

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

Саидмуродова Раъно Анвар кизи

магистр, бакалавр психологии, выпускница филиала Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова, факультет психологии
г. Ташкент, Узбекистан

E-mail: ranoshkin4450@gmail.com

Тел.: +998 33 334 22 27

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22825279>

ANNOTATSIYA: В статье рассматривается применение арт-терапии для профилактики и коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. Представлена программа арт-терапевтической работы, направленная на снижение эмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции. Рассмотрены результаты применения программы и динамика показателей тревожности детей.

В рамках исследования была использована и апробирована арт-терапевтическая программа, разработанная И. А. Глущенко и В. А. Петковым, ориентированная на профилактику и коррекцию тревожности у младших школьников [1]

Kalit so'zlar: тревожность; младший школьный возраст; дети младшего школьного возраста; арт-терапия; профилактика тревожности; коррекция тревожности; эмоциональное напряжение; саморегуляция.

Введение

В современном психологическом дискурсе проблема тревожности занимает значимое место и продолжает привлекать внимание специалистов, исследующих закономерности функционирования психики и поведения человека. Данный феномен рассматривается как применительно к психически здоровым людям, так и в контексте различных нарушений сознания. Недостаточное внимание к проявлениям тревожности может иметь неблагоприятные последствия для психологического и соматического состояния человека, а также отражаться на его способности эффективно взаимодействовать с окружающей социальной средой [2].

Изучение научных подходов к пониманию тревожности показывает, что она может рассматриваться как индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека испытывать беспокойство и эмоциональное напряжение в широком спектре ситуаций. При этом тревожные переживания могут возникать даже тогда, когда объективные обстоятельства не представляют реальной угрозы и не требуют выраженной эмоциональной реакции. Несмотря на определённое сходство тревожности с такими состояниями, как страх и опасение, между ними существуют существенные различия. Тревожность характеризуется большей

продолжительностью и относительной устойчивостью, тогда как страх обычно связан с конкретным источником угрозы. В свою очередь, тревожные переживания нередко имеют неопределённый характер и могут проявляться в скрытой форме.

Формирование и выраженность тревожности во многом могут быть связаны с индивидуальными особенностями нервной системы. В определённых пределах тревожность выполняет адаптивную функцию, способствуя мобилизации внутренних ресурсов организма и повышению готовности человека к деятельности в ситуациях, требующих достижения значимого результата. Однако при чрезмерной интенсивности и длительном сохранении тревожного состояния его адаптивная функция может сменяться дезадаптивной, что способно затруднять приспособление человека к окружающей среде и повышать риск формирования невротических личностных нарушений [3; с. 3–4].

Таким образом, тревожность представляет собой сложный и многокомпонентный психологический феномен, который невозможно свести к какому-либо одному проявлению или причине. Определённая степень тревожности является естественной составляющей нормального функционирования личности и

может выполнять регулирующую роль. Вместе с тем индивидуальный порог её приемлемости различается, и превышение оптимального уровня способно оказывать неблагоприятное воздействие на эмоциональное состояние человека и процессы его личностного развития.

В психологической литературе тревога рассматривается как состояние, связанное с переживанием актуальной ситуации, тогда как тревожность может выступать как относительно устойчивое личностное образование. Исследования А. М. Прихожан показывают выраженную возрастную динамику тревоги и тревожности в детском и подростковом возрасте [4; с. 20, 45]. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и применение эффективных методов, направленных на предупреждение и снижение проявлений тревожности.

Младший школьный возраст представляет собой важный этап психического и личностного развития ребёнка. Поступление в школу связано не только с началом систематического обучения, но и с существенной перестройкой привычного образа жизни. Ребёнку необходимо адаптироваться к новым требованиям, правилам и обязанностям. Переход от дошкольного периода сопровождается изменением ведущей деятельности, социального положения ребёнка и условий его взаимодействия с окружающими.

В подобных обстоятельствах значительную роль играет поддержка со стороны взрослых. При отсутствии необходимой помощи и понимания со стороны родителей и педагогов ребёнок может испытывать трудности в адаптации к новым требованиям, что сопровождается эмоциональным напряжением и способно способствовать усилению тревожных проявлений. Высокий уровень тревожности, в свою очередь, может отрицательно сказываться на учебной деятельности, отношениях со сверстниками и способности ребёнка адаптироваться к изменяющимся условиям. Поэтому исследование факторов возникновения тревожности и особенностей её влияния на познавательную сферу и личностное становление младшего школьника является значимым направлением психологических исследований.

Следует учитывать, что на этапе младшего школьного возраста тревожность может быть связана с процессами школьной адаптации и особенностями образовательного взаимодействия. Своевременная диагностика позволяет выявлять выраженные проявления школьной тревожности и своевременно организовывать психолого-педагогическую помощь [5; с. 909–915].

В современной практике используется широкий спектр средств, направленных на профилактику и коррекцию тревожности. К ним относятся физические и дыхательные

упражнения, различные техники релаксации и медитации, аутогенная тренировка, а также медикаментозные и фитотерапевтические методы. Наряду с ними особое место занимают психологические методы, ориентированные на эмоциональную сферу ребёнка.

Одним из перспективных направлений в данной области является арт-терапия, эффективность которой в снижении симптомов тревожности у детей и подростков подтверждается результатами мета-анализа Zhang и соавт. [6]. В рамках психотерапевтической и психокоррекционной практики арт-терапия представляет собой комплекс методов, основанных на использовании различных видов искусства как средства психологической помощи. Вовлечение ребёнка в творческую деятельность создаёт дополнительные возможности для выражения эмоциональных переживаний посредством художественных форм, в том числе в случаях, когда их непосредственное вербальное выражение затруднено [7]. Через художественное самовыражение специалист получает возможность оказывать влияние на психоэмоциональное и психосоматическое состояние ребёнка, а также содействовать гармонизации процессов личностного развития [8].

Основной направленностью арт-терапевтического воздействия является восстановление эмоционального равновесия и гармонизация психологического состояния личности. Одновременно данный подход способствует развитию способности человека к самовыражению, самопознанию и осмыслению собственного внутреннего опыта посредством различных форм искусства [9].

Специфика арт-терапии заключается также в возможности обращения к глубинным, не всегда осознаваемым переживаниям ребёнка. Создаваемый в процессе творческой деятельности продукт может выступать своеобразным способом символического выражения внутреннего состояния. Благодаря этому специалист получает дополнительную возможность выявлять и прорабатывать эмоциональные трудности, не прибегая исключительно к прямому вербальному взаимодействию. Данная особенность позволяет рассматривать арт-терапию как достаточно безопасный и эффективный инструмент психологической коррекции.

Одним из существенных преимуществ арт-терапевтического подхода является его многообразие и гибкость. Он включает различные виды творческой деятельности и техники, благодаря чему может адаптироваться к возрастным, индивидуально-психологическим и эмоциональным особенностям ребёнка. Именно универсальность арт-терапии создаёт широкие возможности для её применения в целях

профилактики и коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Диагностика уровня тревожности

Методика Б. Н. Филлипса предоставляет возможность определить как общий показатель школьной тревожности, так и степень выраженности отдельных её составляющих. Поскольку обследование проводилось в анонимной форме, полученные данные анализировались в обобщённом виде на уровне всего класса. Для сопоставления результатов по различным шкалам опросника, отличающимся по количеству входящих в них утверждений, использовалась процедура нормализации. Средние значения каждого показателя выражались в процентах относительно максимально возможного результата по соответствующей шкале.

В исследовании методика использовалась для выявления общего уровня школьной тревожности и определения выраженности отдельных факторов, связанных с эмоциональным состоянием ребёнка в образовательной среде. Полученные показатели рассматривались в совокупности и использовались для выявления наиболее значимых сфер тревожных переживаний учащихся.

Дополнительно для оценки выраженности тревожности применялась «Шкала явной тревожности для детей» (CMAS) в адаптации А. М. Прихожан. Использование двух диагностических инструментов позволяло рассматривать тревожность как с позиции её общей выраженности, так и с учётом специфики проявлений школьной тревожности.

Проведённый анализ позволил определить наиболее выраженные факторы тревожности у учащихся контрольной группы:

1. Страх ситуаций проверки знаний (49%) — наиболее значимой областью тревожных переживаний оказались ситуации, связанные с контролем, проверкой и оцениванием учебных знаний. Подобные проявления могут быть обусловлены неуверенностью ребёнка в собственных возможностях и опасением совершить ошибку.

2. Фрустрация потребности в достижении успеха (30%) — данный показатель отражает эмоциональное напряжение, возникающее у детей в ситуациях, когда они не могут в полной мере реализовать свои способности, добиться поставленной цели или получить ожидаемый результат.

3. Страх самовыражения (31%) — выявленный показатель может свидетельствовать о затруднениях учащихся в ситуациях, требующих открытого выражения собственных мыслей, чувств, мнений или проявления самостоятельной инициативы.

Сопоставление результатов, полученных посредством двух вариантов обработки диагностических данных — определения общего количества несовпадений по всему тесту и анализа отдельных факторов школьной тревожности, — продемонстрировало близкие результаты. Это позволяет говорить о согласованности полученных диагностических показателей и подтверждает необходимость проведения целенаправленной профилактической и коррекционной работы с учащимися экспериментальной группы. При этом содержание такой работы должно учитывать не только выявленные факторы тревожности, но и особенности социальных отношений и образовательного взаимодействия внутри школы. Содержание арт-терапевтической программы представлено в таблице 1.

Таблица 1. Программа арт-терапевтической работы Глущенко И. А. и Петькова В. А.
Table 1. Contents of the Art Therapy Program by I. A. Glushchenko and V. A. Petkov

Название занятия	Цель занятия	Основное содержание/методы	Время
1 «Мир моих эмоций»	Осознание и выражение эмоциональных состояний, развитие эмоционального словаря	Арт-игра «Цвет эмоций»; изотерапия – рисование эмоций; вариативные задания с «Колесом эмоций» / «Эмоциональная палитра»	40–45 мин.
2 «Мое безопасное место»	Формирование чувства внутренней опоры и безопасности, укрепление личных границ, развитие воображения	Изотерапия и коллаж – создание образа «моего комфортного места»; использование различных	40–45 мин.

		материалов (краски, бумага, журнальные вырезки, ткань, природные элементы)	
3 «Клякса: в поисках образа»	Снижение психоэмоционального напряжения, развитие творческого воображения и самонаблюдения	Изотерапия – работа с пятнами, грифельной дымкой, нитками и каракулями; сказкотерапия – создание истории персонажа, возникшего из спонтанного образа.	40–45 мин
4 «Я все могу»	Повышение самооценки, осознание личных ресурсов и достижений	Музыкотерапия – анализ настроения на основе музыкальных фрагментов; изотерапия и/или коллаж – упражнение «Дерево моих достижений» или «Корона успеха»; обсуждение и оформление символов силы и успеха	40–45 мин.
5 «Мандала дружбы»	Развитие эмпатии, навыков сотрудничества, формирование опыта совместного творчества.	Игротерапия – «Передай настроение» (передача эмоции мимикой и движением); совместная работа над «Мандалой дружбы» – каждая команда оформляет часть большой мандалы, объединяемой в коллективный арт-объект.	40–45 мин
6 «Письмо в будущее»	Закрепление позитивного образа себя, снижение тревожности перед будущим, осознание личностного роста	Изотерапия – создание арт-письма в будущее (символическая композиция, открытка, коллаж с изображением мечт, достижений, позитивных установок); оформление «капсулы времени» – конверта или коробочки, в которую помещается работа.	40–45 мин

Арт-терапевтическая программа

С целью снижения и коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста в исследовании была использована арт-терапевтическая программа, разработанная И. А. Глуценко и В. А. Петьковым [1]. Программа включает шесть занятий продолжительностью 40–45 минут каждое, что соответствует продолжительности одного учебного урока. Основной целью программы являлось уменьшение проявлений тревожности посредством специально подобранных арт-терапевтических методов с учётом индивидуальных особенностей познавательной и эмоциональной сферы детей. Основные задачи программы:

1. Формирование условий, способствующих осознанию ребёнком собственных эмоциональных состояний и их выражению доступными способами.
2. Развитие способности к эмоциональной саморегуляции, а также укрепление эмоциональной и волевой устойчивости.
3. Снижение выраженности психоэмоционального напряжения и тревожных состояний.
4. Повышение уровня самооценки и формирование более позитивного отношения ребёнка к собственной личности.
5. Совершенствование навыков взаимодействия со сверстниками, развитие эмпатии и толерантного отношения в условиях групповой работы.
6. Активизация творческого потенциала, воображения и способности к нестандартному мышлению.

Структура арт-терапевтических занятий

Каждая встреча строилась по единой последовательной схеме и включала четыре основных этапа:

1. Приветственный этап — установление контакта с детьми посредством знакомства, игровой активности либо специального ритуала эмоционального включения в работу.
2. Основной этап — выполнение арт-терапевтических упражнений с использованием различных видов и техник творческой деятельности.
3. Рефлексивный этап — осмысление участниками результатов выполненной работы, обсуждение возникших переживаний и предоставление обратной связи как в вербальной, так и в невербальной форме.
4. Завершающий этап — подведение итогов занятия, создание позитивного эмоционального завершения и предоставление детям поддерживающей обратной связи.

Программа предназначена для учащихся четвёртого класса. Выбор данной возрастной группы обусловлен тем, что завершение начального этапа школьного обучения связано с повышением требований к самостоятельности

ребёнка, учебной ответственности и социальному взаимодействию. В этот период происходят существенные изменения в эмоциональной, социальной и познавательной сферах ребёнка, что обуславливает необходимость целенаправленной психологической поддержки.

Оценка эффективности программы

Результаты исследования

Для оценки результативности арт-терапевтической программы после завершения коррекционной работы было организовано повторное диагностическое обследование учащихся. Дополнительно для получения качественной информации об изменениях было проведено интервью с учителем. На заключительном этапе исследования применялись те же диагностические инструменты, которые использовались первоначально: «Школьный тест тревожности» Б. Н. Филлипса и «Шкала явной тревожности для детей» (CMAS) в адаптации А. М. Прихожан. Использование идентичного диагностического комплекса позволило сопоставить результаты двух этапов исследования и определить динамику показателей тревожности, а также оценить возможное влияние проведённой арт-терапевтической программы на учащихся экспериментальной группы.

Итоговая диагностика осуществлялась в конце учебного года, после полного завершения комплекса арт-терапевтических занятий. В обследовании приняли участие 23 из 24 учащихся экспериментальной группы: один ребёнок отсутствовал по семейным обстоятельствам. В контрольной группе диагностику прошли 27 из 29 школьников; один учащийся отсутствовал по причине болезни, ещё один — по семейным обстоятельствам.

Анализ результатов экспериментальной группы показал, что 15 учащихся (65,22%) характеризовались нормативным уровнем тревожности. У 7 школьников (30,43%) был установлен несколько повышенный уровень тревожности, а у 1 ребёнка (4,35%) — явно повышенный. Кроме того, у двух участников были зафиксированы показатели, находящиеся в пограничной зоне и приближающиеся к значениям повышенного уровня тревожности. При этом крайние варианты выраженности тревожности — её полное отсутствие и исключительно высокий уровень — среди обследованных детей выявлены не были.

В контрольной группе нормативный уровень тревожности был установлен у 16 учащихся (69,57%), тогда как у 7 школьников (30,43%) показатели соответствовали повышенному уровню. Случаев высокого уровня тревожности зафиксировано не было, однако показатели одного участника располагались в непосредственной близости от соответствующего порогового значения. В целом полученные данные

свидетельствуют о преобладании нормативного уровня тревожности среди учащихся обеих групп. Вместе с тем примерно у трети школьников сохранялись признаки повышенной тревожности. Пограничные показатели, близкие к повышенному уровню, были выявлены у трёх детей.

Сопоставление результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования, позволило выявить определённые изменения в выраженности отдельных компонентов школьной тревожности.

Наиболее существенным является изменение показателя общего уровня школьной тревожности, который снизился с 62% до 53%. Вместе с тем на основании результатов предыдущего диагностического обследования можно было предположить несколько иное распределение показателей: по данным методики СМАС, примерно 65% учащихся демонстрировали нормативный уровень тревожности. Возможное расхождение между результатами может объясняться особенностями учёта пограничных значений. При более детальном анализе были учтены дети, чьи показатели формально соответствовали норме, но при этом находились достаточно близко к границе повышенного уровня тревожности.

Показательным является пример двух учащихся, которые по результатам СМАС были отнесены к категории детей с нормативным уровнем тревожности. Однако их индивидуальные результаты располагались близко к пороговому значению, соответствующему повышенному уровню. При использовании методики Б. Н. Филлипса данная особенность получила более выраженное отражение в общей структуре распределения показателей.

Заключение

Проведённый анализ позволяет рассматривать арт-терапию как перспективное направление профилактической и коррекционной работы с тревожностью детей младшего школьного возраста. Использование художественно-

творческой деятельности создаёт условия для выражения эмоциональных переживаний ребёнка, развития навыков эмоциональной саморегуляции, укрепления чувства внутренней опоры и совершенствования взаимодействия со сверстниками.

В статье рассмотрена арт-терапевтическая программа, разработанная И. А. Глущенко и В. А. Петьковым и ориентированная на профилактику и коррекцию тревожности у младших школьников. Программа включает комплекс занятий, основанных на использовании изотерапии, коллажа, сказкотерапии, музыкотерапии и игротерапии. Содержание занятий направлено на осознание и выражение эмоциональных состояний, снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие эмпатии и навыков сотрудничества, а также формирование позитивного образа себя.

Результаты, представленные в исходном исследовании Глущенко И. А. и Петькова В. А., свидетельствуют о положительной динамике показателей тревожности у участников после реализации программы. При этом полученные авторами результаты следует рассматривать с учётом особенностей организации исследования, состава выборки и использованных диагностических процедур.

Таким образом, арт-терапевтическая программа Глущенко И. А. и Петькова В. А. представляет практический интерес для психологов и педагогов, работающих с детьми младшего школьного возраста. Её содержание может рассматриваться как один из вариантов организации профилактической и коррекционной работы с проявлениями тревожности в образовательной среде. Вместе с тем для подтверждения эффективности арт-терапевтических программ необходимы дальнейшие исследования с использованием сопоставимых диагностических процедур, контрольных групп и более широких выборок

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глущенко И. А., Петьков В. А. Профилактика и коррекция тревожности младших школьников средствами арт-терапии // Общество: социология, психология, педагогика. 2026. № 5. DOI: 10.24158/spp.2026.5.7.
2. Мэй Р. Смысл тревоги / пер. с англ. А. Багрянцевой. 2-е изд. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 415 с. ISBN 978-5-94193-862-9.
3. Нехорошкова А. Н., Грибанов А. В., Кожевникова И. С. Нейрофизиология детской тревожности. Архангельск: САФУ, 2015. 108 с.
4. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с. ISBN 978-5-469-01499-7.
5. Юркина Л. В., Шумакова С. А. Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости учащихся начальной школы // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. Т. 7, № 9. С. 909–915. DOI: 10.30853/ped20220143.
6. Zhang B., Wang J., Abdullah A. B. The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis // Clinics. 2024. Vol. 79. 100404. DOI: 10.1016/j.clinsp.2024.100404.
7. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K., van Hooren S. Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 584685. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.584685.
8. Колягина В. Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников: учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: Прометей, 2022. 164 с. ISBN 978-5-00172-142-0.

9. Карпушкина Н. В. Арт-терапия. Практикум: учебное пособие для вузов. 4-е изд., стер. СПб.: Лань, 2026. 140 с. ISBN 978-5-507-54405-9.