях детского развития, методиках воспитания для гармонизации семейных взаимоотношений и снижения тревожности у детей.

Научные работы В.М. Астапова, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, К. Хорни показывают, что тревожность и агрессивность становятся причиной многих психологических проблем детства, включая нарушения развития, побуждающие родителей обращаться к специалистам. Взаимосвязь между детской тревожностью, агрессивностью и моделью семейного воспитания требует пристального изучения.

Психологические исследования последних лет демонстрируют значительный рост агрессивных и тревожных проявлений среди населения России. Социально-психологическая атмосфера в обществе формирует защитные и агрессивные модели коммуникации между людьми. Эмоциональное напряжение взрослых провоцирует развитие невротических состояний у детей дошкольного возраста. Маленькие воспитанники детских садов копируют тревожные и агрессивные поведенческие паттерны старших, активно применяя их в общении со сверстниками. Распространенность агрессивного поведения и повышенной тревожности среди дошкольников становится серьезной проблемой детских коллективов. Большинство детей демонстрируют различные формы подобного поведения. Умеренные

проявления агрессии и тревоги считаются нормативными реакциями, обеспечивающими адаптацию ребенка к потенциально опасным ситуациям.

Исследования феноменов тревожности и агрессивности получили широкое развитие в международном психологическом сообществе. Отечественные ученые сосредоточили внимание преимущественно на изучении данных состояний у подростков и взрослых, оставив недостаточно изученной специфику проявления тревожности и агрессивности в дошкольном возрасте.

Исследования показывают множественные факторы возникновения агрессивного и тревожного поведения у детей. Доминирующим источником формирования подобных состояний выступают дисфункциональные семейные взаимоотношения, создающие постоянную психотравмирующую атмосферу. Длительное деструктивное воздействие взрослых на ребенка существенно повышает вероятность отклонений в развитии, что подтверждается исследованиями А.И. Захарова и А.М. Прихожан.

Многочисленные психологи России и мира посвятили научные исследования проблематике внутрисемейных взаимоотношений. А.П. Петровский глубоко изучал психологические аспекты семейного взаимодействия, а труды Э.Г. Эйдемиллера раскрыли механизмы формирования семейных связей. Значительный вклад в понимание родительско-детских отношений внесли работы А.Я. Варги и А.С. Спиваковской. Научное наследие указанных специалистов заложило основу современного понимания семейной психологии.

Исследователи предлагают множество вариантов классификации методов воспитания детей в семье и соответствующих результатов формирования личности. Недостаток защищенности ребенка дошкольного возраста в домашней среде, равно как и ограничения его социальных контактов, приводят к развитию тревожного поведения и агрессивных проявлений.

Современные исследования воспитательной среды выявляют множество неизученных факторов формирования тревожных и агрессивных состояний у дошкольников. Специалисты в области педагогики и психологии продолжают анализировать влияние семейных взаимоотношений на эмоциональное развитие ребенка.

Взаимодействие родителей и детей закладывает прочный фундамент личности растущего человека, определяя особенности его характера и модели поведения. Родительская забота, выраженная через эмоциональную поддержку, искреннее сопереживание успехам и неудачам ребенка, создает благоприятную среду для его развития. Малыш, получающий достаточно внимания, любви и одобрения, вырастает эмоционально устойчивым, проявляет инициативу в деятельности и учится нести ответственность за свои поступки перед обществом.

Деструктивное поведение родителей формирует у детей повышенную тревожность. Чрезмерный контроль, постоянная критика, завышенные ожидания от ребенка создают нездоровую атмосферу в семье. Эмоциональная холодность и отстраненность взрослых усугубляют негативное воздействие на психику. Результатом подобного воспитания становятся неуверенность, пассивность или агрессивность ребенка.

Объект исследования – тревожность старших дошкольников.

Предмет исследования – связь детско-родительских отношений с тревожностью и агрессивностью детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – проведение анализа и разработка на его основе направлений коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

Для поставленной цели сформированы следующие задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Провести теоретический анализ и систематизацию различных подходов и раскрыть психологическое содержание понятия «тревожность».

3. Раскрыть возможности арт-терапии для преодоления тревожности детей.

4. Отобрать диагностические методики, направленные на выявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

5. Определить связь детско-родительских отношений и тревожности и агрессивности детей старшего дошкольного возраста; описать результаты исследования.

7. Разработка коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников средствами арт-терапии.

8. Проанализировать и обосновать результаты исследования.

Гипотеза – использование методов арт-терапии будет эффективно при снижении тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

1. Концепция негативных эмоционально-личностных образований как барьеров личностного развития и концепция возникновения и закрепления тревожности как личностного образования А.М. Прихожан;

2. Концепция В. М. Астапова основанная на функциональном подходе к изучению состояния тревоги;

3. Концепция распространенности и возрастных норм страхов у детей А.И. Захаров;

4. Теория личностного развития Л.И. Божович, базирующаяся на культурно- исторической концепции Л.С. Выготского;

5. Подходы к использованию арт-терапии А.И. Копытин.

Методы исследования:

1. Теоретический метод (анализ и синтез психолого-педагогической литературы)

2. Эмпирический метод (Проективная методика для диагностики тревожности по методу Анны Михайловны Прихожан, проективная методика «Дом- дерево- человек» по методу Джона Бука.

3. Математический подсчет результатов диагностики Т-Критерий Вилкоксона.

База экспериментального исследования. Исследование проводилось на базе детского учреждения. Выборку составили 40 детей 6-7 лет старшей дошкольной группы (23 мальчиков и 17 девочек).

Практическая значимость нашего исследования заключается в заблаговременном выявлении дисгармоничного типа детско-родительских отношений, и исправление их на гармоничный тип, с целью предупреждения тревожности и агрессивности детей старшего дошкольного возраста. А создание обстановки эмоционального комфорта и психического благополучия в семье, накопление знаний родителей по проблеме воспитания и взаимоотношения с ребенком способствует улучшению детско-родительских отношений и снижению уровня детской тревожности и агрессивности.

Структурно работа состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы.

Глава 1 Теоретические основы изучения проблемы тревожности у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Изучение феномена тревожности и его проявление у детей дошкольного возраста

В психологической литературе проводится четкое различие между понятиями «тревога» и «тревожность». Тревога рассматривается как эмоциональное состояние, формирующееся в условиях неопределенной угрозы и выражающееся в предчувствии негативных последствий или нарушений привычного порядка. Она носит характер преходящего эпизода, проявляясь в переживаниях внутреннего напряжения и волнения. В противоположность этому тревожность трактуется как устойчивая индивидуальная особенность, выражающаяся в склонности переживать чувство беспокойства даже при отсутствии объективных причин для такого состояния.

Таким образом, тревога соотносится с временным психическим состоянием, тогда как тревожность описывает относительно постоянное личностное свойство.

Согласно концепции Ч. Д. Спилбергера, тревожность определяется как эмоциональное состояние либо реакция, проявляющиеся с разной интенсивностью, изменяющиеся с течением времени и сопровождающиеся ощущением беспокойства, внутреннего напряжения, опасения и озабоченности. Для этого состояния характерна значительная активация деятельности вегетативной нервной системы [40].

Спилбергер выделяет два типа тревожности: ситуативную и личностную.

Ситуативная тревожность (реактивная) связана с конкретной ситуацией и проявляется в форме острого напряжения, нервозности и волнения как ответ на текущие обстоятельства. В то же время личностная тревожность отражает склонность к частому возникновению тревоги как устойчивую

черту характера, определяющую типичный способ реагирования на различные жизненные события. Она предполагает восприятие широкого круга ситуаций и обстоятельств как тревожных, хотя объективно это может быть совсем не так. Ученый отмечал, что в ряде ситуаций тревога является нормальным состоянием организма, позволяющим ему более точно оценивать текущую ситуацию. Также Ч. Д. Спилбергер предложил методику, которая позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным [40].

К. Роджерс понимал тревожность, как переживаемое человеком состояние напряженности, причину которого он не может осознать. По мнению ученого, одним из основных источников тревожности являются явления, которые лежат ниже уровня сознания. Если они носят угрожающий характер, то воспринимаются подсознательно еще до момента осознания. Это вызывает вегетативные реакции, которые воспринимаются человеком как тревога, но он не в состоянии оценить причины своего беспокойства.

К. Роджерс рассматривает феномен тревоги через призму взаимодействия между сознательными и бессознательными составляющими личности. С его точки зрения, гармония между этими уровнями внутренней структуры обеспечивает эмоциональное равновесие, ощущение удовлетворенности и благополучия. В тех случаях, когда баланс между сознанием и бессознательными компонентами нарушается, возможно возникновение внутреннего дискомфорта, проявляющегося в виде тревоги и беспокойства. Роджерс выделяет способность к своевременному пересмотру и адаптации самооценки в ответ на изменяющиеся жизненные обстоятельства как ключевой фактор профилактики тревожных реакций [33].

Согласно определению, которое дает А. М. Прихожан, тревожность подразумевает переживание эмоционального неблагополучия, возникающее из-за ожидания опасности или предчувствия нежелательных событий [32, с. 68]. При этом исследователь отмечает, что тревожность не только может

выступать в качестве ситуативного эмоционального состояния, но и проявляться как относительно стабильная черта личности либо особенность темперамента.

Разница между состоянием и чертой определяется, прежде всего, длительностью переживаний, а также степенью выраженности эмоции. Отечественная психология выделяет это различие через использование соответствующих понятий: «тревога» и «тревожность». Последнее из них, помимо прочего, применяется для обозначения явления в целом.

По мнению Л. М. Костиной, тревожность выступает как форма предвосхищения неуспеха, которая является частью механизма саморегуляции, «способствуя мобилизации резервов психики и стимулируя поисковую активность» [17, с. 65].

Как отмечает З. Фрейд, тревожность – это ответ на возникновение «травматической ситуации с ядерным переживанием беспомощности, которую испытывает Я в связи с накоплением возбуждения внешнего или внутреннего происхождения и которое оно не может переработать» [49, с. 110].

В результате исследований К. Изард, в ходе анализа подхода Р. Плутчика к роли эмоций для живых организмов, получен вывод, что тревожность – это «сочетание страха и ожидания» [51, с. 227]. По его мнению, анализ ситуаций, в которых человек сталкивается со страхом, в сочетании с выявлением ожиданий индивида по отношению к подобным ситуациям, позволяет увидеть динамику тревоги.

По мнению П. Мая, основная причина сложности состояния тревожности – в неосвязаемости детерминант этого состояния. Индивид, даже испытывая сильнейшую тревогу, может не иметь представления о ней. Поэтому важно выяснить, каким образом человек в своем воображении, т. е. символически интерпретирует ситуацию. Для этого человека нужно воспринимать как объективно, так и субъективно [20].

Согласно процессуальному подходу Г. Мандлера, тревожность рассматривается как результат нарушения сложившейся схемы действий или последовательности поведенческих шагов. Такая дезорганизация ведет к возникновению состояния дистресса, внутреннего возбуждения, а также к появлению чувств беспокойства и беспомощности, особенно если у индивида отсутствует подходящая стратегия или альтернативное поведение, позволяющее завершить начатую, но прерванную последовательность поступков [43, с. 114].

П. Тиллих, в свою очередь, указывает на существенное различие между тревожностью и страхом, несмотря на их общую онтологическую природу. Ключевое отличие заключается в наличии объекта: страх всегда связан с определенным предметом или явлением, на которое человек может реагировать — анализировать, преодолевать, выдерживать или каким-либо образом воздействовать.

В случае тревожности подобный конкретный объект отсутствует; по выражению Тиллиха, объект тревоги есть отрицание любого объекта, что делает невозможным ни взаимодействие, ни сопротивление, ни даже проявление эмоционального отношения. Индивид, переживающий тревожность, оказывается полностью поглощен этим состоянием и лишен какого-либо внутреннего опоры [50, с. 165].

По мнению К. Ф. Сидорова, тревожность есть эмоциональная реакция, которая беспредметна в силу того, что условия, порождающие ее, человеку чаще всего неизвестны. Спецификой же тревоги является то, что степень эмоциональной реакции индивида на стрессовую ситуацию оказывается непропорционально выше величины ее объективной опасности [37].

Н. В. Мазуровой и Ю. А. Трофимовой отмечается, что тревожность может рассматриваться как на уровне личности, так и на уровне ситуации [21]. Личностная тревожность является устойчивой индивидуальной характеристикой, обусловленной общими свойствами личности или темперамента. Она отражает предрасположенность отдельно взятого

индивида к тревоге и указывает на наличие у него предрасположенности воспринимать широкий круг ситуаций как ситуации угрожающие. Для каждого индивида такой набор ситуаций неповторим и зачастую он не связан с наличием реальной угрозы.

По мнению Н. В. Мазуровой, ситуативная тревожность представляет собой эмоциональное состояние, которое проявляется через субъективное ощущение напряжения, беспокойства или даже мрачных предчувствий. Возникновение ситуативной тревожности является реакцией на реальную угрозу, его продолжительность определяется требованиями конкретной ситуации [21].

А. М. Прихожан [31], анализируя взгляды зарубежных авторов (К. Хорни [50], Г. С. Салливена [9]), отмечает невозможность полностью согласиться с их мнением о том, что человек «приобретает» тревожность еще во внутриутробном состоянии, когда она передается ему от матери. Данный автор считает более продуктивным подход, в соответствии с которым тревожность объединяет некий внешний источник стресса и ту его субъективную оценку, которую дает индивид. Здесь конфликт развивается как противоречие между личностной оценкой человеком определенной ситуации угрозы (вне зависимости от присущих этой ситуации объективных характеристик) и отсутствием у этого человека необходимых средств, чтобы преодолеть ситуацию или избежать ее.

Процесс подобной индивидуальной оценки включает в себя несколько этапов:

- непосредственная оценки конкретной ситуации как угрожающей;
- поиск и отбор средств преодоления угрозы;
- когнитивная переоценка ситуации и изменение отношения к ней.

Возникновение тревожности происходит в том случае, если оценка внешней угрозы соединяется с представлениями индивида о невозможности найти в его арсенале подходящие средства для преодоления ситуации. В этом

случае профилактика и коррекция тревожности могут расцениваться как обучение «переоценке ситуации» [31, с. 188].

Д. Киссен отмечает, что страх и тревожность присутствуют в детстве из-за их адаптивной роли: движимый страхом неуспеха в учебе школьник старается учиться лучше, тревога из-за возможной негативной оценки аудитории заставляет его лучше готовиться к публичному выступлению, страх получить травму заставляет юного велосипедиста быть внимательным на дороге и т. д. [50]. Однако, когда реакция ребенка оказывается непропорциональной – либо потому, что ситуация, которой он боится, безвредна (темнота), либо потому, что она сопряжена с определенным риском и переживаниями (школьный экзамен), то ребенок реагирует преувеличенно и теряет самообладание. Тогда страх становится фобией, а тревога трансформируется в тревожное расстройство [47].

Таким образом, тревога и тревожность не имеют конкретного объекта, который порождает данное состояние. За базовое определение тревожности выбрано следующее: тревожность – это эмоциональное состояние или реакция, характеризующиеся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения (Ч. Д. Спилбергер). Тревожность может выступать чертой отдельно взятой личности или иметь ситуативную природу, проявляясь через субъективное ощущение напряжения, беспокойства или даже мрачных предчувствий. Характерными чертами тревожности, выявленными автором, являются: отсутствие конкретного объекта, который порождает данное состояние, потеря человеком, который ее испытывает, способности рационально и осознанно действовать, нахождение источника человеческой тревожности как во внешней среде, так и внутри индивида, индивидуальность уровня тревожности и естественность тревоги в непонятной, незнакомой или опасной ситуации. Значимость исследований тревожности в детском возрасте важна не только с точки зрения сохранения эмоциональной стабильности и психического здоровья

ребенка: тревожность оказывает серьезное влияние на ведущую деятельность ребенка старшего дошкольного возраста и на гармоничное развитие его личности.

1.2 Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста и развития у них тревожности

Как отмечает А. И. Захаров, детям дошкольного возраста в большей степени присущи страх и боязнь. Тревожность же и опасения – это состояния, с которыми человек начинает часто сталкиваться в подростковом возрасте. У старшего дошкольника страх и боязнь, тревожность и опасения могут проявляться в равной степени [11].

Эту мысль развивают в своем исследовании М. В. Грановская и И. Н. Конариева, отмечая, что для старшего дошкольного периода характерны такие группы страхов, как:

- витальные страхи (страх смерти, особенно родителей);
- магические страхи (перед сказочными персонажами);
- архаические страхи (боязнь животных или стихии) [6].

В дальнейшем тревожность школьников формируется под влиянием их ближайшего окружения: семьи, школы, сверстников. Таким образом, она во многом имеет социальную природу и формируется из-за возможного наказания, собственной несостоятельности при проверке знаний, отвержения сверстниками и т. д. [6].

Представленные выше подходы к пониманию тревоги и тревожности отечественных и зарубежных авторов позволяют выделить существенные характеристики данного состояния личности.

Во-первых, человек, охваченный состоянием тревоги, лишается способности рационально и осознанно действовать, она делает его беспомощным.

Во-вторых, источник человеческой тревожности может находиться как во внешней среде, так и внутри индивида, когда тревога порождается его личными переживаниями.

В-третьих, разные люди испытывают тревогу в разных обстоятельствах. Действие одних и тех же факторов может вызвать тревогу и переживания у одного человека, при этом никак не повлиять на состояние другого.

В-четвертых, тревожность может быть как естественной реакцией на непонятную, незнакомую или опасную ситуацию, так и свойством отдельно взятой личности, когда эта личность оказывается склонна видеть угрозу в тех или иных ситуациях, вне зависимости от присутствия в этих ситуациях реальной опасности.

Тревожность по-разному влияет на школьный возраст. Оптимальный уровень тревожности делает обучение эффективнее: активизирует внимание, память, восприятие, интеллектуальные способности. Но когда уровень тревожности превышает норму, это приводит к панике. Чтобы избежать неудачи, ребенок отстраняется от учебы, боясь отвечать на уроках, а иногда даже ходить в школу.

Школьная тревожность негативно влияет на жизнь ребенка в целом, на межличностное общение, успеваемость и даже физическое здоровье. Страдает самооценка, положительное отношение к себе, появляется неуверенность, замкнутость или агрессия, ожидание чего-то плохого, страх получить плохую оценку.

В привычной ситуации тревожный школьник показывает высокие результаты в учебной деятельности, а следовательно, и высокую успеваемость. Если же ситуация становится более сложной (неопределенной, оценочной, соревновательной, с лимитом времени и т. д.), тревожный школьник, в отличие от эмоционально стабильного, действует в ней непродуктивно.

Большое внимание изучению страхов и тревожности у детей уделял З. Фрейд, он пришел к выводу, что детские страхи появляются по причине бессилия на биологическом и психологическом уровнях. З. Фрейд классифицировал детские страхи на естественные и патологические. Естественные страхи со временем становятся неестественными. Например, новорожденные дети боятся одиночества, темноты и чужих людей, и это нормально. Патологический страх – это усиление естественного страха. По мере развития ребенок становится более независимым от матери, однако страх потери не уходит. Он появляется, когда ребенок боится потерять новый объект, например любимую игрушку. Этот страх может в дальнейшем эволюционировать в страх перед совестью, затем в социальный страх. Последней «стадией» страха является страх смерти. Тревога, по З. Фрейду, соответствует вытесненному стремлению. Стремление может полностью превратиться в удовлетворение, если ему достается желанный объект. При страхе эта терапия уже никакой пользы не приносит, тревога сохраняется, даже если стремление может быть удовлетворено. Например, фобия лошадей, по мнению Фрейда, помогает маленькому ребенку защититься от кастрационной тревоги [49]. По мнению К. Ф. Сидоровой, тревожности присуща ярко выраженная возрастная специфика. Она касается как источников тревоги и ее содержания, так и форм проявления. Можно выделить ряд областей и объектов действительности, которые являются причиной повышенной тревожности у большинства детей того или иного возрастного периода, независимо от исходящей от них реальной угрозы или наличия у ребенка тревожности как устойчивого образования. Подобные периоды тревожности, возникающие в разных возрастах, «являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей» [37, с. 44].

Развитие тревожных состояний у детей представляет интерес для различных научных отраслей: психологии и педагогики, социологии, медицины. Благодаря этим исследованиям удалось выделить ряд тревог, которые являются характерными для детей различных возрастных групп.

Значительную исследовательскую работу в этом направлении проделала А. М. Прихожан. Даже при том, что при анализе детской тревожности нельзя не учитывать наличие национальной или культурной специфики, которые меняются от страны к стране, данный автор отмечает возможность выявить у детей определенное сходство тревожных состояний, которое оказывается тем больше, чем младше дети, участвующие в исследовании. Так, дошкольники, вне зависимости от национальности или культуры, боятся темноты или воображаемых, сказочных персонажей. Старшие дошкольники тревожатся из-за того, как их оценивают взрослые или из-за возможной встречи с «опасными» людьми. Для подростков характерна тревога из-за насмешек со стороны сверстников или собственных неудач. Причиной их тревог становятся войны, болезни, смерть родителей [31].

А. М. Прихожан также отмечает, что причиной тревог, если речь идет о теме наказаний, часто становится не наказание как таковое, а испытываемое ребенком моральное унижение. Это свойственно всем возрастам, хотя в среде подростков эта озабоченность, безусловно, возрастает. Присутствует боязнь морального унижения и во взаимоотношениях со сверстниками. Помимо этого, фактически для всех детских возрастов актуальна тревожность из-за возможности подвергнуться физическому насилию, причем испытывают подобную тревожность как девочки, так и мальчики [31].

Проявления тревожности также отличаются от возраста к возрасту. Так, для детей 6-7 лет наиболее характерными проявлениями тревоги оказываются:

- частые слезы;
- сосание пальца, ручки, волос, одежды;
- постоянные исправления ответов или уже выполненной работы без существенного улучшения их качества, постоянные извинения;

- напряженность, невозможность расслабиться. В возрасте 11-12 лет дети, испытывая тревогу:

- сбивчиво, невнятно говорят;
- грызут карандаш или ручку.

Среди видимых проявлений детской тревоги в возрасте 14-15 лет можно назвать:

- потребность крутить что-то в руках, тереть бумагу, одежду или волосы;
- излишняя потливость, краснота или бледность лица;
- дрожь в руках или всем теле.

В 16-17 лет подростки, испытывая тревогу:

- теряются, если к ним обращаются внезапно или задают дополнительный вопрос;
- потирают руки, крутят пальцы [31].

Как заключает М. В. Фокина, необходимость в изучении детской тревожности на разных возрастных этапах актуальна не только для того, чтобы раскрыть суть этого явления, но также и для того, чтобы выявить возрастные закономерности развития человеческой эмоциональной сферы, отследить процесс становления эмоционально-личностных образований. По мнению и теоретиков и практиков, именно тревожность становится основой многих психологических трудностей детского периода, в т.ч. и нарушений развития, которые становятся поводом для обращения родителей в психологические службы [45].

Тревожность рассматривают как показатель «предневротического состояния», поэтому ее вклад в нарушение поведения детей оказывается чрезвычайно велика. Соответственно, значительное внимание должно уделяться профилактике тревожности, поскольку ее преодоление особенно необходимо детям школьного возраста, чтобы повысить успешность подготовки к трудным для них ситуациям, в первую очередь к школьным экзаменам, соревнованиям, овладения новыми форматами деятельности и т.д.

Дети и подростки, у которых выявлен выраженный уровень тревожности, отличаются тревожно-напряженным, негативным видением себя и окружающего мира. Оказавшись в школьной обстановке, они напряженно выстраивают отношения с учителями, которые видятся им предвзятыми и незаинтересованными. Аналогичный взгляд имеют такие дети и на сверстников, которые незаслуженно оказываются умнее, сообразительнее или просто удачливее их.

В семейном кругу тревогу вызывает избыточный родительский контроль, придирки и осуждение взрослых, их постоянное недовольство и запрет на занятие «интересными» для ребенка делами.

Общение с ровесниками также проходит под знаком повышенной тревожности, которую провоцируют неуверенность в принятии и поддержке, страх отвержения и насмешек, возможные конфликты и неумение вести себя в случае агрессии со стороны сверстников.

Даже в одиночестве тревожный ребенок не может найти покоя, вновь и вновь переживая как реальные прошлые, так и предполагаемые будущие неудачи. Ему сложно найти выход из затруднительной ситуации, неудовлетворенной остается его острая потребность в успехе. Последнее связано с его уверенностью в зависимости исхода любой ситуации от каких-либо внешних обстоятельств или поступков других людей, а не от его собственных действий [45].

Необходимо отметить, что значимость исследований тревожности в детском возрасте важна не только с точки зрения сохранения эмоциональной стабильности и психического здоровья ребенка. Тревожность оказывает серьезное влияние на ведущую деятельность ребенка – учебную. Такой вывод делает, в частности Л. А. Жердева, отмечая, что высокий уровень личностной тревожности у детей лет имеет высокое дезорганизирующее влияние на интеллектуальную деятельность ребенка.

Это находит проявление в необходимости затрачивать больше времени на восприятие информации и ее обработку и в итоге может привести

к снижению показателей успеваемости учащегося и уровня его интеллектуального развития [10], [18].

Схожие выводы делает О. Н. Романенко, отмечая при этом, что испытывать тревогу могут не только дети с плохой успеваемостью в школе. Тревожность свойственна даже тем школьникам, кто учится хорошо или даже отлично.

Эти дети демонстрируют ответственное отношение к учебе, они активно включены в общественную жизнь и высоко дисциплинированы. Однако видимая окружающим высокая продуктивность учебной деятельности дается им очень высокой ценой и порой чрезвычайными усилиями, что может приводить к нервным срывам, особенно в ситуации резкого или значительного усложнения деятельности [34].

В области исследования взаимосвязи воображения и тревожности у детей старшего дошкольного возраста научной литературы недостаточно.

В исследовательской работе С. В. Чернобровкиной и В. В. Гусаровой вопрос о влиянии воображения на возникновение тревожности и страхов у детей дошкольного возраста рассматривается с разных позиций. Воображение, по их мнению, способно не только усиливать проявления тревожных переживаний и страхов, выступая своеобразным катализатором этих эмоциональных состояний, но и выполнять функцию психологической защиты.

Для диагностики особенностей воображения специалисты использовали вербальный метод, который включал оценку по следующим критериям: быстрота создания рассказа, креативность и оригинальность повествования, разнообразие визуальных образов, степень детализации, а также эмоциональное наполнение истории.

Исходя из полученных данных, было установлено, что более развитое воображение у дошкольников часто сопряжено с возрастанием уровня тревожности и увеличением числа страхов.

В то же время отмечалось наличие компенсаторной функции воображения, позволяющей ребенку частично преодолевать тревожные проявления. Также выявлены половые различия: у девочек эту чувствительность и тенденцию к страхам наблюдали чаще, чем у мальчиков [46].

И. Н. Шаблевская посвятила свое исследование анализу связи между образным воображением и тревожностью у детей на старшем этапе дошкольного возраста [17].

Она отмечает наличие статистически достоверной обратной корреляции между степенью выраженности тревожности и уровнем развития воображения: при увеличении одной переменной вторая демонстрирует тенденцию к снижению.

Помимо этого, было зафиксировано, что различия в тревожности связаны и с уровнем развития вербального воображения у детей. Результаты, полученные Шаблевской, не соответствуют выводам, сделанным ранее С. В. Чернобровкиной и В. В. Гусаровой, которые настаивали на прямой зависимости между интенсивностью воображения и тревожностью.

Важно отметить, что в трактовке Шаблевской тревожность рассматривается исключительно как устойчивое личностное качество ребенка, а ее защитная функция не акцентируется.

В работах Т. В. Павловой и Д. С. Рубцовой, изучались межличностные отношения дошкольников со сверстниками в связи с социометрическим статусом. Было обнаружено, что социометрический статус оказывает большое влияние на детей и их положение в группе: популярные имеют дети, обладающие такими качествами, как живое воображение, импульсивность, общительность, уверенность в себе, имеющие потребность в общении [26].

Таким образом, детство – это период, когда человек особенно подвержен негативным воздействиям. Это объясняется тем, что первые впечатления оказывают значительное влияние, а нервная система ребенка имеет низкую степень устойчивости. Анализ психолого-педагогической

литературы показал, что на появление тревожности в детском возрасте большую роль оказывают социально-экономические факторы, стиль семейного воспитания, стресс и особенности нервной системы. Повышенная тревожность негативно сказывается на личности ребенка, она может оказать неблагоприятное влияние на учебный процесс. Тревожность может быть вызвана как определенными обстоятельствами, так и индивидуальными чертами характера самого ребенка.

1.3 Приемы работы педагога-психолога по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Психологи и исследователи в области коррекции детской тревожности последнее время озадачены вопросом подбора наиболее эффективных и безопасных подходов к работе с детьми. Этот период жизни является критически важным для формирования психологического благополучия, развития психических процессов и формирования личности. Педагоги-психологи нередко испытывают сложности в налаживании позитивного эмоционального взаимодействия с детьми, а также сталкиваются с дефицитом средств, которые могли бы повысить мотивацию к выполнению заданий и способствовать общению ребенка с ровесниками и взрослыми [26].

Несомненно, возрастает и важность профессиональных навыков специалиста, который предоставляет психологическую помощь и поддержку детям на различных этапах их развития. Также экспертам важно изучить разнообразные инструменты и подходы для работы с детьми, которые можно использовать в различных контекстах – как на занятиях, так и во время тренингов или индивидуальных встреч. [14]

Эти методы должны способствовать созданию обстановки доверительного общения и взаимного интереса между ребенком и взрослым. Это, в свою очередь, поможет сформировать психологически безопасную образовательную среду, которая будет направлена на поддержание

психического здоровья участников, решение возникающих проблем и гармонизацию эмоционального состояния детей. Одним из действенных способов решения этих проблем служит арт-терапия [12].

Арт-терапия представляет собой необычный феномен, который возник при соединении науки и искусства. Если перевести с английского языка, это выражение означает «терапия через искусство» или «лечение с использованием художественных методов». Термин «арт-терапия» был введен Адрианом Хиллом в 1938 году. Он использовался для описания различных форм художественной деятельности, проводимых в медицинских учреждениях и центрах психического здоровья с целью помощи пациентам, страдающим от тяжелых заболеваний [27].

Методы и средства арт-терапии отличаются разносторонностью, их можно использовать для решения волнующих психологических вопросов, а также для развивающих занятий.

В «арт-терапию» включают все виды деятельности, связанные со свободным рисованием, живописью, движением, танцем и театром. К этому понятию также относятся раскрашивание готовых мандал, занятия рукоделием и другие подобные занятия. Арт-терапия отличается от стандартных индивидуальных или групповых художественных занятий. Основное различие состоит в том, что в художественном творчестве отсутствуют терапевтический подтекст. Арт-терапия обычно предполагает использование различных форм искусства в терапевтических целях. Однако в более узком смысле это направление сосредоточено на применении в основном изобразительного искусства для достижения гармонии личности и улучшения ее взаимоотношений с собой и окружающим миром. Изобразительное искусство можно определить, как «искусство создания визуальных образов». Это понятие включает в себя различные формы, такие как живопись, графика и скульптура, а также рисунок, коллаж, декупаж и прикладные искусства, например, керамику. В целом, это виды творческой деятельности, ориентированные на работу с изображениями [27].

Арт-терапия – это метод взаимодействия между участником, его творческими произведениями и арт-терапевтом в специально созданной арт-терапевтической среде. Также арт-терапия может быть описана как оздоровительная методика, применяющая определенные техники и процедуры для достижения желаемых результатов [32].

Арт-терапия стала популярной благодаря своей способности облегчать эмоциональное напряжение и выявлять творческий потенциал людей всех возрастов. Более того, в применении арт-терапевтических методов практически нет ограничений. Также существует широкий выбор художественных материалов, что позволяет находить общий язык как с детьми, так и со взрослыми [8].

Применение методик арт-терапии позволяет осуществлять психологическую коррекцию через творческое самовыражение. Используя различные художественные материалы, пациент отражает свой внутренний мир невербальным способом.

Дети дошкольного возраста получают возможность передать эмоциональные переживания посредством рисунка, лепки или иных видов творчества. Подобный подход раскрывает скрытые психологические затруднения и создает условия для их преодоления естественным путем. Тревожные состояния у старших дошкольников проявляются множеством симптомов - от повышенной возбудимости до панических реакций. Методы арт-терапевтической работы способствуют снижению эмоционального напряжения и нормализации психического состояния ребенка.

Творческая деятельность в рамках арт-терапевтических занятий открывает ребенку путь к самовыражению через разнообразные художественные формы. Живопись, рисование и лепка становятся инструментами познания собственных эмоциональных состояний, включая ранее неосознаваемые переживания. Погружение в творческий процесс позволяет юному участнику глубже исследовать внутренний мир и освоить эффективные способы управления тревожными состояниями [16], [26].

Занятия художественным творчеством помогают дошкольникам преодолевать беспокойство и тревогу естественным путем. Спокойная атмосфера творческого процесса создает благоприятные условия для снижения эмоционального напряжения у детей 5-7 лет. Методики арт-терапии позволяют ребенку научиться управлять своими чувствами через рисунок, лепку и другие виды творчества. Погружение в художественную деятельность открывает новые возможности для самовыражения и гармонизации эмоционального состояния дошкольника.

Методика арт-терапевтических занятий позволяет каждому ребенку проявлять себя через творчество, независимо от начальных способностей. Рисунки и поделки маленьких участников раскрывают внутренний мир, сигнализируя о возможных сложностях психологического характера. Увлеченные творческим процессом дети естественным образом выражают переживания через краски, пластилин и другие материалы. Регулярные занятия помогают воспитанникам налаживать коммуникацию со взрослыми и ровесниками. Практика арт-терапевтических методик укрепляет познавательные способности дошкольников, развивает мелкую моторику, обогащает эмоциональную сферу и стимулирует нестандартное мышление.

Применение арт-терапевтических методик расширяет возможности развития детей как в специализированных учреждениях, так и при домашних занятиях. Дети с особенностями развития получают максимальную пользу от регулярных творческих практик. Вовлеченность родителей в совместное творчество укрепляет семейные связи, помогая выявить существующие сложности и определить пути их решения. Регулярные игровые сессии с родителями создают благоприятную атмосферу для эмоционального развития ребенка, улучшая его психологическое состояние [2].

Педагоги-психологи высокой квалификации организуют занятия, применяя методики вовлечения пассивных воспитанников в образовательный процесс. Специально разработанные игровые упражнения раскрывают потенциал каждого ребенка, формируя позитивный эмоциональный отклик и

стремление к творческому самовыражению. Профессиональный подход специалистов превращает обучение в захватывающее путешествие, где дети становятся активными исследователями собственных талантов.

Творческая активность создает благоприятную среду для эмоционального развития детей. Взаимодействие ребенка с различными видами искусства формирует его внутренний мир и способствует личностному становлению. Арт-терапевтическое воздействие реализуется через разнообразные формы деятельности, раскрывающие потенциал юной личности[26].

Изотерапия воплощает психотерапевтический подход, где лечебным инструментом выступают различные формы изобразительного творчества. Методика объединяет элементы психологической работы с процессом создания визуальных образов, позволяя пациенту выражать эмоции через рисунок.

Игротерапевтические методики служат эффективным инструментом психологической коррекции, формирующим личностные качества ребенка. Процесс игрового взаимодействия создает благоприятную среду для налаживания межличностных контактов, снижения эмоционального напряжения и развития адекватной самооценки участников. Безопасная атмосфера игровых занятий позволяет детям свободно экспериментировать с различными моделями поведения без страха негативной социальной оценки.

Фототерапия представляет собой лечебно-коррекционный метод, направленный на преодоление психологических затруднений и развитие личностного потенциала посредством работы с фотоматериалами. Применение визуальных образов в терапевтическом процессе способствует раскрытию внутренних ресурсов человека и активизации механизмов саморегуляции.

Песочная терапия представляет собой метод психологической работы, позволяющий через взаимодействие с песком освободиться от эмоционального дискомфорта и найти пути преодоления личностных

проблем. Погружение в творческий процесс с природным материалом создает благоприятные условия для самораскрытия и гармонизации внутреннего состояния человека.

Музыкотерапия представляет собой направление психотерапевтической практики, основанное на лечебном воздействии звуковых композиций. Методика включает разнообразные формы взаимодействия с музыкальными произведениями: вокальные упражнения, спонтанное музицирование на различных инструментах, а также восприятие специально подобранных мелодий.

Посредством движения и танцевальных практик осуществляется психотерапевтическое воздействие на физическое и душевное состояние личности, способствующее достижению внутреннего равновесия. Профессиональные танцевальные терапевты применяют специально разработанные методики двигательной активности для улучшения психоэмоционального самочувствия клиентов.

Метод цветотерапии базируется на способности организма избирательно реагировать на определенные цветовые стимулы через специфические биологически активные зоны. Зрительное восприятие цветовых импульсов активирует сложные нейрофизиологические механизмы, включающие работу зрительного анализатора и центральной нервной системы, запуская каскад биохимических реакций в организме.

Современная арт-терапия развивается в трех направлениях. Первым стала индивидуальная работа специалиста, помогающего справиться с психологическими проблемами через искусство. Второе направление сосредоточено на социальной адаптации путем вовлечения человека в творческие занятия. Третье фокусируется на развитии личностного потенциала посредством художественного самовыражения[26].

Освоение искусства начинается с восприятия готовых произведений. Ребенок знакомится с картинами, погружается в мир литературы, открывает

для себя музыкальные сочинения. Процесс наблюдения и слушания формирует первичный художественный опыт.

В рамках творческого процесса дети создают собственные произведения искусства - картины, скульптурные композиции, литературные зарисовки, мелодии и спонтанные хореографические постановки.

В творческом процессе воспитанники активно используют классические художественные произведения, музыкальные композиции и народные сказания как основу для воплощения собственных замыслов. Ребенок переосмысливает существующие формы искусства, создавая уникальные авторские работы.

Творческая деятельность открывает детям возможность выражать внутренний мир через художественные образы. Погружение в процесс рисования, лепки или музыки помогает ребенку раскрыть свои переживания естественным путем. Создавая произведения искусства, маленькие авторы учатся передавать тончайшие оттенки душевных состояний.

Процесс арт-терапевтического занятия будет организован так, чтобы личность и характер ребенка никогда не обсуждались, его не сравнивали с другими детьми, а в общении с ним не использовались негативные оценки его поступков. Детям открывается шанс заниматься тем, что в их обычной жизни строго запрещено или не является общепринятым. В этом пространстве они могут позволить быть самим собой. С помощью арт-терапии ребенок имеет возможность воплотить свои желания и увлечения, касающиеся разрушительных сторон. Это дает ему шанс выразить негативные чувства, что, как правило, способствует улучшению эмоционального состояния и большей гармонии [27].

Детям старшего дошкольного возраста свойственно, что их изображенные образы часто отображают подсознательные процессы, такие как страхи, ссоры, засевшие в памяти неприятные моменты или сновидения. Когда речь идет о описании этих процессов, дети могут столкнуться с серьезными трудностями. В связи с этим передача информации через образы

обычно становятся основными для объяснения эмоций и переживаний ребенка [23].

В ходе арт-терапии у ребёнка активно формируются навыки общения, а также возникает стремление к конструктивному взаимодействию с ровесниками. Арт-терапия – это замечательный и эффективный метод, который позволяет легко и без страха делиться своими эмоциями и переживаниями. В этом случае арт- терапия также помогает развивать у ребёнка положительную самооценку и формировать его оптимистичное восприятие окружающего мира. Этот подход помогает ребенку не просто рисовать, а использовать арт-терапию для решения своих проблем, которые вызывают негативные эмоции. Он позволяет выразить свою энергию через творчество. Ребёнок использует доступные и приятные методы для снятия стресса [13].

Плюсы арт-терапии по сравнению с другими методами работы [15]:

- может принимать участие каждый, поскольку для не нужно профессионального умения рисовать;
- эта деятельность служит эффективным средством для укрепления связей между участниками этого захватывающего процесса;
- она является прекрасным средством для реализации собственного потенциала;
- выявляет только самые благоприятные эмоции и способствует формированию активных взглядов и планов на жизнь.

Глава 2 Исследование тревожности старших дошкольников и коррекционная работа по ее снижению

2.1 Диагностика тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Задачи данного исследования заключаются в:

- выявлении уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста;
- разработке и реализации коррекционной программы по снижению тревожности у старших дошкольников методами арт-терапии.

При организации диагностической работы с детьми, важно создать благоприятную, доброжелательную и доверительную обстановку. Ребенок не должен ощущать себя, как на приеме у страшного доктора, в тот же момент он должен понимать куда и зачем он пришел и то, что он сейчас будет делать. Он должен понимать, что взаимодействие с педагогом-психологом, это не игра с аниматором в развлекательном центре. Важно перед диагностикой поставить правильно задачу перед ребенком. Сообщить ему, что сейчас будет проходить важная работа, при которой нужно собраться и сосредоточиться, и быть внимательным. Конечно необходимо не испугать ребенка, а мягко донести ему эту информацию, заострив внимание на важности и серьезности этой встречи, а не как игрового элемента.

В данной выпускной квалификационной работе оценка тревожности детей старшего дошкольного возраста проводилась с помощью следующих исследовательских методов:

- проективная методика для диагностики тревожности по методу Анны Михайловны Прихожан [28],
- проективная методика «Дом- дерево- человек» по методу Джона Бука (John N. Buck) [19].

На констатирующем этапе экспериментального исследования участники диагностики были разделены на 2 группы. Первая группа состояла

из 20 человек и была определена, как экспериментальная группа. С ней в дальнейшем проходили коррекционно-профилактические занятия, как групповые, так и индивидуальные. Вторую группу так же составили 20 человек она была определена как контрольная. В этой группе программа коррекционных занятий не проводилась.

Первым диагностическим инструментом послужила проективная методика для диагностики тревожности по методу Анны Михайловны Прихожан. Результаты диагностики представлены в приложении 7.

Проведенная методика показала, что только 15% от общего числа экспериментальной группы учащихся имеют нормальный уровень тревожности. У 45% выявлен средний уровень тревожности и у 40 % детей был диагностирован высокий уровень тревожности (Рисунок 1).

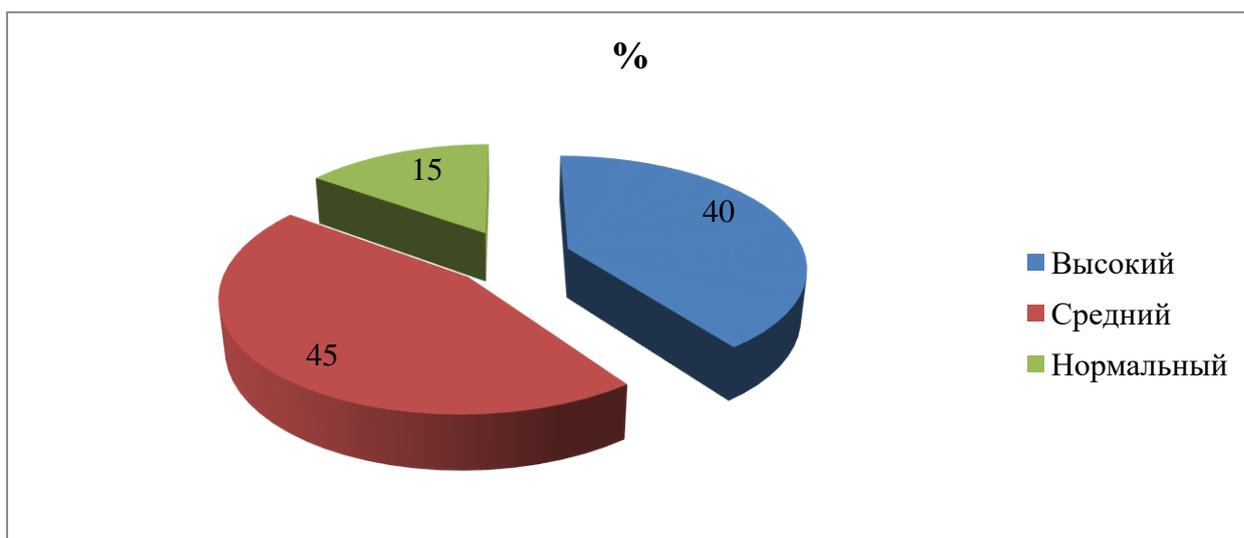


Рисунок 1 - Процентное соотношение уровня тревожности экспериментальной группы по методике А.М. Прихожан

Данные результатов диагностики в контрольной группе показали, что процент детей с нормальным уровнем тревожности составляет 10%, средний уровень тревожности был диагностирован у 55% учащихся и 35% старших дошкольников контрольной группы обладают высоким уровнем тревожности (Рисунок 2).

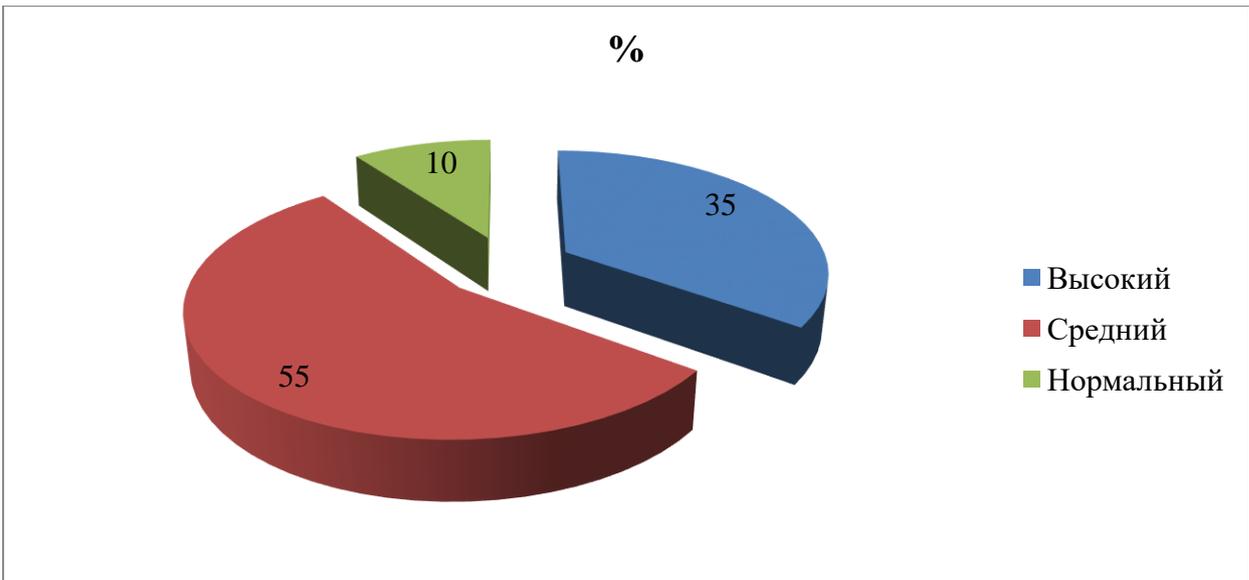


Рисунок 2 - Процентное соотношение уровня тревожности контрольной группы по методике А.М. Прихожан

Сравнительные показатели между двумя группами представлены на рисунке 3. Мы можем видеть, что показатели имеют незначительные различия.

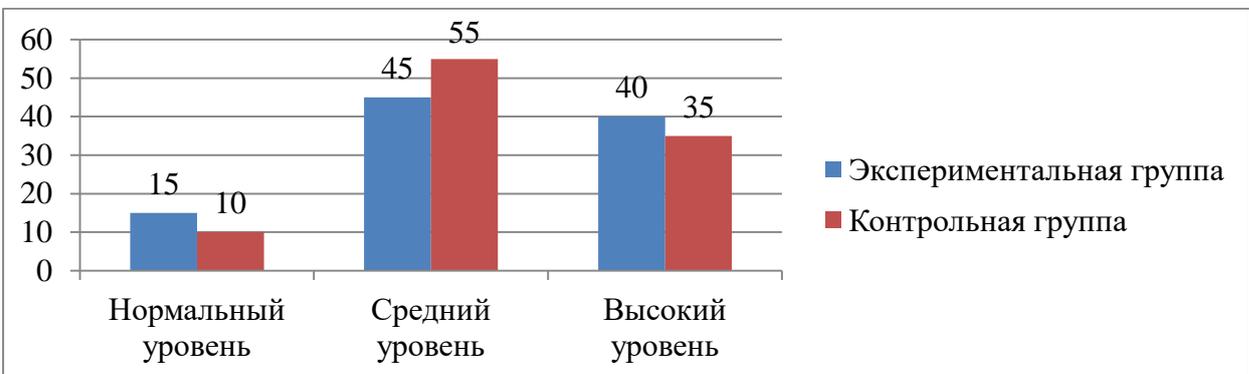


Рисунок 3 - Сравнительные показатели процентного соотношения уровня тревожности контрольной и экспериментальной группы после первичной диагностики по методике А.М. Прихожан

Вторым диагностическим инструментом послужила проективная методика «Дом. Дерево. Человек» по методу Джона Бука. Результаты диагностики представлены в приложении 8.

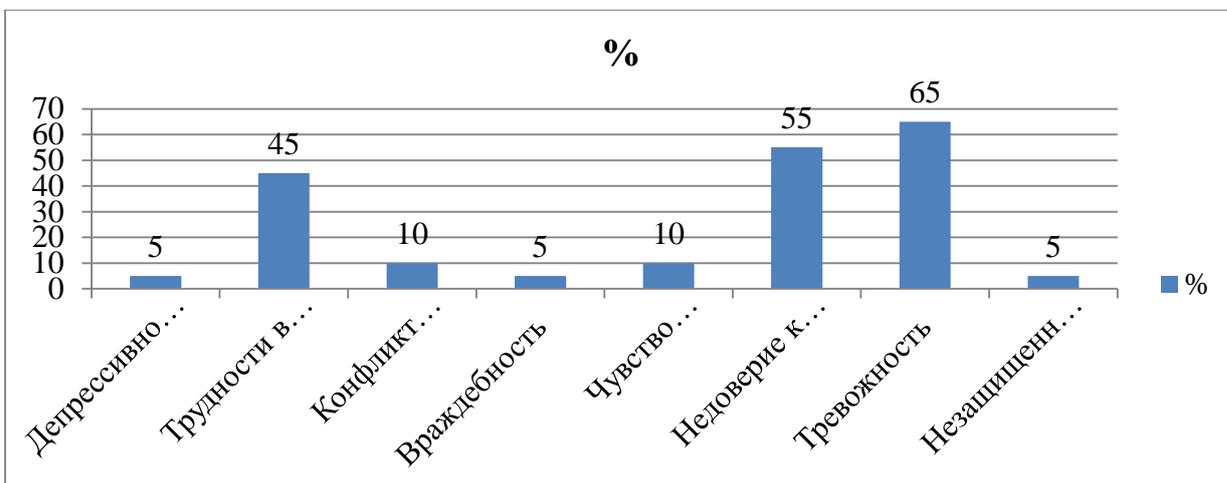


Рисунок 4 - Процент симптомокомплексов по методике «Дом. Дерево. Человек» экспериментальной группы

Проанализировав данные были получены следующие выводы: в основном, в рисунках старших дошкольников экспериментальной группы, преобладает тревожность у 65% детей, недоверие к себе у 55 % детей, трудности в общении 45% детей. Остальные показатели были минимальными (Рисунок 4).

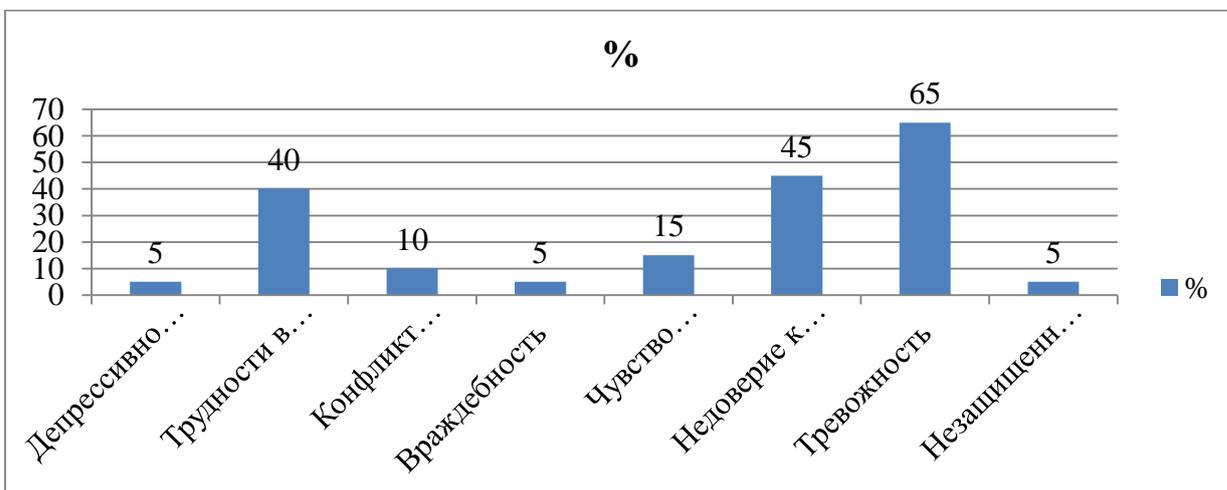


Рисунок 5 - Процент симптомокомплексов по методике «Дом. Дерево. Человек» контрольной группы

Сравнительные показатели между двумя группами представлены на рисунке 6. Видно, что данные после констатирующего этапа диагностики у

двух групп имеют небольшие различия, но все же показатели имеют близкие значения друг к другу.

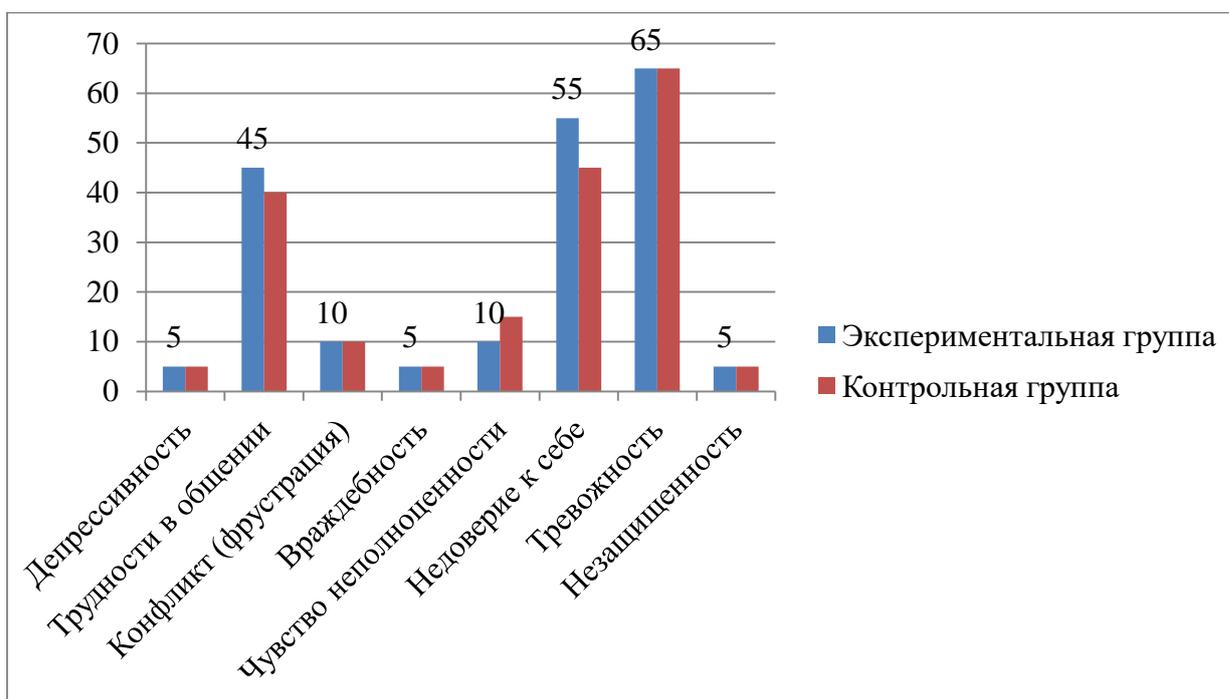


Рисунок 6 - Сравнительные показатели процентного соотношения симптомокомплексов по методике «Дом. Дерево. Человек» контрольной и экспериментальной группы

После анализа результатов применения двух методик можно сделать вывод, что в обеих диагностируемых группах преобладают дети со средним и высоким уровнем тревожности, а также с симптомокомплексами тревожности, недоверия к себе и трудностями в общении.

2.2 Содержание и организация коррекционной работы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии

В результате проведенного исследования, с учетом выбранной методологии, была создана программа коррекции для детей старшего

дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности, состоящая из трех основных компонентов:

- информирование родителей тех детей, которые после проведения диагностики показали высокий уровень тревожности. И при необходимости консультирование.

- групповые коррекционно-профилактические занятия, для детей.

- индивидуальная коррекционная работа с детьми, которые после проведения диагностики показали уровень тревожности выше среднего и высокий. В данной программе используются методы и техники арт-терапии, которые позволяют решить проблемы при помощи творчества, а именно: сказкотерапия, изотерапия, игротерапия, музыкотерапия, глиготерапия и песочная терапия. Были использованы такие техники коррекции как, рисование по мокрому, мариане, монотипия, дудлинг, пластилинография. В песочной терапии были использованы техника расстановки и техника создания мира. Также были применены дыхательные техники для снижения уровня тревожности.

Цель программы: профилактика и коррекция детской тревожности, а также знакомство с методами ее преодоления в момент возникновения тревоги и страхов.

Задачи:

- снижение уровня тревожности старших дошкольников;
- развитие умения преодолевать тревогу и страх самостоятельно;
- развитие творческих способностей;
- знакомство с основными эмоциями человека.

Планируемый результат:

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психоэмоционального самочувствия;
- повышение самооценки;
- преодоление застенчивости, замкнутости, скованности;
- развитие навыков совместной деятельности;

- развитие способностей к самоанализу и контролю поведения;
- повышение уровня осведомленности и участия родителей в процессе развития своих детей.

1. Родительское собрание, лекция на тему - «Детская тревожность старших дошкольников»

Цель данной встречи – информирование родителей о такой распространенной психологической особенности детей старшего дошкольного возраста, как тревожность. Понятие тревожности, признаки, причины и методы коррекции. А также, как некорректированная тревожность негативно влияет на развитие ребенка и на многие аспекты его жизни.

Родители, являются неотъемлемым участником в коррекции детской тревожности. Родителям необходимо понимать, что для коррекции детской тревожности важно, как посещать занятия с психологом, так и менять обстановку в семье. Данная лекция, посвящена этому важному вопросу.

2. Групповые коррекционно-профилактические занятия, для детей

Коррекционно-профилактическая деятельность в группе ориентирована не только на уменьшение уровня тревожности, но и на улучшение коммуникативных навыков, повышение осознания собственной ценности, развитие уверенности в своих силах, а также на способность эффективно проявлять себя в поведении и взаимодействии с другими людьми.

В коррекционно-профилактической программе выделяются три ключевых раздела, которые помогают в достижении намеченных целей:

- развлекательный (контактный) – одно занятие, которое включает в себя знакомство и объединение детей и выполнение заданий, способствующих созданию дружелюбной и безопасной атмосферы;
- коррекционный – семь занятий, направленных на коррекцию эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе);
- контрольный. Данный этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы. Контроль осуществляется с использованием всех

диагностических материалов ранее использованных. Результаты фиксируются в психологических картах и сравниваются.

Курс рассчитан на 8 занятий. Занятия проводятся с группой 2 раза в неделю длительность занятий составляет 45 минут.

Структура групповых занятий:

- приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);
- активная минутка (разминочные упражнения, которые раскрепощают ребенка, погружают в тематику занятия);
- коррекционно-развивающий этап (реализация арт-терапевтической техники);
- рефлексия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);
- ритуал прощания.

Содержание работы по программе представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание коррекционной программы по снижению тревожности средствами арт-терапии

Занятие	Тема	Содержание
1	2	3
1	Знакомство	Задача: Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие навыков общения со сверстниками, повышение самооценки. Упражнение «Здравствуй, это я!» Упражнение «Нарисуй себя» Упражнение «Лучи солнца» Упражнение «Комфортное место» Рефлексия Ритуал прощания - Упражнение «Улыбка радости»
2	Эмоции и чувства	Задача: Развитие способности к пониманию чувств, эмоций и настроения своего и других людей. Познакомить с основными эмоциями: интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, стыд. Упражнение «Эмоции» Упражнение «Грустный рисунок» Упражнение «Рисунок радостного человечка» Игра «Угадай эмоцию» Упражнение «Нарисуй злость» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»

Продолжение таблицы 1

Занятие	Тема	Содержание
3	Страх, какой он?	Задача: Помощь в формировании способности управлять тревогой и страхом, понимание природы его возникновения. Упражнение «Страхи» Упражнение «Маска» Упражнение «Нарисуй свой страх» Упражнение «Обезвреживание страха» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»
4	Хрупкие страхи	Задача: содействие развитию умения опосредствовать тревогу и страх, содействие самостоятельного поиска «путей преодоления тревоги и страха» с использованием юмора. Упражнение «История моей тревожности» Упражнение «Осознание тревожности» Упражнение «Хрупкие страхи» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»
5	Волшебные сказки	Задача: развитие скрытых способностей к решению жизненных задач, преодоление страха, тревожности Терапевтическая сказка про кота Тимофея Упражнение «Котята» Упражнение «Рисуем историю котенка» Упражнение «Пёрышки» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»
6	Музыка для души	Задача: формирование и развитие музыкальных и творческих способностей, расширение и развитие эмоциональной сферы. Упражнение «Настроение музыки» Упражнение «Рисуем настроение» Упражнение «В лесу»
7	Музыка для души	Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»
8	Мы супергерои	Задача: Укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах; открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности Упражнение «Выдувание» Упражнение «Апельсин» Упражнение «Мусорное ведро» Упражнение рисование в стиле «дудлинг» Упражнение «Морская звезда» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»
9	Солнышко	Задача: закрепление положительных изменений, возникших в ходе арт-терапевтической групповой работы у детей, а также осмысление детьми того опыта, который они приобрели в группе. Упражнение «Назови свои сильные стороны» Упражнение «Комплименты» Упражнение «Солнышко» Изотерапия «Открытка себе» Рефлексия. Ритуал прощания- Упражнение «Улыбка радости»

3. Индивидуальная коррекционная работа с детьми

Индивидуальная работа с детьми проводилась 1 раз в неделю по 45 минут. Всего в программе запланировано 5 занятий. Методом была выбрана песочная терапия.

Игра с песком радует не только детей, но и взрослых. Текучесть песка оказывает успокаивающее и расслабляющее воздействие. Кроме того, возможность добавлять разные элементы и варьировать текстуру поверхности открывает большие перспективы для творчества.

В работе была использована Юнгинская песочница, которая представляет собой деревянный контейнер размером 50х70 см с высотой стенок 10 см. Эти размеры выбраны с учетом особенностей восприятия. Дно и стенки ящика окрашены в голубой цвет, который символизирует небо, море и воду. На дно помещается мелкий песок, соответствующий санитарным нормам. Необходимым элементом для работы в такой песочнице являются различные фигурки, которые для работы психолога должны быть представлены в достаточном объеме и разнообразии.

Структура индивидуального занятия:

- приветствие,
- демонстрация песочницы,
- демонстрация коллекций фигурок,
- знакомство с правилами игры на песке,
- формулирование темы и содержания занятия, основных правил,
- коррекционно-развивающий этап (работа в песочнице),
- завершение занятия, ритуал выхода.

Содержание индивидуальной коррекционной программы представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание индивидуальной коррекционной программы с применением методов песочной терапия

Занятие	Тема	Содержание
1	2	3
1	«Знакомство с песочницей»	Задача: Ознакомить ребенка с особенностями игры в песочнице в кабинете, создать благоприятный климат для работы. Упражнение знакомство с песочницей, направленное на развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизацию интереса.
2	«Знакомство с песочницей»	Рефлексия Ритуал прощания
3	«Город в песочнице»	Задача: выразить свои переживания, развить воображение Техника построение мира Рефлексия Ритуал прощания
4	«Моя семья»	Задача: выразить свои переживания, снизить тревожность, улучшить взаимоотношений с родственниками, развить коммуникативные навыки. Техника построение мира Рефлексия Ритуал прощания
5	«Сказка»	Задача: снизить уровень тревожности, выразить свои переживания и страхи. Техника построение мира Рефлексия Ритуал прощания
6	«Рай на земле или идеальный мир»	Задача: снизить уровень тревожности, найти варианты поддержки, развить самооценку и обрести веру в самого себя. Техника расстановки Техника построение мира Рефлексия Ритуал прощания

Результаты констатирующего этапа исследования выявили, что среди детей преобладают дети с уровнем тревожности выше среднего 45% в экспериментальной группе и 55 % в контрольной группе, и высоким с высоким уровнем тревожности в экспериментальной группе 40% детей и в контрольной группе 35% детей. Нормальный уровень тревожности зафиксирован лишь у 15% в экспериментальной группе и у 10% в контрольной группе.

В связи с этим на этапе формирования была организована коррекционная работа с использованием методов арт-терапии, направленная на снижение тревожности у старших дошкольников экспериментальной группы.

Коррекционная программа с применением методов арт-терапии была разработана с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Она включает в себя игротерапию, изотерапию, музыкотерапию. Были использованы такие техники коррекции как, рисование по мокрому, марание, монотипия, дудлинг, пластилинография. В песочной терапии были использованы техника расстановки и техника создания мира. Так же дети познакомились с дыхательной техникой, способствующей расслаблению и помогающей справиться с тревожностью и стрессом в момент их возникновения.

2.3 Оценка эффективности коррекционной работы педагога-психолога по снижению тревожности у старших дошкольников с использованием средств арт-терапии

После диагностики и определения уровней тревожности была проведена коррекционная работа, направленная на снижение тревожности у детей из экспериментальной группы. Для оценки эффективности разработанной коррекционной программы для уменьшения тревожности у старших дошкольников, основанной на арт-терапии, была проведена повторная диагностика.

На контрольном этапе диагностики использовались те же методы, что и на начальном, а именно проективная методика для диагностики тревожности по методу Анны Михайловны Прихожан и проективная методика «Дом-дерево- человек» по методу Джона Бука. Это было сделано для возможности сопоставления результатов начального и контрольного этапов экспериментальной работы.

На рисунке 7 представлены данные полученные в результате контрольной диагностики по методике А.М. Прихожан.

Из графика видно, что после проведения коррекционных занятий уровень тревожности в экспериментальной группе значительно уменьшился.

Дети с высокими показателями тревожности в экспериментальной группе составляют на контрольном этапе 3 %, в контрольной группе 35 %.

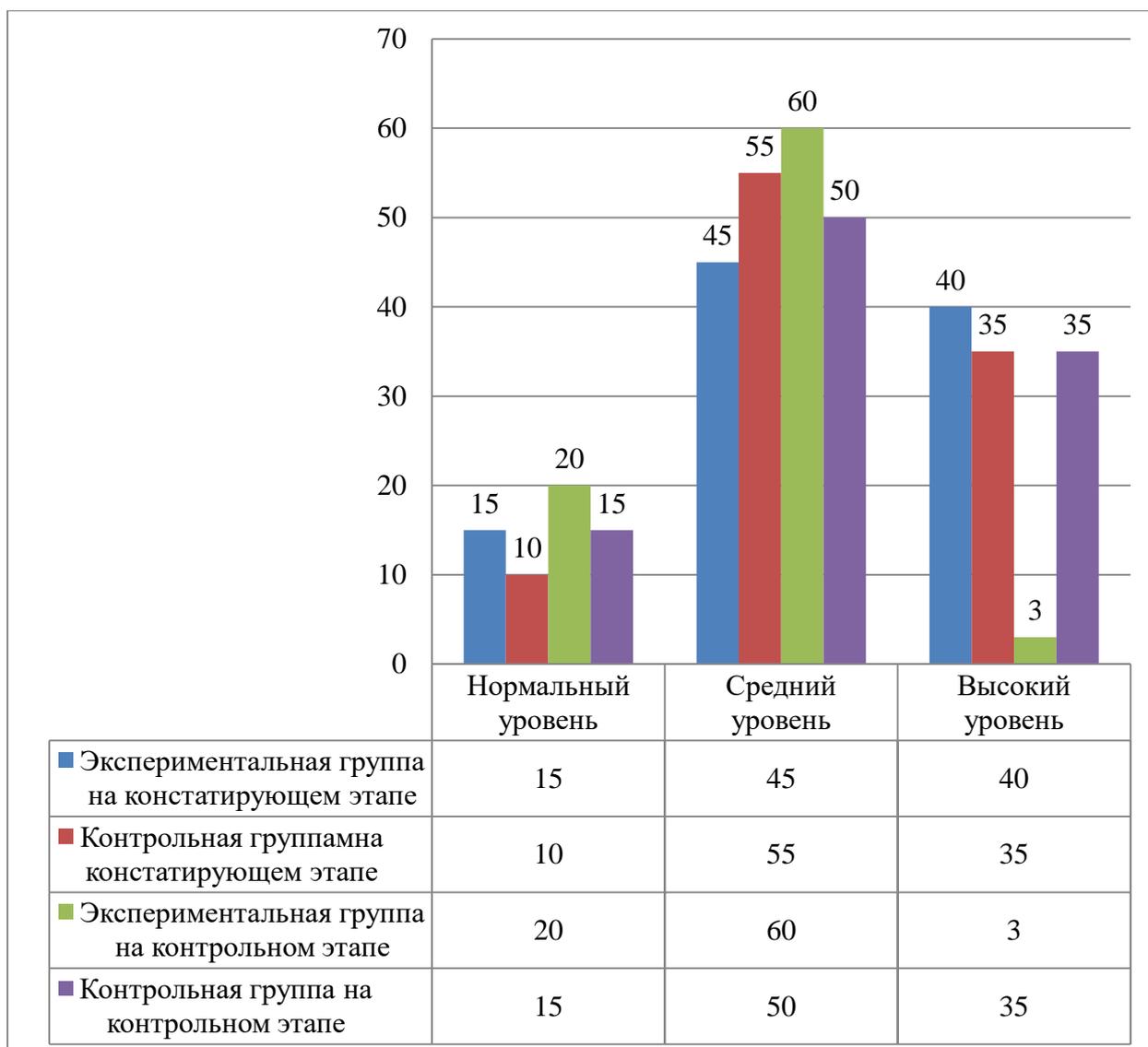


Рисунок 7 - Сравнительные показатели процентного соотношения уровня тревожности контрольной и экспериментальной группы по методике А.М. Прихожан на контрольном этапе

Показатель детей со средним уровнем тревожности в экспериментальной группе составил 60% детей, в контрольной группе – 50 %. Части детей удалось полностью нормализовать показатель тревожности и общее число старших дошкольников с нормальным уровнем тревожности в экспериментальной группе составило 20%, что на 5% больше, чем до коррекционных занятий арт-терапией. В контрольной группе показатели

тревожности практически не поменялись за то время пока вторая группа проходила коррекционно-профилактические занятия, показатели лишь незначительно изменились в лучшую сторону. Динамика изменения показателей представлена на рисунке 8. Нормальный уровень тревожности детей составил 15%, увеличившись всего на 5%. Средний уровень тревожности детей стал 50%, что на 5 % меньше от значения при первой диагностике, а количество детей с высоким уровнем тревожности осталось на прежнем уровне 35%.

Таким образом, подводя итог после анализа тревожности по диагностической методике Анны Михайловны Прихожан можно сделать следующий вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста из экспериментальной группы уровень тревожности уменьшился, в то время как у детей из контрольной группы он остался практически на том же уровне. В этой группе по-прежнему наблюдается преобладание детей со средним и высоким уровнем тревожности.

На рисунке 8 представлены данные, полученные после контрольной диагностики в экспериментальной группе по методу «Дом. Дерево. Человек».

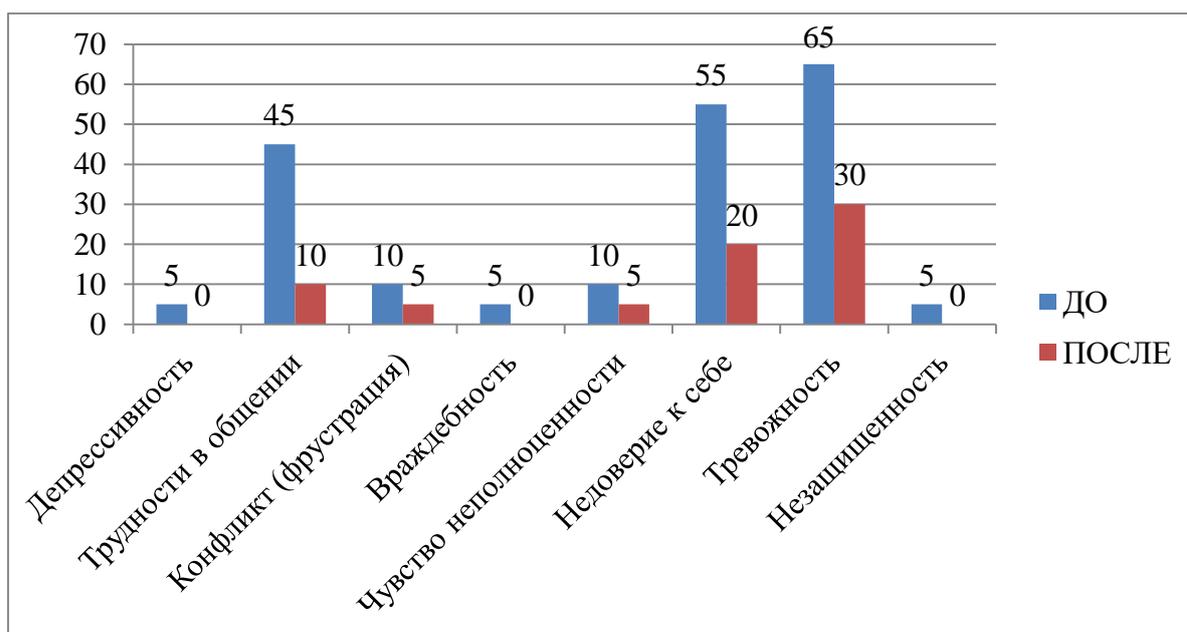


Рисунок 8 - Динамика изменения показателей экспериментальной группы по методике «Дом. Дерево. Человек»

Из графика на рисунке 8 видно, что уровень процентного соотношения по симптомокомплексам, имеющим при первичной диагностике высокие показатели, после проведения занятий по коррекции детской тревожности в экспериментальной группе, значительно уменьшился. Трудности в общении наблюдаются лишь у 10% детей, что на 35% меньше чем после первичной диагностики. Недоверие к себе осталось только у 20% детей, в то время как до коррекционных занятий оно наблюдалось у 55% детей. Процент тревожных детей сократился с 65% до 30% от общего количества детей экспериментальной группы. Так же после коррекционных занятий у детей полностью ушло чувство незащищенности, враждебности, депрессивности. Симптомокомплекс конфликт и чувство неполноценности стали минимальными и диагностируются только у 5% детей.

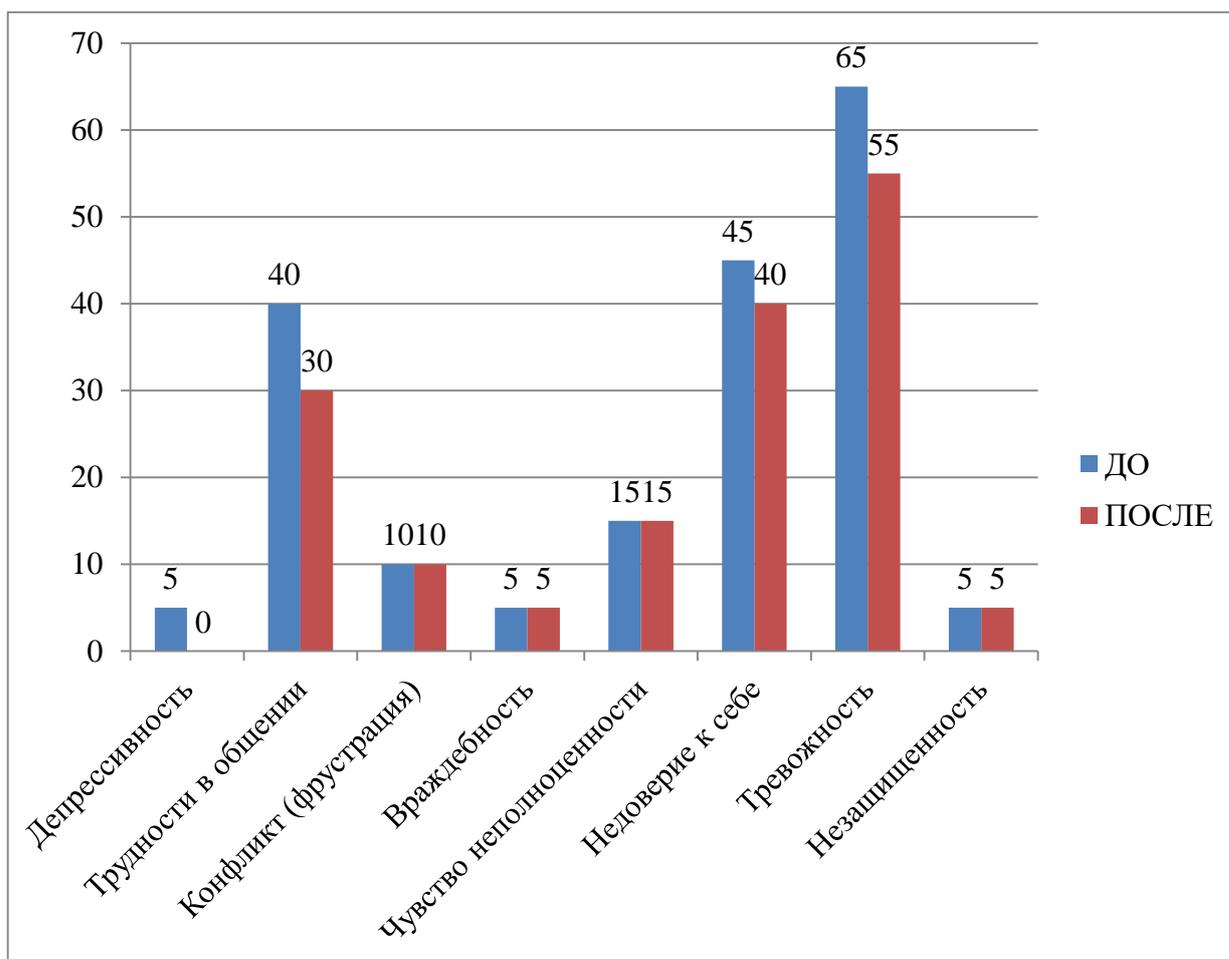


Рисунок 9 - Динамика изменения показателей контрольной группы по методике «Дом. Дерево. Человек»

Анализируя показатели контрольной группы, мы видим, что симптомокомплексы не изменили своих показателей. Лишь незначительно сократив некоторые из них (Рисунок 9). Так трудности в общении ушли у 10% детей и составили 30%, недоверие себе наблюдается у 40% детей, что на 5% меньше, чем при первой диагностике. Враждебность составила 5%, оставшись на прежнем уровне и тревожность так же осталась на прежнем уровне и составляет 55% детей контрольной группы.

Подведя итог после анализа тревожности по диагностической методике Дж. Бука «дом. Дерево. Человек», мы видим, что у детей старшего дошкольного возраста, входящих в экспериментальную группу, наблюдается значительное снижение уровня тревожности, в то время как у детей из контрольной группы этот уровень остался практически неизменным.

В ходе исследования было проведено сравнение показателей тревожности у детей старшего дошкольного возраста до и после проведения коррекционной работы по методикам Прихожан и Дом Дерево Человек.

Методика Прихожан:

Среднее значение показателей тревожности до коррекционной работы:
75,4 (SD = 8,2)

Среднее значение показателей тревожности после коррекционной работы: 62,1 (SD = 7,5)

Методика Дом Дерево Человек:

Среднее значение показателей тревожности до коррекционной работы:
76,2 (SD = 8,5)

Среднее значение показателей тревожности после коррекционной работы: 63,0 (SD = 7,8)

Статистический анализ:

Для группы 1: $t(29) = 8,45, p < 0,001$

Для группы 2: $t(29) = 8,12, p < 0,001$

Интерпретация:

Результаты показывают, что в обеих группах наблюдается статистически значимое снижение уровня тревожности после проведения коррекционной работы ($p < 0,001$). Это свидетельствует об эффективности применяемых методик.

Вывод: проводимая работа оказалась эффективной для снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста, с незначительными различиями в степени снижения, что требует дальнейшего исследования.

Полученные данные после двух методик контрольной диагностики свидетельствуют о том, что коррекционная программа с применением методов арт-терапии благоприятно влияет на уменьшение и предотвращение появления тревожности старших дошкольников. Данная программа в значительной мере показала свою эффективность.

В заключение проведенного исследования можно отметить, что уровень тревожности в экспериментальной группе снизился после коррекционной работы. Это свидетельствует о том, что данная коррекционная программа была эффективной.

Заключение

На основе изучения основных теоретических подходов к исследованию тревожности детей старшего дошкольного возраста мы можем сделать вывод о том, что тревожность представляет собой психологическое состояние, характеризующееся эмоциональным напряжением, при котором человек испытывает усиленное беспокойство, необоснованные страхи, волнения и предчувствия негативных событий.

Детство – это период, когда человек особенно подвержен негативным воздействиям. Это объясняется тем, что первые впечатления оказывают значительное влияние, а нервная система ребенка имеет низкую степень устойчивости.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что на появление тревожности в детском возрасте большую роль оказывают социально-экономические факторы, стиль семейного воспитания, стресс и особенности нервной системы. Повышенная тревожность негативно сказывается на личности ребенка, она может оказать неблагоприятное влияние на учебный процесс. Тревожность может быть вызвана как определенными обстоятельствами, так и индивидуальными чертами характера самого ребенка.

Изучение тревожности детей является важным аспектом, поскольку оно связано с вопросами эмоционального и личностного развития детей, а также с их здоровьем.

При изучении теоретических подходов к коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии было выявлено, что в процессе работы с детьми арт-терапия помогает им выразить свои эмоции, чувства, настроения и состояния. Это, в свою очередь, способствует выявлению внутренних конфликтов и проблем, а также поиску способов их разрешения. Разнообразие видов арт-терапии позволяет учесть

индивидуальные особенности ребенка и подобрать наиболее подходящий метод для работы с ним.

Во второй главе выпускной квалификационной работы был подобран методический инструментарий для оценки уровня тревожности у старших дошкольников, принимающий во внимание психологические особенности данного возраста.

Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В рамках проведенного экспериментального исследования участвовали сорок воспитанников старших групп дошкольных учреждений. Методология эксперимента предполагала равномерное распределение дошкольников на экспериментальную и контрольную группы, включающие по двадцать участников каждая.

Анализ констатирующего этапа продемонстрировал повышенные показатели тревожности у большинства обследуемых детей. В экспериментальной группе 45% воспитанников продемонстрировали уровень тревожности выше среднего, а 40% - высокий уровень. Контрольная группа характеризовалась схожим распределением: 55% детей с тревожностью выше среднего и 35% с высоким уровнем. Нормальные показатели зафиксированы у минимального числа участников: 15% в экспериментальной и 10% в контрольной группах.

Коррекционная деятельность на начальной стадии включала применение разнообразных арт-терапевтических методик для снижения уровня тревожного состояния воспитанников старшей возрастной группы, участвующих в эксперименте.

Многоуровневая арт-терапевтическая программа коррекции учитывает психологические характеристики и предпочтения младших школьников. Разнообразные методики включают песочные техники, игровые упражнения, рисование и музыкальное сопровождение. Педагоги применяют специальные приемы работы с влажными красками, создание оттисков, спонтанное

рисование узоров, лепку из пластилина. Песочная терапия помогает детям выстраивать гармоничное пространство через расстановку фигур и моделирование собственного мира. Освоенные дыхательные практики позволяют ученикам самостоятельно справляться с волнением и преодолевать стрессовые ситуации.

Коррекционная работа с дошкольниками экспериментальной группы привела к существенному снижению уровня тревожности. Результаты диагностики продемонстрировали увеличение числа детей с нормальным уровнем тревожности до одной пятой группы. Большая часть дошкольников - 60% показала средние значения по данному параметру. Лишь у пятой части воспитанников сохранился высокий уровень тревожности. Дошкольники контрольной группы сохранили первоначальные показатели тревожности без значимых изменений.

Результаты апробации подтвердили эффективность разработанной коррекционной программы по снижению тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста. Внедрение арт-терапевтических методик в образовательный процесс позволило достичь положительной динамики эмоционального состояния воспитанников. Программа успешно реализуется педагогами-психологами дошкольных учреждений при индивидуальной и групповой работе с детьми 5-7 лет.

Экспериментальная деятельность наглядно продемонстрировала эффективность арт-терапевтических методик при работе с тревожными состояниями у дошкольников 5-7 лет. Практическая апробация выдвинутых положений позволила успешно реализовать намеченные исследовательские задачи и достичь поставленных целей квалификационной работы.

Список используемой литературы

1. Айрапетянц М.Г., Куликов М.А., Луцкекина Е.А., Школьник Т.К. Сопоставление показателей стресса и личностной тревожности у испытуемых, воспитывающихся в полных, неполных и семьях с замещенным родителем // Журнал высшей нервной деятельности. 2009. № 59 (2). С. 162-170.
2. Айрапетянц М.Г., Луцкекина Е.А., Школьник Т.К. Исследование личностной тревожности у детей при ранней социальной депривации // Журнал высшей нервной деятельности. 2004. № 54 (2). С. 225 - 228.
3. Акопян Л.С. Школьные страхи и тревожность детей старшего дошкольного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях разного типа. Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2009. №1. С.47-55.
4. Битянова М. Р., Азарова Ж. В., Афанасьева Е. И., Васильева Н. Л. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 2018. 210 с.
5. Валлерштейн Дж.В., Келли Дж. Последствия развода родителей: переживания ребенка в период поздней латентности. М.: Просвещение, 1989. 94 с.
6. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во МГУ, 2016. 320 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. 425 с.
8. Данилова Е.Е. Младший школьник: развитие познавательных способностей. М.: Просвещение, 2018. 157 с.
9. Дементьева И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Социологические исследования. 2001. №11. С. 20-29.
10. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб.: Речь, 2002. 71 с.

11. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: СОЮЗ, 2000. 448 с.
12. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб: Союз, 1997. 132 с.
13. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ТЦ Сфера, 2006. 231с.
14. Зиновьева Э.В. Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями старших дошкольников. Автореферат дисс. канд. псих. Наук. М., 2005. 34 с.
15. Изард К. Эмоции человека. СПб.: Питер, 2019. 768 с.
16. Кисловская В.Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении (в возрастном плане): Автореферат дисс. канд. псих. Наук. М., 1971. 31с.
17. Кон И.С. Ребенок и общество: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 432 с.
18. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2019. 160 с.
19. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Просвещение, 2018. 290 с.
20. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2018. 289 с.
21. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2017. 324 с.
22. Немировский К. «Мама и я - неполная семья» (социально-экономические, медицинские и психолого-педагогические аспекты влияния неполной семьи на развитие ребенка) // Психолог в детском саду» 2006. № 4. С.11 - 17.
23. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2017. 304 с.
24. Психологический словарь. М.: Педагогика-Пресс, 2016. С.385 - 386.

25. Раттер М. Помощь трудным детям. М.: Просвещение, 1987. 234 с.
26. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн. 1: «Система работы психолога с детьми разного возраста». М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 384 с.
27. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К. Роджерс. М.: Прогресс-Универс, 2019. 454 с.
28. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2018. 684 с.
29. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // Школьное воспитание. 1996. № 4. С. 11-14.
30. Салливан Г.С. Интерперсональная теория психиатрии. СПб.: Питер, 2017. 347 с.
31. Семенова М.С. Профилактика тревожности в младшем школьном возрасте средствами танцевальной терапии [Электронный ресурс] // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/178/2018> (дата обращения: 06.08.2025)
32. Синельников А.Б. Кризис брачно-семейных и межпоколенных отношений и приоритетные направления демографической политики в России : автореферат дис. д-ра соц. наук. М., 2015. 50 с.
33. Смирнова М.В. Уровень явной тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Психологическая наука и образование. 2012. №3. С. 70-76.
34. Суворова В. В. Психофизиология стресса М.: ВЛАДОС, 2018. 423 с.
35. Уотсон Дж. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм) // Хрестоматия по истории психологии / Дж. Уотсон, под ред. П.Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М.: Изд-во МГУ, 2016. С. 34-44.
36. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика, 2017. 376 с.
37. Фрейд З. Страх // Остроумие и его отношение к бессознательному. Минск: Харвест, 2016. 376 с.

38. Фромм Э. Искусство любить. М.: Знание, 2019. 467 с.
39. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 127 с.
40. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2008. 214 с.
41. Целуйко В.М. Неполная семья. Волгоград: Перемена, 2000. 214 с.
42. Школьник Т.К. Индивидуальные особенности психофизиологических проявлений стрессорных реакций у детей в полных, неполных и замещающих семьях. Автореферат дисс. канд. псих. наук. М., 2011. 125 с.
43. Щербатых Ю. В., Ивлева П. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобии. М.: Просвещение, 2018. 346 с.
44. Bowlby J. Attachment and Loss Separation: Anxiety and Anger. Basic Books, 1973. 435 p.
45. Carleton R., Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II // Journal of Anxiety Disorders. 2007. 21. p. 131-141.
46. Erikson E. H. Childhood and society (2nd Ed.). New York: Norton, 1963. 887 p.
47. Handbook of social anxiety / Ed. Lietenberg H. New York: Plenum Press, 1990. 1098 p.
48. Hart T.A., MacAndrew S.J., Turk C.L., Heimberg R.G. Issues for the measurement of social phobia // H.G.M. Westenberg and J.A. den Boer (Eds.) Social phobia: Recent trends and progress. Amsterdam: Syn-Thesis Publisher, 1990. p. 133-155.
49. Kashdan T.B. Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2007. 27. p. 348-365.
50. Wiley K.R. The social and emotional world of gifted students: Moving beyond the label // Psychology in the Schools. 2020. Vol. 57. № 10. P. 1528–1541.

51. Zhang J., Zhao N., Kong P.Q. The relationship between math anxiety and math performance: A meta-analytic investigation // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article ID 1613. 17 p.

Приложение А

**Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан
констатирующий этап**

Таблица А.1 - Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан
констатирующий этап

испытуем ый	1 ри с.	2ри с.	3ри с.	4ри с.	5ри с.	6ри с.	7ри с.	8ри с.	9ри с.	10ри с.	11ри с.	12ри с.	ИТО ГО Балл ов
экспериментальная группа													
1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	4
2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5
3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	5
4	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	8
5	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
6	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	6
7	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
8	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5
9	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
11	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
12	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	7
13	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
14	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
15	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
16	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	6
17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
18	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	8
19	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5
20	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	5
контрольная группа													
1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0		1	5
2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0		1	5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1	1

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

испытуем ый	1 ри с.	2ри с.	3ри с.	4ри с.	5ри с.	6ри с.	7ри с.	8ри с.	9ри с.	10ри с.	11ри с.	12ри с.	ИТО ГО Балл ов
4	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	8
5	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
6	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
7	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0		1	6
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
9	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5
10	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0		1	5
11	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6
12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0		1	4
13	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
14	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
15	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0		1	6
16	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1		1	9
17	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	5
18	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	6
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
20	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3

Приложение Б

Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» констатирующий этап

Таблица Б.1 - Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» констатирующий этап

испытуем ый	незащищен ность	тревожно сть	недовер ие к себе	чувство неполноцен ности	враждебн ость	конфликт (фрустрац ия)	трудно сти в общени и	депрессивн ость
экспериментальная группа								
1	2	29	6	1	2	4	10	2
2	1	5	0	2	4	6	5	3
3	4	19	6	2	2	5	4	2
4	14	24	6	14	2	12	10	5
5	3	5	2	1	5	6	4	4
6	2	18	3	3	3	7	5	2
7	4	28	2	2	4	7	10	1
8	1	6	6	2	5	3	4	3
9	1	19	6	2	5	4	5	3
10	1	27	7	2	6	4	14	1
11	1	5	1	4	4	4	3	0
12	3	18	3	13	4	15	14	2
13	1	25	2	3	2	5	6	2
14	1	20	2	3	3	8	6	1
15	3	7	6	2	4	6	13	0
16	2	20	2	2	12	6	10	9
17	1	4	6	1	3	6	4	0
18	1	21	6	5	2	4	12	1
19	3	6	5	4	2	4	4	1
20	2	27	7	4	1	6	15	0

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

испытуем ый	незащищен ность	тревожно сть	недовер ие к себе	чувство неполноцен ности	враждебн ость	конфликт (фрустрац ия)	трудно сти в общени и	депрессивн ость
контрольная группа								
1	2	25	6	3	5	6	5	2
2	2	28	6	4	5	6	15	3
3	3	7	1	4	4	7	3	2
4	3	29	7	5	4	5	14	2
5	1	6	0	6	6	5	3	3
6	1	6	0	4	3	6	3	4
7	4	28	2	4	3	7	12	2
8	2	4	2	3	3	5	4	3
9	16	26	7	13	5	14	13	8
10	2	7	0	3	4	4	5	3
11	4	24	6	14	4	14	13	4
12	5	4	1	6	6	6	4	4
13	5	24	2	4	12	6	14	4
14	4	7	0	4	4	7	5	3
15	4	29	7	3	4	5	13	2
16	3	6	1	4	5	5	6	5
17	6	25	7	3	5	7	7	3
18	6	5	0	5	4	5	6	4
19	4	27	6	5	3	5	7	4
20	4	28	6	10	3	6	14	5

Приложение В

Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан контрольный этап

Таблица В.1 - Диагностика уровня тревожности по методике А.М. Прихожан
контрольный этап

испытуемы й	1 рис .	2рис .	3рис .	4рис .	5рис .	6рис .	7рис .	8рис .	9рис .	10рис .	11рис .	12рис .	ИТОГ О Баллов
экспериментальная группа													
1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	6
2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	6
3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	6
4	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9
5	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5
6	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	6
7	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	8
8	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
9	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
11	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	5
12	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	8
13	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
14	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	4
15	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	6
16	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	6
17	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	5
18	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	9
19	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	6
20	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Испытуемы й	1 рис .	2рис .	3рис .	4рис .	5рис .	6рис .	7рис .	8рис .	9рис .	10рис .	11рис .	12рис .	ИТОГ О Баллов
контрольная группа													
1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	5
2	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
4	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	8
5	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
6	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	7
7	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
9	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6
10	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	6
11	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6
12	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
13	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5
14	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
15	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5
16	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
17	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	5
18	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
20	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3

Приложение Г

Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» контрольный этап

Таблица Г.1 - Диагностика уровня тревожности по методике «Дом. Дерево. Человек» контрольный этап

испытуем ый	Незащищ енн.	тревножн ость	недове ри е к себ е	чувст во непол н.	враждебн ость	конфли кт (фрустра ция)	трудно сти в обще нии	Депре сс.
экспериментальная группа								
1	2	5	6	1	2	4	10	2
2	4	5	0	2	4	5	5	2
3	1	5	6	2	2	5	4	1
4	1	20	6	10	2	5	10	0
5	1	3	2	3	5	8	4	4
6	1	12	3	3	3	6	5	0
7	3	17	2	2	4	6	10	1
8	1	3	6	2	5	6	4	1
9	1	2	6	1	5	4	5	0
10	3	17	7	5	6	4	14	2
11	2	5	1	4	4	6	3	3
12	1	14	3	5	4	12	14	2
13	1	6	2	1	2	6	6	4
14	3	3	2	3	3	6	6	4
15	2	3	6	2	4	7	13	2
16	2	4	2	3	5	7	10	1
17	1	3	6	2	3	3	4	3
18	4	4	6	2	2	4	12	3
19	5	4	5	4	2	4	4	1
20	3	16	7	4	1	4	15	0

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

испытуем ый	Незащищ енн.	тревно жно сть	недове ри е к себ е	чувст во непол н.	враждебн ость	конфли кт (фрустра ция)	трудно сти в обще нии	Депре сс.
контрольная группа								
1	2	28	6	6	3	6	5	4
2	4	27	6	4	5	7	6	4
3	5	5	1	4	4	5	4	4
4	5	29	7	3	4	5	15	3
5	4	7	1	4	6	7	3	2
6	4	7	0	3	4	5	4	4
7	3	26	1	5	4	5	14	3
8	6	4	1	5	5	6	4	4
9	14	27	6	12	5	15	13	4
10	2	8	0	3	4	5	4	3
11	2	24	7	13	3	16	13	2
12	3	5	1	3	3	5	5	3
13	3	25	2	4	10	6	14	2
14	1	7	1	4	5	6	5	2
15	1	27	6	5	5	7	7	3
16	4	5	1	6	4	5	6	4
17	2	25	6	4	4	5	6	2
18	6	6	1	4	6	6	6	3
19	3	26	2	3	3	7	6	4
20	4	26	6	12	3	5	15	3