

**Код УДК: 1**

**Калёнова К.А.** Студент магистратуры 2 курса  
факультета психологии и специального образования  
Самарского государственного социально-педагогического  
университета  
Россия, г. Самара  
Научный руководитель к.псих.н., доцент  
**Чернышова Евгения Леонидовна**  
Кафедра общей и социальной психологии

## КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ АРТ-ТЕРАПИИ

### **Аннотация**

*В наше время наряду с достижениями в области технического прогресса появляются новые источники страха за свое существование у людей. Если прошлый век прошел под знаком угрозы ядерной войны, то страх терроризма, СПИДа, плохой адаптации к новым условиям жизни в обществе имеет вполне реальную основу. Страхи давно стали объектом психологического исследования. Страх чаще всего определяется как эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или в предвосхищении опасного или вредного стимула.*

*Младшие подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают все эти страхи, которые, накладываясь на традиционные детские фобии, могут приводить к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы вплоть до невротических расстройств. В следствие чего изучение подростковых страхов, а также личностных факторов, которые предрасполагают к ним, представляется нам актуальной и практически значимой психологической проблемой.*

### **Ключевые слова**

*подростковые страхи, арт-терапия, коррекция страхов, исследование, эксперимент.*

*Kalenova K. A. 2nd year master's Student  
faculty of psychology and special education  
Samara state socio-pedagogical University  
Russia, Samara*

*Scientific supervisor: candidate of PSC.н., associate Professor  
Chernyshova Evgeniya Leonidovna*

*Department of General and social psychology*

## **CORRECTION OF FEARS OF CHILDREN OF YOUNGER TEENAGE AGE BY MEANS OF ART THERAPY**

### ***Annotation***

*In our time, along with advances in technology, there are new sources of fear for human existence. If the last century was marked by the threat of nuclear war, the fear of terrorism, AIDS, poor adaptation to the new conditions of life in society has a very real basis. Fears have long been the object of psychological research. Fear is most often defined as an emotional state that occurs in the presence or anticipation of a dangerous or harmful stimulus.*

*Younger teenagers, because of their emotional sensitivity, experience all these fears with special force, which, superimposed on traditional children's phobias, can lead to serious violations of their emotional sphere up to neurotic disorders. As a result, the study of adolescent fears, as well as personal factors that predispose to them, seems to us an actual and practically significant psychological problem.*

### ***Keyword***

*teenage fears, art therapy, fear correction, research, experiment.*

Проблема страхов в современном мире приобрела особую популярность, как среди детей, так и среди взрослых. Появляются новые источники страха за свое существование у людей.

Один из самых важных вопросов психологии страха заключается в его природе, которая в свою очередь бывает врожденной или приобретенной.

Эта взаимосвязь составляет основной предмет исследования в классических работах С. Холла, Д. Селли, У. Джемса. [20]

Наиболее широко проблема страха отражена в зарубежной психологии в рамках четырех психологических подходов.

*Первый подход* акцентирует своё внимание на поведенческие основы страха и связан с бихевиористским направлением (Айзенк Г., Бандура А., Спилбергер Ч., Уотсон Дж.). Дж. Уотсон, полагающий, что страх является одной из базовых врожденных эмоций, считал, что в процессе онтогенеза ребенка характер страха претерпевает изменения — он начинает появляться на основе условных рефлексов. [88]

*Второй подход* рассматривается с точки зрения психоанализа (Адлер А., Салливан Г.С., О. Ранк., Фрейд А., Фрейд З., Хорни К., Юнг К.Г). Главным объектом в данном направлении психологии является феномен, обозначенный З. Фрейдом как «невротический страх».

По мнению З. Фрейда, эмоция страха – это следствие неудовлетворенных влечений и потребностей. Примерами таких страхов являются страхи рождения, неразделенной любви, социально неразрешенных желаний, страх смерти. [79]

Другими словами, под страхами в рамках психодинамической школы подразумевается неспособность ребенка справиться с конкретной ситуацией без посторонней помощи, и становление на этой почве ущербного образа «Я» как неполноценной личности. [10]

*Третий подход* базируется на положениях экзистенциализма (Камю А., Кьеркегор С., Сартр Ж.-П., Тиллих П., Хайдеггер М., Шестов Л.). Страх описывается как важнейшая характеристика человеческого существования, имеющая прямое значение для жизнедеятельности человека. [30]

*Четвертое направление* связано с положениями гуманистической психологии (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Окландер В., Перлз Ф.).

Страх рассматривается как негативный факт, мешающий процессу самоактуализации личности из-за того, что он появляется при фрустрации потребности в безопасности (одной из базовых потребностей по А.Маслоу). Например, тревогу вызывает отсутствие осознания «здесь-и-сейчас» и, как следствие, подчинённость психики человека, как катастрофическим ожиданиям, так и деструктивным воспоминаниям. [62]

В основании *отечественных психологических положений* всегда подразумевается конкретизация понятий страха и тревоги (Астапов В.М., Захаров А.И., Прихожан А.М., Хухлаев О.). Тревога обозначается как недифференцированный, неопределенный феномен, связанный с предвосхищением угрозы; страх же трактуется как конкретное выражение какой-либо угрозы, непосредственно связанное с действительностью. [66]

Согласно Захарову А.И., страх – это аффективно заостренное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека. Тревога как предчувствие опасности, неясное чувство беспокойства наиболее часто выражается в ожидании какого-либо явления, которое трудно предсказать и которое может угрожать своим неприятным исходом. [29]

В настоящее время есть большое разнообразие классификаций страхов. К более распространённым и известным можно отнести предложенные А.И. Захаровым, А. Кемпински, Ю.В. Щербатых. [87]

А.И. Захаров разграничивает возрастные страхи и невротические страхи. Возрастные страхи, как правило, возникают у эмоционально чувствительных детей. Невротические страхи отличаются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, негативным влиянием на формирование характера и становление личности. [29]

Согласно А.И. Захарову, все страхи можно распределить на две категории: природные и социальные. По мнению автора, «природные страхи лежат в основе инстинкта самосохранения, и включают в себя

страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д». Социальными страхами А.И. Захаров называет страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждение со стороны сверстников и т.д. [28]

Младшие подростки в силу их эмоциональной восприимчивости с особой силой переживают все эти страхи, которые, накладываясь на традиционные детские фобии, могут приводить к серьезным нарушениям их эмоциональной сферы. У подростков в большей степени проявляются страхи нападения и пожара, у мальчиков - страхи заболеть, у девочек - стихии и замкнутого пространства. [28]

А.И. Захаров в своей книге «Дневные и ночные страхи у детей» пишет, что если в младшем подростковом возрасте доминируют природные страхи, то эти страхи ослабевают, а социальные страхи увеличиваются с максимальным нарастанием в 15 лет. Возникновение тревожного состояния у подростков объясняется тем, что их страхи носят скрытый характер. Опасливость и мнительность у подростков переходит в предвзятость к другим, и даже в острый межличностный конфликт. [29]

По сведениям Якиманской И.С., больше всего учащиеся подросткового возраста боятся плохой, неудачно сложившейся жизни, не обрести настоящих друзей и не найти хорошую работу в будущем. В меньшей степени страхи подростков связаны со службой в армии, с адаптацией в новом коллективе и с коммуникацией с мало знакомыми людьми. [93].

В отечественной и зарубежной литературе по психологии отмечаются различные причины, которые порождают страх. Дж. Боулби говорит, что причиной страха может являться, *как присутствие чего-либо*

*угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность.*  
[52]

По мнению А.И. Захарова, формирование страхов в младшем подростковом возрасте зависит от проявления *особенностей данного возрастного периода*. Страх изменения физиологически обусловлен, так как в *период полового созревания* происходят волнующие преобразования в организме. Первопричиной внутренних страхов (страх несчастья, болезни, травмы, смерти), являются *взрослые, бессознательно заражающие ребенка страхом, указывая на факт опасности*. Наличие подростковых страхов может объясняться *отсутствием эмоционально теплых, открытых отношений с родителями у младших подростков*. [28]

Вместе с тем, страхи могут появляться в следствии *фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов* при встрече с объектами и предметами, которые олицетворяют угрозу для человека. [25]

Нужно сказать, что будет ли сформирован определённый вид страха или нет зависит от стиля *преподавания учителей разнообразных дисциплин в школе*. [26]

По нашему мнению, воздействие на психику младшего подростка *СМИ, компьютерных игр* оказывает немалое влияние на формирование страхов и фобий (радиопередачи, компьютерные изображения, видеоролики из Интернета, телевизионные передачи). Ежедневная информация о разных заболеваниях приводит к тому, что подросток находит у себя аппендицит, гастрит, бронхит, грипп и другие болезни, боясь заразиться, заболеть и получить осложнения, считает их не излечимыми.

Таким образом, основные факторы, влияющие на возникновение страха, обусловлены биологическими (наследственность) и социальными (ассоциативное научение и социальное заимствование) воздействиями.

Преодоление страха, в том числе, коррекция страха, является весьма сложным процессом. Игнорирование страха даст отрицательный результат. Правильнее признать наличие у подростка страха и помочь ему преодолеть его. Для этого необходима психологическая коррекция страхов с помощью методов и техник арт-терапии.

Термин «арт-терапия» (art - искусство, arttherapy (буквально) - терапия искусством) обозначает психотерапевтическое воздействие средствами творчества с целью оказания влияния на психоэмоциональный фон клиента. [37]

Главная цель арт-терапии - это гармоничное развитие личности путём формирования способностей самовыражения и самопознания. Коррекционным механизмом является сам процесс творчества как изучение реальности, познание новых, ранее скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, реализующего эти отношения. [42]

Одной из наиболее действенных техник арт-терапии при коррекции страхов детей младшего подросткового возраста является изотерапия. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Базовой техникой изотерапии является проективное рисование. Как отмечает А.И.Копытин, «основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем, и переживаний. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания, концентрации на конкретных значимых проблемах» [42].

Распространённым методом арт-терапии при коррекции страхов младших подростков является драматерапия. При его использовании могут быть разыграны несколько сцен, демонстрирующих различные жизненные ситуации. [17]

Драматерапия способствует не только отреагированию страхов, но и формированию новых форм поведения, видения на собственный страх со стороны проигрываемой роли. [18]

Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что нормализация уровня школьной тревожности, преодоление страхов младшими подростками будет эффективным, если применять методы психологической коррекции, подразумевающие арт-терапевтические средства.

Отсюда целью нашего исследования стало выявить эффективность программы психологической коррекции по предупреждению, преодолению страхов и снижению уровня тревожности в младшем подростковом возрасте с помощью средств арт-терапии.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в несколько этапов:

1. анализ научной отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы по проблеме страхов и тревожности в младшем подростковом возрасте;
2. подборка комплекса диагностических методик, проведение и анализ первичного диагностического исследования пятиклассников;
3. разработка и апробирование программы психокоррекции по предупреждению и преодолению страхов и снижению повышенного уровня школьной тревожности у учащихся младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии;
4. обработка и интерпретация результатов после реализации психокоррекционной программы и формулировка выводов.

Опытно-экспериментальное исследование по проблеме психокоррекции страхов и тревожности младших подростков проводилось на базе МОУ «СОШ с.Ивантеевка» Саратовской области,



Ивантеевского района. Испытуемые – дети младшего подросткового возраста – учащиеся 5 «А» и 5 «Б» классов (11-12 лет). Общее количество выборки составило: 30 человек.

Выборку экспериментальной группы составили 15 подростков 11-12 лет 5 «А» класса (8 девочек и 7 мальчиков). Все члены экспериментальной группы из полных семей, т.е. живут с отцом и матерью.

В контрольную группу вошло также 15 подростков 5 «Б» класса (6 девочек и 9 мальчиков).

Основным условием выбора контрольной группы являлось равноценность их состава экспериментальной группе. Все подростки контрольной группы также из полных семей.

Таким образом, в нашем исследовании участвовали подростки одного возраста, живущие в одном районе города. Это было сделано обдуманно, чтобы выявить эффективность разработанной программы психокоррекции по предупреждению и преодолению страхов и снижению повышенного уровня школьной тревожности у учащихся младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии.

Для выявления уровня тревожности и выраженности страхов у подростков были использованы методика исследования школьной тревожности Б.Н. Филлипса, методика «Страхи в домиках» и методики «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, ИСАС).

Полученные результаты по методикам были обработаны с помощью ключей.

Комплексная программа «Психокоррекция страхов у детей младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии» представляет собой систематическую психологическую помощь учащимся младшего подросткового возраста. Целью программы является психологическая поддержка младших подростков 5 «А» класса, имеющих различные страхи

и повышенный уровень тревожности, путём организации занятий, включающих в себя средства арт-терапии: драматерапия, игротерапия, изотерапия, музыкатерапия, фототерапия, артсинтезтерапия.

Программа включает арт-терапевтические игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие способности преодоления трудностей, отреагирование детских страхов, создание позитивных эмоциональных установок, снятие психологических барьеров, повышенного и высокого уровня школьной тревожности.

Разработанная коррекционная программа проводилась 2 раза в неделю на базе МОУ «СОШ с.Ивантеевка» Саратовской области, Ивантеевского района в течение 5 недель (занятия проводились с февраля по март 2017 г., всего было проведено 10 занятий). Также с подростками проводились индивидуальные занятия – всего было проведено от 2 до 4 встреч с каждым подростком.

Содержание программы представлено в виде тематического плана занятий, который включает в себя 10 мероприятий, каждое длится по 45 минут.

Контрольная группа на занятиях участия не принимала.

На основе вторичного диагностического исследования экспериментальной и контрольной групп после реализации психокоррекционной программы, были получены следующие результаты.

У большинства учащихся экспериментальной группы снизился уровень тревожности по всем факторам. Общий уровень тревожности снизился на 16,58%. Тем временем, практически в два раза меньше стали показатели общей школьной тревожности (23,76%). Это говорит о том, что у испытуемых наблюдается благоприятное для учёбы эмоциональное состояние, подростки активно включены в школьную жизнь. У большинства учащихся экспериментальной группы значительно снизились средние процентные показатели по таким факторам школьной

тревожности, как страх самовыражения (17,95%), страх ситуации проверки знаний (38,97%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (27,69%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (13,85%), проблемы и страх в отношениях с учителями (30,77%). Это свидетельствует о том, что после реализации экспериментальной программы учащиеся 5 «А» класса могут смело предъявлять себя, свои способности и идеи другим людям; не испытывают нервного напряжения и тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей. Эти подростки стали меньше ориентироваться на значимость негативной оценки со стороны окружающих, у них появилось собственное мнение. В стрессовых ситуациях испытуемые способны деструктивно реагировать на тревожный фактор среды. Наметилась положительная тенденция в установлении доброжелательных отношений с учителями, что способствует повышению учебной успеваемости в школе.

Нужно отметить, что незначительное снижение процентных долей выявлено по факторам «переживание социального стресса» (21,75%) и «фрустрация потребности в достижении успеха» (20,14%). Это говорит о том, что наметилась положительная тенденция к снижению внутригруппового напряжения, в процессе взаимодействия подростки начали прислушиваться к друг другу, обмениваться мнениями, принимать идеи друг друга, делиться впечатлениями и помогать друг другу в трудных ситуациях.

Анализ итоговых показателей в контрольной группе испытуемых также свидетельствует об изменении уровня школьной тревожности, но эти изменения не были столь существенными, как в экспериментальной группе.

После реализации психокоррекционной программы в экспериментальной группе не обнаружилось испытуемых с пространственными страхами (0%), уменьшилось количество учащихся со

страхами животных, сказочных персонажей (23,08%) и страхами причинения физического ущерба (69,23%). Это говорит о том, что младшие подростки начали доверять окружающим людям, прислушиваться к ним, принимать от них поддержку и помощь, что способствует развитию коммуникативных способностей, дружелюбной обстановке в классе и на уроках.

Иная динамика результатов обнаружена в контрольной группе. Количество учащихся по всем подгруппам страхов увеличилось на 1-2 человека (7,69% - 15,38%). У подростков актуализировались все подгруппы страхов как на психическом, так и на физиологическом уровнях.

Вместе с тем, в экспериментальной группе повышенный уровень страхов снизился на 23,08%, пониженный – на 15,39%, а средний уровень страхов, которым обладает чуть больше половины класса, повысился на 38,47%. Это говорит о том, что большая часть класса стала чувствовать себя увереннее, решительнее в процессе обучения в школе и дома.

Анализ итоговых показателей в контрольной группе свидетельствует об отсутствии какой-либо динамики изменения уровня страхов.

После проведения контрольного тестирования нами была проведена статистическая обработка полученных данных при помощи статистической среды STADIA 6.3. *В нашей работе мы использовали статистический t-критерий Вилкоксона*, который позволяет сделать следующие вывод: в экспериментальной группе после реализации экспериментальной программы психологической коррекции страхов детей младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии наблюдаются достоверные статистические различия. Это свидетельствует об эффективности проводимой экспериментальной программы.

По результатам опытно-экспериментального исследования можно сделать вывод, что после проведения комплексной программы

«Коррекция страхов детей младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии» в экспериментальной и контрольной группах медиана показателей по каждой из шкал стала выше. Однако, в экспериментальной группе разница между средним показателем до и после значительно выше, чем в контрольной. Это говорит о том, что повышенный уровень тревожности снизился у большего количества учащихся экспериментальной группы, чем в контрольной.

Итак, можно сделать вывод, что комплексная программа «Коррекция страхов детей младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии» эффективна, повышенный уровень школьной тревожности в экспериментальной группе снизился, выявлено преодоление ряда школьных страхов, таким образом, наша гипотеза доказана.