



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.9.072

¹ Бедниченко Е.Р.,

¹ Аристова И.Л.,

¹ Дальневосточный федеральный университет

Возможности использования арт-терапевтических техник в коррекции профессионального стресса у педагогов дошкольного образования

Аннотация: в условиях возрастания профессиональной нагрузки на педагогов актуализируется проблема профилактики и коррекции стрессовых состояний у воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Целью настоящего исследования стало изучение возможностей арт-терапевтических техник в качестве психологической коррекции профессионального стресса у педагогов дошкольного образования. Экспериментальная группа включала 15 воспитателей, у которых зафиксирован высокий уровень профессионального стресса. Участники демонстрировали выраженные признаки эмоционального и физического переутомления, снижение адаптационных возможностей, а также трудности в управлении собственным психоэмоциональным состоянием. Подобное состояние рассматривается как фактор риска профессионального выгорания и требует целенаправленного психологического сопровождения. В этой группе было реализовано комплексное психологическое вмешательство, направленное на снижение уровня стресса и развитие навыков саморегуляции. Для проведения формирующего эксперимента был разработан арт-терапевтический тренинг, направленный на снижение уровня стресса у воспитателей. Программа включала серию занятий с использованием методов арт-терапии, способствующих выражению и осознанию эмоций, снижению внутреннего напряжения и актуализации личностных ресурсов. Полученные данные свидетельствуют об эффективности арт-терапевтического вмешательства и подтверждают целесообразность его применения в практике психологической поддержки педагогических работников.

Ключевые слова: арт-терапия, профессиональный стресс, педагоги дошкольного образования, коррекция, арт-терапевтический тренинг

Для цитирования: Бедниченко Е.Р., Аристова И.Л. Возможности использования арт-терапевтических техник в коррекции профессионального стресса у педагогов дошкольного образования // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 136 – 141.

Поступила в редакцию: 11 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 14 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

¹ Bednichenko E.R.,

¹ Aristova I.L.,

¹ Far Eastern Federal University

Possibilities of using art-therapeutic techniques for the correction of professional stress in pre-school education teachers

Abstract: the increasing professional workload for teachers is making it more important to prevent and correct stress conditions in pre-school educational institutions. Our objective was to investigate the possibilities of art-therapeutic techniques as a psychological remedy for professional stress in pre-school teachers. The experimental group included 15 educators with a high level of professional stress. The participants demonstrated marked signs of emotional and physical overexertion, reduced adaptive capacity, as well as difficulties in managing their own

psycho-emotional state. Such a condition is considered as a risk factor for professional burnout and requires targeted psychological support. In this group, a comprehensive psychological intervention aimed at reducing the level of stress and developing self-regulatory skills was implemented. To conduct the formative experiment, an art-therapeutic training aimed at reducing the level of stress in educators was developed. The program included a series of classes using art-therapy methods that promote expression and awareness of emotions, reduce internal tension and actualize personal resources. The data obtained show the effectiveness of art-therapeutic intervention and confirm its usefulness in the practice of psychological support of pedagogical workers.

Keywords: art therapy, professional stress, pre-school education teachers, correction

For citation: Bednichenko E.R., Aristova I.L. Possibilities of using art-therapeutic techniques for the correction of professional stress in pre-school education teachers. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 136 – 141.

The article was submitted: March 11, 2025; Approved after reviewing: May 14, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

Введение

Современные тенденции развития системы дошкольного образования характеризуются усложнением профессиональной деятельности воспитателей: повышаются требования к качеству образовательных услуг, усиливается регламентация труда, возрастает объём отчётной документации, внедряются инновационные технологии. Воспитатель становится центральной фигурой в процессе воспитания и социализации дошкольников, что требует от него высокой степени эмоциональной вовлечённости, гибкости, терпения и умения взаимодействовать с детьми, их родителями, коллегами и администрацией [2]. Так, профессиональный стресс в сфере дошкольного образования представляет собой серьёзную психологическую и социальную проблему [9, 11]. В связи с этим возрастает значимость поиска и внедрения эффективных психологических практик, направленных на профилактику и коррекцию стрессовых состояний педагогов. Одним из таких подходов является арт-терапия [5, 7, 12].

Материалы и методы исследований

Методы исследования: психодиагностический метод; формирующий эксперимент; методы математико-статистической обработки данных (программа IBM SPSS Statistics (version 27) Т-критерий Вилкоксона.

Проведенный обзор современных методик исследования стресса позволил выделить оптимальный диагностический инструментарий для изучения эффективности арт-терапии в коррекции стрессовых состояний. Выбор конкретных методик осуществлялся на основе следующих критериев: надежность, валидность, соответствие целям исследования, практическая применимость. В данной работе использованы такие методики как «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Ваймана), опросник трудового стресса Ч. Спил-

бергера (JSS) в адаптации А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой и «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнер в адаптации А.О. Прохорова [1, 3, 10].

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №7» пгт Серышево Амурской области с 26.04.2025 по 11.05.2025. В исследовании участвовало 33 педагога дошкольного образования в возрасте от 22 до 65 лет с педагогическим стажем от 2 месяцев до 45 лет.

Результаты и обсуждения

Рассмотрим результаты констатирующего этапа. Так, высокий уровень профессионального стресса характерен для 45,5% воспитателей. У испытуемых организм близок уже к предельным возможностям сопротивляться стрессу. Это может быть следствием неблагоприятных условий труда: высокая нагрузка, недостаток ресурсов, несоответствие ожиданий и реальности, а также отсутствие систем поддержки. 21,2% воспитателей отмечают низкий уровень саморегуляционных способностей, что выражается в трудностях контроля эмоций, недостаточной устойчивости к фрустрации, склонности к импульсивным реакциям и сниженной способности к конструктивному поведению в стрессовых ситуациях. Также было выявлено, что 15,2% воспитателей испытывают высокий уровень стрессовой нагрузки, что является тревожным индикатором. Находясь в состоянии хронического напряжения, эти сотрудники подвержены риску профессиональной дезадаптации, эмоционального выгорания и снижения продуктивности.

В ходе организации эмпирического исследования было принято решение о формировании двух групп испытуемых: контрольной и экспериментальной. Контрольную группу составили 18 воспитателей. По результатам предварительного диагностического этапа среди них 7 участников про-

демонстрировали низкий уровень профессионального стресса, а у 11 выявлен средний уровень стрессовой нагрузки. В целом, психоэмоциональное состояние представителей этой группы можно охарактеризовать как стабильное, без выраженных признаков напряжения, что позволяет использовать их показатели в качестве сравнительного ориентира.

Экспериментальная группа включает 15 воспитателей, у которых зафиксирован высокий уровень профессионального стресса. Участники демонстрировали выраженные признаки эмоционального и физического переутомления, снижение адаптационных возможностей, а также трудности в управлении собственным психоэмоциональным состоянием. Подобное состояние рассматривается как фактор риска профессионального выгорания и требует целенаправленного психологического сопровождения. В этой группе было реализовано комплексное психологическое вмешательство, направленное на снижение уровня стресса и развитие навыков саморегуляции.

Для проведения формирующего эксперимента был разработан арт-терапевтический тренинг, направленный на снижение уровня стресса у воспитателей МАДОУ № 7 Серышевского района. Занятия проводились с периодичностью 2 раза в неделю, объем программы составлял 30 часов. Арт-терапевтический тренинг включает упражнения, разработанные на основе работ российских специалистов: М.В. Киселёва, Л.П. Жуйковой, А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой, С. Шмелевой [4,

6, 8]. Программа включала в себя занятия с использованием арт-терапевтических методик, направленных на самовыражение, осознание чувств, снятие внутреннего напряжения и активацию ресурсов личности.

Контрольный срез представлял собой завершающий этап исследования, посвященного изучению эффективности арт-терапевтического тренинга в снижении профессионального стресса у воспитателей ДООУ. На данном этапе было проведено повторное диагностическое обследование участников с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования.

Результаты контрольного среза свидетельствуют о том, что в контрольной группе показатели до и после проведения тренинга остались на прежнем уровне. В экспериментальной группе количество воспитателей, у которых наблюдался до тренинга высокий уровень стресса, сократилось с 15 до 7 человек. Значительно улучшились показатели саморегуляции: если до тренинга низкий уровень наблюдался у 7 воспитателей, то после – лишь у 1, при этом у 6 участников уровень саморегуляции повысился до умеренного. Также произошли позитивные изменения в восприятии интенсивности стрессовых факторов: если до начала тренинга высокая выраженность стрессоров отмечалась у 5 воспитателей, то после завершения тренинга такие показатели отсутствуют. Более того, у одного участника зафиксирована низкая степень выраженности стрессоров, что ранее не наблюдалось.

Таблица 1

Результаты опросника «Оценка профессионального стресса».

Table 1

Results of the questionnaire «Assessment of professional stress».

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Уровень профессионального стресса	Количество, чел.	Количество человек, %	Уровень профессионального стресса	Количество, чел.	Количество человек, %
Низкий	7	38,9%	Низкий	-	-
Средний	11	61,1%	Средний	8	53,3%
Высокий	-	-	Высокий	7	46,7%

Таблица 2

Результаты методики «Диагностика состояния стресса».

Table 2

Results of «Diagnosis of stress status».

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Уровень регуляции в стрессовых ситуациях	Количество, чел.	Количество человек, %	Уровень регуляции в стрессовых ситуациях	Количество, чел.	Количество человек, %
Низкий	-		Низкий	1	6,7%
Умеренный	9	50%	Умеренный	14	93,3%
Высокий	9	50%	Высокий	-	-

Таблица 3

Результаты опросника трудового стресса.

Table 3

Results of "Job Stress Survey".

Контрольная группа□			Экспериментальная группа□		
Сила выраженности стрессоров в работе□	Количество, чел.□	Количество человек, %□	Сила выраженности стрессоров в работе□	Количество, чел.□	Количество человек, %□
Низкая□	7□	38,9%□	Низкая□	1□	6,7%□
Умеренная□	11□	61,1%□	Умеренная□	14□	93,3%□
Высокая□	-□	-□	Высокая□	-□	-□

С целью определения влияния проведенной тренинговой работы на наблюдаемые различия между контрольным и экспериментальным этапами исследования, проведено математико-статистическое исследование, в рамках которого использовался Т-критерий Вилкоксона. Данный

критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Данные были просчитаны программой IBM SPSS Statistics version 27.

Таблица 4

Результаты Т-критерия Вилкоксона педагогов ДОУ после прохождения тренинга.

Table 4

Wilcoxon signed-rank test results after training.

Показатель	Средний ранг (отрицательный)	Средний ранг (положительный)	Значение критерия р	Уровень значимости
Саморегуляция	7.00	8.25	0.016	$p < 0.05$
Уровень стресса	13.90	3.75	0.001	$p < 0.01$
Сила стресса	9.00	1.50	0.001	$p < 0.01$

Примечание: уровни статистической значимости: $*p* < 0.05$ – статистически значимо; $*p* < 0.01$ – высоко значимо.

Note: statistical significance levels: $*p* < 0.05$ – statistically significant; $*p* < 0.01$ – highly significant.

По результатам статистического анализа видно, что произошло статистически значимое улучшение саморегуляции после тренинга. Это подтверждается значением $p < 0.05$, что свидетельствует о существенных изменениях в восприятии участников и их способности контролировать свои эмоции и реакции на стресс. Уровень стресса значительно снизился, что также является статистически значимым ($p < 0.01$). Это говорит о том, что арт-терапевтический тренинг успешно снизил воспринимаемый стресс у участников, и они стали более устойчивыми к стрессовым факторам. Сила стресса также значительно снизилась. Показатель $p < 0.01$ подтверждает, что изменения в восприятии силы стресса являются значительными и подтверждают эффективность тренинга в снижении интенсивности стрессовых реакций.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии проведенной программы на психоэмоциональное состояние участников. Полученные данные подтверждают эффективность вмешательства и могут служить основанием для его дальнейшего применения в практике.

Выводы

Профессиональная деятельность воспитателя в современных условиях характеризуется высоким уровнем стрессовой нагрузки. Эмоциональное вовлечение, работа в условиях многозадачности и взаимодействие с детьми и их родителями требуют от педагога устойчивости, гибкости и высокой психологической выносливости. Однако накопление усталости с увеличением стажа, недостаточная поддержка со стороны администрации, отсутствие четких карьерных перспектив, а также размытые границы между личным и рабочим временем способствуют снижению уровня стрессоустойчивости и развитию эмоционального выгорания. В совокупности эти факторы подчеркивают необходимость внедрения в практику эффективных психологических инструментов, направленных на профилактику и коррекцию профессионального стресса у педагогов.

Учитывая выявленные трудности, была разработана и реализована арт-терапевтическая программа «Арт-аптечка: экстренная помощь при стрессе», ориентированная на снижение уровня профессионального стресса и повышение эмоцио-

нальной устойчивости. Программа включала в себя занятия с использованием арт-терапевтических методик, направленных на самовыражение, осознание чувств, снятие внутреннего напряжения и активацию ресурсов личности. Формирующий эксперимент проводился в группе воспитателей с высоким уровнем стресса и низкой саморегуляцией.

После реализации программы была проведена повторная диагностика, результаты которой продемонстрировали положительную динамику психоэмоционального состояния участников. Согласно статистическому анализу с использованием

критерия Вилкоксона, были зафиксированы следующие значимые изменения:

- значимо повысился уровень саморегуляции, что свидетельствует о развитии навыков эмоционального самоконтроля и устойчивости к стрессу ($p = 0.014$, $p < 0.05$);

- значимо снизился уровень стресса, что говорит о снижении субъективной оценки напряжённости жизненной ситуации ($p = 0.001$, $p < 0.01$);

- значимо снизилась сила выраженности стресса, то есть участники стали воспринимать стрессовые события менее деструктивно ($p = 0.001$, $p < 0.01$).

Список источников

1. Vagg P.R. The Job Stress Survey: Assessing perceived severity and frequency of occurrence of generic sources of stress in the workplace // *Spielberger Journal of Occupational Health Psychology*. 1999. № 4 (3). P. 288 – 292.
2. Балык А.С., Макаренко И.П. Факторы стресса в профессиональной деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019. С. 5.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер. 2002. 496 с.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 334 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия как технология работы со стрессом в педагогическом коллективе образовательных учреждений // *Непрерывное образование*. 2022. № 4 (42). С. 72 – 80.
6. Копытин А.И. Применение фотографии в психотерапии // *Фототерапия: использование фотографии в психологической практике* / под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006. 192 с.
7. Кравченко С.А., Вьюшкова И.В. Использование средств арт-терапии в формировании стрессоустойчивости у педагогических работников дошкольного образования // *Провинциальные научные записки*. 2022. № 2 (16). С. 17 – 20.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.
9. Луконенко С.С., Иванова Н.Г. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии // *Наука в жизни человека*. 2023. № 2. С. 97 – 104.
10. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. Москва: ПЕР СЭ, 2004. 176 с.
11. Сизова И.Ю. Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных учреждений // *Вестник магистратуры*. 2021. № 7 (118). С. 60 – 67.
12. Сусанина И.В., Смирнова А.В. Актуальные направления арт-терапии (библиометрический анализ) // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2022. Т. 10. № 2 (37). С. 179 – 190.

References

1. Vagg P.R. The Job Stress Survey: Assessing perceived severity and frequency of occurrence of generic sources of stress in the workplace. *Spielberger Journal of Occupational Health Psychology*. 1999. No. 4 (3). P. 288 – 292.
2. Balyk A.S., Makarenko I.P. Stress factors in the professional activities of employees of a preschool educational organization. *Society: sociology, psychology, pedagogy*. 2019. P. 5.
3. Greenberg J. Stress management. St. Petersburg: Piter. 2002. 496 p.
4. Kiseleva M.V. Art therapy in practical psychology and social work. St. Petersburg: Rech, 2007. 334 p.
5. Kiseleva M.V. Art therapy as a technology for working with stress in the teaching staff of educational institutions. *Continuous education*. 2022. No. 4 (42). P. 72 – 80.
6. Kopytin A.I. The use of photography in psychotherapy. *Phototherapy: the use of photography in psychological practice*. edited by A.I. Kopytin. Moscow: Kogito-Center, 2006. 192 p.
7. Kravchenko S.A., Vyushkova I.V. The use of art therapy in the formation of stress resistance in preschool teachers. *Provincial scientific notes*. 2022. No. 2 (16). P. 17 – 20.

8. Lebedeva L.D. Art therapy practice: approaches, diagnostics, system of classes. St. Petersburg: Rech, 2003. 256 p.
9. Lukonenko S.S., Ivanova N.G. Theoretical review of the study of the phenomenon of stress in psychology. Science in human life. 2023. No. 2. P. 97 – 104.
10. Prokhorov A.O. Methods of diagnostics and measurement of mental states of the individual. Moscow: PER SE, 2004. 176 p.
11. Sizova I.Yu. The relationship between professional stress and some aspects of psychological health on the example of preschool teachers. Bulletin of the Magistracy. 2021. No. 7 (118). P. 60 – 67.
12. Susanina I.V., Smirnova A.V. Actual directions of art therapy (bibliometric analysis). Personality in a changing world: health, adaptation, development. 2022. Vol. 10. No. 2 (37). P. 179 – 190.

Информация об авторах

Бедниченко Е.Р., Дальневосточный федеральный университет, bednichenko.er@dvfu.ru

Аристова И.Л., кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, aristova.il@dvfu.ru

© Бедниченко Е.Р., Аристова И.Л., 2025