* 1. Понятие тревожности в работах ученых

В современных работах по психологии мы все чаще можем увидеть исследования ученых, касающиеся проблем психического здоровья людей. Проблемы эмоциональной сферы тесно связны с повышенным уровнем ситуативной тревожности. Ежедневно, человек попадает в различные стрессовые ситуации. Таковыми можно считать проезд в общественном транспорте в час пик, различные стрессовые ситуации на работе, очереди в магазине и многие другие. Тревожность, являясь индивидуальной психологической особенностью, должна проявляться у каждого человека, ведь это необходимо для развития личности.

При изучении проблемы тревожности выделяются две тенденции. «С одной стороны, ссылки на неразработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом едва ли не обязательны для работ, посвященных проблеме тревожности». (А.М. Прихожан, Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика, 2000) Но данным термином часто определяют разные явления. Изучение явления тревожности расходится не только между психологическими школами, но и между учеными внутри одного направления. В отечественной психологии мало исследований, которые затрагивают тему тревожности. Прихожан объясняет это тем, что политика, проводимая государством, не поощряла анализ явлений, которые касались окружающей действительности как угрожающей и нестабильной. В последние годы российские исследователи стали проявлять повышенный интерес к тревожности в своих трудах. Это связано с тем, что в жизни народа, в мире в целом происходят резкие изменения, которые порождают неопределенность, неуверенность в завтрашнем дне. Такие явления влекут за собой переживания, тревожность и тревогу. Прихожан отмечает, что «в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных, прикладных проблем (школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность, тревожность операторов, летчиков-испытателей, спортсменов, при психотерапии и др.)» (А.М. Прихожан, Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динмика, 2000)

Такое явление, как тревожность, заинтересовало ученых еще в 50 годы 20 века. Среди зарубежных исследователей мы можем назвать З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни, Э. Берн, Ч. Спилберг, Р. Маэм и др. В России проблемой тревожности заинтересовались только в 60-70 годах 20 века.

A.M. Прихожан опубликовал исследование, которое мы можем считать основополагающим в изучении тревожности в России – « Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика». Исследователь говорит о том, что «проблема тревожности занимает особое место в современном научном знании. Это психологическое явление оценивается: «как центральная проблема современной цивилизации»». ( А.М. Прихожан, Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика, 2000)

 Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт в своих исследованиях отмечают то, что тревожность - «многозначный психологический термин, который описывает как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека». (Вард И. Фобия. – М.: Проспект, 2012. – 71с.)

Р. С. Немов, в своей книге «Психология» отмечает то, что «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» ( Р.Немов: Психология. В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии: учеб. для студентов выс.пед.учебных заведений. – М.: Владос, 2013.-343с.)

С.С. Степанов в книге «Популярная психологическая энциклопедия» говорит о том, что в русском языке слово «тревожность» употребляется очень редко. Чаще можно услышать слова: «тревожиться» и «тревожный».

Слово «тревожность» произошло от английского «anxiety», что обозначает «беспокойство», «тревога». Тревогу мы можем истолковать, как особое состояние человека, которое может возникнуть в моменты напряженного эмоционального состояния. Но у слова «anxiety» есть еще одно значение – предрасположенность к этому состоянию, как особая индивидуально-психологическая черта. Вероятно, поэтому в русском языке одним словом «тревожность» стали обозначать и переживания, и ситуативную тревожность.

«В 1927 г. в журнале Psychological Abstracts в обширном своде научных публикаций упоминались всего 3 статьи на тему тревожности. Тридцать лет спустя эта цифра уже превысила две сотни, а в 1995 г. достигла 600». (С.С. Степанов, Популярная психологическая энциклопедия, Издание второе, исправленное.-М.:Эксмо, 2005.-599с.). Проблема тревожности, как психологическое понятие, впервые была рассмотрена З. Фрейдом. Из истории философии нам известно, что З. Фрейд был очень близок с датским философом С. Кьеркегором. Близость между этими философами подчеркивает В.М. Лейбин. Данные ученые занимались исследованиями тревоги и страха. Рассмотрим сходство в понимании этих понятий. Кьеркегор и Фрейд говорили в своих работах о том, что страх нужно отделять от тревоги. Страх – это реакция на определенную опасность, а тревожность – это реакция на неопределенную опасность, на то, что непонятно человеку.

Фрейд говорил о том, что тревожность играет большую роль в жизни человека. Он анализировал данное психологическое явление, большое внимание уделял причинам возникновения тревожности. Основной работой Фрейда по данной теме является «Торможение. Симптом. Тревожность» (1926). Фрейд считал, что тревожность – это проецирование из нашего прошлого опыта переживаний беспомощности в реальную жизнь.

«О. Ранк довел ее до логического завершения (а по мнению Фрейда - до крайности), предложив рассматривать акт рождения как главную травму в жизни человека и анализируя всякое вновь возникающее переживание тревожности как попытку все полнее отреагировать эту травму». (С.С. Степанов, Популярная психологическая энциклопедия, Издание второе, исправленное.-М.:Эксмо, 2005.-600с.).

В работах последнего десятилетия эти идеи вновь стали актуальны. Ученые изучают травмы, которые могли быть получены младенцем в утробе матери. С. Гроф считает, что травма рождения, которая могла остаться в памяти, оказывает воздействие на психику и может стать причиной всех видов психологических расстройств, так как тревога сопровождает весь процесс родов.

Возвращаясь к Фрейду, следует назвать его определение видов и форм тревожности. «Он выделял три ее основных вида: 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью; 2) невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной; 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».» (С.С. Степанов, Популярная психологическая энциклопедия, Издание второе, исправленное. -М.:Эксмо, 2005.-602с.).

Проблема тревожности нашла свое отражение в неофрейдизме, в работах Г.С.Салливана, К.Хорни и Э.Фромма. К. Хорни изучал неудовлетворенные потребности в межличностной надежности. Ученый считал, что главная цель человека – самореализация. А тревога – основная преграда на пути к ней.

Неизменным, однако, оставалось подчеркивание роли среды в возникновении тревожности у ребенка. Возможности удовлетворения основных потребностей ребенка зависят от окружающих его людей. У ребенка есть и определенные межличностные потребности: в любви, заботе, одобрении со стороны других, более того, по мнению Хорни, человек нуждается в определенных столкновениях - «здоровых трениях» - с желаниями и волей других. Если эти потребности удовлетворяются в раннем опыте ребенка, если он чувствует любовь и поддержку окружающих, то у него развивается чувство безопасности и уверенности в себе. Но слишком часто близкие люди не могут создать для ребенка такой атмосферы.

Хорни делает акцент на том, что неудовлетворение потребности в межличностной безопасности вызывает тревожность у детей. Его позицию поддерживал Э. Фромм. Но основным источником тревожности данный ученый считал переживание отчужденности, которое возникает, когда человек остается один на один с обществом и природой. Выходом из данной ситуации Фромм считал любовь. Про это он рассказывает в своей книге «Искусство любить».

Анализируя и обобщая работы ученых-классиков и представителей современности, можно сделать вывод о том, что большинство из них считают, что тревожность и страх очень близкие явления. Страх и тревожность имеют под собой одну почву – рефлекс на страх.

 Основатель бихевиоризма Дж. Уотсон провел первое исследование, которое касалось эффективности различных путей преодоления страха. В результате проведенной работы было выяснено, что для того, чтобы преодолеть страх ребенку нужно:

- Не контактировать с раздражителем, который вызывает у него страх

- Разговаривать и показывать ребенку то, что его пугает (использование картинок)

- Ребенок должен привыкнуть к раздражителю, вызвать «привыкание».

- Подстроить так, чтобы страх ребенка был высмеян его сверстниками

Еще один приверженец бихевиоризма Дж. Тейлор рассматривала тревожность, как явление приобретенное, со своим характером. Она разработала «Шкалу проявлений», для диагностики индивидуальной предрасположенности переживаний тревожности. Есть два варианта этой шкалы: детский и взрослый. Они применяются психологами для прогнозирования результатов деятельности.

В исследованиях И.Г. Сарасона, говорится о том, что перед переживания перед экзаменами показывают общую тревожность человека. Для измерения такой тревожности ученым были разработаны шкалы, самая известная из них – «Шкала тестовой тревожности для детей». «В одном из лонгитюдных исследований, проведенных с использованием этой шкалы, было, например, показано, что результаты тестов и экзаменов у детей с высоким уровнем тревожности хуже, чем у нетревожных, причем с возрастом эта тенденция усиливается.» (А.М. Прихожан, Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика, 2000)

Исследователь А.А. Филиппова изучала уровень школьной тревожности у младших школьников. (2013 г, Казанский федеральный университет). По результатам проведенной работы был сделан следующий вывод: при стрессе и при фрустрации у детей проявляется отклонение в эмоциональном плане, которое находит свое отражение в страхе, повышенном уровне тревожности, беспокойстве. Но тревога, которая появлялась у детей, всегда основана на реальных трудностях, подчеркивает автор.

Исследование тревожности на разных этапах жизни ребенка очень показательно для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы. Тревожность, по мнению многих исследователей (К.Хорни, 1950; Э.Берн. 1992; В. М. Астапов, 2001 и др.), - это причина многих психологических трудностей, которые могут проявиться в детстве, к примеру, нарушения развития.

«Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», её роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Значение профилактики тревожности, её преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным жизненным ситуациям, а также при овладении новой деятельностью» (А.М. Прихожан, Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика, 2000)

 Можно сделать вывод, что «тревожность», в понимании психологов – это состояние, которое характеризуется высокой склонностью к переживаниям, страхам, беспокойству. Тревогу нельзя рассматривать отдельно от такого понятия, как «стресс», так как они связаны с предчувствием опасности. Но тревога может появиться не во время стресса, а опережать его.

Изучение детской тревожности в нашей стране часто носит прикладной характер. Большинство исследований опирается на детей 5-8 лет. Характер тревожности этого возраста связан с проблемами подготовки к школе, сменой ведущего вида деятельности. Это отмечают такие исследователи как Савина, Степанова. Тревожность детей более старшего возраста изучена, на сегодняшний день, мало. Очень часто тревожность рассматривается в границах какого-либо возраста. Состояние тревожности, по мнению многих ученых, лежит в фундаменте многих трудностей психологического плана. Стоит отметить, что очень важна и профилактика тревожности. Преодоление этого явления способно подготовить детей к стрессовым ситуациям будущего. А.М. Прихожан говорит о том, что с каждым годом уровень тревожности школьников становится все выше и выше. Но работы по ее преодолению почти нет.

 Особый интерес вызывает проблема взаимодействия, корреляции двух этих видов тревожности. Из исследования Л.М.Костиной «Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников», следует, что «личностная и ситуативная тревожность взаимодействуют между собой на уровне «взаимообратных» связей». (Костина Л.М. Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников. Дис. канд. псих, наук. Казань, 2000)

 Исследователь говорит, что «наметив тенденцию количественных изменений реактивной (ситуативной) тревожности в сторону уменьшения интенсивности её проявления у конкретного человека, мы надеемся, что и коррелирующая с ней личностная тревожность будет также иметь сходную тенденцию к снижению». Личностная тревожность, по мнению автора, может повышаться при снижении реактивной тревожности. При серьезной опасности тревожность личности нарастает, а ситуативная тревожность уменьшается.

 В своем исследовании автор утверждает, что, перед лицом серьезной опасности активность и тревожность личности нарастают, в результате чего снижается ситуативная, «суетная», реактивная тревожность [102, с. 20].

1.2Методы профилактики тревожности

Первый метод профилактики ситуативной тревожности, о котором стоит рассказать – социально- психологический тренинг. Термин «социально-психологический тренинг» ввел М.Форверг. По мнению И.В. Вачкова, понятие «тренинг» возникло в практической работе со здоровыми людьми. В 1946 году К.Левин впервые использовал так называемые «тренинговые группы». Еще в конце 19 века ученый Г.Зиммель сказал, что, когда люди работают в группе, они постоянно воздействуют друг на друга. К.Левин писал: «Чтобы выявить свои неадекватные установки и выработать новые формы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие». (Рудестам К. Групповая психотерапия: Психокоррекционные группы: теория и практика. -М.: Прогресс, 1993). Первый групповой тренинг прошёл случайно, еще в 1946 году. На сегодняшний день тренинги представляют собой очень популярный и постоянно развивающийся вид групповой терапии. Тренинги используются для оказания психолого-педагогической помощи, для организации взаимодействия детей в детско-юношеских центрах, детских лагерях и центрах реабилитации, а также в различных бизнес-обучениях, медицине. Тренинги позволяют наладить коммуникацию между людьми, регулировать эмоциональное состояние, развить лидерские качества и сплотить коллектив.

 Из групповой психотерапии возник тренинг личностного роста, который популярен и любим многими психологами современности. В 60 годы 20 века К. Рождерс начал использовать данное понятие. «Концепция основной встречи базируется на вере в возможность позитивного конструктивного личностного роста в атмосфере безоценочного позитивного принятия, эмпатии и конгруэнтности». (Д. В. Ищенко // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.).  — СПб.: Реноме, 2011. — С. 54-57.)

 Количество людей, принимающих участие в тренинге личностного роста не органичено.

«В ходе тренинга ведущий (фасилитатор) проявляет эмпатию (сочувствие) по отношению к переживаниям членов группы, не использует оценочных суждений, практикует самораскрытие, что способствует постепенному возникновению атмосферы доверия». (Д.В. Ищенко) Такая атмосфера позволяет осмыслить свой индивидуальный опыт, чувства, переживания, мысли. Задача фасилитатора вовлечь в процесс тренинга всех участников группы. Группа должна пройти через несколько этапов тренинга: знакомство; самораскрытие и сопротивление личности этому; описание прошлого опыта; выражение чувств и мыслей, которые возникли «здесь и сейчас». После того, как данные этапы пройдены, можно сказать, что группа приобрела свой «опыт».

В тренинге личностного роста очень значимо самоисследование, честность, искренность чувств и переживаний на пути к этому. Как следствие этого, в группе складывается теплая и безопасная атмосфера. Именно это помогает участникам раскрыться, исследовать свой опыт, проанализировать его позитивные и негативные стороны.

Тренинг личностного роста приводит к следующим показателям:

 - Более глубинное осознание человеком себя

- Повышение самооценки

- Осознанность в общении с другими людьми

- Понимание своих страхов и их преодоление

Тренинг личностного роста может проводиться с разными возрастными группами. В младшем школьном возрасте тренинг помогает преодолеть свои страхи, лучше понять мир и окружающих. В подростковом возрасте тренинг помогает понять свои эмоциональные состояния, более глубинно проработать их. Во взрослом возрасте тренинг учит анализировать и корректировать свои поступки и жизненные ситуации.

Некоторые ученые (В.П.Захаров, 1990; Т.В.Зайцева, 2002; Л.Ф.Анн, 2003;) говорили о тренинге, как о активном социальном обучении личности. В данном случае тренинг рассматривался в контексте личностно- центрированного подхода. Личность является основным объектом исследования, а группа - среда для ее исследования. Групповой психологический тренинг - совокупность методов практической психологии для самопознания и саморазвития личности. Фасилитатор, работающий с группой, должен включить в работу каждого участника тренинга, активизировать его самомознание, саморазвитие. Запустив эти механизмы, специалист развивает другие умения: эмпатия, умение выходить из сложных и конфликтных ситуаций. Как следствие, у человека уменьшается тревожность, повышается самооценка.

Преимущества работы в группе в 1993 году выделил и обосновал К.Рудестам в своей работе «Групповая психотерапия». Автор говорит, что клиенты психологических групп очень активны. Все участники могут наблюдать и анализировать изменения каждого члена группы, благодаря этому собственный рост и развитие усиливаются. Он говорит о трех преимуществах работы в группе:

1. Получение обратной связи от людей, которые имеют проблему схожую с твоей.
2. Установление эмоциональной связи между участниками группы.
3. В группе процесс самопознания намного легче.

По утверждению И.В. Вачкова, групповая терапия стала развиваться в нашей стране лишь в последние 20 лет. Все психологи и специалисты, занимающиеся проведениям тренингов, в основном опираются на методики западных специалистов немного модифицируя их. Абсолютно во всех тренингах содержится ключевая идея – развитие и самопознание личности, путем освобождения ее от страхов, тревог и комплексов.

В психологической теории и практике мы можем увидеть множество подходов к пониманию социально-психологического тренинга. Но большинство авторов выделяют схожие цели и задачи, принципы организации работы в группе. Все без исключения исследователи оценивают эффективность тренинга, как высокую. Тренинг позволяет корректировать эмоциональные состояния, развивать личные качества.

Сюжетно-ролевые игры также являются одним из средств профилактики ситуативной тревожности. В таких науках как педагогика и психология, сюжетно-ролевым играм, в последнее время, уделяется все больше внимания.

 Первыми, кто начал исследовать это область были Ф.Шиллер и Г. Спенсер, известные мыслители 19 века. Д.А.Колоцц систематизировал всю информацию о детских играх. Еще в 1933 году Ф. Бойтендайк публикует работу про общую теорию игры, где описывает при основных положения связанных с ней. По мнению ученого «игра дает влечение к освобождению, влечение к слиянию, общности с окружающими, тенденцию к повторению». (Эльконин Д.Б. Психология игры - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999,с.15) Американский ученый Х. Шлосберг пишет, что «категория игровой деятельности настолько туманна, что является почти бесполезной для современной психологии». (Эльконин Д.Б. Психология игры - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999, с. 97).

 В 60 -70 годы 20 века в России идею сюжетно-ролевых игр развивали - Д.Б.Эльконин, А.В.Черков, А.М. Леонтьев. Появились исследования, которые посвящены узкому направлению игр, их особенностям и разновидности. Игра теперь изучается как феномен взрослой жизни, а не только ведущий вид деятельности ребенка. Исследователь Ананьев пишет, что «не так просто обстоит дело с игрой, которую многие специалисты превратили в возрастную форму предметной деятельности. Игра, как особая форма деятельности имеет свою историю развития, которая охватывает все периоды жизни человека». (*Ананьев Б.Г.* Человек как предмет воспитания: Избранные психологические труды: В 2 т.м.: Институт практической психологии, 1996. Т.И,с.20).

 В 1950 годы А. Фрейд начала разрабатывать психоаналитическое направление игровой терапии. «Игровая терапия - метод [психотерапевтического воздействия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) на детей и взрослых с использованием [игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0)». (Ч. Шеффер Игровая семейная психотерапия. — СПб., Питер, 2001.) Направление игровой терапии развивалось и получило несколько видов: поведенческая игровая терапия, недирективная игровая терапия, «освобождающая» игровая терапия и др. Игровая терапия используется психологами для коррекции поведенческих отклонений у детей, а так же агрессивности и замкнутости.

 В России проблемами игровой терапии и развитием этого явления заминаются такие ученые – Л.М. Костина, С.А.Водяхой, Е.Б. Ковалева. Л.М. Костина говорит о коррекции тревожности методом игровой терапии. С.А. Водяхой разработала игровые техники для регуляции тревожности в процессе формирования креативности у ребенка. Е.Б. Ковалева изучала игру, как способ коррекции тревожности при фрустрации у ребенка.

 Игру можно совместить с любой деятельностью. Этот факт психологи и педагоги давно используют для успешного обучения детей. О.С. Газман говорит о том, что игра связана со многими видами деятельности: музыке, искусстве, общению и даже физкультуре, обучению всем наукам и языкам. «Игровая терапия предстает перед нами в качестве системного средства приобщения детей и подростков к материальной и духовной культуре, а значит, выполняет образовательную и культурную функции». (*Газман О.С* Игра как системная потребность детства / Философия и педагогика каникул. Сборник №8 серии «Новые ценности образования». Под ред. Н.Б.Крылова. -М.: Инноватор, 1998).

 По мнению С.Л.Рубинштейна в игре раскрываются многие переживания ребенка. Он совершает только те действия, которые важны для его внутреннего содержания. Л.С. Выгодский указывал на то, что игра создает зоны ближайшего развития и является его источником.

 Психологи выделяют несколько разновидностей игр: Стихийные игры ( О.С. Газман, Коллективно-творческие игры ( И.П. Иванов), игры- соревнования ( С.А.Шмаков), ролевые игры ( Н.П. Аникеева), А также развивающие и коммуникативные игры.

 Все психологи писали о том, как важна игра в детстве, как связана она с развитием личности ребенка. Во время игры индивид не задумываясь переносится в личность другого человека, а выходя из нее он обогащает и расширяет границы свое личности. Ребенок удовлетворяет свои потребности во время игры, именно поэтому игра порождает чувство удовольствия. По мнению Газмана, игра находится сразу в двух временных измерениях: настоящем и будущем. Ребенок играет, смеется, испытывает эмоции в момент игры. Но игра также, нацелена на будущее, так как в ней очень часто моделируются ситуации, которые только будут происходить. Все это помогает развить ребенка, как разностороннюю, гармоничную личность, а также избавиться от психологических проблем, если таковые имеются у ребенка.

 Еще один метод профилактики тревожности, о котором хочется поговорить – арт-терапия. В нашей стране этот термин стал использоваться не так давно. С английского языка он переводится как «лечение с помощью художественного творчества». Часто с арт-терапией связывают и занятия танцами, чтением сказок, песочное творчество, фото творчество. Так как, по мнению специалистов, эти формы творческой деятельности оказывают психотерапевтический эффект и помогают в профилактике, коррекции различных психологических отклонений. Арт-терапия появилась на пересечении психологии, искусства и психотерапии.

 В 1926 году Г.Принсхорн искусствовед, который позже стал психиатром, стал собирать коллекцию из рисунков душевнобольных людей. Он считал, что процесс созидания лежит в истоках всех людей и это неотъемлемая часть самовыражения каждого человека. В 1908 году Ф. Мохр представил миру первый рисуночный тест, который предназначен для психологических исследований. В середине двадцатого века среди ученых все чаще стала звучать мысль о том, что художественное творчество выражает бессознательное психики человека. А также то, что творчество помогает личности самовыражаться и избавляет от тревоги и страха. Можно сказать, что арт-терапия была основана на взглядах З.Фрейда и К.Г. Юнга, которые в своих работах говорили о том, что проект художественной деятельности человека выражает его неосознаваемые психические процессы.

 В Америке арт-терапию стали использовать М. Наумбург и Э.Крамер в 40 годах 20 века. Наумбург взяла за основу теорию Фрейда и предлагала клиентам говорить о своих снах. Ее инновация была в том, что она просила их не только говорить, а также изображать свои сны. Я. Квитковская предложила использовать арт-терапию в семейном консультировании. По ее мнению, это помогает понять роль и статус каждого человека в семье.В 1938 году Адриан Хилл употребил его в описании своей работы с больными туберкулезом. Далее эти методы были использованы для работы с детьми, которых вывезли из фашистских лагерей. Э.Адамсон, врач-психотерапевт, собрал коллекцию рисунков своих пациентов. Он считал, что важно вовлечь душевнобольных в творческую деятельность, ибо творчество и есть исцеление. Сейчас эта коллекция известна как «коллекция Адамсона».

 Сначала за рубежом, позже в России, арт-терапию стали разделять на отдельные области. Драма-терапия (терапия посредством театра и ролевых игр), музыкальная терапия (терапия, которая проводится с помощью музыки), куклотерапия (терапия с использованием самодельных кукол), сказкотерапия (терапия, основанная на чтении сказок), фототерапия (терапия с использованием фотографий).

 На сегодняшний день, методы арт-терапии очень популярны в нашей стране. Сначала она развивалась в рамках психиатрии и психотерапии. В последнее десятилетие эта область оформилась в самостоятельную дисциплину. Центр арт-терапии находится в Санкт-Петербурге. В нем создана арт-терапевтическая ассоциация. Каждый год проводится конференция по проблемам и инновациям в данной сфере, по итогам встречи выпускается сборник. С 1997 года выпускается журнал «Исцеляющее искусство».

 По мнению И.А. Копытина популярность арт-терапии связана с тем, что «лечение» основано на выражении чувств, мыслей и эмоций с помощью творчества. Арт-терапия не предлагает и не предполагает долгих бесед с психологом, лечение медикаментами. Популярность арт-терапии говорит о том, что человеку ближе более «естественные» способы лечения, которые задействуют мысли, чувства, таланты (в отдельных видах терапии), все то, что заложено природой.

 Каждый человек может участвовать в такой терапии и это еще один неоспоримый плюс данного метода. Арт – терапия не требует специальных навыков от человека. Каждый из нас в детстве рисовал, лепил из пластилина, строил что-то в песочнице. Еще один неоспоримый плюс арт-терапии это ее «невербальность». На приеме у психолога человеку нужно говорить, описывать свои жизненные ситуации. Не всем людям это дается легко. В арт-терапии это не требуется. Изобразительная деятельность открывает «бессознательное» в человеке, что может дать психологу более широкое понятие о проблеме человека. Говоря о арт-терапии, мы говорим о «терапии доверия» между всеми ее участниками и психологом. Ведь о творчестве принято говорить, как о чем-то личном, когда человек творит и делится этим с окружающими он не просто показывает результат своей работы, он открывает свою душу. Арт-терапия позволяет понять себя через художественные образы.

 Как отдельное направление в психотерапии, арт-терапия возникла в 80 годах 20 века. В это же время стали открываться центры арт-терапии. В некоторых странах арт-терапию зарегистрировали как самостоятельную специальность. В последние десятилетия роль арт-терапии усилилась в образовательной и социальной сфере. Арт- терапевты стали работать в специализированных центрах, реабилитационных учреждениях, детских домах, там, где имеются дети с психическими и поведенческими отклонениями.

 Сейчас арт-терапия стала такой наукой, которая используется и в образовании, и в науке, и в медицине. Каждое из направлений арт-терапии нуждается в своем специалисте, имеет свои подходы и особенности, о которых мы поговорим в следующей главе.

1.3.Арт- терапия в профилактике ситуативной тревожности

 Первый вид арт-терапии, который очень популярен в настоящее время при работе с детьми – сказкотерапия. «Сказкотерапия – это слово, появившееся в русском языке сравнительно недавно. И, как свойственно каждому еще не устоявшемуся термину, он у разных специалистов вызывает многообразные ассоциации. Для одних «сказкотерапия» – это лечение сказками. Для других – прием коррекционной работы, для третьих – способ передачи основных знаний о жизни». (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – С-Петербург: Речь, 2006. – 17 с.) Сказкотерапия – учение, которое содержит в себе зерно истины о общечеловеческих ценностях. Чаще всего сказки основываются на притчах, мифах, легендах. Они повествуют о добре и зле, любви и разлуке, жизни и смерти.

 Сказкотерапия, как метод психологической коррекции возникла очень давно. От матери к ребенку, из поколения в поколение передавались сказки. Сказка ассоциируется с мудростью. Принято считать, что сказкотерапией можно заниматься только с детьми, однако это ошибочное заблуждение. Сказкотерапия обращена к «детскому» началу человека, которое есть в каждом из нас.

 Т.Д. Зинкевич - Евстигнеева является основоположником данной арт-терапевтической практики. В своих работах она рассматривает сказкотерапию как: лечение, поиск знаний о мире, активизация потенциала личности, образование и воспитание личности ребенка. По мнению ученого предметом сказкотерапии является процесс воспитания нашего внутреннего ребенка. «Необходимо посеять зерно осмысления в душу ребенка». (Зинкевич- Евстигенеева)

 Как говорилось выше, сказкатерапия появилось давно. Дети забирались на теплую печь и слушали сказки бабушки. Эти истории передавались из поколения в поколение. Создавая в памяти пласт жизненной мудрости. Бабушки и дедушки несколько сотен лет назад не спешили наказать реьенка, они рассказывали ему поучительную сказку. С современным ребенком, считает исследователь Зинкевич-Евстигнеева, не достаточно просто прочитать сказку, посмотреть на героев. Важно осмыслить все, что было прочитано, сделать выводы, увидеть мудрость.

 Говоря о сказкотерапии, как о системе, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет ряд принципов, которые обрамляют ее в воспитательную систему.

1. Принцип осознанности

Важно найти и проследить причинно-следственные связи, которые открывает перед ребенком сказка, роль и смысл присутствия в сказке каждого персонажа.

1. Принцип множественности

Его смысл заключается в том, что каждый участник сказкотерапии должен понимать многозначность сказочных событий.

1. Принцип связи с реальностью

Каждая сказка открывает перед ребенком важный жизненный урок.

 Автор данных принципов рассматривает работу со сказкой, как с воспитательной системой. В своей книге «Практикум по сказкотерапии» она приводит схему коррекционно-развивающих занятий для детей. Сначала дети проходят ритуал вхождения в сказку. Далее дети рассказывают о впечатлениях прошлого занятия, чему научились, какой опыт был получен. Закрепление представляет собой игры-путешествия, новую сказку. Интеграция в сказкотерапии это совмещение нового «сказочного» опыта и умение применить это в реальной жизни. Заключительный этап – резюмирование. В нем дети подводят итог проделанной работе и «выходят» из сказки.

 Еще один автор, занимающийся сказкотерапией – Э.Крейри. Она изучает аспект эмоционального развития детей с помощью сказок. Исследователь написала множество сказок и историй, которые помогают ребенку выражать свои чувства. Э.Крейри считает, что сказка — это связующее звено между жизнью ребенка и теми ситуациями, которые его волнуют. Она советует поговорить о случае, который произошел с другом ребенка, попросить его рассказать о тех эмоциях, которые испытывал в этот момент его товарищ. После этого предложить ребенку высказать мнение о том, как бы он поступил на его месте. В. Максакова и Л.Семина в своей книге «Учимся договариваться» опираются на идею Э.Крейри о том, что задача педагога помочь ребенку понять свои чувства и эмоции, показать, как управлять ими, использовать во благо. Говоря с ребенком о ситуациях, переживаемых его товарищами, ни в коем случае нельзя давать оценок. Цель разговора должна быть познавательной.

 Исследователь А.А.Осипова выделяет несколько вариантов работы со сказками. Сказка-метафора, рисование по мотивам сказки, обсуждение с детьми поступков главных героев сказки, использование кукольного театра, работа со сказкой-притчей, рисование\стихотворчество по мотивам сказки.

 Т.Д.Зинкевич- Евстигнеева пишет, что «сказкотерапия – это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем». Сказки интересны не только детям, но и взрослым людям. Почти на каждую проблему можно найти сказку и выход из этой ситуации. Смотря на героев произведений, дети могут осмыслить собственные поступки. Исследователь выделяет виды сказок:

1) Дидактическая

2) Психокоррекционная

3)Психотерапевтическая

4)Медиативная

 Рассмотрим каждый вид сказок подробнее. Дидактическая сказка помогает учителю передать важный для усвоения материал с интересной для ребёнка форме. Эти сказки помогают понять смысл определенных знаний, которые необходимо передать ребенку.

 Психокоррекционная сказка предназначена для того, чтобы влиять на поведение ребенка. С помощью такой сказки ребенку можно объяснить смысл происходящих событий, показать его стиль поведения. Любую пережитую педагогом или его воспитанником ситуацию можно облачить в сказочную форму. Такую сказку можно просто прочитать не обсуждая. Это дает возможность ребенку самому осмыслить происходящее. По желанию обучающегося сказку можно проиграть с помощью кукол, где ребенок в праве выбрать близкую ему роль.

 Медиативные сказки используются для снятия напряжения, личностного развития. Они помогают расслабиться, успокоиться. В них нет зла, часто отсутствует сюжет. Данный вид сказок работает на фантазию ребенка. Часто мамы, укладывая ребенка спать, включают музыку и свет, просят малыша закрыть глаза и тихим голосом начинают рассказывать.

 Подводя итог разговору о сказкотерапии хочется отметить, что данный метод помогает снять психоэмоциональное напряжение, развить творческие способности, расширить сознание и лучше понять окружающий мир.

 Сказка- это метафора. Для ребенка важно осмыслить ее и предложить выход. Сказка накапливает и передает опыт многих поколений, в этом и заключается ее мудрость, психотерапевтический эффект. Каждый, кто читает или слушает сказку находит смысл, который соотносится с его переживаниями. Можно сказать, что, работая со сказками человек проводит самотерапию.

 Следующий вид арт-терапии популярный у педагогов и психологов – песочная терапия. Игра с песком сопровождает каждого ребенка с детства. Поэтому, песок можно использовать, как средство коррекции эмоциональных состояний ребенка, а также обучать и развивать его. Он оказывает сильное воздействие на развитие ребенка.

 «Песочная терапия — один из методов [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), возникший в рамках [аналитической психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F). Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира». (Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2002. — 20 с.)

 Этот метод возник из аналитического подхода К.Г. Юнга, основывается на символическом содержании бессознательного как основе для внутреннего роста и развития. Вероятно, желание с самого раннего возраста играть с песком и подсказало философу эту идею. По его мнению, песок похож на нашу вселенную: распадаясь на множество деталей, образует целое.

 Как отдельная методика, песочная терапия была описана Маргарет Ловенфельд в 1939 году. Она основала Лондонский институт детской психологии и в одну из комнат она поставила два подноса: один с песком, другой с водой. Рядом положила формочки и игрушки. Игрушки и дополнительный песок находились в картонной коробке. Дети стали называть их «коробки мира». Поэтому, М. Ловенфельд назвала свои занятия «мировой методикой».

 Песочная терапия может быть использована вместе со сказкотерапией. С помощью песка можно легко выстроить или нарисовать любых сказочных героев, замки. Когда занятия по песочной терапии только начались, и психологу необходимо установить контакт с группой, нужно предложить детям построить вместе сказочную страну. По мнению Сакович Н.А. это один из самых лучших способов установления контакта. Создавая сказку из песка, дети чувствуют себя волшебниками, ведь они создают новый мир! Данный метод помогает детям избавиться от комплекса «плохого художника», лепить из песка не сложно, всем легко справиться с таким заданием. Занятия с песком позволяют психологу изучить внутренний мир ребенка, проследить за межличностными отношениями в группе, во время процесса созидания и оценить эмоциональное состояние.

 Т.Д. Зинкович – Евстигнеева отмечает, что при анализе картин, нарисованных песком и построенных из песка сказок можно увидеть внутренние конфликты ребенка, агрессию. Если специалист видит, что у ребенка на картине война, разрушения, драка, значит на его душе не все спокойно.

 На сегодняшний день песочная терапия имеет несколько разновидностей.

1. Индивидуальная форма

Предполагает взаимодействие психолога и клиента тет-а-тет. Самое важное – установление контакта. Как правило, маленькие дети легко входят в этот процесс, им достаточно объяснить, что нужно делать. Сложнее с подростками и взрослыми людьми. Т.М. Грабенко описывая свой опыт говорит: «Если случается так, что ребенок не идет на контакт, всем видом говорит, что он не заинтересован в происходящем, то ведущий должен сам начать игру. При этом очень важно комментирование всего, что он делает. Чаще всего дети присоединяются к игре. С подростками немного сложнее. Они могут смотреть на арт-терапевта до трех занятий, не притрагиваясь к песку, но потом, интерес берет вверх». Занятия и варианты взаимодействия могут быть разными. Психолог может предложить создать свой сон, свою семью, страх, варианты безграничны. После того, как картина создана, пора переходить к обсуждению. Арт-терапевт задает различные вопросы: что изображено на картине, что можно изменить\добавить, если есть герои, то следует спросить, как они появились и что будет с ними дальше.

 Когда обсуждение окончено, автор проводит руками над картиной, «собирает опыт», далее прикладывает его к сердцу. Затем он сам разрушает картину, тем самым закрепляя опыт на бессознательном уровне.

1. Групповая форма

Данная форма песочной терапии подразумевает, что на занятие к арт-терапевту пришел не один ребенок, а целая группа. В данном случае очень важно наладить контакт между детьми и педагогом на первом же занятии. При работе с песком важно научить детей сотрудничать друг с другом. Все участники процесса должны выполнять действия по очереди. Они могут создавать, разрушать, добавлять фигуры в песок, поливать водой. Каждый участник не может находиться у песочницы больше минуты. После первого круга, ведущий, как правило, просит участников начать комментировать происходящее, свои действия, а также эмоции и ощущения. Возможет вариант разделения на маленькие группы и взаимодействие участников в рамках нее.

 Необходимо отметить важные особенности песка. Во-первых, этот материал создан самой природой, поэтому каждый кто его берет становится творцом. Во-вторых, песок не имеет формы, мы можем изменять его до бесконечности. В-третьих, для работы с песком человеку не требуется специальных навыков. Песок поглощает отрицательную энергию, работа с ним активизирует точки на кончиках пальцев, что положительно сказывается на организме человека. Работа с песком кропотливая, поэтому, он обучает терпимости и усидчивости.

 Л. Штейнхард говорит, что «в арт-терапевтическом процессе использование песка, как основного материала для творчества, предполагает «диалог» рук с водой и песком. Частые занятия песочной терапией стимулируют создание клиентом целой серии песочных форм. Песочные композиции с фигурками или без них, заключают в себе трудновербализуемое содержание».

 Еще один вид арт-терапии о котором мы поведем речь – фототерапия. Искусство фотографии зародилось очень давно, но несмотря на это, использование этого искусства в психологическом аспекте, началось сравнительно недавно. М.Е.Бруно, М.Барби, А.И. Копытин, Й.Кук, ученых, которые проводили свои исследования в области фототерапии сравнительно немного. Искусство фотографии связано со зрительными образами, мышлением, воображением, чувствами, поэтому, логично включить его в ряд арт-терапевтических направлений. А.И. Копытин считает, что фотография является одним из лучших лечебно-коррекционных и развивающих средств. Она доступна всем возрастным группам, поэтому, данный метод удобен для арт-терапевтов, психологов и психотерапевтов.

 «Фототерапия связана с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности».(Копытин А.И.) Основными содержанием занятий по фототерапии является создание или восприятие графических образов. Искусство фотографии достаточно многогранная область, но в основе его лежит создание художественных образов. Поэтому, мы можем рассматривать фотографию, как форму искусства визуального. Но, в отличие от живописи, скульптуры данный вид творчества предполагает использование фототехники.

 Фотография-это игра. Благодаря ей можно «играть» с реальностью, смешивать компоненты, экспериментировать, создавать любую реальность. Это очень важный элемент для человека, как для творца. Фотография – это эмоции. Она связана с контактами между людьми, передачей или обменом эмоций и чувств. Фотография –это самопрезентация человека, неважно для кого он ее делает, для себя или общественности. Фотография — это творчество, мини-спектакль, который может быть разыгран в различных костюмах и декорациях. Данный вид искусства передает разные позы и эмоции человека, которые отражают его эмоциональные состояния. А.И. Копытин, на основе этого, предлагает использовать фотографию в качестве исследования телесного образа «Я», пластического выражения чувств и потребностей.

 Показывая фотографии своим друзьям и знакомым, мы сопровождаем их своими комментариями. Рассказ позволяет передать отношение автора к тому, что изображено на фотографии и понять смысл того, что скрыто за каждом, услышать контекст. Разговоры, которые сопровождают показ фотографий, чаще всего красочны и эмоциональны, что позволяет усилить зрительные образы и те эмоции, которые были с ними связаны. Участникам фототерапии может предложить сочинить свою историю, на основе какой-либо фотографии, написать сценарий, предложить подумать, что могло случиться за 5 минут до или после того, как будет\был сделан этот снимок. Как мы видим, фотография сочетает в себе несколько видов творческой деятельности, что помогает достигать более глубокого арт-терапевтического эффекта.

 Говоря о психологических функциях фотографии следует обратиться к исследователю А.И. Копытину, который выделяет их несколько.

1. Фокусирующая\ актуализирующая

Эта функция связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к их повторному переживанию. Переживание прошедших негативных событий очень важно для психотерапии, так как это помогает переосмыслить их или завершить с положительным окрасом. Также эта функция связана с тем, что человек может открыться в новом, не знакомом другим, и даже себе образе.

1. Стимулирующая

При восприятии и создании новых снимков мы активизируем сенсорные системы: зрение, кинестетика, тактильная чувствительность. Когда человек фотографирует, он начинает исследовать мир. При поиске подходящего объекта для съемки, приходится руководствоваться чувствами, прибегать к находчивости и изобретательности.

1. Ассоциативная функция

Она связана с координацией разных сенсорных систем, сначала с объектом съемки, позже с готовым изображением. При съемке человек выбирает пейзаж, который нравится ему, выбирает ракурс. При фотографировании группы, мы расставляем людей на свой вкус, чтобы сделать наиболее удачный кадр.

1. Объективирующая функция

Она заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и проявление личности человека, которые отражаются в его внешности и поступках.

1. Смыслообразующая функция

Помогает увидеть смысл поступков и переживаний. Эта функция связана с выбором места, времени, персонажа съемки. Можно проследить выбор наиболее значимого для человека материала.

1. Рефрейминг

В переводе обозначает «помещенная в рамку», связан с помещением объекта в иной контекст восприятия. В фотосикусстве связан с фотоколлажем, который позволяет соединить несколько объектов в одно целое. Человек может увидеть себя в ином свете (супергероем, моделью, на необитаемом острове и т.д.)

1. Экспрессивно- катарсическая

Данная функция заключена в восприятии готовых снимков и в их создании. Повторное переживание снимков делает эмоции более глубокими, особенно, если оно происходят рядом с понимающими собеседниками. Это способно помощь избавиться от негативных переживаний.

В наши дни арт-терапия является популярным средством коррекции психических отклонений у детей и взрослых людей. Когда человек созидает, он передает материалу все свои эмоции, чувства и переживания. При занятиях арт-терапией человеку не надо стараться подбирать правильные слова, описывать свои проблемы постороннему человеку. Все что ему нужно-творить! Арт-терапевт без долгих бесед сможет понять суть проблемы, с которой пришел человек. Во время занятий происходит проработка и коррекция отклонений. Многими психологами и психотерапевтами данный метод признан очень действенным, способным увлечь людей всех возрастов.