

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN126.pdf>

DOI: 10.15862/24PSMN126 (<https://doi.org/10.15862/24PSMN126>)

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Велиева, С. В. Формирование оптимальных психических состояний у дошкольников средствами арт-терапии / С. В. Велиева, С. А. Соловьева, А. В. Степанова, Е. С. Малов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN126.pdf>. DOI: 10.15862/24PSMN126.

For citation:

Velieva S.V., Solovyova S.A., Stepanova A.V., Malov E.S. Formation of optimal mental states in preschool children by means of art therapy. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 24PSMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN126.pdf>. DOI: 10.15862/24PSMN126. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922

Велиева Светлана Витальевна

ФГБУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия
Доцент кафедры «Дошкольной педагогики и психологии образования», руководитель научно-образовательного инновационного Центра педагогики и психологии личности
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: stlena70@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=784544

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-2923-2019>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=6602979096>

Соловьева Светлана Анатольевна

ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», Чебоксары, Россия
Приволжский институт

Доцент кафедры «Информатика и технологии транспортных процессов»

Кандидат психологических наук

E-mail: svetlanasol@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=845682

Степанова Анастасия Вениаминовна

МБДОУ «Детский сад № 23», Чебоксары, Россия

Педагог-психолог

E-mail: eowina@inbox.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1287044

Малов Евгений Сергеевич

ФГБУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

E-mail: Evgeny.M-98@yandex.ru

Формирование оптимальных психических состояний у дошкольников средствами арт-терапии

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена возрастающей необходимостью формирования оптимальных психических состояний у детей дошкольного возраста как фактора их гармоничного онтогенетического развития и успешной адаптации к образовательной среде.

В статье рассматривается проблема формирования оптимальных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Цель исследования состояла в эмпирической проверке эффективности комплексной арт-терапевтической программы, направленной на снижение тревожности и психического напряжения и на повышение доли оптимального вегетативного тонуса как индикатора благополучия психического состояния. Материал исследования составили данные 50 воспитанников 5–7 лет «Детский сад № 23» г. Чебоксары, распределённых на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе реализована программа (16 арт-занятий), включающая изотерапию, сказкотерапию, песочную терапию и элементы музыкально-двигательной импровизации. Методы исследования включали психодиагностику тревожности по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) и оценку степени напряжённости и коэффициента вегетативного тонуса по методике «Паровозик» (С.В. Велиева); статистическую обработку с применением углового критерия Фишера (ϕ) для анализа различий долей. Полученные результаты показали значимое снижение доли детей с высоким уровнем тревожности и очень высоким уровнем психического напряжения в экспериментальной группе при одновременном росте доли детей с низким напряжением и оптимальным вегетативным тонусом; в контрольной группе выраженной позитивной динамики не выявлено. Сделан вывод о результативности комплексного арт-терапевтического воздействия как средства оптимизации психических состояний дошкольников в образовательной среде.

Ключевые слова: дошкольники; психические состояния; тревожность; психическое напряжение; арттерапия; изотерапия; сказкотерапия; песочная терапия; музыкально-двигательная импровизация

Введение

Актуальность исследования определяется ростом числа детей дошкольного возраста, испытывающих эмоциональную неустойчивость, повышенную тревожность и трудности саморегуляции, что проявляется в снижении адаптационных возможностей, ухудшении качества взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также в повышенной утомляемости и соматизированных реакциях. Дошкольный возраст является сензитивным периодом для становления эмоциональной сферы и первичных механизмов саморегуляции; при этом дефицит способов конструктивного выражения и переработки переживаний часто проявляется тревожностью, повышенным напряжением, трудностями контакта со сверстниками и снижением инициативности. В современной педагогической и психологической практике оптимизация психических состояний рассматривается как одно из условий успешного развития ребёнка и профилактики последующих школьных трудностей, поскольку именно в старшем дошкольном возрасте интенсивно формируются произвольность, основы эмоциональной компетентности и способы совладания с напряжением. При этом в деятельности дошкольной организации возникает противоречие между потребностью в мягких, экологических методах поддержки психического благополучия и ограниченностью инструментов, которые одновременно были бы терапевтически направленными, возрастосообразными и интегрируемыми в образовательный процесс.

В отечественной психологии психические состояния рассматриваются как целостные, динамические образования, отражающие уровень мобилизованности и адаптированности субъекта в конкретной ситуации; они связаны с эффективностью деятельности и особенностями реагирования (Н.Д. Левитов, Л.В. Куликов, А.О. Прохоров). Психические состояния дошкольника проявляются преимущественно в эмоционально-поведенческих реакциях, опосредуются ведущей деятельностью, общением и психическими процессами и выступают важным условием становления саморегуляции, развития адекватной самооценки и формирования способности к конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

В дошкольном возрасте эмоциональные переживания тесно связаны с игровой деятельностью; ребёнок чаще выражает и реализует своё состояние в действиях и поведении, чем в развернутой вербализации, а регуляция в значительной мере опирается на внешние средства и поддержку взрослого. Следовательно, эффективные психолого-педагогические технологии должны предоставлять ребёнку понятные «языки выражения» и одновременно формировать способы преобразования переживания в более устойчивое и продуктивное состояние.

Ребёнок дошкольного возраста преимущественно выражает своё психическое состояние через поведение и деятельность, а не через вербализацию переживаний

Анализ работ, посвящённых психоэмоциональному неблагополучию дошкольников, показывает, что тревожность и психическая напряжённость нередко формируются в результате сочетания таких внешних факторов как изменения семейной ситуации, требования среды, коммуникативные затруднения, и таких внутренних условий как незрелость произвольности, ограниченность словаря эмоций, недостаточность позитивного опыта самопринятия (В.М. Астапов [1]; Е.В. Барышникова [2]; В.Н. Белкина [3], Н.А. Зыкова [4]; И.В. Ревуцкая [5]; Ю.А. Лаптева [6]; Н.Н. Смирнова [7]). При этом проблема носит не только диагностический, но и технологический характер, где педагогическая практика часто фиксируется на «управлении поведением», тогда как эмоциональные причины трудностей остаются недостаточно проработанными. В исследованиях коррекционной направленности подчёркивается значимость игровых и творческих средств как наиболее природосообразных для дошкольника, однако остается дискуссионным вопрос о том, какие именно арт-терапевтические сочетания и организационные условия дают устойчивый эффект в отношении снижения тревожности и психического напряжения (О.В. Лебедева [8]; Е.В. Маркман [9]; Ю.В. Лазарева [10]; М.А. Семенова [11], А.А. Фадеева [12]).

Арт-терапия в широком понимании (изобразительная деятельность, сказочные и игровые формы, работа с песком, музыка и движение) в последние десятилетия рассматривается как ресурсное направление психологической помощи детям, позволяющее сочетать выражение эмоций, символизацию опыта и формирование навыков саморегуляции. Арт-терапия в дошкольном возрасте обладает рядом принципиальных преимуществ, она опирается на символизацию и образные средства, снимает избыточную вербализационную нагрузку, поддерживает спонтанность, позволяет «безопасно» выразить трудные переживания, формирует опыт самопринятия и субъективного контроля через выбор материалов, темпа и способов действия. Вместе с тем эффективность арт-терапии определяется не только набором техник, но и логикой программы, регулярностью занятий, сочетанием индивидуальных и групповых форм, а также позициями взрослого (принятие, недирективность, поддержка автономии) (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева¹; А.И. Копытин [13]; М.Н. Харабаджах [14]; Л.Р. Шакирова [15]).

Проблема исследования заключается в необходимости эмпирически обосновать, в какой мере программа арт-терапевтических занятий, реализуемая в условиях дошкольной образовательной организации, способствует оптимизации психических состояний детей старшего дошкольного возраста, снижая тревожность и психическое напряжение.

Цель исследования состоит в оценке эффективности программы формирования оптимальных психических состояний у дошкольников средствами арт-терапии.

Задачи исследования включали теоретически проанализировать подходы к проблеме психических состояний дошкольников и возможностей арт-терапии; разработать и реализовать

¹ Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игра с песком: практикум по песочной терапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева. — Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2021. — 252, [2] с. — (Ценность каждого дня); ISBN 978-5-9268-3484-7.

программу из 16 занятий, включающую изотерапию, сказкотерапию, песочную терапию и элементы музыкально-двигательной импровизации; провести входную и итоговую диагностику тревожности, степени психического напряжения и вегетативного тонуса; выполнить статистическую обработку различий и интерпретировать полученную динамику.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что систематическая реализация комплексной арт-терапевтической программы (изотерапия, песочная терапия, сказкотерапия и элементы музыкально-двигательной импровизации) приведёт к статистически значимому снижению тревожности и психического напряжения у старших дошкольников по сравнению с детьми, не участвующими в программе.

Теоретическая значимость исследования определяется уточнением представлений о возможностях арт-терапии как средства оптимизации психических состояний в старшем дошкольном возрасте, а практическая — разработкой и апробацией программы из 16 занятий, применимой в условиях ДОУ и ориентированной на формирование оптимальных психических состояний дошкольников.

Материал и методы исследования

Исследование проведено на базе МБДОУ «Детский сад № 23» г. Чебоксары. В выборку вошли 50 детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Дети были распределены на экспериментальную (ЭГ, n = 25) и контрольную группы (КГ, n = 25). В ЭГ в течение периода реализации исследования проведена программа из 16 арт-терапевтических занятий; КГ занималась в режиме традиционного образовательного процесса без целевой арт-терапевтической программы. Формат занятий в ЭГ предполагал групповую работу с элементами индивидуализации (вариативность материалов и заданий), длительность одного занятия составляла в среднем 25–30 минут, периодичность — 2 раза в неделю.

В программу включались изо-терапевтические задания (рис., коллаж, монотипия, пластилинография), песочная терапия (сюжетное моделирование, «мир в песочнице»), сказкотерапия (создание и обсуждение терапевтических историй), а также элементы музыкально-двигательной импровизации как способ телесной разрядки и согласования ритма группы. Важным условием выступала недирективная позиция ведущего, акцент на принятии продукта деятельности ребёнка и на обсуждении переживаний через образ, а не через оценку (табл. 1).

Таблица 1

Программа по формированию оптимальных психических состояний у детей

№	Тема и цель	Инструкция/сказка	Ожидаемый психологический эффект
1	ИЗО-терапия	«Наше безопасное пространство» — снижение стартового напряжения, формирование доверия Рисунок «Моё имя». Ребёнок получает лист, в середине пишет имя (если не умеет — взрослый подписывает), затем обводит, раскрашивает и украшает имя узорами/символами «как ему нравится»; по желанию показывает рисунок и говорит одну фразу о себе.	Уменьшение тревожности ожидания, принятие групповых правил
	Сказкотерапия	Сказка «Круг общения». Короткая история о зверятах, которым стало спокойно, когда они договорились о правилах круга (говорим по очереди, слушаем, не обижаем, можно попросить паузу); после сказки дети вместе выбирают 3–5 правил группы и подтверждают согласие.	
2	ИЗО-терапия	«Палитра настроений» — развитие распознавания и обозначения эмоций Рисунок «Палитра настроений». Предложите нарисовать «палитру» из 3–6 пятен/кругов разными цветами и подписать (или назвать вслух), какое настроение у каждого цвета; затем ребёнок выбирает один цвет «про сейчас» и дорисовывает рядом простой знак (солнышко/облако/волна), объясняя выбор.	Расширение эмоционального словаря, снижение неопределённости переживаний
	Сказкотерапия	Сказка «Просто так». История о персонаже, который дарил маленькие добрые дела «просто так» и замечал, как меняется настроение у него и других; обсуждение: «что может поднять настроение без больших подарков», «что я могу сделать в группе просто так».	

№	Тема и цель	Инструкция/сказка	Ожидаемый психологический эффект
3	ИЗО-терапия	«Мой ресурс» — формирование представлений о поддерживающих переживаниях Коллаж «Что меня радует». Ребёнок из журналов выбирает картинки/слова, которые ассоциируются с радостью, спокойствием, интересом, наклеивает на лист и дорисовывает детали; в конце показывает 1–2 элемента и говорит: «это меня радует, потому что...».	Усиление позитивного аффекта, повышение самооценности
	Сказкотерапия	Сказка «Мой ресурс». Рассказ о герое, который искал «источник сил» и нашёл его в трёх местах (тело — отдых/еда, люди — поддержка, занятия — любимое дело); дети называют по одному своему «ресурсу» из каждого места.	
4	Дыхательная гимнастика	«Дышим и рисуем» — обучение саморегуляции Дыхательная гимнастика «Моё дыхание». Дети кладут ладонь на живот, делают медленный вдох носом на 3–4 счёта и выдох ртом на 4–5 счётов, повторяют 4–6 раз; добавьте образ «надуваем шарик — сдуваем шарик» или «дуем на перышко».	Освоение простых техник снижения возбуждения
	ИЗО-терапия	Рисунок «Моё дыхание» (линии/узоры). Под спокойную музыку ребёнок ведёт кистью/карандашом длинные плавные линии на выдохе и короткие/точки на вдохе, наблюдая, как рисунок «успокаивается» вместе с дыханием; в конце выбирает участок, который кажется самым спокойным.	
5	ИЗО-терапия	«Гнев без вреда» — безопасное выражение сильных эмоций Пластилинография «Злость и как её укротить». Предложите слепить «злость» в виде комка/колючего шара/вулкана и назвать, как она выглядит и где живёт в теле; затем выполнить «укрощение» — размять, расплющить, разделить на маленькие кусочки и слепить из них «помощника спокойствия» (щит, кнопка паузы, сердце), проговорив: «когда я злюсь, мне помогает...».	Снижение импульсивности, перевод эмоции в символ
	ИЗО-терапия	«Мои страхи в рисунке» — внешняя объективация тревожащих образов Рисунок «Страх» + трансформация. Ребёнок рисует страх так, как он представляется (цвет, форма, место), можно без деталей; затем второй шаг — сделать его смешным / маленьким / добрым (дорисовать смешные уши, уменьшить размер, посадить в банку, добавить охранника); в конце ребёнок выбирает способ «как я буду справляться», например «я уменьшаю страх дыханием / зову взрослого / включаю свет».	
7	Песочная терапия	«Песочная страна спокойствия» — снижение напряжения Песочная терапия «Остров безопасности». В песочнице ребёнок строит «остров / домик / крепость», где спокойно, делает границы (берег, забор, дорожка), выбирает фигурку «я» и фигурки «кто меня защищает / что помогает»; затем проигрывает короткий сюжет «как я попадаю на остров, что там делаю, как ухажу, сохраняя спокойствие».	Сенсомоторная разрядка, чувство защищённости
	Сказкотерапия	«Сказка о смелости» — когнитивно-эмоциональная переработка Сказка «Как я стал смелым» (совместное сочинение). Ведущий задаёт структуру по карточкам-образам (герой — где оказался — чего боялся — кто/что помог — маленький шаг — результат), дети по очереди добавляют по одному предложению; в конце выделяют «формулу смелости»: не «не боюсь», а «боюсь, но делаю маленький шаг с помощью».	
9	Монотипия	«Я и другие» — поддержка общения Монотипия «Наш город дружбы» (коллективно). На ватмане дети делают отпечатки краской (пятна-«домики», «деревья», «озёра»), затем дорисовывают фломастерами детали и соединяют элементы «дорогами дружбы»; каждому выделяется своя зона и общий объект (парк/площадь), после чего группа обсуждает, что помогает «жить дружно» в их городе (делиться, просить, договариваться).	Снижение социальной тревожности, опыт сотрудничества
	Музыкально-двигательная импровизация	«Музыка и движение» — телесная саморегуляция Музыкально-двигательная импровизация «Быстро–медленно». Под музыку дети двигаются в двух режимах по сигналу ведущего (быстро — как «ветер», медленно — как «черепаха»), затем добавляют «стоп — замри» и «тихо — громко»; завершение — 30 секунд очень медленных движений и спокойная стойка, чтобы почувствовать, как тело успокаивается.	
11	Песочная терапия	«Мой дом внутри» — стабилизация эмоционального состояния Песочная терапия «Дом, где мне хорошо». Ребёнок строит в песке дом / комнату / двор, размещает фигурки «кто со мной» и предметы «что делает дом уютным», добавляет «место отдыха» и «место силы»; затем кратко рассказывает маршрут «когда мне тревожно, я прихожу сюда, делаю вот так...», фиксируя 1–2 действия самопомощи.	Закрепление ресурсных образов, снижение напряжения
	Коллаж	«Волшебные помощники» — формирование копинг-стратегий Коллаж «Мои помощники». Ребёнок выбирает и наклеивает образы «помощников» (люди, предметы, животные, действия), рядом дорисовывает значки «как именно помогает» (обнимает, слушает, даёт воду, напоминает дышать); в конце составляет короткую фразу-план: «если мне трудно, я могу... (1) ... (2) ... (3) ...».	
13	Музыкально-двигательная импровизация «Что мне помогает»	«Если я волнуюсь» — отработка навыков самопомощи Музыкально-двигательная импровизация «Что мне помогает». Ведущий предлагает ситуации «я волнуюсь / сердит / устал», а дети подбирают движение, которое помогает (обнять себя, потянуться, шагать, дышать, тряска кистями), затем под спокойную музыку собирают «личную связку из 3 движений» и повторяют её как короткий ритуал самопомощи.	Интериоризация приёмов саморегуляции

№	Тема и цель	Инструкция/сказка	Ожидаемый психологический эффект
14	Сказкотерапия	«Тёплые слова» — укрепление самооценки	
		Сказка «А я умею...» (совместное сочинение). Группа придумывает героя, который сначала сомневался, а потом по подсказкам друзей вспоминал, что он умеет (маленькие навыки тоже считаются); каждый ребёнок добавляет в сказку одно «умение» героя, а затем получает «карточку умения» (наклейка/знак на картоне) и проговаривает: «я умею...», закрепляя тёплые слова о себе и других.	Повышение уверенности, поддержка позитивного «Я-образа»
15	Песочная терапия	«Мир без ссор» — профилактика конфликтности	
		Песочная терапия «Как договориться». В песке разыгрывается конфликт двух фигурок (не поделили игрушку/место), затем ребёнок вместе с ведущим ищет 2–3 мирных решения и «строит» их в песке (дорожка к разговору, мост, лавочка для очереди, знак «по очереди»); завершается выбором фразы-договора: «давай по очереди», «давай обмен», «давай вместе».	Развитие коммуникативных способов разрядки
16	Сказкотерапия	«Моя книга спокойствия» — интеграция опыта	
		Сказка «Моя книга спокойствия» (совместное сочинение). Ведущий предлагает образ «книги», где каждая страница — способ, который помогает успокоиться; дети по очереди придумывают «страницу» (дыхание, остров безопасности, помощник, тёплые слова, маленький шаг смелости) и формулируют короткое правило-напоминание; в финале группа повторяет 3–5 самых полезных способов как «секреты книги спокойствия», чтобы переносить их в жизнь.	Закрепление позитивной динамики, перенос навыков

Составлено авторами

Содержательная логика программы строилась от установления эмоционально безопасного контакта и освоения «языка чувств» к развитию саморегуляции и закреплению позитивного образа «Я» в ситуации общения со сверстниками. Таким образом, основные направления работы состоят в следующем:

1. Развитие аффективной регуляции и способности к идентификации, вербализации и дифференциации эмоциональных состояний, а также на формировании навыков безопасного выражения аффекта. Методологически оно реализовывалось через серии заданий, направленных на расширение «эмоционального словаря» («Палитра настроений»), объективацию и трансформацию негативных переживаний посредством изотерапевтических техник (рис. «Страх» с последующей модификацией, пластилинография «Злость и как её укротить»). Психотерапевтический механизм заключался в переводе диффузного эмоционального напряжения в символическую, визуально определенную форму, что позволяло снизить субъективную интенсивность переживания и установить над ним когнитивный контроль.

2. Развитие навыков психофизиологической саморегуляции.

Это направление было ориентировано на формирование у детей осознанного контроля над психофизиологическим состоянием через освоение техник произвольной регуляции. Программа включала в себя обучение диафрагмальному дыханию с биологической обратной связью («Дышим и рисуем»), телесно-ориентированные практики и музыкально-двигательную импровизацию, направленную на нормализацию мышечного тонуса и согласование ритмической активности с группой («Музыка и движение»). Эффективность этих методов обусловлена их непосредственным воздействием на вегетативную нервную систему, способствуя снижению уровня активации и развитию навыка сознательной мобилизации ресурсных состояний.

3. Развитие способности к когнитивно-поведенческой переработке и формирование копинг-стратегий.

В рамках данного направления осуществлялась целенаправленная работа по реструктуризации дезадаптивных когнитивных схем и формированию конструктивных моделей совладающего поведения. Использовались нарративные (сказкотерапия «Сказка о смелости», совместное сочинение историй) и проективно-символические методы (коллаж «Мои помощники», песочная терапия «Как договориться»). Эти техники позволяли смоделировать проблемные ситуации в безопасном символическом поле, проанализировать возможные варианты

реагирования и интериоризировать эффективные поведенческие паттерны (формулы «маленького шага», фразы-договоры, персональные планы самопомощи).

4. Развитие позитивного «Я-образа» и стабилизация ресурсных состояний. Заключительный блок мероприятий был направлен на консолидацию достигнутых изменений, укрепление самооценки и создание устойчивого внутреннего ресурса. Посредством интегративных техник (создание «Книги спокойствия», песочная композиция «Мой дом внутри», коллаж «Что меня радует») происходило закрепление позитивных саморепрезентаций и актуализация поддерживающих переживаний. Ключевым психологическим механизмом здесь выступала интроекция позитивного опыта и формирование символических «якорей» безопасности и уверенности, что обеспечивало основу для переноса сформированных навыков за пределы терапевтического пространства в повседневную жизнь.

Таким образом, представленная программа представляет собой комплексное коррекционно-развивающее воздействие, интегрирующее методы эмоционально-образной, телесно-ориентированной и когнитивно-поведенческой арт-терапии в рамках единой логики — от установления безопасности и эмоционального осознания к развитию саморегуляции и закреплению позитивной идентичности.

Психодиагностический инструментарий включал методику «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), позволяющую оценить уровень тревожности ребёнка по выбору эмоциональных выражений лица в типичных ситуациях, и методику «Паровозик» (С.В. Велиева), направленную на выявление степени напряжённости психического состояния в условиях предъявления стимульного материала и анализа предпочитаемых выборов. Диагностика проводилась дважды до начала программы и после её завершения. Для статистической проверки различий использовался угловой критерий Фишера (ϕ); уровень значимости интерпретировался по порогам $\phi = 1,64$ при $p < 0,05$ и $\phi = 2,28$ при $p < 0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение

Динамика тревожности оценивалась по методике «Выбери нужное лицо» (табл. 2).

Таблица 2

Динамика уровня тревожности у дошкольников по результатам методики «Выбери нужное лицо»

Уровень тревожности	Экспериментальная группа				Угловой критерий Фишера ϕ	Контрольная группа				Угловой критерий Фишера ϕ
	до		после			до		после		
	абс.	%	абс.	%		абс.	%	абс.	%	
Высокий	9	36,0	3	12,0	2,049	7	28,0	8	32,0	0,309
Средний	11	44,0	11	44,0	0,284	10	40,0	8	32,0	0,590
Низкий	5	20,0	11	44,0	1,850	8	32,0	9	36,0	0,299

Уровень значимости различий: $\phi = 1,64$ при $p < 0,05$; $\phi = 2,28$ при $p < 0,01$. Составлено авторами

В экспериментальной группе после реализации программы наблюдается выраженная положительная динамика, где доля детей с высоким уровнем тревожности снизилась с 36,0 % (9 детей) до 12,0 % (3 ребёнка), различия статистически значимы ($\phi = 2,049$; $p < 0,05$). Одновременно увеличилась доля детей с низким уровнем тревожности с 20,0 % (5 детей) до 44,0 % (11 детей), что также является значимым ($\phi = 1,850$; $p < 0,05$). Доля детей со средним уровнем тревожности в ЭГ осталась стабильной (44,0 %), что можно интерпретировать как переход части детей из «высокой» зоны в более благополучные уровни при сохранении ядра возрастной нормативной тревожности. В контрольной группе существенных сдвигов не выявлено, доля детей с высоким уровнем тревожности не снизилась (28,0 % до 32,0 %; $\phi = 0,309$), а изменения по среднему и низкому уровням также статистически незначимы

($\varphi = 0,590$ и $\varphi = 0,299$ соответственно). Представленные данные свидетельствуют, что изменения в ЭГ не объясняются одной лишь естественной динамикой или адаптацией к условиям детского сада, а связаны с влиянием программы.

С психологической точки зрения полученный эффект можно объяснить тем, что арт-терапевтические формы обеспечивают ребёнку символический «контейнер» для тревоги и создают опыт управляемого выражения переживания. Изотерапия и песочная терапия переводят неопределённое напряжение в визуальный и предметный образ, позволяя варьировать дистанцию, где ребёнок может сделать образ менее пугающим, уменьшить его, трансформировать, добавить «защитников», выбрать безопасное место. Сказкотерапевтический компонент формирует когнитивно-эмоциональную рамку, когда ребёнок начинает различать «состояние» и «я», а также усваивает сценарии совладания через метафору и идентификацию с героем. Музыкально-двигательная импровизация способствует разрядке и восстановлению, обеспечивая телесный опыт перехода от возбуждения к спокойствию через темп, ритм и дыхание.

Результаты по методике «Паровозик» дополняют картину и позволяют рассматривать динамику не только как субъективно-эмоциональную (тревожность), но и как отражающую уровень психофизиологического напряжения и особенности вегетативной регуляции (табл. 3).

Таблица 3

Динамика степени напряженности психического состояния у дошкольников по результатам методики «Паровозик»

Уровень напряжения	Экспериментальная группа				Угловой критерий Фишера φ	Контрольная группа				Угловой критерий Фишера φ
	до		после			до		после		
	абс.	%	абс.	%		абс.	%	абс.	%	
Очень высокий уровень напряжения	4	16,0	0	0,0	2,910	3	12,0	2	8,0	0,474
Высокий уровень напряжения	7	28,0	6	24,0	0,323	4	16,0	6	24,0	0,710
Средний уровень напряжения	9	36,0	7	28,0	0,607	11	44,0	12	48,0	0,284
Низкий уровень напряжения	5	20,0	12	48,0	2,134	7	28,0	5	20,0	0,664

Уровень значимости различий: $\varphi = 1,64$ при $p < 0,05$; $\varphi = 2,28$ при $p < 0,01$. Составлено авторами

В экспериментальной группе после программы полностью исчез уровень «очень высокого напряжения» (с 16,0 % до 0,0 %), различия статистически высокозначимы ($\varphi = 2,910$; $p < 0,01$). Доля детей с низким уровнем напряжения увеличилась с 20,0 % до 48,0 % ($\varphi = 2,134$; $p < 0,05$). Изменения по высоким и средним уровням напряжения в ЭГ носят тенденциозный характер, но статистически не подтверждены ($\varphi = 0,323$ и $\varphi = 0,607$). В контрольной группе распределение уровней напряжения изменилось незначительно и статистически не подтверждено (φ от 0,284 до 0,710), причём наблюдается даже рост доли высокого напряжения с 16,0 % до 24,0 %, что может отражать влияние сезонных факторов, утомления или ситуативных нагрузок.

Содержательно выявленная динамика позволяет рассматривать арт-терапию не только как способ «выражения эмоций», но и как технологию формирования регуляторного опыта. В структуре программы важным механизмом выступает сочетание экспрессии и стабилизации, где после символического «вынесения» переживания ребёнок получает возможность освоить успокаивающее действие (медленное дыхание, разглаживание песка, «тихий» ритм движения), что способствует снижению физиологической составляющей напряжения. Кроме того, групповая форма создаёт условия нормализации переживаний («со мной не одним так бывает») и поддерживает развитие социально приемлемых способов выражения сильных эмоций.

Отдельно анализировалась динамика коэффициента вегетативного тонуса по методике «Паровозик», что важно для понимания психофизиологической устойчивости состояния (табл. 4).

Таблица 4

Динамика коэффициента вегетативного тонуса психического состояния у дошкольников по результатам методики «Паровозик»

Уровень вегетативного тонуса	Экспериментальная группа				Угловой критерий Фишера ϕ	Контрольная группа				Угловой критерий Фишера ϕ
	до		после			до		после		
	абс.	%	абс.	%		абс.	%	абс.	%	
Высокий	4	16,0	2	8,0	0,882	6	24,0	5	20,0	0,342
Оптимальный	9	36,0	17	68,0	2,305	14	56,0	18	72,0	1,185
Низкий	12	48,0	6	24,0	1,792	5	20,0	2	8,0	1,251

Уровень значимости различий: $\phi = 1,64$ при $p < 0,05$; $\phi = 2,28$ при $p < 0,01$. Составлено авторами

В экспериментальной группе доля детей с оптимальным уровнем вегетативного тонуса увеличилась с 36,0 % до 68,0 %; различия статистически значимы на уровне $p < 0,01$ ($\phi = 2,305$). Доля детей с низким уровнем вегетативного тонуса снизилась с 48,0 % до 24,0 % ($\phi = 1,792$; $p < 0,05$). Доля высокого тонуса снизилась с 16,0 % до 8,0 %, но статистически значимой разницы не обнаружено ($\phi = 0,882$). В контрольной группе изменения по всем уровням тонуса статистически незначимы ($\phi = 0,342$; 1,185; 1,251). Таким образом, программа оказывает влияние не только на субъективно-эмоциональные проявления тревожности, но и на психофизиологические маркеры состояния, связанные с регуляцией возбуждения и восстановительными возможностями организма.

В совокупности результаты по трём показателям согласуются между собой и подтверждают, что оптимизация психических состояний в старшем дошкольном возрасте достигается эффективнее при комплексном воздействии, затрагивающем эмоционально-символический и телесно-регуляторный уровни. Важно подчеркнуть, что программа строилась не как обучение «рисованию», «лепке», «сочинению сказок» или «досуговые занятия», а как систематическая развивающая практика с психологически обоснованной логикой — от установления чувства безопасности и правил группы к распознаванию эмоций, затем к переработке напряжённых переживаний и далее к укреплению социальных связей и самооффективности. Такой дизайн минимизирует риск ретравматизации, поскольку ребёнок получает опору в виде «острова безопасности», «книги спокойствия», навыков дыхания и возможности выбора. К числу условий эффективности, выявленных в ходе реализации, относятся такие как наличие структурированного занятия (вход в контакт — основная экспрессивная часть — стабилизация — рефлексия), соблюдение принципа психологической безопасности (добровольность предъявления продукта, отсутствие оценивания художественного качества, ясные правила взаимодействия), опора на межмодальность (сочетание образа, слова, движения и сенсорного опыта), а также регулярность занятий, позволяющая сформировать устойчивые навыки. Практически значимой представляется позиция взрослого как «сопровождающего», который не интерпретирует продукт директивно, а задаёт вопросы, поддерживающие осознание состояния и выбор способов самопомощи, тем самым постепенно переводя внешнюю регуляцию во внутреннюю.

Заключение

Результаты проведённого исследования подтверждают, что оптимизация психических состояний у детей старшего дошкольного возраста обусловлена развитием эмоциональной осознанности и произвольной саморегуляции и может обеспечиваться за счёт механизмов символизации и безопасного выражения переживаний в художественно-творческой деятельности.

Диагностический этап выявил у части детей 5–7 лет повышенные показатели тревожности и психического напряжения, что обосновывает необходимость целенаправленной психопрофилактической и развивающей работы в условиях дошкольной образовательной организации.

Экспериментальная проверка показала результативность комплексной арттерапевтической программы, реализованной в ДОУ, где в экспериментальной группе зафиксировано статистически значимое снижение доли дошкольников с высоким уровнем тревожности и с очень высоким уровнем психического напряжения, а также статистически значимое увеличение доли детей с низким уровнем напряжения и оптимальным вегетативным тонусом. В контрольной группе сопоставимых по направленности и выраженности изменений не обнаружено, что позволяет связать выявленную положительную динамику с воздействием программы.

Практическая значимость полученных данных заключается в целесообразности включения интегративных арттерапевтических занятий (изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкально-двигательные элементы) в систему психолого-педагогического сопровождения детей старшего дошкольного возраста, прежде всего в качестве профилактики повышенной тревожности и психического напряжения в период подготовки к школе. Гипотеза исследования подтверждена — комплексное применение арттерапевтических средств выступает эффективным способом формирования более оптимальных психических состояний у дошкольников. Разработанная программа может быть рекомендована для внедрения в практику работы педагога-психолога ДОУ как профилактический и развивающий модуль, направленный на снижение тревожности и напряжения и укрепление психофизиологической устойчивости детей 5–7 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики: Материалы II Международного конгресса по сложным нарушениям речи и поведения, Москва, 01–03 апреля 2016 года / Под общей редакцией Ж.В. Антиповой и О.И. Азовой. Том Выпуск 3. — Москва: Московский психолого-социальный университет, 2016. — С. 224–237. — EDN TSQRJ.
2. Барышникова, Е.В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста / Е.В. Барышникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т. 8, № 4. — С. 43. — EDN OXDNKM.
3. Белкина, В.Н. Некоторые аспекты проблемы эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста / В.Н. Белкина, Т.Г. Шкатова // Вестник Череповецкого государственного университета. 2022. № 5(110). С. 184–195. <https://doi.org/10.23859/1994-0637-2022-5-110-15>.
4. Зыкова, Н.А. Особенности психологической коррекции агрессивности детей старшего дошкольного возраста средствами направленной игротерапии / Н.А. Зыкова, Т.В. Суркова // Мир науки. — 2018. — Т. 6, № 4. — С. 42. — EDN YLKSX.
5. Ревуцкая, И.В. Факторы, обуславливающие проявления негативных психических состояний у дошкольников / И.В. Ревуцкая // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы IV Международной научной конференции, Донецк, 31 октября 2019 года. Том 5. — Донецк: Донецкий национальный университет, 2019. — С. 329–332. — EDN ROZIEH.

6. Лаптева, Ю.А. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста / Ю.А. Лаптева, И.С. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2016. — № 3(67). — С. 51–55. — DOI 10.21603/2078-8975-2016-3-51-55. — EDN WJBEZD.
7. Смирнова, Н.Н. Особенности рефлексии различных эмоций у детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Смирнова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 6. — С. 6. — EDN NWDGEP.
8. Лебедева, О.В. Коррекция негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста / О.В. Лебедева, Е.В. Сидорина, Е.Н. Шильникова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78-1. — С. 334–337. — EDN URRPQY.
9. Маркман, Е.В. Использование метода арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений дошкольников. Психология человека в образовании, т. 2, № 3, 2020, с. 277–287. — DOI: 10.33910/2686-9527-2020-23-277-287.
10. Лазарева Ю.В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста / Ю.В. Лазарева, А.Е. Рудакова // Научный диалог. — 2018. — № 6. — С. 251–264. — DOI: 10.24224/2227-1295-2018-6-251-264.
11. Семенова, М.А. Роль арт-педагогике в современном образовании / М.А. Семенова, Д.А. Оразмухаммедова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12, № 6. — EDN IDTQXY.
12. Фадеева, А.А. Психолого-педагогическая профилактика страхов детей дошкольного возраста / А.А. Фадеева, М.В. Данилова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 6. — С. 69. — EDN NLFSKR.
13. Копытин, А.И. Арт-терапия для детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская; А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. — Изд. 2-е, стер.. — Москва: Когито-Центр, 2010. — 196 с. — ISBN 978-5-89353-303-3. — EDN QXZARD.
14. Харабаджах, М.Н. Игротерапия как метод коррекции неконструктивного поведения детей старшего дошкольного возраста / М.Н. Харабаджах // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 74-2. — С. 226–228. — EDN KODWNO.
15. Шакирова, Л.Р. Коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии / Л.Р. Шакирова // Мировая наука. — 2023. — № 1(70). — С. 175–179. — EDN DGIMNP.

Velieva Svetlana Vitalievna

I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia
E-mail: stlena70@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=784544
WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-2923-2019>
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=6602979096>

Solovyova Svetlana Anatolyevna

Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI), Cheboksary, Russia
Volga Region Institute
E-mail: svetlanasol@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=845682

Stepanova Anastasia Veniaminovna

Kindergarten No. 23, Cheboksary, Russia
E-mail: ewina@inbox.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1287044

Malov Evgeny Sergeevich

I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia
E-mail: Evgeny.M-98@yandex.ru

Formation of optimal mental states in preschool children by means of art therapy

Abstract. The relevance of this study stems from the increasing need to develop optimal mental states in preschool-aged children as a factor in their harmonious ontogenetic development and successful adaptation to the educational environment. This article examines the development of optimal mental states in older preschool-aged children in a preschool educational institution. The aim of the study was to empirically test the effectiveness of a comprehensive art therapy program aimed at reducing anxiety and mental stress and increasing the proportion of optimal autonomic tone as an indicator of mental well-being. The study material consisted of data from 50 pupils aged 5–7 years at Kindergarten No. 23 in Cheboksary, divided into experimental and control groups. The experimental group implemented a 16-session program that included art therapy, fairy tale therapy, sand therapy, and elements of musical and movement improvisation. The research methods included psychodiagnostics of anxiety using the «Choose the Right Face» method (R. Tamml, M. Dorki, V. Amen) and an assessment of the degree of tension and the coefficient of vegetative tone using the «Little Engine» method (S.V. Velieva). Statistical processing using Fisher's exact test (φ) to analyze differences in proportions was carried out. The obtained results showed a significant decrease in the proportion of children with high levels of anxiety and very high levels of mental tension in the experimental group, while the proportion of children with low tension and optimal vegetative tone increased. No significant positive dynamics were observed in the control group. A conclusion was drawn about the effectiveness of complex art therapy as a means of optimizing the mental states of preschoolers in an educational environment.

Keywords: preschoolers; mental states; anxiety; mental stress; art therapy; art therapy; fairy tale therapy; sand therapy; musical and movement improvisation