

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Зинченко Е.В.

В статье поднимается проблема повышенной тревожности младших школьников, подчеркивается важность и актуальность ее решения в условиях современности.

Приведены данные психодиагностического исследования тревожности с помощью комплексного методического инструментария, включившего как традиционные опросники и проективные тесты, так и новые арт-терапевтические методики.

Описаны результаты применения арт-терапии к работе с группой младших школьников с повышенной тревожностью. На основе субъективных самоотчетов школьников, данных экспертов (учителей) и многократных объективных замеров, делается вывод об эффективности применения арт-терапевтического подхода в работе с тревожностью.

Ключевые слова: *тревожность, страхи, посттравматические нарушения, арт-терапевтическая диагностика, рисуночный тест, групповая арт-терапия, динамика эмоционального состояния.*

Современная арт-терапия в России представляет собой стремительно развивающееся и имеющее значительные перспективы направление практической психологической работы, включающее большое многообразие подходов, в основе которых лежит применение творческой деятельности, в том числе изобразительной [10]. К арт-терапевтическим техникам активно обращаются психологи, врачи, социальные работники, художники. Сфера применения арт-терапевтического подхода в психологии и педагогике постоянно расширяется, что обусловлено полифункциональностью и широкими возможностями арт-терапии. Особую распространенность арт-терапевтические технологии получили в работе с детьми разного возраста [9], в том числе с детьми, имеющими разного рода психологические проблемы.

Одной из серьёзных психологических проблем младшего школьного возраста, согласно имеющимся литературным данным, является проблема тревожности. Ф.Б. Березин рассматривает тревожность как сложное, комплексное состояние, имеющее разнообразные проявления. Он описывает так называемый тревожный ряд, включающий несколько аффективных феноменов, сменяющих друг друга в определённой последовательности по мере нарастания тревоги: ощущение внутренней напряженности, гиперестезические реакции, собственно тревога

как центральный элемент рассматриваемого ряда, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение [2]. По данным психологов, уровень тревоги субъекта всегда должен соответствовать требованиям ситуации. Тревога, неадекватная ситуации по своей силе и длительности, нарушает адаптивное поведение личности, приводит к накоплению стрессового напряжения, его хронификации, возникновению психосоматических расстройств [7].

Тревожность младших школьников определяется чрезмерным беспокойством, чувством беспомощности, повышенными требованиями к себе, самокритичностью, низкой самооценкой, выраженной потребностью в поощрении и одобрении взрослых. В подобных ситуациях для детей этого возраста характерно возникновение конверсионного синдрома, проявляющегося как ощущение сухости во рту, комка в горле, слабости в ногах, учащенного сердцебиения. Ребёнок с повышенным уровнем тревожности скован, напряжён, пуглив. Подавляющее большинство ситуаций вызывает у него страх [по 4]. Это состояние мешает сосредоточиться и проявить свои способности в учёбе, то есть оно полностью дезорганизует учебную деятельность.

Следует отметить, что одной из важных особенностей младшего школьного возраста является высокая значимость учебной деятельности и ситуации

школьного обучения. Так, исследования А.А. Алхазивили и Н.В. Имедадзе, проведённые около 40 лет назад, показали, что уровень учебной деятельности у детей из экспериментальных классов, в которых обучение было направлено на формирование внутренних мотивов обучения, существенно ниже, чем в контрольных классах, где у учащихся преобладали внешние социальные мотивы [1]. Причем, по данным этих исследователей, у значительной части детей контрольной группы учебная тревожность распространяется и на ряд других ситуаций, что определяет её проявление уже вне зависимости от неблагоприятного опыта учебной деятельности младшего школьника.

Е.В. Логутова, Н.В. Москвина, В.А. Москвина установили, что детей с высоким уровнем ситуативной тревожности гораздо больше, чем детей с высоким уровнем личностной тревожности. Это позволило авторам сделать вывод о том, что сама школа, учебные занятия, ситуации проверки знаний могут являться для школьников стрессовыми, что ведёт к росту тревожности [по 12].

О.С. Лямкина и Т.В. Ветер выделили несколько факторов, вызывающих состояние стресса и тревожности у младших школьников: а) факторы учебной деятельности (страх самовыражения, ситуация проверки знаний); б) факторы, обусловленные наличием социально-психологического и педагогического взаимодействия ребёнка и среды (страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх быть отвергнутым сверстниками, проблемы в отношениях с учителями); в) факторы личностного характера (иерархия мотивов, установки личности по отношению к себе и окружающим, интеллектуальный потенциал, опыт; г) факторы, обусловленные условиями жизни и быта ребёнка (напряжённые отношения в семье, особенности воспитания и др.) [13].

Г. Миллер провел категоризацию страхов 7-12-летних детей, сведя их к 4 базовым: страх физического повреждения и разлучения, страх естественных природных явлений, животных и др., социальная тревожность и смешанная группа [по 5]. Похожую работу проделала Т.Н. Васильева на российской выборке младших школьников. Согласно её данным, ведущим страхом в этом возрастном периоде является страх смерти, затем, по мере убывания, идут страх стихии, страх наказания. В качестве повода для наказания дети рассматривают свои неуспехи в школе, плохие отметки. Причём некоторые боятся лишь проявления недовольства со стороны родителей, другие же – реального физического наказания с их стороны. Обозначен и страх несоответствия предъявляемым требованиям, что указывает на значимость социальной активности, упрочение чувства ответственности, долга, обязанности [3].

А.М. Прихожан было установлено, что пики тревожности в разные годы указывают на те потребности, удовлетворение которых наиболее значимо для благополучия детей. Согласно полученным этим автором данным, в конце 90-х годов произошло увеличение числа страхов у школьников всех возрастов по сравнению с 70ми – 80ми годами, в которых классические страхи возникали в разное время у девочек (10-11 лет) и мальчиков (12-13 лет) [16]. Школьные страхи современных школьников стали более разнообразными по своему содержанию. Увеличивается выраженность «архаических» (страх высоты, темноты, крови, некоторых животных и пр.) и «магических» страхов.

Описанные выше исследования разных авторов приводят нас к выводу о том, что проблема тревожности младших школьников продолжает оставаться достаточно актуальной. Поэтому именно к ней мы и решили обратиться в нашей работе, применив для её решения арт-терапевтический подход.

Целью исследования явилось выяснение возможностей групповой арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников. На его первом, диагностическом, этапе было опрошено 97 учащихся начальной школы г. Ростова-на-Дону (50 мальчиков и 47 девочек, обучающихся в третьих и четвёртых классах общеобразовательных школ) с применением опросников и проективных тестов, а также арт-терапевтической диагностики.

Для решения задачи диагностики тревожности использовался следующий методический инструментарий: опросник школьной тревожности Филлипса, методика неоконченных предложений [8], Шкала индекса ПТСР Пинуса [17], тест «Нарисуй историю» А.И. Копытина [6, 11] и цветограмма «Моя жизнь» [14]. Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики (описательная статистика, корреляционный анализ Спирмена, критерий Фишера).

По результатам диагностики была выделена экспериментальная группа, в которую вошли 12 школьников с повышенными показателями тревожности по всем методикам. Для работы с ними была разработана специальная программа групповых арт-терапевтических занятий, направленная на снижение тревожности. Программа была рассчитана на 20 часов (10 занятий по 2 часа).

Арт-терапевтическая программа состояла из трёх частей: 1) подготовительной – предполагающей диагностику эмоционального состояния младших школьников, проведение упражнений на создание атмосферы безопасности и доверия в группе; 2) основной включающей проведение арт-терапевтических занятий, ориентированных на снижение тревожности, отреагирование отрицательных

эмоциональных переживаний, повышение самооценки; 3) заключительной – предполагающей диагностику изменений эмоционального состояния и уровня тревожности школьников и подведение общих итогов работы.

В течение всего проведения коррекционной программы, в начале и конце каждого занятия, проводилась диагностика эмоционального состояния детей с помощью следующей процедуры: схематически они отражали свое настроение в виде различного положения рта на лицах. При этом улыбка соответствовала хорошему настроению, ровная линия – нейтральному, а опущенные вниз уголки рта свидетельствовали о плохом настроении ребёнка [14]. Также для диагностики изменения эмоционального состояния детей и выявления тревожности в разных сферах жизни трёхкратно проводилась цветограмма «Моя жизнь» [там же]. Через месяц после окончания коррекционной программы проводилось ретестирование её участников с помощью методик, применявшихся на первом этапе исследования.

Полученные результаты показали, что у 41% детей присутствуют отдельные симптомы посттравматических нарушений. При этом слабая степень выраженности таких нарушений диагностируется у 25% детей, средняя – у 10% и сильная – у 6%. При описании стрессовых ситуаций, которые могли вызвать такие последствия, 35% детей описали ситуации социального взаимодействия, в том числе связанные с применением физического или психологического насилия со стороны сверстников (ссоры, драки, издевательства, предательство). 34% детей указали на ситуации, связанные с опасностью для жизни или связанные с физическими травмами. 8% ситуаций оказались связанными с учебной деятельностью (пругала учительница, получил двойку и др.). По 6% пришлось на ситуации, связанные со смертью близких или же незнакомых людей. 3% были связаны с проблемами социально-психологической адаптации (переход в новую школу). У 14% школьников описание стрессовых событий вызвало значительные затруднения. При этом различия между мальчиками и девочками оказались статистически не значимыми.

Результаты подтверждают имеющиеся в литературе сведения о выраженности страха смерти, страха болезни у младших школьников, о выраженности у них социальной тревожности, а также о высокой значимости для этой возрастной группы ситуаций повседневного школьного взаимодействия.

Применение методики Филлипса показало, что у 35% школьников тревожность повышена. Из них 4% проявили высокую тревожность. При этом, по данному тесту, у девочек в среднем проявляется более выраженная тенденция к повышенной тревожности (21%), чем у мальчиков (14%), что может быть

объяснено большей чувствительностью девочек к социальной оценке, особенно исходящей от значимых взрослых людей.

В результате анализа незаконченных предложений нами было выяснено, что 38% ответов младших школьников связано с отрицательными эмоциями, вызванными наличием каких-либо проблем в школе. При этом в окончаниях 25% предложений присутствуют различные страхи, тревога. В окончании 6% из них – грусть, 3% – неприязнь, 1,5% – злость. Только 8% окончаний связаны с положительными эмоциями. В целом у 24% детей диагностируется наличие страхов, тревожности и других проблем эмоциональной сферы.

Результаты рисуночного теста тест «Нарисуй историю» оказались аналогичными. Согласно им, у 38% детей преобладают рисунки с выраженным отрицательным содержанием. При этом 14% обладают выраженным отрицательным содержанием, 24% – умеренно отрицательным. 30% рисунков имеют нейтральное или же амбивалентное эмоциональное содержание. На рисунки с положительным эмоциональным содержанием приходится 32% от общего числа. Из них 7% рисунков с выраженным положительным содержанием, 25% – умеренно положительным. Средний балл, присвоенный респондентам за выполнение теста, оказался равен 2,89, что полностью совпало с нормативными показателями для испытуемых 9-10 лет, приводимыми А.И. Копытиным [10].

Данные указывают на наличие неблагоприятного эмоционального состояния, связанного с тревогой и страхами, у достаточно большого числа обследованных респондентов.

Анализ данных, полученных с помощью цветограммы «Моя жизнь», показал, что у 17% школьников наблюдаются эмоциональные проблемы в разных сферах жизни. При этом у 8% они связаны со сферой семьи, у 7% – с жизнью в школе, у 2% – со знакомыми людьми, у 15% – с жизнью во дворе, у 1% – со сферой будущей жизни. Оказалось, что в большинстве случаев можно проследить связь между наличием эмоциональных проблем в определённой сфере жизни ребёнка и описанной им стрессовой (травматической) ситуацией. Другими словами, дети описывали ситуации, связанные именно с той сферой жизни, в которой по цветограмме доминировали неблагоприятные цвета. Это позволяет нам говорить об адекватности применения цветограммы в комплексе методик для исследования постстрессовых расстройств.

Далее мы провели сопоставление выбора предпочитаемых младшими школьниками цветов в определённой сфере их жизни с цветовым континуумом, разработанным Ч.А. Измайловым [по 15]. Такое сопоставление позволило сделать предварительные выводы о том, что с жизнью дома у детей связан

большой спектр эмоций, включающий спокойствие, удовлетворение, удивление, интерес, воодушевление, радость, веселье, восторг, обиду, раздражение, гнев, возмущение, стыд. Заметим, что выраженными оказались как положительные, так и отрицательные эмоции, хотя первые заметно преобладают. Со знакомыми людьми школьников связывают такой же спектр эмоций, что и с жизнью дома, то есть для них эти сферы связаны или пересекаются.

Для сферы «жизнь во дворе» для школьников характерны интерес, удивление, удовлетворение, спокойствие, печаль, тоска. Мы видим, что здесь представлено меньшее разнообразие эмоций. Это указывает на то, что данная сфера, видимо, ещё не столь значима в этом возрасте, хотя, как и предыдущие сферы, она уже может способствовать удовлетворению познавательных потребностей младшего школьника.

Жизнь в школе оказалась представлена широким спектром эмоций: печалью, тоской, отвращением, разочарованием, сомнением, тревогой, страхом, ненавистью. Мы видим, что все обозначенные эмоции негативно окрашены, что указывает на наличие серьёзных проблем, касающихся школьного обучения и воспитания.

Будущая жизнь насыщена, по представлениям школьников, следующими эмоциями: воодушевление, радость, веселье, восторг, обида, раздражение, гнев, возмущение, стыд, тревога, страх, ненависть. То есть, будущее воспринимается неоднозначно и пересекается с какой-то из перечисленных выше сфер в плане переживания эмоций.

Таким образом, жизнь дома и в школе – наиболее значимые для младшего школьника сферы – противопоставляются друг другу по цветовому спектру, при этом в школе многие дети переживают тревожные состояния, чувствуют себя некомфортно.

Половых различий в полученных результатах не было выявлено. Корреляционный анализ Спирмена, применённый к полученным данным, позволил установить наличие связей между показателями тревожности по всем используемым методикам, что вполне оправдывает их применение в качестве единого диагностического комплекса.

На втором этапе исследования мы также применяли цветограмму «Моя жизнь» для выявления динамики эмоционального состояния школьников из экспериментальной группы. Второй замер проводился на шестом занятии. По его результатам, у одного ребёнка состояние улучшилось, у трёх – ухудшилось (что мы связываем с актуализацией и проработкой в середине арт-терапевтической сессии стрессовых ситуаций), у восьми – осталось прежним.

Третий замер, проведённый в конце групповых арт-терапевтических занятий, показал улучшение

эмоционального состояния у девяти респондентов, сохранение прежнего – у двух и ухудшение – у одного (в последнем случае ухудшение состояния было вызвано сложившейся на тот момент объективной неблагоприятной ситуацией в школе). По критерию Фишера нами были сопоставлены результаты проведённых замеров, что позволило выявить статистически достоверные различия между ними.

Привлечение учителей (классных руководителей) в качестве сторонних наблюдателей, которые могли фиксировать произошедшие изменения в поведении учащихся, показало, что у 6 из 12 человек (50%) заметны позитивные изменения на поведенческом уровне. Четверо из них демонстрируют большую уверенность в себе, у двоих снизился уровень проявляемой агрессивности, появилась большая склонность к сотрудничеству со сверстниками.

Результаты проведения повторной диагностики через три недели после занятий показали снижение уровня тревожности, выявляемого с помощью опросников, по сравнению с первоначальным (различия статистически значимы), уменьшение числа рисунков с отрицательным эмоциональным содержанием и увеличение – с положительным (по тесту «Нарисуй историю»). По методике незаконченных предложений также обнаружилось изменение в сторону уменьшения количества предложений с отрицательным эмоциональным содержанием. Это позволяет нам говорить о том, что у детей из экспериментальной группы снизился уровень тревожности. Данные самоотчетов детей также указывают на то, что большинство школьников, участников занятий, отмечают позитивные изменения в своей жизни, в том числе касающиеся и снижения тревожности.

Итак, проведённая нами работа позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема тревожности остаётся весьма актуальной для современной начальной школы и требующей своего решения со стороны психологов и педагогов.

2. Сфера школьной жизни характеризуется существенным преобладанием отрицательных эмоций.

3. Некоторые события повседневной школьной жизни являются для младших школьников высоко стрессовыми, травматичными, что приводит к нарастанию у них тревожного напряжения.

4. Половые различия в переживании травмирующих ситуаций у младших школьников не выражены.

5. Групповые арт-терапевтические занятия способствуют снижению исходного уровня тревожности младших школьников, о чем свидетельствуют как объективные, так и субъективные данные (мнение экспертов и самоотчёты).

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхазишвили А.А., Имедадзе Н.В. Исследование уровня тревожности в экспериментальном и обычном классах // Экспериментальные исследования по проблемам перестройки начального обучения. – Тбилиси, 1969.
2. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога / Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. С. 219-229.
3. Васильева Т.Н. Психологическая и социологическая служба в школе. Чего боятся младшие школьники // Образование. – 2001. № 6.
4. Дусавицкий А.К. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников // Вопр. Психологии. 1982. № 3.
5. Жигарькова О.П. Время тревожных детей // Мы и мир. Психологическая газета. 2001. №1.
6. Ирвуд Ч., Федорко М., Хольцман Э., Монтанари Л., Сильвер Р. Диагностика агрессивности на основе использования теста «Нарисуй историю» // Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство». 2004. – Т.7. №3. – С. 51-64.
7. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005.
8. Казачкова В.Г. Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности // Вопросы психологии. 1989. №3.
9. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006.
10. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002.
11. Копытин А.И. Тест «Нарисуй историю»: учебно-методическое пособие. СПб.: Речь, 2003.
12. Лебединский В.В., Никольская О.С. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М.:МГУ, 1990.
13. Лямкина О.С., Ветер Т.В. Стресс в школьной жизни // Образование в современной школе. 2003. № 3.
14. Оздоровление детей – жертв военных конфликтов. Опыт работы Ростовского регионального общественного движения пострадавших в чеченском конфликте / Авторы-составители: В. Катрецкий, Т. Валитова, И. Куклеева и др. Ростов-на-Дону: ООО «Талер», 2000.
15. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребёнка. СПб.: Речь, 2002.
16. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.-Воронеж: ЮНИТИ, 2000.
17. Хусейн С.А., Холкомб В.Р. Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков. М.:«Сострадание», 1997.