

УДК 159.922.7

**Екатерина Андреевна Волгуснова**  
**Наталья Базарбековна Кулишова**  
г. Шадринск

### **Исследование коррекции тревожности у детей дошкольного возраста**

В исследовании уделяется внимание снижению высокого уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством песочной терапии. В работе анализируются основные причины возникновения тревожности, такие как стрессовые ситуации, изменения в привычном окружении и недостаток эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Описываются эффективные методы коррекции, в том числе песочная терапия, игровые и арт-терапевтические техники, которые позволяют детям дошкольного возраста выражать и обрабатывать свои эмоции, а также преодолевать страхи и тревоги. Особое внимание уделяется созданию поддерживающей и безопасной среды, которая способствует развитию уверенности и гармонии в детской психике. Применение песочной терапии в групповых занятиях рассматривается как ключевой элемент успешной работы с проявлением тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** тревожность, дети дошкольного возраста, коррекция, песочная и игровая терапии.

**Ekaterina Andreevna Volgusnova**  
**Natalya Bazarbekovna Kulishova**  
Shadrinsk

### **A study on the correction of anxiety in preschool children**

The study focuses on reducing high levels of anxiety in older preschool children through sand therapy. The work analyzes the main causes of anxiety, such as stressful situations, changes in the familiar environment, and lack of emotional support from adults. Effective correction methods are described, including sand therapy, play and art therapy techniques that allow preschool children to express and process their emotions, as well as overcome fears and anxieties. Particular attention is paid to creating a supportive and safe environment that promotes the development of confidence and harmony in the child's psyche. The use of sand therapy in group sessions is considered a key element in successfully working with anxiety in older preschool children.

**Keywords:** anxiety, preschool children, correction, sand and play therapy.

Проанализировав научную литературу по изучаемой нами проблематике, появилась понимание острой необходимости нивелирования высоких показателей тревожности у детей. Последние исследования эмоциональной сферы уделяют внимание проявлениям крайне тревожных детей, при этом ими отмечается раннее ее проявление в эмоциональном общении с мамой и значимыми взрослыми, так как имеет место нарушение системы привязанности в раннем возрасте, а в старшем дошкольном возрасте она приобретает устойчивые характеристики личности. Именно важность раннего выявления показателей тревожности, затем нивелирование тревожности у детей старшего дошкольного возраста поможет улучшить адаптивный потенциал личности в изменяющемся мире.

Важно обратить внимание на многолетнее изучение проблемы тревожности личности в детском возрасте в работах психиатров, педологов, психологов (иностранных ученых Р. Мэйя, Ч. Спилбергера, Б. Филлипса, а также советские и российские психологи В.М. Астаповой, В.Н. Аракелова, А.И. Захарова, Р.С. Немова, А.М. Прихожан и др. Многочисленные работы уделяли внимание школьному и взрослому возрастам. Как

показывают наши изыскания, в области изучения детской тревожности имеется небольшое количество работ. Мы предполагаем, что данная проблема обусловлена трудностями выявления уровней тревожности, ее коррекции в еще слабо осознаваемом дошкольном возрасте. Как отмечает, Т.А. Полишкова, детерминирует ее как зарождение «...целого комплекса психологических трудностей детства: появление неврозов, дезорганизации продуктивной и интеллектуальной деятельности...» [4].

Так же многие психологи (А.В. Захаров, Е.П Ильин, А.М. Прихожан, С. Салливен, З.Фрейд и др.) рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, изначально присущее человеку состояние [7]. Для коррекции тревожности у детей дошкольного возраста многие специалисты (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д Кальфф, Н. Сакович, Г. Эль и др.) использовали песочную терапию [1].

Влияние песочной терапии на нивелирование отрицательных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста неоднократно изучали разные специалисты. В частности, изучали данный эмоциональный процесс, такие зарубежные ученые как: Р. Бауер, Ш. Блюхер, Г.К. Брадуэй, Э. Вейнриб, Д. М. Калф, М. Ловенфельд, Л. Фишер, К.Г.Юнг и наши ученые О.К. Агавелян, Е.А. Верхотурова, Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Н.В. Кузуб, Л.А. Нисневич, Т.В. Рюмина, Н.А. Сакович, Е.А. Трошкина и другие [8].

В нашей работе мы опираемся на определение тревожности А. М. Прихожан. Она указывает, что «...тревожность как личностная черта подразделяется на тревожность специфическую (как пример: тестовая или межличностная) и генерализованную (общую) меняющую свои объекты с изменением их значимости для человека...» [5, с. 81]. Корнем тревоги, по А. М. Прихожан, «...могут служить не только внешняя длительная стрессовая ситуация и внутренний психологический или физиологический источник, но и сочетание внешнего и внутреннего источника стресса с его субъективной оценкой. Состояние страха – тревоги может быть рассмотрено как психологический эквивалент любого конфликт. Конфликт в этом случае определяется как противоречие между оценкой человеком ситуацией как угрожающей и отсутствием средств, чтобы ее преодолеть...» [5, с. 88].

Признаки тревожности можно разделить на группы: сопровождается физическими проявлениями; эмоциональными проявлениями; когнитивными проявлениями; социальное поведение; физиологические реакции; поведенческие признаки.

А. М. Прихожан отмечает, что «...тревожное состояние в большинстве случаев дезорганизующе влияет на личность, снижая результативность деятельности, что отрицательно сказывается на ней. Однако существуют ситуации, в которых тревожность оказывает мобилизующее действие, но это можно отнести только к подростковому возрасту. Одним из важнейших признаков, указывающих на наличие данной проблемы у ребёнка старшего дошкольного возраста, является нарушение сна. Также к наиболее ярким проявлениям можно отнести страх утреннего пробуждения, когда ребёнок боится открывать глаза, наступающий день вызывает у него панику, капризность. Еще одним показателем наличия тревожности является частая смена страхов, испытываемых ребёнком в 5-6 лет...» [5, с. 121].

Таким образом, важно ответить на вопрос, а что способствует успешной коррекции высоких показателей тревожности у детей старшего дошкольного возраста?

Цель: исследовать коррекцию показателей тревожности у детей старшего дошкольного возраста посредством песочной терапии.

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31» г. Артемовский, Свердловская область.

Методики исследования: «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) [6], «Несуществующее животное», авт. М.З. Друкаревич, «Анкета для воспитателей и родителей» (автор М. А. Панфилова) [2].

Обобщение результатов трех методик позволило выявить три уровня показателей тревожности у старших дошкольников, представленные в таблице 1.

Распределение детей дошкольного возраста по уровням тревожности  
(по трем методикам) %

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25	57,22	17,78

Исходя из полученных результатов, мы обнаружили преобладание среднего уровня тревожности у 34 (57,22%) старших дошкольников и высокого уровня тревожности – у 11 (25%) детей испытуемых; с низким уровнем тревожности составили в количестве 15 человек (17,78%).

Отметим, что преобладает средний уровень тревожности у дошкольников. Такие дети чаще проявляют интерес к другим и к деятельности, инициативу, самостоятельность во время игр и занятий.

При проведении методики «Выбери нужное лицо» дети давали быстрые и уверенные ответы на вопросы, богатые комментарии к своему ответу, у них была громкая, звонкая речь. Такие дети в процессе проведения методики «Несуществующее животное» либо вообще не проявляли признаков, свойственных высокотривотным дошкольникам, либо проявляли некоторые из них в слабой степени.

Таким образом, результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что у детей старшего дошкольного возраста характерно проявление тревожности, хотя у всех детей она проявляется по-разному.

По результатам эмпирического исследования, нами была разработана психокоррекционная программа (включающая элементы песочной терапии). Программа была разработана для детей 6-7 лет: в экспериментальной группе (10 детей с высоким, 4 со средним и 2 с низкими уровнями тревожности) и в контрольной группе распределены дети по трем уровням тревожности. Программа включает в себя 23 занятия.

Целью нашей программы (включающей элементы песочной терапии): являлось снижение высокого уровня тревожности у старших дошкольников.

Задачами программы были:

1. Создать психологически благоприятные условия для старших дошкольников.
2. Снизить общую тревожность и психофизическое напряжения у старших дошкольников.
3. Снизить специфическую тревожность у старших дошкольников.

Программа коррекции показателей тревожности предполагала проведение 23 занятий, включающих блоки:

I. Диагностический (2 занятия). Проведение диагностики для выявления уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

II. Установочный (3 занятия). Он включает задания, нацеленные на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в детской группе. На данном этапе применялись механизмы групповой сплоченности, имитационного поведения.

III. Коррекционно-развивающий (15 занятий). Он реализует снижение общих и специфических показателей тревожности детей из экспериментальной группы, включающим игровую и песочную терапию, опираясь на механизмы имитационного поведения, катарсиса.

IV. Завершающий (1 занятие). Нацелен на закрепление нового поведения и обобщение приобретенного опыта, оперирует механизмом имитационного поведения.

V. Этап оценки эффективности программы (2 занятия). Направлен на оценку эффективности, разработанной нами программы. Проведение повторной диагностики с целью измерения показателей уровня тревожности.

В нашей программе использовали различные методы для эффективного коррекционно-развивающего воздействия: беседа, песочная терапия, игровые методы, релаксация.

Основным методом коррекционно-развивающей работы была песочная терапия с элементами игровых методов, приведем примеры ее применения: игра «Песочный круг» была нацелена на гармонизацию психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста. В качестве оборудования были взяты камешки, семена, ракушки, монеты, пуговицы, песочница с песком. В ходе игры детям предлагается нарисовать любыми способами круг и украсить его различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами и т.д. После этого они дали название своему песочному кругу, рассказали о нем. Многие дети испытывали трудности, когда нужно было рассказать, что они придумали, выложив свой круг разными предметами, но была небольшая часть детей демонстрировали активность и уверенность, что послужило примером для более тревожных детей, в этом произошла реализация механизма имитационного поведения. В другом варианте дети украшали отпечатки своих ладоней, придумывали историю о каждом пальчике: кто он такой, что он любит и не любит, чего боится, с кем нравится играть. После рассказа дети нарисовали на круге или на отпечатке ладошки своё настроение, которое они хотели подарить «песочному принцу». В конце каждой игры с песком дети мыли руки и садились на стулья в ожидании релаксации.

Еще можно описать проведение игры «Волшебные камешки доброты», которая была нацелена на формирование взаимопонимания и сплочённости в группе. В качестве оборудования были выбраны фигурки для песочной терапии, песочница с песком. В процессе мы предварительно закапывали в песок «волшебные камешки доброты» (разного цвета). Детям дали кисточки (песок сухой) или руками (песок мокрый), они начинали с интересом откапывать «секретики» (по очереди). И в процессе раскопок по открывающимся частям камешка, нужно описать его цвет. Нами был реализован механизм групповой сплоченности, когда дети брали «волшебный камешек доброты» в руку, подержав его и передавали другому, т.е. делились добротой камешка и своей добротой со всеми детьми («камешек доброты» передавался из рук в руки по кругу). Камушки оставались у детей. Нами давалась установка на то, что этот камень станет поддержкой в трудную минуту, так как в нём частичка души и доброты каждого ребёнка. В конце занятия мы предлагали детям вымыть руки, сесть на стулья, взяться за руки и поделиться впечатлениями. Большая часть участников были активны, с любопытством смотрели и слушали друг друга.

На следующем этапе, после проведения формирующего эксперимента, нами проводилось повторное диагностическое исследование с использованием тех же методик исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста, по результатам которого было отобрано 10 старших дошкольников с высоким уровнем тревожности и высокого среднего уровня тревожности – 4 испытуемых, и 2 дошкольника с низким уровнем тревожности.

Результаты по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) были представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика распределения показателей тревожности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после («Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки))%

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Высокий	62,5	12,5	13,64	11,35
Средний	25	50	70,45	68,19
Низкий	12,5	37,5	15,9	20,46

Количество детей в экспериментальной группе с высоким уровнем тревожности после коррекционного воздействия уменьшилось на 50% ( $\varphi^*_{эмп} = 3,111$ , при  $p \leq 0,01$ ), со средним

уровнем на 25% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,482$  при  $p \geq 0,05$ ), с низким уровнем на 25% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,683$  при  $p \leq 0,04$ ).

В контрольной группе, где коррекционно- развивающая программа не проводилась нет значимых различий ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,563$  при  $p \geq 0,05$ ) по низкому уровню тревожности.

Далее нами были изучены результаты по методике «Несуществующее животное» (авт. М.З. Дукаревич) у детей дошкольного возраста до и после воздействия, отраженные в таблице 3.

Таблица 3

Динамика распределения показателей тревожности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после коррекции (методика «Несуществующее животное», авт. М.З. Дукаревич)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Высокий	62,5	18,75	13,63	11,36
Средний	18,75	43,75	61,36	59,09
Низкий	18,75	37,5	25	29,55

Количество детей в экспериментальной группе с высоким уровнем тревожности после коррекционного воздействия уменьшилось на 43,75% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,619$ , при  $p \leq 0,01$ ), количество детей со средним уровнем тревожности выросло на 25% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,553$  при  $p \geq 0,05$ ), с низким уровнем тревожности – увеличилось на 18,75% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,191$  при  $p \geq 0,04$ ).

Заметим, что на контрольном этапе экспериментального исследования ни один из дошкольников не использовал фиолетовый цвет, предпочтение было отдано таким цветам, как розовый, голубой, бежевый и т.д.

В контрольной группе, где коррекционно-развивающая программа не проводилась нет значимых различий по низкому уровню тревожности ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,779$  при  $p \geq 0,05$ ).

Обобщим полученные данные в экспериментальной и контрольной группе детей, по методике «Анкета для воспитателей и родителей» (М. А. Панфилова) [4] в таблице 4.

Таблица 4

Результаты по методике «Анкета для воспитателей и родителей» (авт. М. А. Панфилова)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Высокий	37,5	13,63	12,5	11,37
Средний	50	68,18	50	65,9
Низкий	12,5	18,19	37,5	22,73

В экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем тревожности после коррекционного воздействия уменьшилось на 23,87% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,683$  при  $p \leq 0,04$ ), количество детей со средним уровнем тревожности увеличилось на 18,18% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0$  при  $p \geq 0,05$ ), с низким уровнем тревожности увеличилось на 5,69% ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,683$  при  $p \leq 0,04$ ).

В контрольной группе, где коррекционно-развивающая программа не проводилась нет значимых различий ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 0,779$  при  $p \geq 0,05$ ) по низкому уровню тревожности.

Обобщая полученные данные по трем методикам до и после воздействия, мы их отразили в таблице 5.

Динамика распределения показателей тревожности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после коррекции %

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
Высокий	62,5	14,96	13,64	11,35
Средний	25	53,98	68,18	64,39
Низкий	12,5	31,06	18,18	24,26

Количество дошкольников в экспериментальной группе с высоким уровнем тревожности, после проведения коррекционно-развивающих занятий снизилось на 47,54% ( $\varphi^*_{эмп} = 2,621$  при  $p \leq 0,01$ ), количество дошкольников с низким уровнем тревожности увеличилось на 28,98% ( $\varphi^*_{эмп} = 1,129$  при  $p \geq 0,05$ ), также увеличилось количество дошкольников со средним уровнем тревожности на 18,56% ( $\varphi^*_{эмп} = 1,683$  при  $p \leq 0,04$ ).

В контрольной группе, где коррекционно-развивающая программа не проводилась нет значимых различий ( $\varphi^*_{эмп} = 0,779$  при  $p \geq 0,05$ ) по низкому уровню тревожности.

Проведенное нами эмпирическое исследование позволило сформулировать ряд выводов:

1. Анализ результатов констатирующего этапа выявил преобладание среднего уровня тревожности, однако у четверти испытуемых 6-7 лет имел место высокий уровень тревожности.

2. После реализации содержания программы (включающей элементы песочной терапии) нами был проведен контрольный этап эмпирического исследования, в котором подтвердилось снижение высокого уровня тревожности ( $\varphi^*_{эмп} = 3,111$  при  $p \leq 0,01$ ), ( $\varphi^*_{эмп} = 2,619$  при  $p \leq 0,01$ ), ( $\varphi^*_{эмп} = 2,621$  при  $p \leq 0,01$ ) у детей экспериментальной группы. Эффективность подтверждается критерием углового преобразования Фишера.

Успешность коррекции тревожности у детей дошкольного возраста обеспечивается благодаря созданию богатой коррекционно-развивающей среды; использованию в ходе коррекционно-развивающей работы эффективных психокоррекционных методов песочной терапии, игровых методов, беседы и релаксации; проведению систематической работы с постепенным усложнением заданий.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Косачева, Е.В. Особенности тревожных состояний у детей старшего дошкольного возраста / Е.В. Косачева. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2021. – № 10 (352). – С. 162-164. – URL: <https://moluch.ru/archive/352/78990/> (дата обращения: 14.02.2025).
2. Панфилова, М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры : практ. пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва : ГНОМ и Д, 2002. – 160 с. – Текст : непосредственный.
3. Панфилова, М.А. Тревожность и ее коррекция у детей / М.А. Панфилова. – Текст : непосредственный // Школа здоровья. – 2016. – № 1. – С. 17–28.
4. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова. – Текст : электронный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февр. 2013 г.). – Т. 0. – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 107-110. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 14.02.2025).
5. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва : НОРМА-ИНФРА, 2015. – 304 с. – Текст : непосредственный.

6. Репина, Т.А. Развитие чувств в дошкольном возрасте / Т.А. Репина. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2015. – № 4. – С. 41-46.
7. Решетова, Т.Я. Представления о феномене тревожности личности в современной психологии / Т.Я. Решетова. – Текст : электронный // Вестник УРАО. – 2011. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-fenomene-trevozhnosti-lichnosti-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 14.02.2025).
8. Тинникова, О.А. Использование песочной терапии в коррекционном образовании дошкольников / О.А. Тинникова, М.Е. Хакимова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2016. – № 17 (121). – С. 172-174. – URL: <https://moluch.ru/archive/121/33349/> (дата обращения: 14.02.2025).

#### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Е.А. Волгуснова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [misis.volgusnova@yandex.ru](mailto:misis.volgusnova@yandex.ru).

Н.Б. Кулишова, студентка 1-30М института психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [nata.salykova88@mail.ru](mailto:nata.salykova88@mail.ru).

#### **INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

E.A. Volgusnova, Ph. D in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: [misis.volgusnova@yandex.ru](mailto:misis.volgusnova@yandex.ru).

N.B. Kulishova, Student, Institute of Psychology and Pedagogy, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: [nata.salykova88@mail.ru](mailto:nata.salykova88@mail.ru).