

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
на тему: «Можливості використання методів арт-терапії в корекції
страхів у дітей молодшого шкільного віку»

Виконавець:

студентка групи 6зф12м
Довганчина Крістіна Юріївна
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

Доктор психол. наук, доцент кафедри МППП
(науковий ступінь, вчене звання)
Шрагіна Лариса Ісаківна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості страхів і тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку. Цей період життя є надзвичайно важливим для формування емоційної стійкості, самооцінки та соціальних навичок, що значною мірою впливає на адаптацію дитини до шкільного середовища, її успішність у навчанні та формування стосунків із ровесниками й дорослими. Проблема дитячих страхів є важливою як у практичному, так і в теоретичному аспекті, оскільки страхи можуть перешкоджати гармонійному розвитку особистості, викликаючи труднощі у комунікації та самовираженні, знижуючи мотивацію до навчання та призводячи до низької самооцінки.

Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії у роботі з дитячими страхами. Арт-терапія дозволяє дитині вербально і невербально виражати свої почуття та емоції через творчість, долати тривоги в атмосфері прийняття та психологічного комфорту. Використання малювання, ліплення, казкотерапії допомагає дитині переосмислити свій емоційний стан, сформулювати нове ставлення до ситуацій, які викликають страх.

Арт-терапія, є особливо ефективною для дітей, оскільки включає ігрові елементи, які відповідають їх віковим потребам, дають можливість для символічного вираження емоцій та формування почуття контролю над ситуацією, що лякає. Це не лише сприяє розвитку позитивного самосприйняття, але й допомагає виявити та опрацювати причини страхів, зокрема таких, як соціальні, фізичні чи пов'язані з темрявою або казковими персонажами, які характерні для цього віку.

Отже, тема корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку з використанням методів арт-терапії є важливою, як для шкільних психологів, так і для педагогів та батьків, оскільки саме в цей період

можна найбільш ефективно попередити подальший розвиток тривожних станів, сприяти емоційній стабільності та адаптивності дитини.

Певна значущість та недостатня наукова розробленість проблеми використання арт-терапії, як методу корекційної страхів у дітей молодшого шкільного віку визначають наукову новизну роботи.

Тема що розглядається, має велике значення для практичних психологів, які працюють у сфері освіти, особливо у контексті професійно-практичної можливості використання методу та надає йому остаточного змісту та визначає результат.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - вивчення можливостей використання методів арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення встановленої мети були вирішені наступні завдання:

1. Проведено теоретичне дослідження особливостей прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку.
2. Проведено теоретичний аналіз корекційних можливостей арт-терапії у подоланні страхів дітей молодшого шкільного віку.
3. Проведено емпіричне дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку та факторів, які впливають на розвиток страхів.
4. Розроблено корекційну програму зі зниження страхів у дітей молодшого шкільного віку.
5. Оцінено ефективність запропонованої корекційної програми.

Об'єкт магістерської роботи є прояви страхів дітей молодшого шкільного віку.

Предмет магістерської роботи є арт-терапії як метод корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку .

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження особливостей прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку;

2. Провести теоретичний аналіз корекційних можливостей арт-терапії в корекції страхів дітей молодшого шкільного віку;
3. Провести емпіричне дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку та факторів які впливають на розвиток страхів у дітей.
4. Розробити корекційну програму по зниженню страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Для виконання першої задачі було проведено ґрунтовне теоретичне дослідження природи та проявів страхів у дітей молодшого шкільного віку. Здійснено аналіз наукової літератури, в якій охарактеризовано основні види страхів, їхні причини та симптоматику. Виявлено, що страхи у дітей цього вікового періоду найчастіше обумовлені соціальними (страх невідповідності, страх спілкування з однолітками) та інстинктивними факторами (страх темряви, самотності). У роботі уточнено, як ці страхи впливають на емоційний та соціальний розвиток дитини.

Для виконання другої задачі було здійснено аналіз можливостей арт-терапії у роботі з дитячими страхами. Вивчено ключові арт-терапевтичні техніки, такі як малювання, ліплення, казкотерапія. Показано, що вони дозволяють дитині в безпечній символічній формі виражати страхи, опрацьовувати їх і трансформувати у позитивний досвід. Теоретичний аналіз довів, що арт-терапія є ефективним методом, який допомагає дітям долати емоційні труднощі без ризику травматизації.

Для виконання третьої задачі було проведено емпіричне дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку. Використано такі психодіагностичні методики, як «Намалюй свій страх» (А.І. Захарова), «Страхи в будиночках» (модифікація М.А. Панфілової), методика «Сходінки» (В.Г. Щура). Дослідження дозволило виявити найбільш

поширені види страхів серед дітей цієї вибірки, а також фактори, які їх провокують. Зокрема, виявлено значний вплив сімейних конфліктів, високої тривожності батьків та труднощів адаптації до шкільного середовища.

Для виконання четвертої задачі було розроблено та апробовано корекційну програму «Stop Страх». Програма включала арт-терапевтичні техніки (малювання, казкотерапію), рольові ігри, вправи на підвищення самооцінки та розвиток емоційної стійкості. Вона була адаптована до вікових особливостей дітей і спрямована на формування позитивного емоційного стану та подолання страхів. Ефективність програми була підтверджена позитивною динамікою показників тривожності та рівня страхів після її реалізації.

Методи дослідження У роботі використані загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення); емпіричні методи (психодіагностичний метод).

Методологічна основа:

- психологічні концепції, в яких ключовими поняттями виступають «страх» та «тревога» (З.Фрейд, К.Ізард, М.Кляйн, Р.Мей, В.Франкл, та інші);

- психологічні уявлення про види та основні прояви дитячих страхів (А.І. Захаров, С.В. Капранова, О.А. Карабанова, М.В. Осорина, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова и др.);

- теоретичні та методологічні розробки у галузі арт-терапії та ігрової терапії (Н.Роджерс, А.Фрейд, К.Юнг, А.Хилл, А.І. Захарова, М.Наумбург, Г.Рид, та інші).

Емпіричні методи дослідження в роботі представлені:

1. 1. Методика «Намалюй свій страх» А.І. Захарова

2. «Страхи в будиночках» Тест О.І. Захарова, модифікація М.А. Панфілової
3. Методика діагностики Самооцінки – «Сходишки» В.Г.Щур
4. Соціометричне дослідження Дж. Морено
5. Проективний тест "Казка" (Казка "Страх") Луїзи Дюсс

Аналіз досліджень та публікацій. Характеризуючи ступінь розробленості цієї теми, слід врахувати, що проблематикою корекції страхів займаються такі Зарубіжні дослідники, як:

Вольпе, Дж. Келлі, Ф. Шапіро, Ч. Спілбергер та ін.. (страхів і тривожності переважно зосереджені на вивченні невротичних страхів та фобій у дорослих, з акцентом на психотерапевтичні методи подолання страхів);

І.А. Бурлакова, Л.А. Ібахаджієва, (Специфічні риси також спостерігаються у страхах чеченських дітей, які стали свідками бойових дій, що обумовлено їхньою соціокультурною ситуацією);

Основними причинами страхів у дітей на початку ХХІ століття є воєнні конфлікти, терористичні акти, техногенні катастрофи, природні лиха та їх висвітлення у ЗМІ. Наприклад, серед найбільш частих скарг у дітей з Беслану фіксували страхи, проблеми зі сном та нічні кошмари (О.Л. Венгер, Є.І. Морозова).

У сучасних дітей страхи можуть бути спричинені новими освітніми стандартами, труднощами адаптації до школи, соціальною нерівністю в навчальних закладах, що посилює тривожність батьків, їхню вимогливість та занепокоєння за майбутнє дітей. Часто проблема ускладнюється тим, що батьки не завжди знають, як адекватно реагувати на прояви емоційного дискомфорту у дитини.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі загальноосвітніх шкіл м. Одеса. У вибірку увійшли учні 2–4 класів віком від 7 до 9 років, які демонстрували підвищений

рівень страхів та тривожності. Загальна кількість респондентів склала 61 дитина, з яких 34 дівчинки та 27 хлопчиків.

Критерії відбору учасників включали молодший шкільний вік, середній або високий рівень страхів за результатами попередньої діагностики та відсутність серйозних психічних порушень.

Дослідження складалося з трьох етапів: діагностичний етап, корекційний етап, оцінювальний етап. Були використані психодіагностичні методики та реалізувалася програма «Stop Страх».

Завдяки проведеному дослідженню ми отримали об'єктивні дані, які підтвердили, що арт-терапія є дієвим інструментом у подоланні дитячих страхів. Наші підходи дозволили не лише знизити рівень тривожності, а й створити умови для подальшого емоційного розвитку дітей.

Теоретична та практична значущість дослідження. Ці фактори підкреслюють необхідність отримання актуальних даних про зміст, особливості, вікові зміни дитячих страхів, а також вплив стосунків між дітьми та батьками на розвиток страхів. Проблема дитячих страхів та їхній зв'язок з дитячо-батьківськими стосунками стає дедалі більш значущою в контексті психології розвитку та вікової психології.

Незважаючи на багато чисельні дослідження, залишається недостатньо вивченим питання, використання казкотерапії в корекційній роботі практичного психолога. Можливості використання казкотерапії в діяльності практичного психолога проаналізуємо на прикладі самооцінки молодших підлітків.

Аналіз літературних джерел за тематикою дипломної роботи продемонстрував значущість теми «Можливості використання методів арт-терапії в корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку» у теоретичному та практичному значенні.

У ході практичної роботи було проаналізовано діагностичні та корекційні можливості методів арт-терапії к подоланні страхів дітей молодшого шкільного віку та розроблена авторська корекційна програма «Stop Страх», для зниження рівня страхів та формування позитивної самооцінки.

Структура роботи. Випускна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи - 90 сторінок, робота проілюстрована 3 малюнками та 4 таблицями. Список використаних джерел містить 63 джерела.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Роль методів арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку» розглянуто природу страхів у дітей, їх види та причини виникнення. Проаналізовано психологічні особливості формування страхів у молодшому шкільному віці. Особливу увагу приділено опису арт-терапії, її методів і можливостей у подоланні дитячих страхів.

У другому розділі «Методи і методологія дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку» описано організацію емпіричного дослідження, надано характеристику вибірки досліджуваних, детально висвітлено використані методики («Намалюй свій страх», «Страхи в будиночках», «Сходишки») та процедуру збору даних.

У третьому розділі «Емпіричне дослідження ефективності арт-терапії в корекції дитячих страхів» представлено результати дослідження. Описано впровадження програми «Stop Страх», спрямованої на подолання дитячих страхів за допомогою арт-терапевтичних методів. Проведено оцінку ефективності програми, результати якої підтверджують зниження рівня страхів і покращення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

У ході роботи над дипломним проектом нами було визначено предмет та об'єкт дослідження, а також сформульовано мету та задачі дослідження.

Виходячи із поставлених задач нами було зроблено наступні висновки:

1. У молодшому шкільному віці страхи мають виразні вікові особливості, які проявляються в їхніх джерелах, змісті, формах та механізмах захисту й компенсації. Кожен віковий етап має свої характерні об'єкти та явища, що викликають посилені страхи у більшості дітей, незалежно від об'єктивної загрози, що пов'язано з особливостями їхніх соціальних потреб.

Причини дитячих страхів різноманітні та часто пов'язані з новими соціальними умовами, зміною середовища, звичного укладу та ритму життя.

Аналізуючи симптоматику страхів у дітей молодшого шкільного віку, можна відзначити, що вони виникають через поєднання соціальних та інстинктивних страхів. Серед соціальних страхів найбільш поширені — страхи невідповідності соціальним нормам, просторові та режимні страхи. Однак у сучасному контексті, особливо для українських дітей, на перший план виходять інстинктивні страхи, викликані прямою загрозою життю, що є наслідком військових дій або природних катаклізмів.

1. При аналізі основних методів, спрямованих на роботу з дитячими страхами, серед найпопулярніших можна виокремити арт-терапевтичні та ігрові підходи. Ці методи є одними з найбільш ефективних, оскільки вони органічно вписуються в звичну для дітей діяльність та відповідають їхнім інтересам. Арт-терапія має значний діагностично-корекційний потенціал для подолання невротичних страхів у молодших школярів.

Завдяки арт-терапії діти отримують можливість виражати свої емоції та переживання через малювання, моделювання або інші форми творчої

діяльності. Це допомагає їм зосередитися на власних почуттях, усвідомити їх і навчитися ефективніше справлятися з ними. У процесі творчості діти виявляють внутрішні ресурси та здатність протистояти страхам. До того ж, арт-терапія сприяє встановленню психологічного контакту з терапевтом, що особливо важливо для дітей, які потрапили у складні життєві ситуації або перебувають у незвичному середовищі.

Після кількох сеансів арт-терапії та обговорення отриманих результатів діти часто відчують суттєве зменшення страхів або повне їх подолання. Цей метод ненав'язливо й м'яко допомагає дітям подолати емоційні труднощі, надаючи їм можливість виразити себе та свої переживання у творчому ключі.

2. Згідно з результатами емпіричного дослідження рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку за методикою «Страхи в будиночках» М.А. Панфілової, виявлено, що 82% опитаних хлопчиків мають страхи вище норми. П'ятеро хлопчиків, тобто 18%, демонструють рівень страхів у межах норми, і серед опитаних немає учнів із рівнем страхів нижче норми.

Для дівчат отримані такі результати: 86% (29 дівчат) мають страхи вище норми, 11% (4 дівчат) – у межах норми, а лише 3% (1 дівчинка) демонструє показники страхів нижче норми. Загалом, 84% (51 учень) від усіх опитаних респондентів мають рівень страхів вище норми, 14% – у межах норми, і 2% – нижче норми.

Крім того, було досліджено чинники, які можуть впливати на рівень страхів у дітей цього віку. Встановлено, що соціальний статус дитини серед однолітків має вплив на рівень страхів: діти з високим статусом зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто має низький статус у групі. Виявлено також, що рівень самооцінки тісно пов'язаний з наявністю та інтенсивністю страхів. Діти з низькою самооцінкою частіше переживають страхи, оскільки оцінюють себе менш здатними долати труднощі чи захищатися від небезпек. Їхні страхи часто

пов'язані з соціальними ситуаціями (страх критики, відмови, самотності) та фізичними загрозами (страх темряви, висоти, хвороб).

3. За результатами емпіричне дослідження, рівня страхів та чинників які впливають на розвиток страхів у дітей молодшого шкільного віку та отримавши результати нами було розроблено авторську програму **«Stop страх»**, щодо корекції страхів нашої вікової групи.

Метою програми є зниженні рівня страхів у дітей молодшого шкільного віку через формування позитивного емоційного досвіду, навчання навичок саморегуляції та розвитку впевненості в собі.

Завдання програми:

- Зниження рівня тривожності через арт-терапевтичні та ігрові техніки.
- Формування навичок саморегуляції та управління емоціями.
- Розвиток емоційного інтелекту.
- Підсилити "Я" дитини.
- Актуалізувати почуття страху.
- Підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі через розвивальні вправи.
- Зміцнення соціальної адаптації дітей та розвиток навичок комунікації.

Основні методи програми склали різні методи арт-терапії, які довели свою ефективні в роботі зі страхами у дітей молодшого шкільного віку у теоретичному плані.

Програма складається з 8 занять, розрахована на 4 тижнів, з регулярними заняттями два рази на тиждень (заняття триває 45 хвилин). Гнучкість програми дозволяє адаптувати її до потреб кожної групи дітей.

Програма дозволяє поступово знизити рівень страхів у дітей та сформувати позитивний емоційний досвід, що буде сприяти гармонійному розвитку та успішній адаптації до шкільного середовища.