

Научная статья  
УДК 159.99: 37.015.3 – 053.7  
DOI: 10.18101/2307-3330-2025-4-76-82

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

© Доржиева Арюна Владимировна  
магистрант  
dorjieva2403@mail.ru

© Климентьева Наталья Николаевна  
кандидат психологических наук, доцент  
klim.natali@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию эффективности использования арт-терапии в качестве средства психологической профилактики школьной тревожности у младших подростков. Актуальность проблемы обусловлена значительным влиянием тревожных состояний на учебную деятельность, межличностные отношения и общее психологическое благополучие подростков. Приведены результаты диагностики школьной тревожности у 100 младших подростков, свидетельствующие о преобладании умеренного и повышенного уровня тревожности по различным шкалам. Представлен тематический план занятий по психопрофилактике школьной тревожности с учетом уровня профилактики (первичная, вторичная, третичная) и приведены примеры используемых средств арт-терапии: изотерапии, пластилинотерапии, коллажирования, пескотерапии, маскотерапии и др. Разработанная программа способствует профилактике школьной тревожности, затрагивая как ее превентивные, так и коррекционные аспекты. Подтверждено значимое влияние средств арт-терапии на уровень школьной тревожности младших подростков.

**Ключевые слова:** школьная тревожность, младшие подростки, арт-терапия, психологическая профилактика.

### Для цитирования

Доржиева А. В., Климентьева Н. Н. Психологическая профилактика школьной тревожности младших подростков средствами арт-терапии // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2025. № 4. С. 76–82.

### Введение в проблему

Актуальность профилактики школьной тревожности у младших подростков обусловлена критичностью этого возрастного этапа, характеризующегося интенсивной перестройкой личности, формированием самосознания и адаптацией к средней школе, что приводит к повышенным нагрузкам и ожиданиям, провоцирующим тревожные состояния. Школьная тревожность представляет собой устойчивое состояние повышенного психоэмоционального напряжения, связанное с пребыванием ребенка в условиях образовательной среды. Она проявляется в виде опасений, беспокойства, страхов, предчувствия неудач в учебной деятельности

при взаимодействии с учителями или сверстниками, а также в отношении самой ситуации оценки своих знаний и навыков [2]. У младших подростков тревожность в основном вызвана учебной и школьными ожиданиями в отличие от старших, которые больше переживают из-за отношений и самооценки. На их беспокойство влияют учителя и сверстники, а трудности с самоанализом мешают понять и выразить причины тревоги, что приводит к ее накоплению [6].

Исследования И. С. Исаевой, Л. В. Юркиной, С. А. Шумаковой показывают, что несвоевременная профилактика может повлечь за собой снижение успеваемости, ухудшение межличностных отношений, психосоматические расстройства и стойкие личностные проблемы [3; 6].

В настоящее время в научной литературе можно встретить описание множества средств для психологической профилактики школьной тревожности младших подростков, особое место среди которых занимает арт-терапия [4]. Она представляет собой метод психотерапии, основанный на использовании творческих процессов, таких как рисование, лепка, коллажирование и других видов искусства. С их помощью человек может выражать свои чувства, мысли и переживания, исследовать внутренние конфликты для достижения личностного роста и исцеления [5].

В настоящее время наблюдается недостаток эмпирических исследований, посвященных вопросам профилактики школьной тревожности у младших подростков. Большинство существующих работ фокусируется на коррекционных методах, тогда как профилактический потенциал арт-терапии, как отмечает Л. В. Мамедова и А. А. Романова, остается недостаточно изученным [5]. Несмотря на исследования, освещающие взаимосвязь школьной тревожности и других факторов, многие из них не затрагивают аспекты превентивных мер [2; 6]. В то же время, как показывает О. А. Киселева, арт-терапия обладает значительным психокоррекционным потенциалом, который, вероятно, может быть эффективно применен и в профилактических целях [4].

Таким образом, возникает проблема, которая заключается в недостаточном эмпирическом исследовании профилактического потенциала арт-терапии для снижения школьной тревожности у младших подростков, несмотря на теоретические предпосылки ее эффективности и наличие работ, демонстрирующих психокоррекционные возможности данного метода.

*Цель и методы исследования.* Цель нашего исследования — изучение возможностей психологической профилактики школьной тревожности младших подростков средствами арт-терапии.

Мы полагаем, что арт-терапия является эффективным инструментом профилактики тревожности у младших школьников, поскольку ее невербальная природа позволяет безопасно выражать свои страхи и переживания через творчество. Это способствует их осознанию и переработке, а также развивает внутренние ресурсы, повышает уверенность в себе и формирует адаптивные способности.

Методы и методики исследования: опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса (стандартизированная русскоязычная версия Т. А. Егоренко, А. В. Лобановой, Д. В. Чуманенко) [1], метод математической статистики — критерий Вилкоксона.

Базой исследования выступает МБОУ «Аршанская средняя общеобразовательная школа имени П. М. Билдаева» Тункинского района Республики Бурятия.

Характеристика выборки: на диагностическом этапе в исследовании приняли участие младшие подростки 5–6-х классов в количестве 100 человек.

### Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов входной диагностики свидетельствует о том, что большинство младших подростков испытывают значительную школьную тревожность, особенно в контексте общей атмосферы в школе и ситуаций проверки знаний. Несмотря на то, что по некоторым шкалам (фрустрация успеха, страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям, отношения с учителями) наблюдается преобладание низких и средних уровней тревожности, все же присутствует определенный процент подростков, испытывающих высокий или очень высокий уровень тревоги по всем без исключения показателям (табл. 1). Более трети школьников (около 35% и выше) испытывает существенное эмоциональное напряжение, что проявляется в общей школьной тревожности, затрагивающей 45% учащихся на среднем уровне и 35% на повышенном/высоком, а также в низкой физиологической сопротивляемости стрессу (45% — средний, 30% — повышенный). Страх проверки знаний выражен у 42% учеников на среднем уровне и у 18% — на высоком/очень высоком. Значительная часть подростков (12-15%) испытывает повышенный/очень высокий уровень страха самовыражения и боязни не соответствовать ожиданиям. Социальный стресс, хотя и менее выражен, затрагивает 25% учащихся с высокими уровнями, а проблемы в отношениях с учителями, наименее распространенные, тем не менее требуют внимания у 10% подростков.

Таблица 1

*Результаты диагностики школьной тревожности младших подростков*

Показатель школьной тревожности (шкала)	Уровень тревожности	Процент (%)
Шкала 1 «Общая тревожность в школе»	Очень низкий	8%
	Ниже среднего	12%
	Средний	45%
	Выше среднего	25%
	Очень высокий	10%
Шкала 2 «Переживание социального стресса»	Очень низкий	15%
	Ниже среднего	20%
	Средний	40%
	Выше среднего	15%
	Очень высокий	10%
Шкала 3 «Фрустрация достижения успеха»	Очень низкий	22%
	Ниже среднего	25%
	Средний	35%
	Выше среднего	13%
	Очень высокий	5%
Шкала 4 «Страх самовыражения»	Очень низкий	18%
	Ниже среднего	28%
	Средний	38%
	Выше среднего	12%
	Очень высокий	10%
Шкала 5 «Страх ситуации проверки знаний»	Очень низкий	15%

	Ниже среднего	25%
	Средний	42%
	Выше среднего	13%
	Очень высокий	5%
Шкала 6 «Страх не соответствовать ожиданиям»	Очень низкий	20%
	Ниже среднего	30%
	Средний	35%
	Выше среднего	10%
	Очень высокий	5%
Шкала 7 «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу»	Очень низкий	10%
	Ниже среднего	15%
	Средний	45%
	Выше среднего	20%
	Очень высокий	10%
Шкала 8 «Проблемы и страхи в отношениях с учителями»	Очень низкий	30%
	Ниже среднего	35%
	Средний	25%
	Выше среднего	7%
	Очень высокий	3%

Нами была разработана программа психологической профилактики школьной тревожности с помощью средств арт-терапии.

Цель программы — снижение уровня школьной тревожности у младших подростков путем развития их эмоциональной регуляции, повышения самооценки и формирования адаптивных стратегий совладания с учебными трудностями через применение арт-терапевтических средств.

Задачи программы:

1. Создать безопасную и доверительную атмосферу, способствующую свободному выражению эмоций.
2. Помочь младшим подросткам осознать и вербализовать свои страхи, связанные со школой.
3. Развить навыки эмоциональной саморегуляции и релаксации.
4. Повысить уверенность в себе и своих силах, сформировать позитивное самоотношение.
5. Сформировать адаптивные стратегии преодоления учебных трудностей и стрессовых ситуаций.
6. Развить креативность и творческое мышление как ресурс для самовыражения и решения проблем.

Экспериментальная группа была разделена на три подгруппы в соответствии с уровнем выраженности школьной тревожности, выявленным на этапе входной диагностики:

- 1) подгруппа первичной профилактики включала младших подростков с очень низким и низким уровнем тревожности, но имевших факторы риска (например, высокая учебная нагрузка, невысокая самооценка);
- 2) подгруппа вторичной профилактики была составлена из младших подростков со средним уровнем тревожности, у которых ее проявления уже отмечались, но не носили стойкого характера;

3) подгруппа третичной профилактики объединила младших подростков с высоким и очень высоким уровнем тревожности.

Используемые методы арт-терапии: изотерапия, песочная терапия, куклотерапия, коллажирование, глиноterapia, пластилинотерапия, цветотерапия, маскотерапия, эко-арт-терапия, метафорические ассоциативные карты (МАК), боди-арт.

Программа рассчитана на три месяца и включает 12 занятий с продолжительностью 45 минут каждое.

В таблице 2 представлен план психопрофилактических занятий.

Таблица 2

*План занятий из комплекса психологической профилактики школьной тревожности младших подростков средствами арт-терапии*

№	Название занятия	Группы профилактики	Средства арт-терапии
1	«Мой безопасный уголок»	Первичная	Изотерапия (рисование акварелью/гуашью), глиноterapia
2	«Цвет моих чувств»	Первичная, Вторичная	Цветотерапия (рисование цветными карандашами/пастелью)
3	«Маски страха»	Первичная, Вторичная	Маскотерапия (создание масок из картона/бумаги)
4	«Мой позитивный образ»	Первичная, Вторичная	Коллажирование (вырезки из журналов, фото)
5	«Песочная история моей школы»	Вторичная	Песочная терапия (создание мини-композиций на песке)
6	«Скульптура моих успехов»	Вторичная	Пластилинотерапия, глиноterapia
7	«Внутренний мир: рисуем, лепим»	Вторичная	Изотерапия (пастель), пластилинотерапия, песочная терапия
8	«Ресурсное дерево: мои силы»	Вторичная, Третичная	Коллажирование, цветотерапия
9	«Сказка о преодолении трудностей»	Вторичная, Третичная	Куклотерапия (создание кукол), сказкотерапия (рисование)
10	«Управление стрессом: дышим и рисуем»	Вторичная, Третичная	Изотерапия (графика), релаксационные техники, цветотерапия
11	«Мой дом: безопасность и принятие»	Вторичная, Третичная	Песочная терапия, эко-арт-терапия
12	«В поисках гармонии: гармоничный Я»	Вторичная, Третичная	Метафорические ассоциативные карты (МАК), боди-арт, изотерапия

В рамках первичной профилактики, направленной на предотвращение формирования тревожных состояний у младших подростков с низким уровнем тревожности, арт-терапия способствовала созданию безопасного пространства для самовыражения через изотерапию, песочную терапию и коллажирование, укрепляя креативность и уверенность в себе. Во вторичной профилактике, ориентированной на подростков со средним уровнем тревожности с целью смягчения последствий и остановки развития тревожных тенденций, применялись куклотерапия для проработки страхов и конфликтных ситуаций, глиноterapia и

пластилинотерапия для выражения эмоций, а также цветотерапия для трансформации негативных образов, что способствовало развитию саморегуляции и адаптивных стратегий. Для подростков с высоким уровнем тревожности в рамках третичной профилактики, нацеленной на минимизацию последствий и восстановление адаптивных функций, использовались интенсивные методы, такие как маскотерапия для проработки защитных механизмов, эко-арт-терапия для восстановления ресурсного состояния через связь с природой, а также метафорические ассоциативные карты (МАК) и боди-арт для исследования бессознательных процессов и укрепления позитивного самоотношения.

После реализации программы была проведена повторная диагностика с использованием русскоязычной версии опросника школьной тревожности Филлипса. Для оценки статистической значимости различий был рассчитан критерий Вилкоксона. Выявлено статистически значимое снижение общей тревожности в школе в экспериментальной группе ( $T_{\text{эмп}}=5$ ), где показатели оказались ниже, чем до занятий, что соответствует гипотезе ( $p<0,01$ , так как  $5 < 19$ ). В то же время в контрольной группе ( $T_{\text{эмп}}=48$ ) статистически значимых изменений общей тревожности в школе не обнаружено ( $p>0,05$ , так как  $48 > 30$ ), что указывает на отсутствие динамики, несмотря на выдвинутую гипотезу о снижении показателей.

Таким образом, арт-терапия благодаря своей невербальной природе и безопасному пространству для самовыражения продемонстрировала свою эффективность в качестве средства психологической профилактики школьной тревожности у младших подростков.

#### *Литература*

1. Егоренко Т. А., Лобанова А. В., Чумаченко Д. В. Опросник «Школьная тревожность» Б. Филлипса: результаты стандартизации русскоязычной версии «Тест школьной тревожности Филлипса» // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20, № 3. С. 39–54. Текст: непосредственный.
2. Иванова А. О., Степанова О. С. Особенности тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1, № 3. С. 20–35. Текст: непосредственный.
3. Исаева И. С., Батышева К. Ю. Профилактика тревожности в младшем подростковом возрасте // Модернизация образования: проблемы общего, среднего профессионального и высшего образования. XXVIII Рязанские педагогические чтения: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Рязань, 25–26 марта 2021 г.). Рязань: ИП Коняхин Александр Викторович, 2021. С. 240–244. Текст: непосредственный.
4. Киселева О. А. Арт-терапия как метод психокоррекции: возникновение и становление // Universum: психология и образование. 2022. № 3(93). С. 28–31. Текст: непосредственный.
5. Мамедова Л. В., Романова А. А. Снижение уровня тревожности у детей младшего подросткового возраста с помощью арт-терапии // Управление образованием: теория и практика. 2025. Т. 15, № 2–2. С. 29–40. Текст: непосредственный.
6. 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. Текст: непосредственный.

*Статья поступила в редакцию 15.11.2025; одобрена после рецензирования 28.11.2025; принята к публикации 12.12.2025.*

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF SCHOOL ANXIETY  
IN YOUNGER ADOLESCENTS THROUGH ART THERAPY

*Aryuna V. Dorzhieva*  
Master Student  
dorjieva2403@mail.ru

*Natalya N. Klimenteva*  
Cand. Sci. (Psychology), A/Prof.  
klim.natali@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University  
24a Smolina St., 670000 Ulan-Ude, Russia

*Abstract.* The article presents the effectiveness of using art therapy as a means of psychological prevention of school anxiety in younger adolescents. The relevance of the problem is determined by the significant impact of anxiety on academic performance, interpersonal relationships, and overall psychological well-being of adolescents. The results of a diagnostic assessment of school anxiety among 100 younger adolescents are presented, indicating a predominance of moderate and elevated levels of anxiety across various scales. A thematic plan for sessions aimed at preventing school anxiety is provided, taking into account the levels of prevention (primary, secondary, tertiary), along with examples of art therapy techniques used, including art therapy, clay modeling, collage-making, sand therapy, mask therapy, and others. The developed program supports the prevention of school anxiety by addressing both its preventive and corrective aspects. The study confirms the significant impact of art therapy techniques on reducing school anxiety levels in younger adolescents.  
*Keywords:* school anxiety, younger adolescents, art therapy, psychological prevention.

*For citation*

Dorzhieva A. V., Klimenteva N. N. Psychological Prevention of School Anxiety in Younger Adolescents through Art Therapy. *Bulletin of Buryat State University. Education, Personality. Society.* 2025; 4: 76–82 (in Russ.).

*The article was submitted 15.11.2025; approved after review 28.11.2025; accepted for publication 12.12.2025.*