

Таким образом, в психологии нет единого общепризнанного определения понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы, можно сделать вывод, что психологическое благополучие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Оно влияет на деятельность и самочувствие людей, на взаимоотношения с теми, кто находится рядом с ними, стремление к совершенствованию.

Проблема психологического благополучия имеет перспективу дальнейшего развития и эмпирического наполнения.

*К.С. Кожохина*

*Ярославль, ЯрГУ имени П.Г. Демидова*

### **ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ АРТ-ТЕРАПИИ НА ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА**

Сегодня проблемы, связанные с развитием внимания у детей, вызывают беспокойство и у педагогов, и у родителей, и у психологов, работающих с ними. Многие взрослые жалуются на невнимательность детей, их неумение сосредоточиться, сколь-либо долго удерживать внимание при решении учебных задач. Увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с так называемым синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

Поэтому, мы считаем необходимым изучать процесс внимания, выявлять возможные способы его коррекции и развития. И в качестве одного из наиболее действенных способов в коррекции дефицита внимания мы рассматриваем арт-терапию.

В процессе занятий ребенка рисованием происходит организация психических процессов и постепенный переход от относительно примитивных форм психической деятельности к более сложным и эффективным.

Во-первых, в арт-терапевтической работе используется широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто применяются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, специальное тесто — для лепки, песок с миниатюрными фигурками — для «игры с песочницей», дерево и иные материалы. Бумага для рисования также должна быть раз-

ных форматов и оттенков. Необходимо также иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д. и такое разнообразие материала очень важно при работе с детьми. Все это способствует не только привлечению внимания ребенка к арт-терапевтической деятельности и концентрации на этой деятельности, но и развитие различных кинестетических, зрительных и т.п. ощущений, которые возникают при работе с разнообразными материалами, что также будет влиять и на модальные характеристики внимания.

Во-вторых, сам процесс рисования, лепки и т.п. связан с концентрацией внимания, с умением сосредоточиться. Чтобы что-то нарисовать, получить готовый материал, ребенку необходимо сосредоточить внимание на листе, на контурах и линиях, которые он рисует. Все это влечет за собой развертывание процессов внимания.

И последним, но не менее важным фактором терапии являются интерпретация и вербальная обратная связь. Занятия арт-терапией, помимо диагностического и исцеляющего, несут в себе обучающий эффект. По мере того, как ребенок переводит свой внутренний опыт в творчество, он очень часто становится способен и описать его. Выражая содержание собственного внутреннего мира, он постепенно движется к его осознанию. Когда рисунок воплощает чувство, и ребенок начинает активно взаимодействовать с образом, становятся возможными психические изменения посредством самого рисунка. Это в свою очередь ведет к развитию внимания, которое заключается в способности погрузиться и сосредоточиться на своем внутреннем опыте, на самом себе.

Таким образом, арт-терапия – это целостная техника, интегрирующая все особенности человека, в том числе и управляющая вниманием.

Мы предлагаем рассмотреть как использование арт-терапевтических занятий может скорректировать психическое развитие ребенка, в частности особенности его внимания. Анализируя литературные данные по вопросу влияния арт-терапии на процессы внимания, мы обнаружили, что подобных исследований в России проводилось немного. Именно поэтому представляется интересным рассмотреть проблему связи арт-терапии и внимания, изучить их взаимное влияние на адаптацию личности.

На занятиях изодетельностью можно использовать следующие техники арт-терапии: рисование, лепку, музыку, театр, работу с природными материалами, танец, литературу, сказку.

В проведенном нами исследовании приняли участие 28 детей, занимающиеся в группе по арт-терапии (14 человек) и в группе по подготовке к школе (14 человек), в возрасте 4–6 лет.

Для решения поставленных задач использованы следующие методики исследования: тест Пьерона Рузора, зрительно-образная проба на внимание (автор: Пережигина Н.В.), проба Вассермана, перерисовывание фигур Рудольфа Арнхейма.

В результате проведенного исследования можно заключить, что арт-терапия является эффективным методом для развития и коррекции внимания.

Полученные нами данные свидетельствуют о том что, дети, занимающиеся арт-терапией были успешнее в выполнении методик по сравнению со своими сверстниками, готовящимся к школе. Такая успешность была обусловлена действием взаимосвязанных факторов. Занятия арт-терапией развивают внимание ребенка, целостное восприятие мира, поскольку связаны с взаимодействием правого и левого полушарий, делая акцент на правом. Что является необходимым для дошкольного возраста ребенка, когда правое полушарие должно развиваться и более того, должно находиться на пике своего развития. Усиленная подготовка ребенка к школе, не только не развивает правое полушарие, но и тормозит развитие левого. В результате мы имеем разорванность, дробность внимания ребенка, что влияет на его восприятие мира и окружения.

При этом, дети обеих групп, как говорилось уже ранее, внешне производят впечатление адекватных, адаптивных. Но как только мы пытаемся отследить особенности внимания детей, сразу сталкиваемся со значительными различиями между группами.

#### *Библиографический список*

1. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. 192 с.
2. Международный журнал по арт-терапии. Исцеляющее искусство // СПб., 2002. № 3. Т. 5. 72 с.

3. Международный журнал по арт-терапии. Исцеляющее искусство // СПб, 2003. № 1. Т. 6. 75 с.

4. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2007. 197 с.

5. Сельченко К. В. Психология художественного творчества. Мн.: Харвест, 1999. 752 с.

*Ю.А. Корепанова*

*Екатеринбург, РГППУ*

### **РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

В настоящее время сложилась такая ситуация, что высококвалифицированных специалистов, которые способствуют своей профессиональной деятельностью развитию нашей страны, улучшению жизни общества становится все меньше. Возможно, основной причиной такой ситуации является отсутствие интереса к собственной профессии, что может быть связано с неверным выбором профессии в юности, низким уровнем профессионального самоопределения, недостаточно выраженной профессиональной направленностью.

Профессиональная направленность включает в себя мотивы, установки личности, планы, ценностные ориентации в области определенной профессиональной деятельности. Разные типы профессиональной направленности могут включать в себя различные ценностные ориентации. В связи с этим нами была изучена взаимосвязь между видами ценностных ориентаций и типами профессиональной направленности.

Целью исследования явилась разработка программы оптимизации профессионального самоопределения старшеклассников

В качестве диагностического инструментария был выбран «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова и «Опросник терминальных ценностей» М. Рокича.

Объектом исследования является профессиональная направленность старшеклассников.

Предметом исследования выступает взаимосвязь видов ценностных ориентаций и типов профессиональной направленности учащихся десятых классов МОУ СОШ №4 города Новая Ляля.