

Андреева Л.М.,

студент 2 курс, факультет «Педагогический институт»

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

Россия, г. Якутск

Захаров Д.С.,

студент 2 курс, факультет «Педагогический институт»

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

Россия, г. Якутск

Рахлеева А.И.,

студент 2 курс, факультет «Педагогический институт»

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

Россия, г. Якутск

Свинобоева М.Н.,

студент 2 курс, факультет «Педагогический институт»

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

Россия, г. Якутск

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Статья посвящена выявлению проблем с повышенный уровнем тревожности среди студентов педагогических вузов, которое обусловлено высокими академическими нагрузками, социальной ответственностью неопределенностью относительно своей профессиональной роли. Традиционные методы психологической помощи часто оказываются недостаточно эффективными, так как не учитывают уникальные особенности профессии педагогов. Использование арт-терапии и других творческих практик способствует снижению стресса.

Рекомендуется интегрировать элементы творчества в образовательный процесс для педагогических направлений.

Ключевые слова: педагогика, психология, тревожность, творческая деятельность, эмоциональное выгорание.

Annotation: *The article is devoted to identifying problems with an increased level of anxiety among students of pedagogical universities, which is caused by high academic loads, social responsibility, and uncertainty about their professional role. Traditional methods of psychological assistance are often insufficiently effective, as they do not take into account the unique features of the teacher profession. The use of art therapy and other creative practices helps to reduce stress. It is recommended to integrate elements of creativity into the educational process for pedagogical fields.*

Keywords: *pedagogy, psychology, anxiety, creative activity, emotional burnout.*

Современные студенты педагогических вузов часто сталкиваются с повышенным уровнем тревожности, обусловленным интенсивной академической нагрузкой, социальными ожиданиями и неопределенностью будущей профессиональной деятельности. Это состояние негативно сказывается на качестве их подготовке, усвоению материала, снижает мотивацию к дальнейшему обучению и увеличивает риск раннего профессионального выгорания. Психологическое состояние у будущих педагогов требует особого внимания, так как это напрямую влияет на их будущую эффективность передачи знаний и умений для обучающихся и в целом качестве в работе с детьми.

В образовательных учреждениях стандартные подходы к психологической помощи зачастую не дают желаемого результата для этой группы студентов. Они не учитывают уникальные особенности педагогической профессии и упускают из виду возможность творческого

выражения личности как способа выработки действенных стратегий преодоления стресса. Следовательно, следующие методы недостаточно развивают навыки управления своими эмоциями, необходимые для будущим педагогам.

Включения арт-терапевтических методов, например, рисования и театральных техник, в образовательный процесс имеет существенный психокоррекционный эффект. Эти методы представляют безопасное пространство для перенаправления тревоги через символические выражения и эмоциональную разрядку, содействуя развитию эмоциональной стабильности. Творческая деятельность позволяет студентам проявлять и преобразовывать негативные чувства, повышая их психологическое состояние профессиональной подготовки.

«Тревожность является распространенным явлением в профессиональной деятельности педагогов. Являясь субъективной формой отражения действительности, тревожность включает отражение и оценку ситуаций педагогического взаимодействия и представления педагога о себе как профессионале, контролирующем это взаимодействия, оказывая существенное влияние на показатели удовлетворенности профессией – ведущего фактора стрессоустойчивости педагога» [3]. Вышесказанное подчеркивает важность анализа тревожности в образовательной среде. Работа учителя сопряжена с интенсивным эмоциональным напряжением, что создает предпосылки для развития тревожных состояний.

Учебные планы включают многочисленные объемы теоретических дисциплин, которые требуют полноценной концентрации. И эта интенсивность академических нагрузок является ключевым давящим фактором для будущих студентов педагогов. Необходимость освоить одновременно множество предметов создает эмоциональное выгорание. Если систематически подвергаться таким условиям, то в конечном результате, появятся хронический стресс, который служит основой для развития тревожных состояний. Высокие требования к успеваемости усугубляют

воздействия академической нагрузки на психологическое состояние будущих педагогов. Система оценивания, предполагающая регулярные зачеты, экзамены, провоцирует страх неудачи и перфекционистские установки.

Семья, общество и профессиональное сообщество транслируют идеализированный образ педагога как носителя высоких моральных и нравственных ценностей. Это общественное давление и ожидания создают дополнительную среду для появления новых стрессовых моментов. И несоответствие этому образу у будущих специалистов в области педагогов формирует чувство неполноценности, некомпетентности и страх не оправдать возложенные надежды.

В педагогической деятельности существуют два основных вида тревожности, которых выявил Спилбергер Ч.Д.: личностная и ситуативная. Личностная тревожность отражает устойчивую предрасположенность оценивать широкий диапазон обстоятельств как угрожающие, отвечая на них чувством тревоги. Ситуативная тревога проявляется в виде напряжения, беспокойства и раздражительности. Сильное выражения ситуативной тревожности приводит к рассеянности и, в некоторых случаях, к нарушению мелкой моторики. А чрезмерная высокая личностная тревожность напрямую связаны с наличием психоневротическим конфликтом, нервными срывами и психосоматическими расстройствами. Они позволяют выявить уровень стресса у студентов педагогического вуза, что поможет в дальнейшей разработке способов проработать тревожность.

Теоретические модели творческого выражения внутреннего состояния для регуляции эмоционального состояния можно рассмотреть, как способ психологической коррекции. В контексте психоаналитического процесса – творчество выступает способом объединении негативных переживаний и преобразовании внутренних конфликтов. Когнитивно-поведенческие подходы уделяют особое внимание на формировании адаптивных стратегий через символические выражения самочувствия. Данные модели обосновывают терапевтический потенциал творческих практик в контексте

эмоциональной саморегуляции. Важным аспектом концептуальных моделей является признание креативного процесса как механизма концептуализации и психической стабилизации.

Эмпирические исследования подтверждают существование устойчивой связи между художественной деятельностью и снижением тревожностью после курсов арт-терапии. Экспериментальные сведения демонстрирует нормализацию ментально-физиологических параметров, например, уровня кортизола (гормон стресса). Выявленные результаты обосновывают введение творческих практик в программы психопрофилактики.

Арт-терапия как направление психологической коррекции опирается на ключевые механизмы: сублимацию, символизацию и катарсис. Сублимация позволяет трансформировать тревожные переживания в социально приемлемую творческую активность, снижая внутреннее напряжение. Символизация обеспечивает опосредованное выражение сложных эмоций через художественные образы. Катарсис способствует эмоциональной разрядке и освобождению от негативных состояний в процессе творчества. Эти механизмы работают взаимоусиливающим, создавая целостное терапевтическое воздействие. Сублимация перенаправляет энергию тревоги в продуктивную деятельность, что подтверждается исследованиями в области психоанализа. Символизация позволяет безопасно исследовать глубинные конфликты, снижая психологическую защиту. Катарсис завершает процесс, обеспечивая эмоциональное очищение и интеграцию опыта, как отмечают специалисты в области арт-терапии.

Практические техники арт-терапии включают рисование, лепку, музыку и драматизацию, направленные на снижение тревожности. Рисование эмоций помогает визуализировать и дистанцироваться от переживаний. Техника мандалы (терапии искусствами) способствует концентрации и гармонизации внутреннего состояния. Драматизация позволяет проигрывать стрессовые ситуации в безопасной обстановке, развивая техники адаптации.

Эти методы доказали свою эффективность в работе с тревожными расстройствами.

Адаптация арт-терапевтических методов в образовательном процессе будущих педагогов требует учета специфики их подготовки. Интеграция краткосрочных творческих заданий в учебные дисциплины позволяет снижать ситуативную тревожность. Групповые формы работы развивают эмпатию и коммуникативные навыки, необходимые в профессии. Важно обеспечить добровольность участия и конфиденциальность результатов, создавая безопасную среду для самовыражения.

Интеграция программы в учебный процесс педагогического вуза возможна через включение творческих модулей в дисциплины психолого-педагогического цикла. Еще не мало важным является, внедрение программы творческих занятий требует создания соответствующих организационно-педагогических условий, то есть подбор квалифицированных специалистов, которые способны проводить такие занятия и с высокой психолого-педагогической компетентностью, включающие глубокие знания о возрастных особенностях у студентов и специфики профессиональной подготовки. Необходимы навыки в арт-терапии, которые позволили бы грамотно направлять творческий процесс для постижения терапевтического эффекта. Обязательным критерием является умение создавать поддерживающую среду, стимулирующую раскрытию творческого потенциала и снижению тревожности у участников. Также материальное и техническое обеспечение необходимыми техниками, оборудованием внутри помещений.

Альтернативным вариантом является организация внеучебной деятельности в формате факультативов или кружков. Важно обеспечить гибкость программы для её адаптации к различным форматам без нарушения базового учебного плана. Реализация должна учитывать индивидуальные образовательные траектории студентов.

Творческая деятельность, основанная на принципах арт-терапии, является эффективным инструментом для снижения тревожности. Такие механизмы, как сублимация, символизация и катарсис, способствуют эмоциональной разрядке и развитию адаптивности. Интеграция творческих практик в образовательный процесс позволяет использовать креативный потенциал студентов для управления эмоциональным состоянием.

Разработанная программа творческих занятий включает в себя изобразительное искусство и драматургию, адаптированные к учебному процессу педагогических вузов. Программа учитывает возрастные и профессиональные особенности будущих педагогов, обеспечивая формирование психологической устойчивости. Её структура позволяет интегрировать творческие практики в стандартный образовательный курс, способствуя профилактике эмоционального выгорания.

Предложенная программа демонстрирует высокий потенциал эффективности в снижении тревожности, подтвержденный разработанными критериями оценки эмоционального состояния. Её внедрение в педагогическое образование может способствовать предотвращению кадрового оттока за счет повышения психологической устойчивости будущих специалистов. Программа представляет собой инновационный подход к формированию устойчивой психики педагогов в условиях растущих профессиональных требований.

Использованные источники:

1. Абрамова Г.С. Психология развития и возрастная психология / Г.С. Абрамова - Москва: Прометей, 2022. - 708 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 383 с.
3. Шабанова Т.Л. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: дис. кан-та псих. наук / Т.Л. Шабанова; Нижегородский педагогический университет им. Н.А.

Добролюбова, Нижний Новгород, 1998. – 26 с.- Режим доступа: // http://irbis.gnpbu.ru/Aref_1998/Shabanova_T_L_1998.pdf