

**Наталья Николаевна Рябова,**  
студентка 2-го курса магистратуры  
Института психологии  
Уральского государственного педагогического университета

## **АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ В КОНТЕКСТЕ АКТУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Подчеркивается значимость развития стрессоустойчивости в контексте формирования и укрепления психологического благополучия педагога. Дается обоснование использованию арт-терапии как метода развития стрессоустойчивости педагогов. Приведены данные эмпирического исследования, включающего констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Данные экспериментальной и контрольной групп убедительно доказывают эффективность арт-терапевтического тренинга для развития стрессоустойчивости педагогов.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, педагогическая деятельность, психологическое благополучие, арт-терапия, психологический тренинг.

**Natalya Ryabova,**  
2-year master student  
Institute of psychology  
Ural state pedagogical university

## **ART THERAPY AS THE METHOD OF STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT OF TEACHERS IN THE CONTEXT OF UPDATING OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING**

The importance of development of resistance to stress in the context of forming and strengthening of teacher's psychological wellbeing is emphasized. Justification is given to art therapy use as method of development of a stress resistance of teachers. Data of the empirical research including the stating, forming and control stages are provided. Data of experimental

and control groups convincingly prove efficiency of an art therapeutic training for development of a stress resistance of teachers.

**Keywords:** resistance to stress, pedagogical activity, psychological well-being, art therapy, psychological training.

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное и психологическое благополучие [1]. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной максимальной мобилизации его собственных ресурсов [2]. В своих исследованиях А. К. Маркова утверждает, что стрессоустойчивость является одним из наиболее значимых профессиональных образований педагога, связывая его с эффективностью деятельности и психологическим благополучием в целом [3].

В условиях интенсивных социальных трансформаций педагогам нужны креативность и опыт внутренней гармонизации. Способность искусства к эффективному воздействию на личностный рост индивида с целью коррекции определенных аспектов его самосознания лежит в основе такого направления психологической помощи, как арт-терапия [4].

В настоящее время недостаточно работ, эмпирически доказывающих положительное влияние арт-терапии на формирование стрессоустойчивости как операционализированного показателя благополучия педагогов.

В исследовании приняли участие учителя МАОУ гимназий № 49 и 83 г. Тюмени в количестве 60 человек, среди которых 16 мужчин и 44 женщины. Стаж работы — от 1 года до 25 лет. Испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Были использованы следующие эмпирические методы: опросник выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ» Е. С. Ивановой [5], «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И. А. Усатовой, «Методика диагностики нервно-психического напряжения» Т. А. Немчиной.

Рассмотрим результаты констатирующего этапа. У 37 % учителей контрольной группы и 30 % учителей экспериментальной группы был выявлен высокий уровень стресса. Уровень стрессоустойчивости

ниже среднего имели 44 % учителей контрольной и 43 % экспериментальной групп. Для 27 % учителей контрольной группы характерен чрезмерный уровень нервно-психического напряжения (НПН) и для 33 % экспериментальной. Таким образом, значительная часть опрошенных учителей находятся в стрессовом состоянии, в состоянии нервно-психического напряжения, наряду с низкими показателями стрессоустойчивости, что является недопустимым как для педагогической деятельности, так и для благополучия человека в целом.

Формирующий этап исследования включал выделение контрольной группы (36 человек) и экспериментальной (24 человека, высокие показатели НПН, высокий уровень стресса и низкий уровень стрессоустойчивости), с которой проводился арт-терапевтический тренинга. Тренинг по развитию стрессоустойчивости был направлен на развитие коммуникативных навыков, умений релаксации, преодоления негативных эмоциональных состояний, обучение приемам преодоления состояния тревоги и стресса, формирование позитивной «Я-концепции». В рамках тренинга использовались такие методы арт-терапии, как изотерапия, пластилинотерапия, музыкотерапия, мандалотерапия, маскотерапия и сказкотерапия.

Для оценки значимости сдвигов использовался *T*-критерий Вилкоксона. В экспериментальной группе были установлены конструктивные тенденции в развитии стрессоустойчивости. С помощью *t*-критерия Стьюдента, были выяснены статистически значимые различия между результатами контрольной и экспериментальной групп. Таким образом, арт-терапевтические техники эффективны в отношении развития стрессоустойчивости педагогов, способствуют гармонизации личности и повышению уровня ее психологический благополучия.

### Литература

1. Иванова Е. С. Сравнительный анализ готовности молодых специалистов и педагогов-стажистов к работе в условиях педагогических инноваций // Психология образования: подготовка кадров и психологическое просвещение : материалы IV Нац. науч.-практ. конф. М. : Изд-во МГПУ, 2007. С. 192–194.

2. *Иванова Е. С.* Трудности переработки и репрезентации эмоционального опыта субъектами образовательной деятельности // *Личность в современном мире* : сб. науч. ст. Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 2016. С. 100–108.

3. *Маркова А. К.* Психология труда учителя. М. : Просвещение, 2013. 300 с.

4. *Копытин А. И.* Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. СПб. : Речь, 2010. 231 с.

5. *Иванова Е. С.* «Стресс-ФИЭ»: методика измерения основных видов стресса. // *Псих. диагностика*. 2008. № 5. С. 82–101.

УДК 159.922.736.4

**Кристина Сергеевна Седымова,**  
студентка 1-го курса магистратуры  
**Юлия Владимировна Лебедева,**  
доцент

Уральского гуманитарного института  
Уральского федерального университета

## **УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Рассматриваются особенности учебной деятельности как деятельности, направленной на формирование личности в подростковом возрасте. Особое внимание уделяется феномену учебного неуспеха. Путем опроса были выявлены возможные причины неуспеха в учебной деятельности школьников подросткового возраста: низкая ответственность и высокая тревожность. Обоснована значимость, сформулированы цель и гипотезы исследования.

**Ключевые слова:** учебная деятельность, школьник подросткового возраста, учебный неуспех, ответственность, тревожность.