

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Васильева Марина Сергеевна

Студент

ВЛГАФК, Социально-гуманитарный факультет, Великие Луки, Россия

E-mail: madam.mika2010@yandex.ru

Актуальность темы исследования обуславливается тем, что уровень тревожности в современных стрессовых и экологически неблагоприятных внешних условиях становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка.

Феномен тревожности изучался многими психологами, такими как К.Е. Изард [1], Е.И. Изотова [2], А.В. Лысенко [4], Л.М. Прихожан [3], Е.И. Калинин [5] и другие.

Многие авторы рассматривают возможность коррекции уровня тревожности у детей различными методами, но мы подробнее остановимся на методе сказкотерапии.

На наш взгляд, сказкотерапия в коррекции детской тревожности, является самым безопасным и интересным методом. С помощью сказки мы можем понять и обсудить с ребенком причины его неуверенности, тревожности, боязливости, и что немало важно ребенок перерабатывает свою проблему через собственный эмоциональный фон.

Цель исследования - изучить специфику тревожности в младшем школьном возрасте, и разработать систему занятий с приемами сказкотерапии для коррекции тревожности.

Объект исследования – тревожность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – коррекция тревожности средствами сказкотерапии.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что использование метода сказкотерапии будет способствовать снижению проявлений тревожности в младшем школьном возрасте.

Для достижения поставленной цели был проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 36 детей. Исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей №10» г. Великие Луки.

С целью изучения уровня тревожности был проведен тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен который показал, что в контрольной и экспериментальной группах преобладает высокий уровень тревожности (67% и 78% соответственно). Средний уровень тревожности, в контрольной группе наблюдается у 33% испытуемых, а в экспериментальной у 22%. Детей с низким уровнем тревожности выявлено не было.

Диагностика показателей тревожности, которая проводилась с помощью теста школьной тревожности Филиппа, показала, что в обеих группах (в контрольной и экспериментальной) наблюдается высокий уровень тревожности в таких показателях как низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (39%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (16%), страх ситуации проверки знаний (11%).

Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать вывод о наличии высокого уровня тревожности, который требует специального коррекционного воздействия.

Для выявления достоверности различий нами был использован угловой критерий Фишера. Математико – статистическая обработка данных показала, что в контрольной

и экспериментальной группе нет достоверных различий, что говорит об однородности выборки.

Для снижения уровня тревожности нами был разработан комплекс коррекционно – развивающих занятий с элементами сказкотерапии. Целью комплекса была коррекция тревожности младших школьников.

В комплексе упражнения были разделены на три блока:

1. Упражнения, способствующие установлению контакта.
2. Упражнения, с элементами сказкотерапии.
3. Упражнения, снимающие эмоциональное напряжение, устраняющие страх.

После проведения коррекционной программы нами была осуществлена повторная диагностика, в результате которой были получены следующие данные.

У испытуемых в экспериментальной группе значительно снизился высокий уровень тревожности на 28% ($\phi=5,1$; $p<0,01$). Средний уровень тревожности увеличился на 72% ($\phi=3,1$; $p<0,01$). Низкий уровень до эксперимента выявлен не был тревожности.

Произошло снижение высокого уровня в таких показателях как общая тревожность в школе на 16% ($\phi=2,3$; $p<0,01$), страх ситуации проверки знаний на 6% ($\phi=2,5$; $p<0,01$), страх не соответствовать ожиданиям окружающих на 16% ($\phi=2,4$; $p<0,01$), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу на 6% ($\phi=2,1$; $p<0,01$). Можно также заметить, что после эксперимента произошло увеличение такого показателя тревожности как страх самовыражения на 11% ($\phi=1,5$; $p>0,05$).

Таким образом, снижение тревожности свидетельствует об эффективности проделанной работы, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

Литература

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Изард К.Е. Эмоции человека: Пер. с англ. / К.Е. Изард. - М.: Изд-во МГУ, 1980. - 440с.
2. Изотова Е.И. Психологическая служба в образовательном учреждении: учеб. пособие для студ. вузов / Е.И. Изотова. - М.: Академия, 2007. - 288с. + прил.: с. 277-286. - (Высш. проф. образование).
3. Калинченко Е.И. Анализ показателей школьной тревожности гимназистов начальных и старших классов / Е.И. Калинченко, Л.П. Сливина, Л.К. Квартовкина // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи XXI в.: Матер. междунар. конгр. - М., 2004. - Ч.1. - С. 488-449.
4. Лысенко А.В. Взаимосвязь личностной тревожности с уровнем здоровья и стрессоустойчивости участников образовательной среды / А.В. Лысенко, Р.Г. Шейхова, В.А. Мамченко // Валеология. -2009. -№1. - С. 45-52.
5. Прихожан А.М. Психологическая готовность к замещающей семье / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых // Психологическая диагностика. - 2009. - №3. - С. 79-103.