

Лукоянова Диана Евгеньевна

менеджер деканата

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 проблема повышенной тревожности у подростков. Обосновывается эффективность использования арт-терапии как средства коррекционного воздействия. Представлены результаты эмпирического исследования уровня тревожности у подростков 13–15 лет до и после проведения комплекса арт-терапевтических занятий. Описаны такие техники, как: изотерапия, коллажирование, лепка, создание фрески, мандалотерапия, которые направлены на снижение тревожности. Доказано, что систематическое использование арт-терапевтических техник способствует гармонизации эмоциональной сферы и формированию навыков саморегуляции.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, психокоррекция, арт-терапия, изотерапия, мандалотерапия, эмоциональное состояние.

Подростковый возраст традиционно рассматривается в отечественной (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин) и зарубежной (Э. Эриксон, С. Холл) психологии как один из наиболее сложных, противоречивых и уязвимых периодов онтогенеза. Данный этап характеризуется сильнейшей перестройкой организма, в особенности структуры психофизиологических функций. Гормональная перестройка организма, интенсивный рост, сопровождающийся временными трудностями в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем и создают физиологическую базу для повышенной утомляемости и эмоциональной лабильности [1, с. 340].

Одновременно с физиологическими изменениями происходит также глубокая психологическая трансформация. Происходит смена ведущей деятельности:

от интимно-личностного общения со сверстниками в разных видах деятельности к учебно-профессиональной деятельности. В этот же период происходит острое проживание кризиса идентичности, необходимость профессионального самоопределения, а также резко повышаются требования со стороны родителей и социума, которые создают благоприятную среду для развития эмоциональной нестабильности. Подросток оказывается в ситуации стресса, где старые детские способы реагирования на происходящее уже не работают, а новые взрослые еще не сформированы.

Одним из наиболее частых и социально значимых проявлений дезадаптации в этот период является повышенный уровень тревожности. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревожность представляет собой беспредметное переживание неопределенной угрозы. Выступая в качестве устойчивой личностной характеристики, она препятствует успешному социальному взаимодействию, мешает познавательной активности, снижает учебную мотивацию, а также может привести ко многим психосоматическим расстройствам, таким как: головные боли, нарушения сна и даже гастроэнтерологические заболевания [3, с. 45].

В связи с этим поиск эффективных, доступных и экологичных методов коррекции тревожности для применения в условиях образовательного учреждения является одной из актуальных задач современной психолого-педагогической практики. Традиционные вербальные методы консультирования, например, беседа и когнитивно-поведенческая терапия часто сталкиваются с сопротивлением со стороны подростка, его нежеланием признавать проблему или говорить о глубоко личных переживаниях.

Среди множества психотерапевтических направлений особое место занимает арт-терапия. Данный метод позволяет подростку в метафорической, безопасной и опосредованной форме выразить подавленные эмоции, которые сложно или стыдно проговорить из-за страха осуждения или низкого уровня эмоционального интеллекта. Творческий процесс активизирует внутренние ресурсы личности подростка, способствует снятию жесткой психологической защиты и

мягкой проработке проблем, что делает арт-терапию особенно востребованной и органичной в работе с несовершеннолетними [4, с. 112]. Результат творчества становится своеобразным «контейнером» для тревоги, позволяя вынести внутреннее напряжение наружу и сделать его доступным для анализа и трансформации.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия №175» Советского района г. Казани. Выборку составили 30 учащихся 7-х классов в возрасте 12–14 лет (14 юношей и 16 девушек).

Для обеспечения объективности и достоверности данных был подобран диагностический комплекс, включающий как стандартизированные опросники, так и проективные методики.

1. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (для подростков). Позволяет дифференцированно изучить тревожность, которая связана с 5 основными сферами школьной жизни: учебную, самооценочную, межличностную, магическую (феноменологическую) и общую психофизиологическую тревожность.

2. Шкала тревоги Ч. Д. Спилберга (адаптация Ю.Л. Ханина). Методика направлена на оценку ситуативной тревожности, возникающей в конкретный момент, и личностной тревожности как устойчивой черты.

3. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич). Применялась для анализа бессознательных страхов, уровня агрессии, общего эмоционального фона и защитных механизмов испытуемых.

Исследование проходило в 3 последовательных этапа.

1. Констатирующий этап: первичная диагностика уровня тревожности, формирование экспериментальной группы и обработка первичных данных.

2. Формирующий этап: проведение цикла из 10 групповых арт-терапевтических занятий.

3. Контрольный этап: повторная диагностика с использованием того же диагностического материала для оценки динамики уровня тревожности.

Программа формирующего этапа была разработана с учетом психофизиологических особенностей возраста и включала в себя несколько блоков.

Блок 1: техника «Карта моих страхов» (визуализация и локализация страхов на бумаге), рисование на тему «Я и моя тревога» (образное представление тревоги в виде живого существа или стихии). Цель: осознание подростками собственных переживаний, установление безопасного контакта.

Блок 2: изотерапия (акварель по сырой бумаге для снятия контроля, кляксография для работы со страхами), мандалотерапия (раскрашивание готовых мандал и создание собственных в круге как символа целостности), лепка из пластилина (работа с агрессией и телесными зажимами), техника «Коллаж моего настроения» [6]. Цель: последовательное снижение уровня напряжения, поиск внутренних опор и трансформация негативных переживаний в ресурсные образы.

Блок 3: групповая фреска «Наш безопасный мир» (совместное создание общего пространства на ватмане), техника «Ресурсный сундук» (создание индивидуальных коробок, наполненных символами поддержки). Цель: интеграция полученного опыта, формирование навыков взаимопомощи, закрепление позитивного образа «Я» и навыков конструктивной работы со стрессом.

Анализ данных первичной диагностики на констатирующем этапе показал неблагоприятную картину эмоционального фона. У 63% (19 человек) респондентов выявлен высокий уровень личностной тревожности, у 20% (6 человек) – умеренный. Лишь 17% (5 человек) демонстрировали низкий уровень. Показатели ситуативной тревожности также находились в зоне дезадаптации у 70% испытуемых.

По результатам контрольного среза, проведенного после цикла занятий, была зафиксирована выраженная положительная динамика. Данные по методике Спилбергера-Ханина представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей ситуативной и личностной тревожности

Уровень тревожности	Ситуативная (до)	Ситуативная (после)	Личностная (до)	Личностная (после)
Высокий (>45)	21 человек (70%)	11 человек (37%)	19 человек (63%)	6 человек (20%)

Умеренный (31–45)	6 человек (20%)	12 человек (40%)	6 человек (20%)	15 человек (50%)
Низкий (<31)	3 человек (10%)	7 человек (23%)	5 человек (17%)	9 человек (30%)

В таблице видно, что количество подростков с высоким уровнем личностной тревожности сократилось более чем в два раза (63% до 20%). Доля испытуемых с низким уровнем тревожности, свидетельствует о психологическом благополучии и уверенности в себе, выросла с 17% до 30%. Особенно показательной является динамика ситуативной тревожности: количество подростков, которые испытывают острый стресс в учебных ситуациях, снизилось с 70% до 37%. Данные указывают на формирование у учащихся новых, более зрелых копинг-стратегий.

Анализ проективных рисунков проективной методики «Несуществующее животное» также подтвердил снижение эмоционального напряжения. На контрольном этапе рисунки стали более структурированными и пропорциональными. Исчезли признаки штриховки с сильным нажимом и выходы за контур, которые на первом этапе диагностировались у 60% группы. Также исчезли такие детали, как шипы, панцири, клыки, характерные для защитной агрессии. Вместо этого появились устойчивые, крепкие ноги, прорисованные кисти рук, символизирующие защиту и опору, но в конструктивном ключе.

Также в ходе проведения программы повысилась сплоченность коллектива, снизился уровень вербальной агрессии. Подростки начали активнее использовать «Я-высказывания».

Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности арт-терапевтических методов в коррекции подростковой тревожности [5].

Творчество переводит внутренний конфликт из неосознаваемого плана в визуальный, тактильный и конкретный. Подросток получает возможность посмотреть на свою проблему со стороны. Работа с мягкими и пластичными материалами оказывает выраженное релаксационное воздействие на нервную систему. Групповой формат занятий обеспечивает чувство принятия и поддержки. В подростковом возрасте страх социальной оценки и отвержения является одним из главных триггеров тревоги [2, с. 89].

Проведенное эмпирическое исследование подтверждает гипотезу о том, что систематическое и целенаправленное применение арт-терапии способствует значимому снижению уровня как личностной, так и ситуативной тревожности у подростков. Метод позволяет не только купировать острые эмоциональные состояния, но и формирует у учащихся навыки конструктивного совладания со стрессом, развивает способность рефлексии, эмоциональный интеллект и способность к символизации.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми и подростками: практическое пособие / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 160 с.
3. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 192 с.
4. Копытин, А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 352 с.
5. Эсмурзиева, З. М. Использование арт-педагогических практик в обучении иностранному языку / З. М. Эсмурзиева, Г. Р. Ситдикова, Ф. С. Аиткулова // Современное образование: инновации, вызовы и решения : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Киселевск, 29 октября 2025 г.). – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 84–87.
6. Саглам, Ф. А. Интерактивные методы обучения в формировании универсальных учебных действий младших школьников в инклюзивном образовании / Ф. А. Саглам, Р. Р. Ханмурзина, Х. Х. Саглам // Преемственная система инклюзивного образования: современные вызовы : материалы XII Международной научно-практической конференции (Казань, 15–17 марта 2023 г.). – Казань : Познание, 2023. – С. 170–173.