

**Маннапов Анвар Айдарович**

студент

*Научный руководитель*

**Ситдикова Гульназ Ринатовна**

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальность проблемы коррекции тревожности у подростков с использованием средств арт-терапии. Подчеркивается, что арт-терапевтические средства являются эффективным методом коррекции тревожности. Статья содержит описание результатов исследования, в рамках которого проанализирован уровень тревожности среди детей подросткового возраста, а также определение результативности средств арт-терапии в практической деятельности педагогов-психологов с возрастным периодом 11–15 лет. Выявлен повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, затруднения в эмоциональной саморегуляции и самовыражения. Внедрены арт-терапевтические техники в работу педагога-психолога.*

***Ключевые слова:** тревожность, подростковый возраст, арт-терапевтические упражнения, психологическое состояние.*

Чувство тревожности – стабильная психологическая характеристика, которая может отрицательно сказаться на личностно-поведенческом формировании подростков. В условиях современной жизни, где значимую роль играют социальные сети и неопределенность будущего, число детей в подростковом возрасте, обращающихся за психологической помощью с безостановочной тревожностью и пониженной заинтересованностью в образовательном процессе, увеличивается

ежедневно. Неуклонный рост данного числа вызывает серьезную обеспокоенность, в связи с этим возникает острая необходимость в поиске и разработке эффективных, но при этом доступных методов психологической коррекции и профилактики тревожности у подростков. Эти факторы усиливают потребность в разработке эффективных педагогических условий коррекции интернет-аддикции у подростков [7]. Традиционные подходы не всегда оказываются оптимальными для этой возрастной группы, поскольку подростки могут испытывать трудности с осознанием и выражением своих чувств словами, а также сопротивление прямому психологическому вмешательству. В свете этих трудностей, особое значение приобретает определение траектории реализации воспитательной работы [8].

В своих трудах Ю.Л. Ханин трактует тревожность как индивидуально-психологическую особенность, выражающуюся в повышенной склонности воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. И.В. Дубровина подчеркивает, что тревожность – это устойчивое эмоциональное состояние, связанное с ожиданием неблагоприятных событий, не всегда осознаваемое человеком. Также в период пубертата особенно актуальна тревожность о своей внешности и собственном теле, специфику которой раскрывает Л.И. Божович. Арт-терапия, основанная на невербальном выражении и творческой активности, представляет собой высокоэффективное и гуманное средство, способствующее снижению тревожности, развитию эмоциональной саморегуляции. Крайне важным также является правильная организация пространства, особенно при групповой работе с подростками, что детально исследуется в трудах А.И. Копытина.

Цель исследования: анализ теоретических основ и представление практических подходов к использованию арт-терапии в коррекции тревожности у подростков.

Гипотеза исследования: целенаправленное применение арт-терапевтических методов и техник способствует значимому снижению уровня личностной и

ситуативной тревожности у подростков, а также развитию их способностей к эмоциональной саморегуляции и самовыражению.

Для проведения экспериментального исследования было сформировано две группы старшеклассников: контрольная и экспериментальная, каждая из которых включала в себя по 20 человек в возрасте от 11 до 15 лет. Для диагностики уровня тревожности была использована «Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина».

Анализ результатов показал, что среди участников экспериментальной группы 45% имеют высокий уровень ситуативной тревожности и 55% – высокий уровень личностной тревожности. В контрольной группе эти показатели значительно ниже: 25% – по ситуативной тревожности и 20% – по личностной тревожности. Это указывает на то, что подростки экспериментальной группы испытывают как устойчивое внутреннее напряжение, так и острую реакцию на стрессовые события.

На основании проведенного анализа в работу педагога-психолога образовательной организации были внедрены арт-терапевтические подходы и техники коррекции тревожности у подростков [6]. После чего проведена повторная диагностика на контрольном этапе. Повторная диагностика была проведена с использованием той же методики, что и на начальном этапе. В контрольной группе изменения минимальны. Высокий уровень тревожности остался на уровне 8 человек (40%), средний уровень увеличился с 7 человек (35%) до 9 человек (45%), а низкий уровень тревожности уменьшился с 5 человек (25%) до 3 человек (15%).

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что внедрение арт-терапевтических подходов и техник коррекции тревожности у подростков в работу педагога-психолога показала положительное влияние на снижение уровня тревожности в экспериментальной группе, что полностью подтверждает нашу гипотезу. Участники, прошедшие программу, показали значительное улучшение в отношении снижения уровня тревожности и повышения внутренней мотивации [6]. В то же время в контрольной группе изменения были минималь-

ными или даже отрицательными, что подтверждает важность проведения психолого-педагогической работы с подростками для снижения тревожности и улучшения их социально-эмоционального состояния.

### ***Список литературы***

1. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханин. – М., 1983. – 398 с.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина. – М., 1989. – 554 с
3. Макадей Л.И. Гендерные различия тревоги и страха у подростков / Л.И. Макадей // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – №7. – С. 152–157. EDN LLXFQY
4. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е.Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – С. 24–32. EDN NAVCYJ
5. Иванова А.О. Особенности тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды / А.О. Иванова, О.С. Степанова // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1. №3. – С. 20–35. DOI 10.17759/epps.2024010302. EDN BZHSPZ
6. Ружьин Д.О. Использование арт-терапии для повышения мотивации и интереса к обучению студентов иностранным языкам / Д.О. Ружьин, Г.Р. Ситдикова, Ф.С. Аиткулова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 124–126. – EDN ZXFXTX.
7. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фируза Альбертовна Саглам. – Казань, 2009. – 23 с. – EDN NLAETR.

8. Ханмурзина Р.Р. Определение траектории реализации воспитательной работы в современном вузе / Р.Р. Ханмурзина, А.А. Хайруллина // Педагогическое образование и наука. – 2023. – №2. – С. 119–122. – DOI 10.56163/2072-2524-2023-2-119–123. – EDN EVNATE.