

Из выше представленных таблиц следует, что проблема созависимости чаще всего рассматривается в рамках алкогольной (или иной) зависимости. Аддикция отношений изучается меньше, но рассматривается шире, чем созависимость.

**Заключение.** Изучив существующие научные труды по изучаемой проблеме, было установлено, что теоретического материала по теме «созависимость» не мало, имеются методики для исследования данной темы, теоретических материалов по изучению любовной и сексуальной зависимости меньше, однако практического исследования практически нет. Однако, созависимость рассматривается (в большинстве исследований) в виде изучения созависимости семей в рамках алкогольной зависимости.

Аддикция – это патологическая любовь и доверие к отношениям с объектом или событием. Следует вывод, что созависимость можно рассматривать как одну из реальных и возможных угроз психологическому здоровью субъекта. Однако, данную проблему следует изучать шире, чем изучение в рамках алкогольной зависимости.

#### **Список использованной литературы:**

1. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. –М.: ПЕР СЭ. 2004. – 336 с.
2. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии / под ред. Проф. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
3. Егоров, А.Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А.Ю. Егоров, С.А. Игумнов. – СПб.: Речь. 2005. – 436 с.

**Юркова А.В.** (Научный руководитель – Антипенко О.Е., канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

**Введение.** В последнее время эмоциональная сфера становится предметом серьезных теоретических обсуждений В.К. Вилюнас, А.Б. Орлов, Е.П. Ильин и др. Это определяется тем, что сейчас в обществе отмечается фактор многочисленных нарушений и расстройств в эмоциональной сфере детей. В последние годы, по данным различных исследований, часто встречающимися отклонениями у детей является тревожность и страхи. (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, и др.).

Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Образно это описал основатель гештальт-терапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда» (1994, с. 145).

Существующие факты доказывают, что тревожность может иметь как немедленные последствия для развития ребенка, так и оказывать влияние через длительный период времени. Поэтому одним из существенных вопросов, важных для понимания причин тревожности, является проблема локализации ее источника. В настоящее время, как уже отмечалось, выделяются в основном два типа источников устойчивой тревожности:

- 1) длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги (Ю.Л. Ханин, Ч.Д. Спилбергер и др.);
- 2) внутренние – психологические и/или психофизиологические причины.

Длительное и многократное воздействие тревожности рассматривается как основной источник невротических и пре невротических состояний. Что неизбежно может привести к нарушению функционирования личности, называемым психоневрозом. Психоневрозы в свою очередь могут быть детерминированы в соматические заболевания или деструктивные психические навыки.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души ребенка через творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик.

Для методов арт-терапии характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Здесь нет никаких норм, есть лишь некоторые параметры для относительного сравнения, например, по глубине воздействия.

**Материал и методы.** В процессе эмпирического исследования осуществлялось выявление уровня тревожности детей дошкольного возраста в ГУО «Детский дом города Витебска». Для этого использовался психодиагностический инструментарий – методика «Выбери нужное лицо», разработанная американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

А также коррекционно-развивающая программа, основанная на песочной терапии, которая успешно проводится на базе ГУО «Детский дом города Витебска» на воспитанниках дошкольного возраста. Программа направлена на укрепление психического здоровья дошкольников, проявление у детей позитивного образа «Я», повышение уровня уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, умение выражать свои эмоции и чувства.

**Результаты и их обсуждение.** Общий индекс тревожности у воспитанников ГУО «Детского дома города Витебска» был равен 57 %, который соответствует высокому уровню тревожности (ИТ по величине больше 50%).

Почти все дошкольники, поступающие в ГУО «Детский дом города Витебска», при диагностике показывают высокий уровень тревожности. Отмечая на рисунках 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14 одну и ту же эмоцию: печальное лицо. Это может быть обусловлено тем, что дети испытывают внутреннее напряжение из-за того, что разлучены в данный момент с родителями. Они переживают ряд характерных страхов – страх потери матери, страх быть потерянным или уничтоженным, страх одиночества, страх переезда.

Существующие факты доказывают, что тревожность может иметь как немедленные последствия для развития ребенка, так и оказывать влияние через длительный период времени. Поэтому одной из приоритетных задач работы психолога в этом учреждении является помощь детям в снятии внутреннего напряжения. Для этого дети с высоким уровнем тревожности проходят коррекционную программу.

Она включает в себя 6 занятий по 20-25 минут 1 раз в неделю для дошкольников. Данная программа около 2-х лет успешно реализуется на базе ГУО «Детский дом города Витебска» на воспитанниках 5– 7 лет.

После курса прохождения коррекционной программы детей с высоким уровнем тревожности вновь диагностируют по методике «Выбери нужное лицо», разработанной американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен.

Общий показатель ИТ равен 21%. Этот процент является пограничным, так как низкий уровень тревожности варьируется до 20 %. Если сравнить этот показатель с предыдущем 57%, то видна существенная разница: уровень тревожности снизился в 2,7 раза.

**Заключение.** Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Экспериментально доказано, что длительное и многократное воздействие тревожности рассматривается как основной источник невротических и пре-невротических состояний. Что неизбежно может привести к нарушению функционирования личности, называемым психоневрозом. Психоневрозы в свою очередь могут быть детерминированы в соматические заболевания или деструктивные психические навыки.

Для определения уровня тревожности использовался психодиагностический инструментальный – методика «Выбери нужное лицо», разработанная американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен. Результаты первой диагностики по методике «Выбери нужное лицо» указала на высокий уровень тревожности детей дошкольного возраста в ГУО «Детского дома города Витебска». Уровень тревожности составлял 57%. После проведения психологом коррекционной программы, была проведена повторная диагностика по той же методике «Выбери нужное лицо» и результат уровня тревожности значительно упал до 21%. Если вычислить соотношение показателей первой и второй диагностики по снижению уровня тревожности, то он будет составлять 2,7 раза.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что применение коррекционной программы, основанной на песочной терапии, благополучно влияет на снятие тревожного состояния, способствует снижению психофизического напряжения, укрепляет психическое здоровье дошкольников, способствует проявлению у детей позитивного образа «Я», повышению уровня уверенности в себе, умению выражать свои эмоции и чувства.

#### **Список использованной литературы:**

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224с.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: АСТ, 2008. – 398 с.
3. Волкова, Е. О специфике взаимодействия с тревожными детьми / Е. Волкова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 10. – С. 39–45.
4. Грабенко, Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
5. Грабенко, Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2005. – 69 с.
6. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников: Учебное пособие / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько и др. – М.: Владос, 2001. – 256 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 2005.
8. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008
9. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2012. – 337 с.
10. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.
11. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М., 2010. – 325 с.