

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Сказкотерапия в коррекции тревожности педагогов

Обучающийся Ю.Н. Колкая
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный канд. психол. наук, С.С. Белоусова
руководитель (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы коррекции тревожности учителей методом сказкотерапии	10
1.1 Проблема тревожности в работах отечественных и зарубежных исследователей	10
1.2 Психологические аспекты профессиональной тревожности учителей.....	18
1.3 Проблемы профилактики и коррекции тревожности педагогов.	22
1.4 Метод сказкотерапии в коррекции тревожности	25
Глава 2 Экспериментальное изучение влияния сказкотерапии для коррекции тревожности педагогов.....	34
2.1 Организация и методы исследования влияния метода сказкотерапии на тревожность педагогов	34
2.2 Результаты исследования показателей тревожности педагогов на констатирующем этапе экспериментального исследования	38
2.3 Разработка и апробация программы коррекции тревожности педагогов методом сказкотерапии.....	54
2.4 Результаты исследования показателей тревожности педагогов на контрольном этапе экспериментального исследования	60
Заключение.....	71
Список используемой литературы.....	75
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	80
Приложение Б Результаты на констатирующем этапе.....	82
Приложение В Результаты на контрольном этапе.....	86

Введение

Актуальность исследования. Тревожность у учителей является серьезной проблемой, которая может негативно сказываться как на профессиональной деятельности самих педагогов, так и на общем состоянии образовательного процесса. Учителя, испытывающие высокий уровень тревожности, часто сталкиваются с трудностями в управлении классом, взаимодействии с учащимися и коллегами, а также в выполнении профессиональных обязанностей на должном уровне. В условиях современных образовательных реформ и постоянного увеличения требований к педагогам эта проблема приобретает острую актуальность и требует комплексного и эффективного подхода к её решению. Исследования показывают, что высокая тревожность может не только снижать качество преподавания, но и негативно влиять на эмоциональное благополучие учителей, что в конечном итоге сказывается на их физическом и психическом здоровье. В связи с этим разработка методов профилактики и коррекции тревожности у педагогов становится неотъемлемой частью системы повышения квалификации и поддержки учительских кадров.

В российской науке тревожность у педагогов и её особенности исследуют такие учёные, как С.Ю. Алашеев, С.В. Быков [1], А.М. Прихожан [38], Т.Л. Шабанова [48] и другие. Способы управления тревожными состояниями описаны в монографии Т.Л. Шабановой [48] и статьях Б.А. Гунзуновой [12], Н.Л. Маленковой [30] и других.

Российские учёные также изучают связь тревожности с различными психологическими аспектами, такими как эмоциональное выгорание, нормативность поведения и стрессоустойчивость. Эти исследования включают работы И.А. Верченко. [7], Е.В. Литутевой [29], Т.П. Мараловой [31] и других.

Анализ научных исследований и состояния проблемы тревожности как характеристики личности в профессиональной деятельности педагогов выявил

ряд противоречий между возросшей потребностью общества в специалистах, свободно адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности, и тревожностью, которая является препятствием для реализации умений и навыков педагогов, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности: не только на выполнение профессиональных обязанностей, но и на общение, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

В настоящее время существует актуальная потребность в разработке и апробации методик и техник психологической коррекции уровня тревожности в профессиональной деятельности педагогов. Одним из современных методов является сказкотерапия.

Сказкотерапия – это современный метод психологической помощи, использующий сказки, мифы и метафоры для решения различных личностных проблем и психологических трудностей.

Сказкотерапия является уникальным психотерапевтическим методом, который, воздействуя на различные сферы личности, способствует целостному психологическому оздоровлению и гармонизации клиента. Её широкое применение в современной психологической практике обусловлено высокой эффективностью и универсальностью.

С точки зрения психотерапевтического воздействия сказка, с ее характерами, сюжетами и образами, выступает в качестве проекции внутренних переживаний, конфликтов и стремлений индивида. Анализ и интерпретация сказочных элементов позволяют глубже понять его психологические особенности и потребности. Процесс погружения в сказочный мир и проигрывание разнообразных ролей оказывает мощный психотерапевтический эффект, способствуя эмоциональной разрядке, инсайтам и личностным трансформациям. Создание собственных сказок или фантазирование на основе известных сюжетов стимулирует творческое мышление, воображение и самовыражение человека. Это способствует гармонизации его психического состояния. Интерпретация сюжетных линий и

поступков сказочных персонажей помогает человеку осознать и скорректировать неэффективные поведенческие модели.

Таким образом, сказкотерапия является ценным инструментом в позволяющим оказывать глубокое и многогранное воздействие на личность.

В развитии метода сказкотерапии огромное влияние оказали работы Б. Беттельхейма [5], К.Г. Юнга [50,51], Ш. Коппа [27], Р. Гарднера [8], позитивная терапия Н. Пезешкиана [36], психотерапевтические сказки и идеи А.В. Гнездилова [10,11], Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [15-24], работы И.В. Вачкова [6], Н.А. Сакович [41].

Сегодня замечается тенденция активного использования метода сказкотерапии, к которому обращаются все больше специалистов: психологи, врачи, дефектологи, педагоги. В связи с этим стали появляться сказкотерапевтические программы Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Н.А. Сакович, и др.

Таким образом, актуальность темы работы заключается в необходимости разработки эффективных методов профилактики и коррекции личностной тревожности учителей, которая может оказывать негативное влияние на их профессиональную деятельность.

Таким образом, проведенный анализ исследования проблемы сказкотерапии в коррекции тревожности педагогов обнаруживает противоречие, что не смотря на многолетние исследования тревожности, недостаточно исследовалась тревожность педагогов, и недостаточно используются средства сказкотерапии в коррекции тревожности педагогов.

Исходя из определенного противоречия, проблема исследования заключается в необходимости выявления особенностей тревожности педагогов и определение содержания программы коррекции тревожности средствами сказкотерапии.

Цель исследования: разработать и апробировать программу коррекции тревожности педагогов методом сказкотерапии.

Объект исследования: тревожность учителей.

Предмет исследования: влияние сказкотерапии на тревожность учителей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование методов сказкотерапии в коррекционной работе с педагогами будет эффективно снижать уровень избыточной тревожности. за счет того, что, когда человек воспринимает свою проблему через призму сказки, он эмоционально дистанцируется от ситуации.

Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ проблемы тревожности в профессиональной деятельности педагогов, а также проанализировать возможности метода сказкотерапии в снижении тревожности педагогов.
- Обосновать выбор и подобрать комплекс диагностических методик, определяющих характер и выраженность тревожности учителей.
- Провести экспериментальное исследование уровня и разных сторон тревожности педагогов на констатирующем этапе эксперимента.
- Разработать коррекционную программу, направленную на снижение тревожности педагогов на основе метода сказкотерапии и осуществить ее в экспериментальной группе педагогов.
- Проверить эффективность программы сказкотерапии с точки зрения снижения тревожности учителей на контрольном этапе эксперимента.
- Определить выводы экспериментального исследования.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- научные подходы к понятию «тревожность» ученых Б.Ф. Березина, И.А. Верченко, Л.А. Ибахаджиевой, А.М. Прихожан, Л.Н. Собчик, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.
- научные подходы к исследованию тревожности педагогов: С.Ю. Алашеева, С.В. Быкова, И.А. Верченко, А.М. Прихожан, Т.Л. Шабановой;
- подходы к психокоррекции Б.Д. Карвасарского, А.А. Осиповой;
- подходы к содержанию метода сказкотерапии – Б. Беттельхейм, К.Г.

Юнг, Р. Гарднер, практические разработки сказкотерапии А.В. Гнездилова, И.В. Вачкова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Н.А. Сакович.

Методы и методики исследования:

- Теоретические методы (анализ, обобщение и систематизация литературных источников по проблеме исследования).
- Психодиагностические методы (тестирование):
 - Методика профессиональной тревожности для педагогов, автор А.М. Прихожан (2003).
 - Методика «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», авторы Ч.Д. Спилбергер STAI, адаптация Ю.Л. Ханина (1978).
 - Методика измерения уровня тревоги Д. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе (1975).
 - Опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение), авторы – сотрудники Первого Московского медицинского института имени И.М. Сеченова: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай (1973).
 - Методы статистического анализа: непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена, методы сравнительного анализа Манна-Уитни и Вилкоксона. Обработка проводилась при помощи программы Excel и статистического пакета SPSS Statistics 22.

Методы статистической обработки данных для интерпретации результатов исследования.

Экспериментальной базой исследования является муниципальное автономное образовательное учреждение ГБОУ № 17 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга в период сентябрь-декабрь 2024 года.

Выборка исследования была представлена педагогами ГБОУ № 17 численностью 39 человек, из них в исследование участвовали 5 мужчин и 34 женщины, возраст испытуемых 23-61 год, стаж педагогической деятельности от года до 38 лет. В эксперименте приняли участие 39 педагогов данного учебного заведения, из них были сформированы экспериментальная группа 15

человек (13 женщин и 2 мужчин) и контрольная группа, численностью 15 (13 женщин и 2 мужчин) человек с избыточным уровнем тревожности.

Новизна исследования состоит в том, что проведено комплексное исследование тревожности педагогов, выполнено построение и осуществлена программа использования сказкотерапии для коррекции избыточной тревожности педагогов. Это расширяет понимание проблемы тревожности среди учителей и предлагает новый подход к её решению.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты будут способствовать расширению теоретических знаний по проблеме тревожности современных педагогов, коррекции тревожности у учителей школ и могут составлять теоретико-методологическую основу дальнейших исследований в области данной проблематики.

Практическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы при разработке стратегий и методов работы по оптимизации профессиональной деятельности преподавателей. Полученные научные данные, а также разработанная программа снижения тревожности учителя могут быть использованы в психологическом сопровождении педагогов; как здоровьесберегающая стратегия в системе психологической службы школы. Описанный в работе комплексный метод диагностики и коррекции тревожности учителей позволяют практическим психологам получить достоверную информацию о закономерностях проявления тревожности и динамики эмоционального состояния педагогов под воздействием метода сказкотерапии. Предложенная программа преодоления излишней тревожности может помочь практическим психологам в осуществлении психокоррекционных мероприятий с учителями.

Достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обусловлены применением методов научного познания; определением теоретических основ и тезауруса; согласно научным принципам, отечественным и зарубежным исследованиям в области

психологии; согласованности выбора методов исследования в соответствии с целью и задачами исследования; репрезентативностью выборки исследования; применением методов математико-статистического анализа.

Личное участие автора заключалось в отборе и систематизации теоретического материала, проведении обработки результатов экспериментального исследования, разработке и проведении программы коррекции тревожности средствами сказкотерапии, оценке эффективности программы, изложении результатов исследования.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертации были опубликованы в научных журналах.

Положения, выносимые на защиту:

- уточнено понятие «тревожность» как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги как психического состояния или индивидуально-типологического свойства психики человека;
- проявление тревожности педагогов определяется показателями личностной, ситуативной и профессиональной тревожности;
- тревожность отрицательно взаимосвязана с самочувствием, активностью и настроением педагогов;
- сказкотерапия является эффективным методом воздействия на показатели ситуативной и профессиональной тревожности педагогов и может применяться в практике психокоррекции.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы (56 источник). Работа проиллюстрирована 15 таблицами и 4 рисунками.

Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы коррекции тревожности учителей методом сказкотерапии

1.1. Проблема тревожности в работах отечественных и зарубежных исследователей

Тревожность остается одной из наиболее актуальных проблем в психологии, в том числе в контексте профессиональной деятельности учителей. Исследования как отечественных, так и зарубежных учёных подчёркивают важность понимания её причин и коррекции избыточной тревожности, поскольку она может существенно влиять на качество образовательного процесса, профессиональное общение и эмоциональное состояние педагогов.

Следует отметить, что тревожность является одной из наиболее распространённых психологических проблем [56], с которыми сталкиваются как люди в повседневной жизни, так и профессионалы, работающие в стрессовых условиях, в частности, учителя. Многие исследователи в России и за рубежом обращаются к этой теме, рассматривая как её причины, так и возможные способы коррекции.

В повседневной жизни, тревожность возникает и воспринимается как нормальная реакция на стрессовые ситуации, В.П. Ильин относит ее к эмоциям ожидания и прогноза [26]. Она помогает сориентироваться при изменении условий жизнедеятельности, мобилизовать усилия для преодоления новых или стрессовых, трудных ситуаций, однако при определённых обстоятельствах она может стать устойчивой, чрезмерной и даже патологической, что существенно влияет на качество жизни, физическое и психологическое здоровье и работоспособность человека.

Первые систематические исследования тревожности были проведены в первой половине XX века, когда учёные стали анализировать её влияние на здоровье и социальное функционирование. З. Фрейд одним из первых в

психологии определил виды тревоги: реалистическую, моральную и невротическую. В качестве последней, невротической тревоги были определены механизмы психики, связанные с тревогой как состоянием, способствующем удержанию с помощью невротических защит эмоционально-непереносимых, травмирующих переживаний, воспоминаний и событий в бессознательном человека в ответ на угрозу их переноса в сознание личности [46].

В психологической литературе представлено множество как эмпирических, так и теоретических исследований, посвященных тревожности. В исследованиях Т.Л. Шабановой выделяются несколько ключевых направлений [48]:

- Биохимическое направление (например, работы Г.И. Акинщиковой, Р.Я. Бовина, Д. Вулдриджа Д., Гельгорна Э., Иолева Б.В., У. Кеннона, Дж. Луфборроу и других);

- Физиологическое направление (включает исследования В.А. Адамовича, В.Д. Небылицына, Б.А. Вяткина, Р. Лазаруса, Ф.Б. Березина, Т.А. Неычина, В.Д. Левитова и других);

- Клиническо-психологическое направление (работы Ю.А. Александровского, В.И. Варабятова, В.А. Пономаренко, Б.С. Братуся, В.Н. Мясищева, Ю.С. Бабахана, Е.Т. Соколовой, Н.И. Наенко, А.В. Спиваковской и других);

- Философско-психологическое направление (включает исследования П. Тиллиха, С. Кьеркегора, Р. Мэя, Р. Лэйнга, К. Ясперса, В. Франкла и других);

- Собственно психологическое направление (работы Володарской М.И., В.А. Бакеева, Р.Г. Кабулова, Е.А. Калинина, В.Р. Кисловской, У.П. Моргана, А.Л. Прихожан, И. Сарасона, С. Сарасон, Ж. Тейлора, Г. Салливана, К. Хорни, Ч. Спилбергера, К.А. Элликсона, Н.В. Имедадзе и других).

Поэтому проявление тревожности может быть обусловлено самыми разными факторами. Биологический фактор проявления тревожности может

быть связан с процессами старения организма и перестройкой гормональной системы, которые можно наблюдать у людей средней и поздней зрелости.

Представители гуманистической мысли определяли фактор тревожности в неудовлетворенности [53], не наполненности жизни смыслами, перестройкой и утратой ценностно-смыслового содержания жизни, её настоящего периода. В. Франкл определял экзистенциальную тревожность и ноогенный невроз в качестве симптоматики выраженной тревожности, за которой кроются глубокие личностные процессы. Достаточный уровень тревоги связан с ответственностью и необходим для осуществления человеком изменений как на уровне личности, так и в разных сферах жизнедеятельности.

Среди зарубежных исследователей можно выделить работы таких учёных, как К. Маслач и А. Пайнс, которые на протяжении своей карьеры изучали связь между уровнем тревожности и профессиональным выгоранием у учителей. Они пришли к выводу, что высокие уровни тревожности у педагогов часто ведут к снижению их профессиональной эффективности и эмоциональному выгоранию.

Другие исследователи акцентировали внимание на том, что тревожность может быть результатом организационных факторов, негативных проявлений и неопределённости в рабочих условиях, возникновении деструктивных профессиональных конфликтов, низкой степени сотрудничества, недостатка поддержки со стороны администрации и колебаний в профессиональном статусе учителя. Такие исследования показывают, что учителя, находящиеся под воздействием хронического стресса, имеют более высокий риск возникновения эмоциональных и психологических расстройств, которые не обходятся и сопровождаются присутствием выраженной тревожности.

Как утверждает Т.Л. Шабанова, российские и зарубежные учёные исследуют взаимосвязь тревожности с нарушениями различных аспектов самосознания, таких как самооценка, целеполагание и локус контроля. К числу таких исследователей относятся Р. Берн, Б.С. Братусь, Дж. Аткинсон,

Е.А. Залученова, М. Котаньский, Л.В. Бороздина, Д. Липситт, Дж. Роттер, Д. Мак-Клелланд, А. Элиаш, Е.Т. Соколова и другие [48].

В России вопрос тревожности учителей также стал предметом ряда исследований. В работах, например, И.Д. Вагина и Н.Б. Зинченко, рассматривается влияние различных факторов, таких как рабочая нагрузка, взаимодействие с учениками и родителями, на уровень тревожности у педагогов. Эти исследования подчёркивают, что социальные и профессиональные стрессоры способствуют развитию тревожных состояний и требуют эффективных методов коррекции.

Отечественные исследователи, такие как Б.С. Братусь и Е.А. Залученова, акцентируют внимание на том, что тревожность у учителей может быть связана с высоким уровнем ответственности, необходимостью поддерживать дисциплину в классе и взаимодействовать с родителями. Эти факторы могут приводить к постоянному стрессу и эмоциональному выгоранию, что, в свою очередь, негативно сказывается на их профессиональной деятельности.

Т.Л. Шабанова исследует влияние тревожности на продуктивность педагогической практики учителей. Она отмечает, что высокая тревожность может снижать уверенность учителей в своих силах, что приводит к ухудшению качества преподавания и снижению учебной мотивации у школьников. В своей работе автор предлагает различные методы коррекции тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию и техники релаксации. В своей диссертации на тему «Тревожность и способы её регуляции в профессиональной деятельности учителя» она разработала и апробировала программу работы психолога с учителями по преодолению чрезмерной тревожности. Программа включает регуляцию всех составляющих тревожности: физических, аффективных, когнитивных и поведенческих [48].

Тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство (А.М. Прихожан, Ч.Б. Спилбергер, Ю.Л. Ханин и

другие). Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги [38, 47].

А.М. Прихожан связывала тревожность с состоянием эмоционального дискомфорта, обусловленного с ожиданием неблагополучия и предчувствием опасности [38].

Тревога – это один из видов эмоционального состояния, которое возникает под влиянием ощущения, осознания опасности; она постепенно может трансформироваться в личностную черту, названную Ч.Б. Спилбергером «личностная тревожность» [47].

Тревожность является сложным явлением, феноменологически по-разному проявляющимся как на уровне внутреннего мира личности, так и в контексте внешних проявлений [52]. Повышенная тревожность может быть обусловлена индивидуально-типологическим строением психики человека, его врожденными и ранне-приобретенными свойствами нервных процессов и характерологических свойств. О первом варианте в проявлении тревожности определяли психофизиологи И.П. Павлов, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын.

Позже Л.Н. Собчик выдвинула теорию ведущих тенденций, одной из сновных ведущих тенденций в оценке и прогнозировании поведения человека являлась степень выраженности тревожности личности [43].

Ранне-приобретенных характер тревожности связан с теориями психоанализа и его последователей – З. Фрейда, А. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорни, Г. Салливан, Д. Боулби, М. Малер. А также с представителями неофрейдизма и феноменологической психологии [52, 53].

Ряд особенностей тревожности был выявлен эмпирически отечественными авторами-психологами.

Как правило, в психологии находят отражение применение двух дефиниций понимания тревожности. Первая из них – тревожность как состояние тревоги, связанное с ожиданием негативных или неопределенных п своей оценке событий. Вторая особенность понимания тревожности связана с

длительным постоянным напряжением по отношению к большинству жизненных ситуаций, негативным характером отношения к изначально нейтральным ситуациям и реакциям внешней среды [55]. Выявляется некоторая повышенная склонность личности к переживанию тревоги. Как феноменология эмоционального характера тревожности можно утверждать эмоциональную нестабильность, лабильность, неустойчивость психических реакций, незащищенность, зависимость и волнение, беспокойство и, порой, беспомощность.

По мнению Л.А. Ибахаджиевой, избыточная тревожность проявляется психофизиологическими проявлениями: повышенным сердцебиением, поверхностным учащенным дыханием, возбудимостью, сензитивностью психики [25, с. 46].

Поэтому тревожность является индивидуальной особенностью личности, которая проявляется в предрасположенности к частым и интенсивным переживаниям состояний тревоги, в низком пороге ее возникновения. В этом случае тревожность является личностной, и, зачастую сопровождается повышенной ситуативной тревожностью в ответ на разные стрессоры, может приводить к негативным изменениям здоровья человека: от длительного дистресса до психосоматических состояний и с временем, заболеваний [43].

Современные эмпирические исследования психолога А.В. Михеевой установили корреляции в закономерностях обратной или отрицательной связи стрессоустойчивости личности и тревожности, как личностной, так и ситуативной [33], что подчеркивает ее негативную роль в социально-психологической адаптации.

И.А. Верченко с опорой на исследования Б.Ф. Березина определяет критерии тревожности в соотнесении с ее уровнями:

– при высоком и повышенном уровне тревожности определяются выраженные проявления вегетативных компонентов поведения, нарушения состояний при воздействии физических и психических факторов;

– оптимальный уровень тревожности характеризует адаптивность к социуму и его требованиям, невозмутимость, стабильность и безмятежность в привычных условиях жизнедеятельности, но при стрессовых условиях, в новых ситуациях такие люди могут испытывать волнение и беспокойство.

– при низком уровне тревожности наблюдается безмерная выдержка личности [4, 7].

И.А. Верченко делает вывод о том, что «тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях» [7, с. 3].

Помимо личностных факторов на современном этапе исследователи С.А. Гусев, И.А. Скиртач обобщают ряд социально-неблагоприятных факторов, продуцирующих рост тревожности у населения, среди которых:

- напряженный ритм современной жизни;
- высокие психоэмоциональные, профессиональные и учебные нагрузки;
- высокие требования к профессиональной конкурентоспособности;
- социально-экономическая нестабильность;
- политическая дестабилизация в мировом пространстве;
- информатизация, цифровизация и виртуализация в подмене непосредственного общения;
- рост потока негативной информации в средствах массовой информации в увеличении состояний незащищенности и снижении психологической безопасности [13].

Определяя проблему повышенной тревожности педагогов, можно подчеркнуть, что в этой сфере профессиональной деятельности наиболее важны профессиональные усилия, направленные на самореализацию, а избыточная тревожность может препятствовать свободному творческому саморазвитию педагогов. К тому же тревожность может приводить к дезадаптации педагогов, нарушать психическое и физическое здоровье.

На современном этапе научных исследований при росте тревожных расстройств недостаточно представлены показатели проявления тревожности как комплексного свойства, объединяющее профессиональную и личностную сферу проявления тревожности. При этом в образовательной сфере существует устойчивый запрос на психологическое сопровождение педагогов, снижение их профессиональной деформации, в формировании которой значительную роль играет повышенная тревожность учителей.

Однако, можно также утверждать об оптимальной тревожности как факторе обеспечения социально-психологической адаптации, качества профессиональной деятельности при среднем или оптимально-умеренном уровне своей выраженности [42].

Таким образом, проблема тревожности учителей является многогранной и требует комплексного подхода к её изучению и коррекции. В этом контексте метод сказкотерапии представляет собой интересный и перспективный инструмент, который может помочь в снижении уровня тревожности и улучшении эмоционального состояния педагогов.

В целом, проблема тревожности у учителей является актуальной, имеющей свои корни как в индивидуальных психологических особенностях, в социальном, так и в профессиональном контексте. Знание об этом феномене, а также изучение методов его коррекции, таких как сказкотерапия, открывает новые горизонты для педагогов и психологов, стремящихся создать здоровую образовательную среду.

В дальнейших параграфах будет рассмотрено, как именно сказкотерапия может быть интегрирована в практику работы с учителями, страдающими от повышенной тревожности.

1.2 Психологические аспекты профессиональной тревожности учителей

Профессиональная тревожность учителей – это психологическое состояние, которое может возникать в результате различных факторов: организационных, личностных, связанных с процессом профессиональной деятельности [34]. Анализ этих аспектов позволяет лучше понять, источники тревожности, роль тревожности в профессиональной деятельности, а также на личное благополучие учителей.

Можно выделить основные аспекты профессиональной тревожности учителей:

Причины тревожности.

Профессиональная тревожность определяется как ощущение беспокойства и страха, возникающее в процессе выполнения профессиональных обязанностей. У учителей этот вид тревожности часто обусловлен несколькими причинами:

Ответственность за учеников. Учителя испытывают стресс из-за необходимости обеспечить безопасность и здоровье учащихся, а также следить за их успеваемостью и поведением. Учителя ощущают сильное давление, поскольку их работа напрямую влияет на образовательные успехи и развитие учеников.

Работа в условиях неопределённости. Частые изменения в образовательной политике, методах обучения, а также высокие требования со стороны администрации могут вызывать чувство неуверенности и тревоги. Изменения в учебной программе, политики школы и требования родителей могут вызывать чувство неопределённости [14].

Коммуникация с родителями. Конфликты и ожидания со стороны родителей могут также способствовать повышению уровня тревожности, особенно если они касаются успеваемости детей или дисциплины в классе.

Рабочая нагрузка. Учителя часто сталкиваются с высокой рабочей нагрузкой, что может приводить к чувству перегруженности и стресса [14].

Конфликты. Наличие конфликтов с коллегами, администрацией или родителями может способствовать росту тревожности.

Эмоциональные и психологические последствия.

Прослеживаются определённые эмоциональные и когнитивные особенности, сопутствующие профессиональной тревожности:

- Эмоциональные реакции: Учителя могут испытывать чувство усталости, подавленности, беспокойства и страха перед неудачей. Эти эмоции могут влиять на их межличностные отношения с учениками и коллегами [2].

- Когнитивные искажения: Профессиональная тревожность может приводить к негативным мыслям и когнитивным искажениям, таким как катастрофизация ситуации или преувеличение последствий ошибок.

Чувство неуверенности в собственных способностях может уменьшать уверенность в себе. Постоянная тревожность может приводить к выгоранию, что отрицательно сказывается на работоспособности и мотивации. В тяжёлых случаях высокоуровневая тревожность может развиваться в более серьёзные психологические проблемы.

Влияние на профессиональную деятельность.

Профессиональная тревожность может иметь серьёзные последствия как для самих учителей, так и для учебного процесса в целом. Длительное пребывание в состоянии тревожности может привести к эмоциональному выгоранию, снижению мотивации и удовлетворённости работой, что негативно сказывается на педагогической деятельности [8]. Учителя с высокими уровнями тревожности могут испытывать трудности с поддержанием интереса у учеников и адаптацией к изменяющимся условиям, что в конечном итоге влияет на успеваемость учащихся.

Тревожность может снижать качество обучения, так как учитель может испытывать затруднения в концентрации и взаимодействии с учениками. Учителя, испытывающие тревожность, могут быть менее эффективными в

создании положительной атмосферы в классе, что негативно сказывается на взаимоотношениях с учениками. Тревожные состояния могут затруднять принятие необходимых решений в процессе обучения и управления классом.

Стратегии преодоления тревожности:

Психологическая поддержка: Консультации с психологом или психотерапевтом могут помочь учителям справиться с тревожными состояниями [10].

Тайм-менеджмент: Эффективное планирование времени и управление рабочей нагрузкой могут снизить уровень стресса.

Развитие профессиональных навыков: Повышение квалификации и получение новых знаний могут повысить уверенность в своих силах.

Общение с коллегами: Поддержка со стороны коллег и обмен опытом могут помочь справиться с трудностями [2].

Превентивные меры.

Школы могут организовывать группы поддержки для учителей, где они могут делиться опытом и находить решение общих проблем. Проведение обучающих мероприятий по управлению стрессом и эмоциональной устойчивости. Формирование здоровой и поддерживающей школьной культуры, где учителя и ученики могут взаимодействовать в безопасной и комфортной обстановке.

Понимание психологических аспектов профессиональной тревожности учителей важно не только для их психического здоровья, но и для общего качества образования.

Подходы к коррекции тревожности.

Для эффективной коррекции профессиональной тревожности учителей необходимо применять различные подходы:

– Психотерапевтические методы: Когнитивно-поведенческая терапия и другие психотерапевтические подходы могут помочь в снижении уровня тревожности и развитии навыков саморегуляции.

– Методы арт-терапии и сказкотерапии [6]: Использование творческих методов, таких как сказкотерапия, может способствовать выражению эмоций, снижению тревожности и развитию навыков эмоционального интеллекта у учителей.

– Практики, определенные в русле теорий личности, среди которых транзактный анализ, когнитивно-поведенческий подход, экзистенциально-гуманистический подход и другие.

Таким образом, профессиональная тревожность учителей является актуальной проблемой, требующей внимания и эффективных методов коррекции, чтобы обеспечить не только благополучие самих педагогов, но и оптимальные условия для обучения учащихся.

Были проведены эмпирические исследования проявления тревожности среди педагогов.

Так, И.А. Верченко эмпирически исследовала влияние тревожности на профессиональное выгорание учителей (n=40). В котором выявила, что тревожность педагогов оказывает влияние на развитие профессионального выгорания, то есть является личностным фактором профессионального выгорания. Автором выявлены закономерности: чем выше проявляется уровень тревожности, тем выше уровень выраженности профессионального выгорания у педагогов [7].

Исследователи Г.М. Гигова и Г.А. Маджаров эмпирически связали рост тревожности и с некоторыми особенностями профессиональной деятельности [9]:

- с присутствием трудных учеников (агрессивных, строптивых, упрямых, своенравных);
 - обучением больших классов;
 - напряженными отношениями в педагогическом коллективе.
- Учителя сельских школ более тревожны, чем городские вследствие:
- работы в смешанных классах;

– необходимостью обучать детей с разными культурными и языковыми особенностями.

Оценка тревожности в соответствии со стажем профессиональной деятельности педагогов также показала определенные закономерности. Наибольшей тревожностью обладают молодые учителя со стажем менее пяти лет, по предположению Г.М. Гиговой и Г.А. Маджарова из-за отсутствия достаточного педагогического опыта [9].

Еще одно эмпирическое исследование – выявление взаимосвязи личностной тревожности и качества жизни педагогов было осуществлено учеными И.Г. Абдуловой и В.Г. Храпченковым. Они доказали наличие обратной связи между тревожностью и качеством жизни педагогов. Последнее понятие авторы рассматривают как интеграцию удовлетворенности самореализации и психологического здоровья, а в качестве совокупных сторон качества жизни называют: «финансовое, профессиональное, социальное и благополучие в среде проживания» [1, с. 6].

Итак, профессиональная тревожность учителей представляет собой сложный и многогранный феномен, который затрагивает различные аспекты их психологического состояния. Понимание этих аспектов является ключевым для разработки эффективных методов коррекции тревожности, в том числе таких как сказкотерапия. В следующем разделе работы будут определены основы организации и проведения психокоррекционной деятельности с педагогами.

1.3 Проблемы профилактики и коррекции тревожности педагогов

Профилактика и коррекция тревожности педагогов являются важными аспектами, которые требуют комплексного подхода и внимания со стороны образовательных учреждений, так как уровень тревожности может оказывать значительное влияние на профессиональную деятельность педагогов, качество

и результаты образования и общее социально-психологическое благополучие в школьном коллективе.

Можно определить основные проблемы профилактики и тревожности педагогов.

Недостаток осведомлённости о проблеме и высокие требования и нагрузка.

Одной из главных проблем является недостаток осведомлённости как самих педагогов, так и администрации образовательных учреждений о существующих уровнях тревожности и их последствиях. Многие учителя могут не осознавать, что их эмоциональное состояние влияет на качество преподавания и на учеников. Это приводит к игнорированию проблемы и отсутствию необходимых мер по её решению.

Учителя часто сталкиваются с высокими требованиями со стороны образовательных учреждений, родителей и общества. По мнению И.А. Верченко, большая нагрузка, включая высокое количество учебных часов, подготовку уроков и взаимодействие с родителями, может вызывать стресс и тревожность. Не все образовательные учреждения предоставляют необходимую психологическую поддержку своим сотрудникам. Отсутствие возможностей для обсуждения проблем, получения консультаций или терапии может усугублять ситуацию [7].

Е.В. Литиева утверждает, что постоянный стресс и тревожность могут привести к профессиональному выгоранию, что, в свою очередь, негативно сказывается как на здоровье педагога, так и на процессе обучения [29]. Многие педагоги не обладают навыками саморегуляции, такими как техники релаксации и умение управлять своим эмоциональным состоянием. Это может затруднить их способность справляться с тревожностью.

Некоторые педагоги могут не осознавать, когда тревожность является нормальной реакцией на стрессы, а когда она становится патологической, что требует коррекции.

Каждый педагог уникален, и универсальные методы профилактики и коррекции тревожности могут не подойти всем. Это требует индивидуального подхода, что может быть затруднительным в условиях массового образования.

Сложности в доступе к ресурсам.

Педагоги часто сталкиваются с трудностями в доступе к ресурсам, необходимым для профилактики и коррекции тревожности. В некоторых образовательных учреждениях нет разработанных программ, направленных на поддержку психоэмоционального состояния учителей. Также имеется недостаток квалифицированных специалистов, не всегда есть возможность обратиться к психологам или консультантам, которые могли бы помочь в решении проблем тревожности.

Страх обращения за помощью.

Страх, связанный с обращением за психологической помощью, также является значительной проблемой. Многие педагоги могут опасаться, что их коллеги или администрация негативно отреагируют на их желание получить помощь, что может привести к изоляции и ухудшению состояния. Их обращение к школьному психологу даже за консультацией по интересующему вопросу, по их мнению, может отразиться на социальной оценке администрации и педагогического коллектива, восприниматься как переживание несостоятельности, педагогической некомпетентности.

Ограниченные методы коррекции.

Существующие методы коррекции тревожности могут быть недостаточно эффективными или не подходить для конкретных условий работы учителей. Классические психотерапевтические методы не всегда могут быть применимы в условиях образовательной организации и ограниченного времени педагогов. Недостаток индивидуального подхода – это стандартные программы коррекции, которые могут не учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого учителя.

Необходимость интеграции методов.

Для эффективной профилактики и коррекции тревожности необходимо интегрировать различные методы и подходы. Возможно проведение семинаров и тренингов для педагогов, направленных на повышение осведомленности о тревожности и методах её коррекции, тренинги по саморегуляции и релаксации [7, 29]. Использование методов, таких как сказкотерапия, арт-терапия и другие творческие подходы, которые могут быть более доступными и эффективными для педагогов.

Эти меры могут существенно повысить качество работы педагогов и благополучие как самих учителей, так и их учеников.

Таким образом, проблемы профилактики и коррекции тревожности педагогов требуют комплексного подхода, включающего осведомлённость, доступ к ресурсам, поддержку и внедрение инновационных методов, что позволит создать более здоровую и продуктивную образовательную среду.

Среди направлений психологической деятельности в снижении избыточной тревожности педагогов наиболее подходит психологическая коррекция, по мнению Б.Д. Карвасарского, А.А. Осиповой как метод оказания целенаправленного воздействия на психологию или поведение человека с применением средств психологического воздействия [35].

1.4 Метод сказкотерапии в коррекции тревожности

Сказкотерапия – это метод психокоррекции и психотерапии, основанный на использовании сказок и других литературных форм в качестве инструмента для работы с психологическими проблемами, включая тревожность. Этот подход сочетает элементы психологии, литературы и арт-терапии. В контексте коррекции тревожности учителей этот метод может быть особенно эффективным благодаря своей доступности и универсальности.

Сказкотерапии на начальном этапе позволяет лучше проанализировать тревожность и ее причины более объективно, без чрезмерной эмоциональной вовлеченности. Отождествляя себя с персонажем сказки, человек неосознанно

идентифицируется с ним и его ресурсными, сильными свойствами личности, перенимает его способы совладания с трудностями. При этом успешное преодоление героем препятствий формирует уверенность в собственных силах, а через сопереживание герою происходит безопасное высвобождение подавленных эмоций, тревоги и страхов. Это снижает общий уровень психического напряжения и высвобождает глубинные ресурсы личности для преодоления тревоги.

Практиками выявлены психологические механизмы воздействия на человека посредством метода сказкотерапии, среди которых следующие [28]:

- «облегчает «вхождение» в проблемное поле клиента, снижает сопротивление клиента, связанное с самораскрытием;
- актуализация эмоций, переживаний, потребностей, внутренних конфликтов, мотивов и целей клиента;
- способствует расширению границ осознания и поведения: ведет к самоидентификации способов поведения и деятельности, поиску адекватных способов разрешения ситуации;
- символическое отреагирование, проверка способов совладания с ситуацией;
- отработка проблемной ситуации;
- передача знаний и жизненного опыта от других участников/психолога, интериоризация (избирательное присвоение опыта);
- создает установку на изменение ситуации, самоизменение
- обеспечивает доступ к подсознательным ресурсам (использование архетипических образов и ситуаций)» [28].

Именно в последние десятилетия особый интерес к коррекции тревожности представляют методы, основанные на психотерапевтическом подходе, которые могут применяться как личностно-ориентированные методы психокоррекционной работы. Один из интересных методов – сказкотерапия, однако, опыт применения сказкотерапии в образовательном пространстве в основном связан с детским, подростковым и юношескими возрастами.

При этом исследования показывают, что использование метафорического языка сказок и сюжетов может снизить уровень тревожности, помочь в осмыслении внутренних конфликтов и способствовать эмоциональной разгрузке. Психотерапевты, такие как Р.К. Михайловская и И.Р. Толстикова, подчёркивают, что сказкотерапия предоставляет возможность учителям не только преодолевать свою тревожность, но и восстанавливать контакты со своими учениками, создавая безопасную и поддерживающую среду.

Сказкотерапия основывается на нескольких ключевых принципах:

Идентификация с персонажами.

Учителя могут идентифицировать себя с героями сказок, что позволяет им безопасно исследовать свои эмоции и переживания, а также находить решения своих проблем [16].

Метафоричность.

Сказки часто содержат метафоры, которые помогают глубже понять внутренние конфликты и тревоги, а также находить новые перспективы и подходы к их решению [15]. Например, борьба с драконом может символизировать преодоление внутреннего страха.

Творческое самовыражение.

Процесс создания собственных сказок или адаптации существующих позволяет учителям выразить свои чувства и переживания, что способствует снижению уровня тревожности [6].

Эмоциональная разрядка.

Через сказки можно безопасно выразить и пережить эмоции, которые провоцируют тревожность. Это создаёт пространство для осознания и обработки чувств [37].

Разрешение конфликтов: Сказки часто заканчиваются победой добра над злом. Это может дать надежду и вдохновение на преодоление трудных ситуаций в реальной жизни.

Сказкотерапия представляет собой уникальный метод психотерапии, основанный на использовании сказок и художественной литературы для работы с эмоциональными и психологическими проблемами.

Метод сказкотерапии имеет ряд преимуществ в коррекции тревожности. Сказки создают безопасное пространство для исследования эмоций [44], что позволяет учителям говорить через метафору о своих страхах и переживаниях, регулируя уровень открытости и само предъявление проблемы, связанной с тревожностью. Процесс работы со сказками способствует психологической безопасной среды, где естественным образом достигается снижение уровня тревожности и улучшается общее эмоциональное состояние, появляются психологические ресурсы для разрешения проблем, связанных с повышением тревожности. Сказкотерапия стимулирует творческое мышление и помогает находить нестандартные решения проблем [41].

Одним из авторов сказкотерапии в зарубежной психологии был Ричард Гарднер, авторское название метода которого являлось «метод рассказывания историй» (1971) [8].

Цели метода рассказывания историй как психотерапевтического метода воздействия как процесс состоял: в передаче информации от клиента к психологу посредством собственной сказочной истории, и в получение информации от психолога к клиенту [45]. Обратная связь психологом давалась в виде метафоры и сказочного образа, при сохранении основных героев и основы сюжета, обеспечивает психокорректирующий результат (посредством психологических механизмов воздействия).

Р. Гарднер прослеживает развитие клиента в формировании разных задач и определении динамики личностных изменений клиента через развитие истории (табл. 1).

Таблица 1 – Типы историй клиента (согласно Р. Гарднеру)

Тип истории	Характер истории	Динамика, значение
Первые истории	Относительно короткая, свободная от психологических защит.	Отражение проблемы с точки зрения клиента, отвечает задачам психодиагностики, содержит метафоры, которые можно использовать в психокоррекционных целях.
Истории ранней стадии	Еще короткая, более свободная в выражении, свободная от психологических защит.	Материал для понимания клиента, нацеленность на психодиагностику, информация об отношениях с психологом, проявляется выражение эмоций клиента.
Истории средней стадии	Более длинная, выявляются темы, могут повторяться персонажи, более спонтанная.	Облегчение интернализации, десенсибилизация эмоций, тревоги, разработка новых решений и альтернативных реакций, начало саморегуляции состояний.
Истории поздней стадии	Изменения в историях, включает альтернативы, более гибкие сюжетные линии, длинные, более адекватные.	Выражение собственного прогресса, выражение совладания, исследование альтернатив и вариантов, управление эмоциями, выражение потребностей во взаимоотношениях.
Завершающая история	Длинная, адекватная, гибкая, содержит много изменений в сравнении с ранними историями, шире включает окружающий мир.	Управление эмоциями и потребностями, рефлексия психокоррекционного процесса и отношений, эффективное решение проблемы. Прощание.

В отечественной сказкотерапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой можно также выявить ряд значимых этапов в освоении сказкотерапии на примере волшебной сказки и сюжета.

Например, при повышенной тревожности педагогов можно предложить сочинение волшебной сказки [16, 18].

– Сначала идёт восприятие проблемы. Если есть «заколдованность», то есть и способ «расколдоваться». Что происходило до «заколдованности», что случилось после (что изменилось)? Как «заколдовали», что произошло, как это влияет на педагогов? Важно «вплести» в метафору коррекционную программу.

– Поиск рецепта «расколдования» (снижения тревожности). _Вместе с педагогами ищем способы «расколдования». Что нужно сделать? Осуществляется поиск ресурсов личности.

– Присоединение. Если есть понимание того, что происходит. Сказкотерапевт начинает понимать некий жизненный сценарий и связывает его с некоторыми историями, сказками, притчами. Может задавать вопросы педагогам: «Как вы думаете, прочему я рассказал вам эту историю?»

– Связь с реальностью. Происходит исследование: «Как тебе может помочь сказка?». Необходимо проводить параллели между сюжетом сказки и проблемой тревожности педагогов [39].

– С помощью сказки можно показать ситуацию с разных сторон (расширение восприятия). Как видит эту ситуацию сказочный герой и сказочные образы (тучка, камушек у дороги)?

– Важны партнёрские отношения в коррекционной группе для обмена опытом для решения проблем тревожности. Делаем всё вместе, взаимодействуем в группе и подгруппах.

– Важен результат. Педагог «пробуждается»: начинает ощущать своё предназначение. То, что с ним происходит – это жизненный урок, и он для чего-то даётся. Формируется положительная установка, какие бы проблемы не возникали, он справится с ними.

– Сказка формирует характер, иногда – судьбу. Люди создают жизненный сценарий, который напоминает какую-либо сказку.

Работа со сказкотерапией может включать несколько этапов [6]:

– Выбор сказки: Учитель выбирает сказку, которая резонирует с его переживаниями и тревогами. Это может быть как классическая сказка, так и современная история.

– Чтение и обсуждение: после прочтения сказки важно обсудить ее содержание, выделить ключевые моменты и персонажей, которые вызывают наибольший отклик.

– Анализ и интерпретация: Учитель анализирует, какие эмоции и мысли вызвала сказка, и как они соотносятся с его собственным опытом. Это может помочь выявить скрытые страхи и тревоги.

– Создание собственной сказки: на основе полученного опыта учитель может создать свою собственную сказку, в которой он сможет изменить исход событий, что способствует проработке тревожных ситуаций.

– Рефлексия: Завершающим этапом является рефлексия, где учитель осмысливает, что нового он узнал о себе и своих чувствах, а также как он может применить полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Сказкотерапия может быть эффективным методом в работе с тревожностью, потому что позволяет безопасно исследовать внутренние конфликты, способствует развитию воображения и креативности, помогает снизить уровень тревожности и посмотреть на свои проблемы с другой стороны.

Профессиональный опыт Л.А. Минаковой в применении метода сказкотерапии в работе со школьными педагогами утверждает снижении эмоционального напряжения, активизирует ресурсы и позволяет восстанавливать психологическое здоровье. Автор утверждает о том, что при направленности на развитие самосознания, сказкотерапия является «встречей с самим собой», улучшает как самопознания, так и понимание и взаимопонимание с другими. Основным инструментов воздействия является сказочная метафора [32].

Н.В. Реутова и Н.В. Ермакова в качестве обучающего занятия с педагогами предложили технологию с элементами сказкотерапии для применения самими педагогами в работе с детьми, что можно рассматривать как новый уровень применения метода в работе с жизненными трудностями [40].

Сказкотерапия – это мощный инструмент в коррекции тревожности, который соединяет элементы игры, творчества и психотерапии. Через

использование сказочных повествований и образы, педагоги могут преодолеть свои страхи и найти новые пути для решения своих проблем.

Таким образом, сказкотерапия является эффективным методом коррекции тревожности учителей, позволяющим им не только проработать свои страхи и переживания, но и развить навыки эмоционального интеллекта и креативности. Внедрение этого метода в практику может значительно улучшить психологическое состояние педагогов и, как следствие, повысить качество образовательного процесса.

Выводы по первой главе

В данной главе была рассмотрена актуальность проблемы тревожности среди учителей, а также обоснованы теоретические и методологические основы применения сказкотерапии как одного из методов коррекции данной проблемы. Обобщение существующих исследований показало, что тревожность является значимым фактором, влияющим на профессиональную деятельность педагогов, их эмоциональное состояние и качество взаимодействия с учениками.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги.

Тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство (А.М. Прихожан, Ч.Б. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

А.М. Прихожан связывала тревожность с состоянием эмоционального дискомфорта, обусловленного с ожиданием неблагополучия и предчувствием опасности.

Тревога – это один из видов эмоционального состояния, которое возникает под влиянием ощущения, осознания опасности; она постепенно может трансформироваться в личностную черту, названную Ч.Б. Спилбергером «личностная тревожность».

Тревожность является сложным явлением, феноменологически по-разному проявляющимся как на уровне внутреннего мира личности, так и в контексте внешних проявлений. Повышенная тревожность может быть

обусловлена индивидуально-типологическим строением психики человека, его врожденными и ранне-приобретенными свойствами нервных процессов и характерологических свойств.

Сказкотерапия, как психокоррекционный и психотерапевтический метод, обладает уникальными особенностями, позволяющими эффективно работать с эмоциональными расстройствами [49]. Использование сказочных сюжетов, персонажей и метафор предоставляет возможность учителям безопасно исследовать и выражать свои чувства, а также находить альтернативные способы разрешения внутренних конфликтов и стрессовых ситуаций. Этот метод способствует развитию творческих навыков, улучшает эмоциональный интеллект и помогает создать положительный психологический климат в образовательной среде.

Таким образом, теоретическому обоснованию применения сказкотерапии в качестве инструмента коррекции тревожности учителей соответствует наличие психологических, педагогических и социокультурных аспектов, что делает этот метод многообещающим для дальнейшего практического внедрения. Результаты исследования подчеркивают необходимость разработки специальных программ и мероприятий на основе сказкотерапии, направленных на поддержку педагогов в их профессиональной деятельности, что в конечном итоге положительно скажется не только на их общем благополучии, но и на качестве образовательного процесса.

В следующей главе мы подробно рассмотрим содержание экспериментального исследования, включая методы и результаты, полученные в ходе практической реализации предложенного подхода.

Глава 2 Экспериментальное изучение влияния сказкотерапии для коррекции тревожности педагогов.

2.1 Организация и методы исследования влияния метода сказкотерапии на тревожность педагогов

Экспериментальное исследование проверки гипотезы о влиянии метода сказкотерапии на психокоррекцию профессиональной, ситуативной и личностной тревожности педагогов образовательного учреждения проходило на базе ГБОУ № 17 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга в период сентябрь-декабрь 2024 года.

Выборка исследования была представлена педагогами ГБОУ № 17 численностью 39 человек, из них в исследование участвовали 5 мужчин и 34 женщины, возраст испытуемых 23-61 год, стаж педагогической деятельности от года до 38 лет (Приложение А).

Объект исследования: тревожность педагогов.

Предмет исследования: влияние метода сказкотерапии на снижение повышенной тревожности педагогов.

Гипотеза исследования состоит в том, что

- у большинства педагогов проявляются повышенные показатели ситуативной, личностной и профессиональной тревожности;
- наблюдаются взаимосвязи проявлений тревожности и показателей актуального состояния (самооценки здоровья);
- программа сказкотерапии будет оказывать положительное влияние на снижение показателей повышенной тревожности (ситуативной, личностной и профессиональной).

Цель исследования: выявить и охарактеризовать особенности тревожности; экспериментально проверить результаты влияния программы психокоррекции посредством метода сказкотерапии на снижение показателей избыточной тревожности.

Исследование проводилось согласно задачам практической части исследования.

- Обосновать выбор методов и методик исследования в соответствии с объектом и предметом исследования.

- Сформировать общую выборку исследования, провести сбор данных на констатирующем этапе исследования; определить количественный и качественный анализ показателей тревожности, тревоги и актуального состояния педагогов, сделать интерпретацию результатов исследования согласно определенным методикам исследования.

- Провести корреляционный анализ с применением непараметрического метода ранговой корреляции Спирмена и выявить закономерности взаимосвязей показателей тревожности и актуального состояния педагогов в общей выборке исследования.

- Определить экспериментальную и контрольную группы согласно выявленным показателям, провести сравнительный анализ показателей тревожности и актуального состояния с применением непараметрического метода Манна-Уитни в экспериментальной и контрольной группе.

- На основе выявленных проявлений тревожности и закономерностей взаимосвязей актуального состояния и показателей тревожности определить цель и задачи программы психокоррекции тревожности посредством метода сказкотерапии, разработать содержание программы сказкотерапии.

- Провести формирующий этап исследования – осуществить реализацию психокоррекционной программы в экспериментальной группе педагогов.

- Провести контрольный этап исследования и оценить эффективность влияния программы психокоррекции тревожности методом сказкотерапии на показатели тревожности, тревоги и актуального состояния педагогов экспериментальной группы. Применить методы сравнительного анализа: для сравнения показателей тревожности и актуального состояния в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе использовать критерий

Манна-Уитни; для изменения показателей в экспериментальной группе на контрольном и констатирующей этапе, а также в контрольной группе на контрольном и констатирующей этапе – критерий Вилкоксона.

– Сделать выводы по результатам экспериментального исследования.

В качестве методов экспериментального исследования были выбраны:

– Психодиагностические методы: эксперимент, опрос (анкетирование для получения сведений социально-демографического характера, тестирование).

– Методы первичного анализа и статистического анализа: определение средних значений и стандартных отклонений; непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена, методы сравнительного анализа Манна-Уитни и Вилкоксона. Обработка проводилась при помощи программы Excel и статистического пакета SPSS Statistics 22.

Методики экспериментального исследования:

– Методика профессиональной тревожности для педагогов, автор А.М. Прихожан (2003).

Цель методики – определить уровень выраженности профессиональной тревожности педагогов.

Определяются виды тревожности: профессиональная тревожность, эмоциональное неблагополучие и интегральный показатель тревожности.

Результаты подсчитываются в сырых баллах, а затем оцениваются в стандартизированных показателях.

– Методика «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», авторы Ч.Д. Спилбергер STAI, адаптация Ю.Л. Ханина (1978).

Цель – определить проявление ситуативной и личностной тревожности педагогов; позволяет соотнести проявления тревожности как состояния в конкретный момент времени, а также устойчивой характеристики – личностной тревожности как индивидуально-психологического свойства или диспозиции свойства.

В ходе количественной обработки результатов, подсчитываются баллы по каждой шкале: личностной и реактивной (ситуативной) тревожности: от 0 до 30 баллов – низкий уровень развития измеряемого свойства; от 31 до 45 баллов – средний или умеренный уровень развития свойства; от 46 баллов и выше (до 80 баллов) – высокий уровень развития свойства.

– Методика измерения уровня тревоги Д. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе (1975).

Цель методики – определить общий уровень тревоги педагогов.

Определение уровней тревоги характеризуется:

0-5 баллов – низкий уровень тревоги;
5-15 баллов – средний, с тенденцией к низкому;
15-25 баллов – средний, с тенденцией к высокому;
25-40 баллов – высокий;
40-50 баллов – очень высокий.

– Опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение), авторы – сотрудники Первого Московского медицинского института имени И.М. Сеченова: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай (1973).

Цель опросника – определить актуальное состояние оценки самочувствия, активности и настроения, основных показателей самооценки здоровья человека.

В соответствии с количественными показателями, выявляется уровень, специфика показателей самочувствия, активности и настроения, а также соотношение между ними:

– диапазон от 0 до 29 баллов – низкая оценка;
– диапазон от 30 до 50 баллов – средняя или умеренная оценка показателей;
– диапазон от 51 до 70 баллов – высокая оценка.

2.2 Результаты исследования показателей тревожности педагогов на констатирующем этапе экспериментального исследования

Результаты полученных данных были обработаны и внесены в массив данных и таблицы (Приложение Б, таблица Б.1). Далее они были проанализированы в общей выборке исследования согласно методикам исследования.

Методика профессиональной тревожности для педагогов, автор А.М. Прихожан (2003).

Результаты средних значений показателей методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты средних значений показателей профессиональной тревожности педагогов N=39

Показатели тревожности	Среднее значение (в сырых баллах и стеновые показатели)	Стандартное отклонение (в сырых баллах)
Профессиональная тревожность	54,72 (4,92 стена)	14,66
Эмоциональное неблагополучие	60,72 (6,36 стена)	17,24
Интегральный показатель тревожности	115,44 (5,85 стена)	31,51

Определяя соотношение показателей тревожности, можно сделать вывод о том, что наиболее выраженный показатель, характерный для педагогов выборки исследования, является показатель Эмоционального неблагополучия (6,36 стена), и среднему показателю он превышает верхнюю границу умеренного уровня, являясь повышенным. Это характеризует некоторое повышение напряжения, беспокойства, волнения, фрустрации, сопровождаемой тревогой и совокупностью других признаков негативных эмоциональных состояний педагогов. Можно предположить, что это связано как с временными состояниями усталости, снижения активности,

так и могут быть вызваны развитием синдрома эмоционального выгорания, эмоционального истощения.

Профессиональная тревожность педагогов отличается наиболее сбалансированными результатами средних значений (4,92 стена), что определяет на фоне других видов тревожности более благоприятные и стабильные состояния респондентов, связанные с уверенностью в профессиональной сфере деятельности, педагогическим опытом и мобилизацией усилий, направленных на выполнение профессиональной педагогической деятельности у большинства педагогов выборки исследования.

Общий или интегральный показатель тревожности по среднему значению достиг верхней границы умеренного уровня выраженности тревожности (5,85 стена), что определяет у большинства респондентов умеренно-выраженный характер общей тревожности при наличии повышенной тревожности у значительной части педагогов выборки. Это определяет возможные проявления напряжения как непродолжительного характера, так и длительного временного периода, сопровождаемого беспокойством, волнением и тревогой.

Распределение общей выборки исследования согласно уровням показателей тревожности определено в таблице 3 и на рисунке 1.

Анализируя распределение выборки согласно уровням тревожности, можно утверждать, что большинство педагогов – 79,4 % имеет нормативный уровень Профессиональной тревожности, что определяет их оптимальный уровень тревожности для продуктивности профессиональной деятельности, осуществления педагогического общения, направленного на передачу знаний и обучение школьников. Повышенный уровень Профессиональной тревожности был выявлен у 12,8 % или 5 педагогов, что определяет их напряженность, волнение, связанное с выполнением профессиональных обязанностей. У 5,1 % или 3 педагогов мы наблюдаем низкий уровень Профессиональной тревожности.

Таблица 3 – Результаты распределения согласно уровням профессиональной тревожности педагогов N=39

Уровни	Профессиональная тревожность	Эмоциональное неблагополучие	Интегральный показатель тревожности
Отсутствие тревожности (1-2 стена)	7,8 % 3 педагога	5,1 % 2 педагога	5, 1 % 2 педагога
Нормативный уровень тревожности (3-6 стена)	79,4 % 31 педагог	41 % 16 педагогов	48,8 % 19 педагогов
Повышенный уровень тревожности (7-8 стенов)	12,8 % 5 педагогов	41 % 16 педагогов	41 % 16 педагогов
Явно повышенная тревожность (9 стенов)	-	5,1% 2 педагога	5,1% 2 педагога
Максимально высокая тревожность (10 стенов)	-	7,8% 3 педагога	-

Это, с одной стороны, может определять максимально комфортное, безмятежное и крайнее спокойное состояние во время проведения педагогических занятий, обусловленное увлеченностью и творческим отношением к педагогическому процессу. А с другой стороны, быть связанным с излишней расслабленностью или, как вариант, определенный А.М. Прихожан, быть обусловленным защитным характером поведения педагогов.

По шкале Эмоциональное неблагополучие большая часть выборки распределилась поровну между нормативным и повышенным показателем уровней Эмоционального неблагополучия, а именно по 41 % численности. Нормативный уровень Эмоционального неблагополучия позволяет 16 педагогам выборки исследования быть готовыми к изменениям условий профессиональной деятельности, временно реагировать посредством эмоций фрустрации, пытаться адаптироваться к вновь возникшим новым или трудным

педагогическим ситуациям. А значит, вовремя их заметив, решать возникшие проблемы путем поиска путей и способов решения. У 41 % педагогов при повышенных показателях Эмоционального неблагополучия неблагоприятные кратковременные ситуации педагогической фрустрации могут вызывать более продолжительные состояния тревожности, напряжения и быть признаками дистрессовых реакций на ситуацию. Важно оценить причины таких проявлений, которые могут быть связаны в том числе с профессиональной деформацией, эмоциональным истощением и эмоциональным выгоранием, отсутствием навыков саморегуляции или недостаточного времени на отдых и восстановление.

У 2 педагогов или 5,1 % выявлен высокий уровень Эмоционального неблагополучия, которое отражается на все сферы жизнедеятельности. У 3 педагогов или 7,8 % наблюдается крайне неблагоприятная картина Эмоционального неблагополучия максимального уровня выраженности, эти педагоги представляют группу риска с наличием нездорового состояния как признака нарушения психологического здоровья.

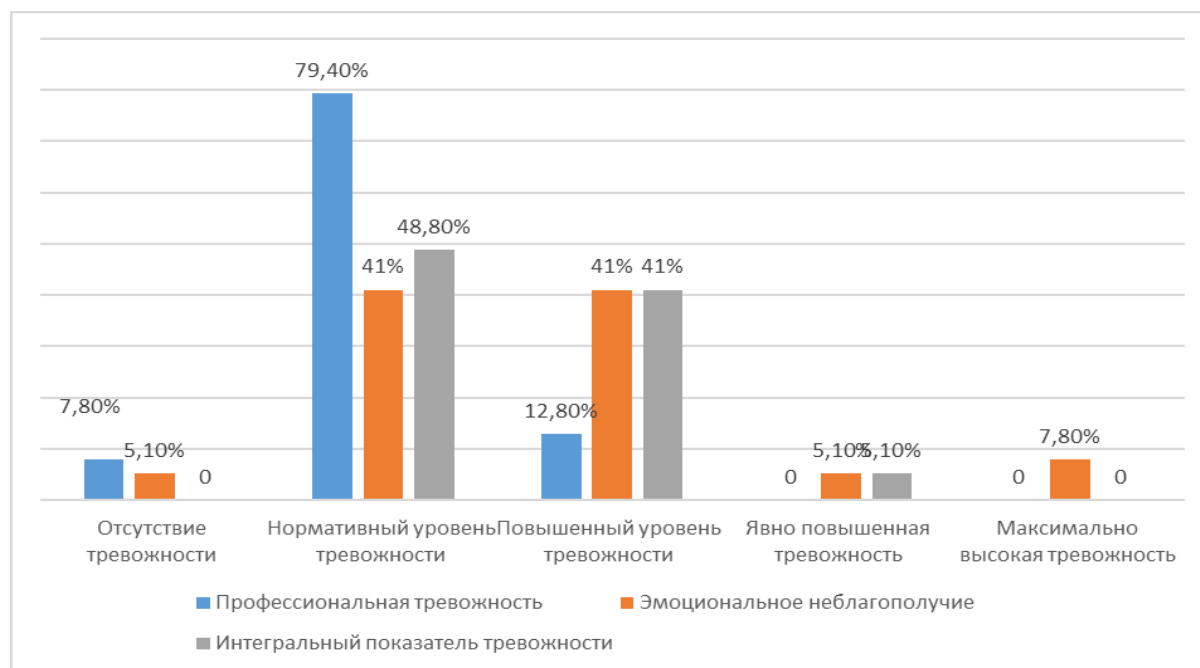


Рисунок 1 – Распределение педагогов выборки исследования по показателям тревожности

Общий показатель тревожности у 48,8 % учителей носит нормативный характер выраженности, что позволяет педагогам этой подгруппы сразу мобилизоваться и адаптироваться к изменениям педагогических и жизненных ситуаций и оптимальным образом справляться с ними. При этом у 41 % педагогов выборки общий показатель тревожности имеет повышенные значения. Эти 16 педагогов часто испытывают негативные эмоциональные состояния тревожности, переживают напряжение и излишнее волнение.

У 2 педагогов или 5,1 % наблюдается отсутствие тревожности, можно сказать, что они «плывут по течению», не замечая и игнорируя трудности. Еще у 2 учителей или 5,1 % проявляется высокий генерализованный уровень тревожности в преобладающем большинстве жизненных ситуаций.

Средние значения результатов в общей выборке педагогов по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», автор Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина, определены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты средних значений показателей ситуативной и личностной тревожности педагогов N=39

Показатели тревожности	Среднее значение	Стандартное отклонение
Ситуативная тревожность	40,54	12,90
Личностная тревожность	38,87	11,84

Можно наблюдать по средним значениям при сопоставлении видов тревожности преобладание у учителей показателя Ситуативной тревожности (40,54), что говорит о большей интенсивности реактивной тревожности. Этот показатель приближен к границе средних и высоких значений ситуативной тревожности. В некоторых новых для себя жизненных обстоятельствах или педагогических ситуациях, связанных с новыми задачами, у учителей возможны проявления излишнего беспокойства и волнения, которое может привести к снижению уверенности в своих силах и создавать

внутриличностный психологический дискомфорт и напряжение в межличностном и деловом (педагогическом) общении.

Личностная тревожность является немногим более сбалансированной (38,87), проявляется на среднем уровне выраженности. Это определяет умеренные проявления напряжения в социально-психологической адаптации и достижении самореализации в профессионально-педагогической сфере или в других областях жизнедеятельности педагогов.

В таблице 5 и рисунке 2 представлены результаты распределения педагогов выборки исследования согласно уровням выраженности ситуативной и личностной тревожности.

Таблица 5 – Результаты распределения согласно уровням ситуативной и личностной тревожности педагогов N=39

Показатели тревожности	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Низкий уровень	23 % (9 педагогов)	23 % (9 педагогов)
Умеренная тревожность	36 % (14 педагогов)	54 % (21 педагог)
Высокий уровень	41 % (16 педагогов)	23 % (9 педагогов)

Можно наблюдать преобладание разных уровней показателей по Ситуативной и Личностной тревожности.

У большинства педагогов – 41 % Ситуативная тревожность носит высокий уровень выраженности и характеризует актуальное состояние учителей повышенным напряжением, беспокойством, необдуманными действиями в ответ на внешние стимулы, распространяющимся на разные ситуации профессиональной деятельности, что создает дискомфорт не только для самих учителей, но и распространяется через педагогическое общение на учеников, их родителей и сотрудников.

36 % педагогов отличается средним уровнем Ситуативной тревожности, что позволяет им оптимально реагировать на привычные для себя условия. Но при возникновении внештатных, стрессовых ситуаций, эти педагоги могут

испытывать повышенное беспокойство, ведущее к необдуманным, хаотичным действиям и эмоциональной нестабильности.

23 % обладают низкими показателями Ситуативной тревожности, что определяет высокий уровень уверенности в своих силах, расслабленности, эмоциональное благополучие, сопровождающееся отсутствием проявлений дискомфорта поведения и общения в абсолютном большинстве ситуаций.

Умеренная Личностная тревожность характерна для 54 % педагогов выборки исследования, что определяет достаточный уровень социально-психологической адаптации учителей и эмоциональную стабильность в большинстве привычных ситуаций жизнедеятельности. Но достижение самореализации в социальной и профессиональной сфере могут затрудняться проявлениями тревожности, отказом от реализации себя в новых ситуациях, если определять самореализацию применительно к педагогической деятельности, то ограничиваться традиционными педагогическими технологиями, недостаточным стремлением к обучению новому и применению его в своей практике обучения и воспитания школьников.

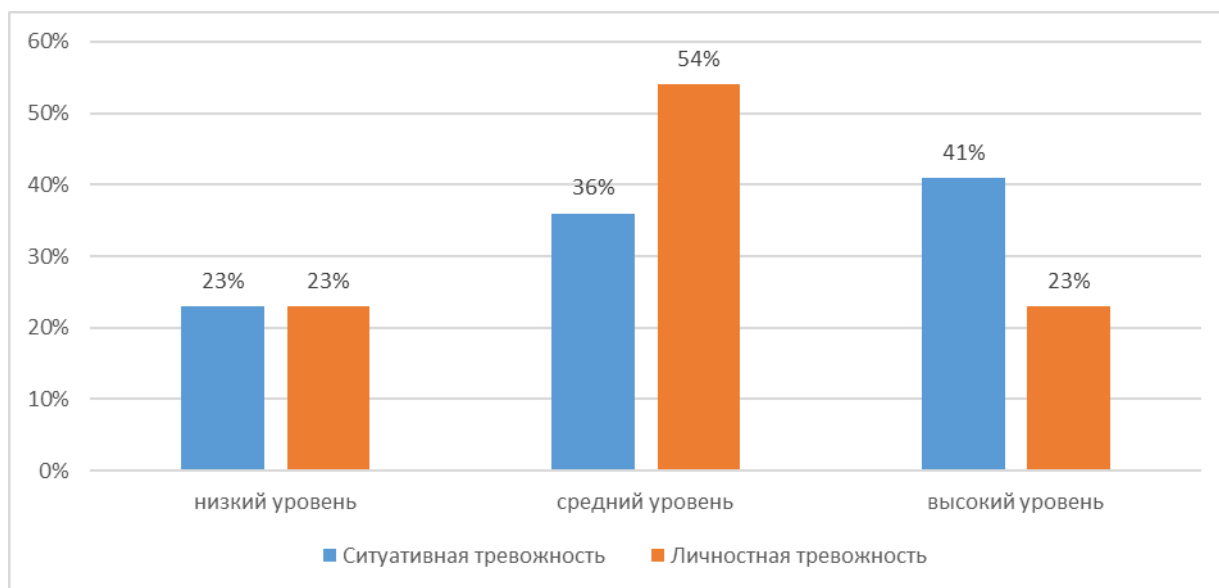


Рисунок 2 – Распределение педагогов выборки исследования по уровням выраженности ситуативной и личностной тревожности

Высокий уровень Личностной тревожности выявлен у 23 % учителей, что определяет постоянное напряжение, вызванное индивидуально-типологическими особенностями: особенностями нервных процессов, их слабостью, чувствительностью, лабильностью или же устойчивыми характерологическими свойствами, сформированными в детском периоде развития. Этот показатель может вызывать эмоциональные срывы, риски эмоционального истощения, наличие психосоматических и неврологических расстройств. А сами учителя этой подгруппы нуждаются в больших усилиях по восстановлению и стабилизации дисбаланса собственной личности при выполнении педагогической, по своей природе стрессогенной профессиональной деятельности.

Низкий уровень Личностной тревожности характерен еще для 23 % педагогов и определяет их максимальную эмоциональную устойчивость, способность к стабильности, стрессоустойчивости и при достаточной мотивации и активности – переживании максимально благополучных состояний, способствующих самореализации в разных сферах трудовой, профессиональной и личностной самореализации.

Далее были определены результаты средних значений показателя тревоги при помощи Методики измерения уровня тревоги Д. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты средних значений показателя тревоги педагогов N=39

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение
Тревога	23,31	9,66

Показатель средних значений тревоги (23,31) у педагогов выборки относится к среднему уровню тревоги, имеющему тенденцию к повышению. Это означает, что в целом педагоги отличаются такими показателями проявления тревоги, которые при привычных условиях жизнедеятельности имеют умеренный уровень проявления, но при неблагоприятных, трудных

условиях, например, повышении психологической или профессиональной нагрузки, способны реагировать повышением функциональной тревоги, которая отражается на состоянии здоровья, как физическом, так и психологическом. Это может сопровождаться ухудшением соматического состояния, нарушением вегетативных реакций, расстройством сна и бодрствования, эмоциональным дисбалансом, чувством собственной неполноценности, избыточным напряжением, снижением эффективности профессиональной деятельности.

В таблице 7 и на рисунке 3 определены результаты распределения выборки учителей согласно уровням выраженности тревоги. Можно отметить, что среди педагогов отсутствуют респонденты с низким и очень высоким показателями тревоги, что является положительным фактом.

Таблица 7 – Результаты распределения согласно уровням тревоги педагогов N=39

Уровни тревоги	Показатели соотношения
Низкий уровень тревоги	-
Средний уровень, с тенденцией к низкому	31 % (12 педагогов)
Средний уровень, с тенденцией к высокому	23 % (9 педагогов)
Высокий уровень тревоги	46 % (18 педагогов)
Очень высокий уровень тревоги	-

Однако, большинство учителей выборки исследования показали высокий уровень тревоги (46 %), что выявляет достаточный уровень их психического и физического напряжения, проявляющихся в эмоциональном напряжении, негативных психосоматических реакциях и состояниях, в неприятии собственных личностных свойств и неуверенности в себе, недостаточно хорошем самочувствии. Эти расхождения показателей с другими методиками, направленными на тревожность, может говорить о том, что педагоги склонны подавлять свое напряжение, тем самым вытеснять

эмоциональные переживания, что ведет к психосоматическому уровню проявления тревоги и напряжения при повышенном самоконтроле и сверх требовательности к себе.

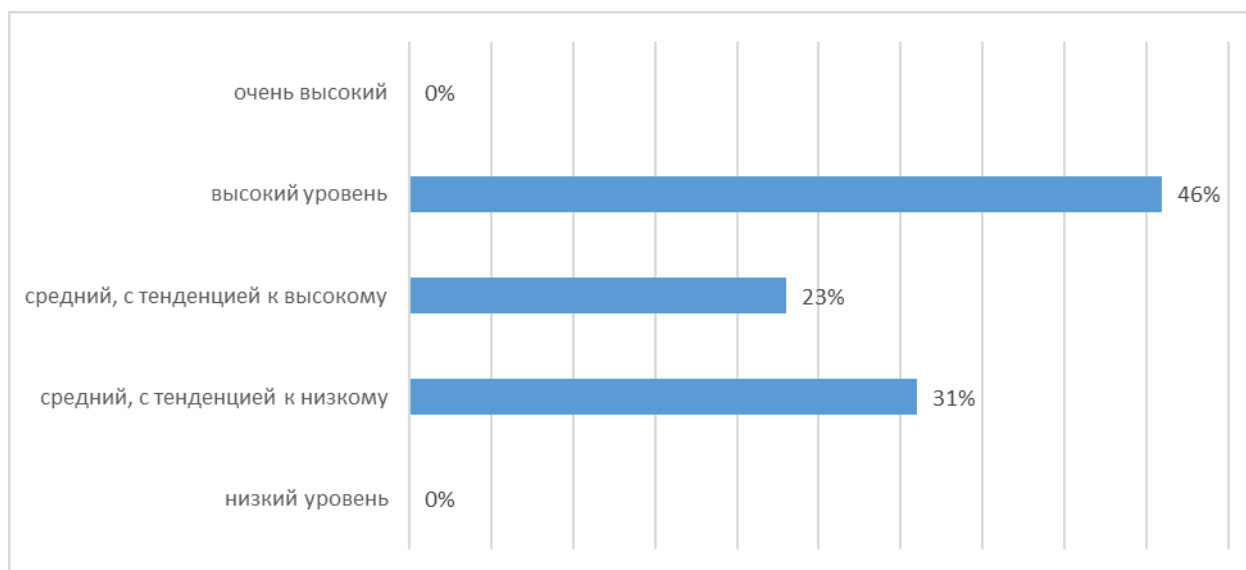


Рисунок 4 – Распределение педагогов выборки исследования по уровням выраженности тревоги

Еще 23 % учителей демонстрирует средний уровень тревоги, с тенденцией к высокому, и при изменении или обновлении ситуаций профессиональной сферы или других сфер жизнедеятельности, возможны проявления дистрессовых состояний, эмоциональной нестабильности, отдельных дезадаптивных состояний и реакций педагогов.

Наиболее благоприятный уровень тревоги – средний, с тенденцией к низкому имеет 31 % учителей выборки исследования. Эти педагоги отличаются сбалансированной тревогой, гибкой психологической адаптацией к новым ситуациям, имеют достаточно хорошие показатели физического и психологического здоровья, отличаются гармоничностью, сбалансированностью и устойчивостью эмоциональных процессов, а также достаточным самопринятием и положительным самоотношением.

Средние значения шкал Опросника «САН» (самочувствие, активность, настроение), авторы – сотрудники Первого Московского медицинского

института имени И.М. Сеченова: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай, определены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты средних значений показателей актуального состояния (самочувствие, активность, настроение) педагогов N=39

Показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение
Самочувствие	29,03	10,27
Активность	31,21	10,28
Настроение	32,31	10,46

Анализируя результаты средних значений, отметим низкий уровень самооценки учителями показателя Самочувствие (29,03), находящегося на границе со средним уровнем. Поэтому самочувствие педагогов выборки в целом характеризуется негативными состояниями физического и психического истощения, усталости, отдельными отрицательными психофизиологическими реакциями.

В показателе среднего значения Активности (31,21) определяется средний уровень самооценки педагогов жизненных сил, энергии, целенаправленности на выполнение своих обязанностей и ежедневных дел, которые связаны с личной и профессиональной областями.

Среднее значение Настроения (32,31) выявил умеренный уровень выраженности самооценки педагогами собственного эмоционального состояния в проявлениях стабильных, с преобладанием положительных эмоций, или непродолжительных фрустрационных эмоций и стрессовых переживаний. У учителей общей выборки исследования на фоне положительного настроения периодически может быть выражено незначительное присутствие эмоционального дискомфорта.

Таким образом, в целом у педагогов выборки актуальное состояние носит умеренно-стабильный характер активности и настроения со снижением показателя самочувствия. Предположительно это связано с преобладанием

негативных симптомов психосоматического характера реакций и состояний, вследствие механизмов защитного поведения, свойственного педагогам.

В таблице 9 и рисунке 4 отражены результаты распределения педагогов согласно уровням выраженности показателей самооценки актуального состояния.

Таблица 9 – Результаты распределения согласно уровням оценки актуального состояния педагогов (самочувствие, активность, настроение) N=39

Уровни оценки	Самочувствие	Активность	Настроение
Низкий	49 % (19 педагогов)	49 % (19 педагогов)	41 % (16 педагогов)
Умеренный	51 % (20 педагогов)	51 % (20 педагогов)	59 % (23 педагога)
Высокий	-	-	-

Отметим, что у педагогов выборки полностью отсутствует в самооценке актуального состояния как показателе субъективного здоровья высокие уровни проявления шкал самочувствия, активности и настроения. Это может быть связано с их субъективным восприятием собственного здоровья, недовольством его отдельными сторонами или критичностью оценок по отношению к самому себе. А также причинами этого факта могут быть субъективное отношение к педагогической нагрузке, высокая предрасположенность к эмоциональному выгоранию, профессиональному и информационному стрессу.

Более, чем у половины педагогов, с небольшим перевесом численности, выявлен средний, умеренный уровень Активности и Самочувствия – в том и другом показателе у 51 % численного состава выборки. Поэтому можно утверждать, что 20 педагогов общей выборки обладает достаточным уровнем активности, целенаправленной деятельности, они – энергичны и бодры. Снижение активности у них может быть связано с внештатными стрессовыми или трудными ситуациями. Эти педагоги также имеют удовлетворительное самочувствие, умеренное физическое и психическое здоровье, отличаются

устойчивостью к неврологическим проявлениям, редко жалуются на плохое самочувствие.

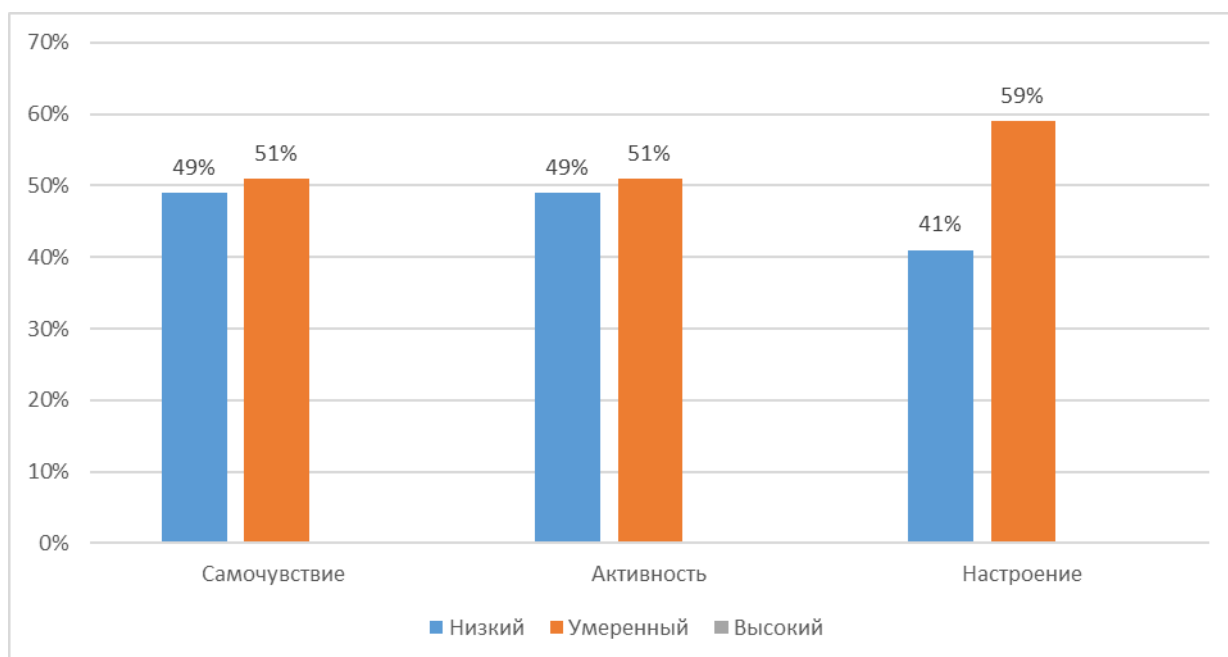


Рисунок 4 – Распределение педагогов выборки исследования по уровням выраженности самооценки актуального состояния

Однако, в качестве выявленной острой проблемы можно отметить низкий уровень Самочувствия и Активности, выявленные у 49 % или 19 педагогов общей выборки. Для этих респондентов характерны постоянные жалобы на плохое самочувствие, снижение тонуса, состояние усталости, физическое и психическое недомогание и истощение. Им сложно проявлять активность и инициативность по причине низкой энергичности, значительного снижения функциональных показателей здоровья. Для таких педагогов характерны психосоматические реакции и психосоматические состояния, которые могут перерасти в психосоматические заболевания.

У большинства представителей выборки более благоприятные показатели по шкале Настроения (59 %), выявлены умеренные и стабильные показатели эмоциональной сферы и эмоционального фона, который отличается положительными эмоциональным содержанием, переживанием

коммуникативных эмоций радости, удовлетворения, доброжелательности, которые могут на время сменяться эмоциями фрустрационного вида, и по мере решения трудностей, настроение педагогов вновь стабилизируется.

У 41 % учителей наблюдается низкий уровень самооценки своего актуального Настроения. Оно отличается негативной окраской переживаний и преобладанием отрицательных эмоций раздражения, тревоги, страха, разочарования и беспричинной грусти. Возможно, низкая оценка настроения педагогов связана с субъективным неблагополучием, вызванным наличием симптомов эмоционального выгорания и эмоционального истощения, а у педагогов с большим стажем педагогической деятельности – с профессиональным выгоранием.

Следующей эмпирической задачей являлось выявление особенностей взаимосвязей комплекса показателей тревожности и оценки актуального состояния педагогов школы (таблица 10). Эти взаимосвязи могут быть основой построения программы снижения (коррекции) тревожности в определении дополнительных мишеней психокоррекции во влиянии на избыточную тревожность.

Таблица 10 – Показатели корреляционного анализа тревожности и актуального состояния педагогов (метод ранговой корреляции Спирмена)

Показатели	Самочувствие	Активность	Настроение
Профессиональная тревожность	-,746**	-,673**	-,679**
Эмоциональное неблагополучие	-,686**	-,617**	-,608**
Интегральный показатель тревожности	-,719**	-,642**	-,646**
Ситуативная тревожность	-,800**	-,817**	-,761**
Личностная тревожность	-,818**	-,815**	-,810**
Тревога	-,813**	-,828**	-,769**
Примечание: ** - уровень значимости $\leq 0,01$; * - уровень значимости $\leq 0,05$			

Анализ результатов корреляционного анализа показывает высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$) и значимые обратные (отрицательные) связи между абсолютно всеми показателями актуального состояния и выраженностью тревожности педагогов. Это значит, чем выше проявляется тревожность педагогов, тем ниже показатели самооценки актуального состояния: самочувствия, активности и настроения педагогов.

Эти связи можно объяснить той профессиональной ролью, которая связана с педагогической деятельностью учителей, напряжение, вызванное избыточной тревожностью, влияет из-за повышенного самоконтроля и подавления отрицательных реакций отреагирования на психосоматику учителей средней школы.

Анализируя результаты исследования, было определено, что у части педагогов выборки, а именно у 23 % или 9 человек, выявлены благоприятные умеренные и низкие проявления тревожности по всем показателям. У оставшейся, большей части выборки численностью 30 человек или 77 % ее состава, был обнаружен повышенный уровень показателей тревожности. Это и является основанием включения этих педагогов в экспериментальную выборку процесс апробации программы коррекции тревожности методом сказкотерапии.

Из числа педагогов экспериментальной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы, численностью по 15 педагогов, по 2 мужчин и 13 женщин в каждой группе.

Результаты показателей тревожности, тревоги и актуального состояния были сформированы отдельно для последующего сравнительного анализа (Приложение Б, таблица Б.2).

После чего на констатирующем этапе исследования по нормам проведения эксперимента был проведен сравнительный анализ посредством критерия Манна-Уитни всех изучаемых показателей (таблица 11).

Анализ результатов сравнительного анализа определил, что по всем показателям тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния

отсутствуют значимые различия показателей в экспериментальной и контрольной группах педагогов.

Таблица 11 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования

Показатели	Среднее значение, экспериментальная группа. N=15	Среднее значение, контрольная группа N=15	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Методика профессиональной тревожности для педагогов, А.М. Прихожан				
Профессиональная тревожность	61,13	60,8	108,5	0,868
Эмоциональное неблагополучие	68,93	67,6	107	0,819
Интегральный показатель тревожности	130,07	128,4	105,5	0,771
«Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», Ч.Д. Спилбергер				
Ситуативная тревожность	44,67	47,4	88	0,309
Личностная тревожность	44,13	44,14	105	0,755
Методика измерения уровня тревоги, Д. Тейлор				
Тревога	25,4	28,8	85,5	0,262
Опросник «САН»				
Самочувствие	25,13	25,27	111	0,95
Активность	27,27	27,93	105	0,755
Настроение	28,47	29,13	107	0,819
<i>Примечание:</i> ** - уровень значимости $\leq 0,01$; * - уровень значимости $\leq 0,05$				

Это определяет однородность результатов на констатирующем этапе исследования в этих группах, как выполнение правил для дальнейшего продолжения экспериментального исследования на формирующем этапе.

2.3 Разработка и апробация программы коррекции тревожности педагогов методом сказкотерапии

Следующий этап экспериментального исследования был связан разработкой и апробацией программы психокоррекции тревожности посредством метода сказкотерапии среди педагогов экспериментальной группы. Мишенями психокоррекции стали следующие показатели педагогов: профессиональная тревожность; эмоциональное неблагополучие; ситуативная тревожность; личностная тревожность; самочувствие; активность; настроение.

Теоретическими основами организации групповой психокоррекции стали положения отечественных и зарубежных авторов о групповой динамике как психологическом механизме, способствующем изменениям, этапах развития психокоррекционной группы, структуре психокоррекционных групповых занятий.

В качестве теоретических основ содержания программы психокоррекции определены положения сказкотерапии и ее механизмов, а также основ групповой психокоррекционной работы, особенностей организации психокоррекционных упражнений и последующей групповой дискуссии и рефлексии, правил групповой работы.

Особенностями проведения программы психокоррекции тревожности являлась закрытая группа и очная форма проведения занятий с педагогами. Это, с одной стороны, создавало чувство психологической безопасности для участников с выраженной тревожностью, способствовало росту внимания к собственным внутренним и внешним проявлениям тревоги и тревожности на групповых занятиях, повышению опоры на рефлекссию поведения и деятельности каждым из участников экспериментальной группы во время выполнения техник и упражнений сказкотерапии. Но, с другой стороны, негативными сторонами начального этапа психокоррекционной работы являлось изначально сформированные деловые профессиональные отношения

между учителями, которые создавали психологическое сопротивление, межличностную дистанцию и затрудняло непосредственный психологический контакт, открытость и доверие, что затрудняло взаимодействие. Имело место недостаточное самораскрытие педагогов друг другу во время выполнения упражнений и общения во время обратной связи и групповой дискуссии.

Для респондентов экспериментальной группы была разработана программа сказкотерапии.

Цель программы – способствовать оптимизации показателей тревожности и актуального состояния педагогов.

Задачи программы:

- сформировать представление об особенностях тревожности, ее видах, переживания актуального состояния у педагогов;
- помочь определить сильные и ресурсные стороны личности в разных сферах жизнедеятельности: профессиональной, социальной, семейной сферах;
- повысить осознание проявления эмоций и чувств, актуальных переживаний и состояний в процессе психокоррекционной работы;
- формировать уверенность, положительное самоотношение и самооценку;
- формировать сотрудничество, взаимопонимание и взаимодействие среди педагогов;
- определить цели и ресурсы личности в достижении эмоционального благополучия;
- способствовать развитию умений саморегуляции деятельности и поведения в разных ситуациях.

Методы и техники: основной метод – сказкотерапия; дополнительные сопутствующие приемы: игровой метод, метод анализа конкретных ситуаций, групповая дискуссия, арт-техники, краткие лекции с элементами дискуссии.

Психокоррекционная программа являлась среднесрочной и содержала 10 психокоррекционных занятий с педагогами, каждая из которых длилась 2 академических часа.

Частота проведения психокоррекционной программы: 1 раз в неделю в течение 2,5 месяцев.

Численный состав участников – 15 педагогов.

Материалы и оборудование, рекомендуемое для психокоррекционной работы: канцелярские принадлежности, изобразительные средства, медиа-оборудование.

Условие проведения: изолированный кабинет психолога, тренинговая зона и рабочая зона.

В основу мероприятий программы были отобраны техники и упражнения сказкотерапии Т.Е. Зинкевич-Евстигнеевой, И.В. Вачкова. В качестве дополнительных приемов групповой работы техники и тренинговые упражнения Н.Ю. Хрящевой, С.И. Макшанова, Е.В. Сидоренко, И.Б. Дермановой, К. Фопеля; арт-техники И.В. Вачкова, А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой, Е.И. Середы. В таблице 12 определен тематический план программы

Таблица 12 – Тематический план психокоррекционной программы посредством метода сказкотерапии

Тема занятия	Содержание психокоррекции	Методы и приемы	Результат
1 занятие. Вводная. Знакомство, объединение участников в тренинговую группу.	Знакомство, определение целей и задач программы, введение правил и норм работы в группе, снижение сопротивления и психологического напряжения, развитие интереса и готовности к активному участию в работе. Информирование о понятии «тревожность», ее структуре, содержании, динамике и роли.	Лекция с элементами дискуссии. Игровые упражнения и техники, направленные на знакомство, развитие чувства общности, снижения напряжения в общении: («Передай комплимент», «Подчеркивание общности»).	Формирование мотивации участия в программе, формирование сотрудничающей группы, готовой к переходу к активной фазе работы. Формирование представлений о тревожности и ее влияния на личность.

Тема занятия	Содержание психокоррекции	Методы и приемы	Результат
2 занятие. «Мои трудности».	Определить актуальные проблемы и трудности в настоящий период жизненного пути, выявить ресурсы при помощи сказкотерапии, определить ресурсы решения трудностей роль личности.	Упражнение «О чем эта сказка». Сказко-терапевтическая техника «Мои трудности» (И.В. Вачков), осознание разных событий и сторон жизни, своей роли в возникновении и решении проблем. Анализ конкретных ситуаций. Групповая дискуссия.	Повышение осознанности, отреагирования и поиск личностных ресурсов решения трудной ситуации, ответственности и влияния на свою жизнь, выявление ресурсов выбора и поведения в жизненных ситуациях.
3 занятие. «Моя тревожность».	Способствовать идентификации разных сторон тревожности личности. Выявление и анализ значимых состояний тревожности. Определить и проанализировать ведущие показатели.	Упражнение «Сказочные субличности». Упражнение «Слово-пожелание». Упражнение «Тревожный Рюкзак». Упражнение «Кто этот человек?». Групповая дискуссия. Арт-техника «История в картинках» (по Л.Д. Лебедевой).	Осознание участниками разных сторон и последствий состояний тревожности. Развитие большей саморегуляции, осознанности и согласованности эмоциональной, поведенческой и когнитивной сферы.
4 занятие. «Мои профессиональные приоритеты».	Осознание жизненных ценностей, определение их согласованности или рассогласованности.	Упражнение «Слово-пожелание». Арт-техника «Профессиональный Герб» (по А.И. Копытину), сочинение педагогической притчи. Анализ конкретных педагогических ситуаций. Групповая дискуссия.	Самопознание участниками мотивационно-ценностной сферы деятельности педагога, повышение осознанности и согласованности ценностных ориентаций, снижение профессиональной тревожности.

Тема занятия	Содержание психокоррекции	Методы и приемы	Результат
5 занятие «Мои цели».	Осознание целей в ситуации выбора, определение их согласованности или рассогласованности с личностными ценностями, формирование навыков целеполагания и принятие решения.	Упражнение «Слово-пожелание». Упражнение «Опыт достижения целей». Сказкотерапия «Ресурсы достижения целей». Техника «Целеполагание». Анализ конкретных ситуаций. Групповая дискуссия.	Осознание сильных сторон и трудностей целеполагания; формирование умений анализировать и выбирать конструктивные цели поведения в конкретной ситуации.
6 занятие «Моя настоящая жизнь».	Определить актуальный этап жизни, способствовать готовности к ответственному и осознанному отношению к актуальному периоду жизни, принятиям ответственных решений.	Упражнение «Слово-пожелание». Упражнение «Чемодан». Сказко-терапевтическая техника «Я и моя проблема». Упражнение «Мир и Я». Групповая дискуссия.	Осознанность и принятие настоящего этапа жизни, связь с прошлым и будущим, выявление значимых и незначимых сторон жизнедеятельности, взаимоотношений с окружающими
7 занятие. «Мир моих эмоций и чувств».	Осознание роли эмоций и чувств, умение распознавать, готовность к принятию и управлению своими эмоциями и чувствами.	Упражнение «Слово-пожелание». Лекция с элементами дискуссии. Информирование о видах проявлений эмоций и чувств, о влиянии эмоций и чувств на поведение личности. Упражнения «Загадай и выражай словами эмоцию». «Комфортная и не комфортная эмоция». «Ассоциация эмоции и чувства со сказочным героем». Арт-техника «Помогающее состояние».	Формирование эмоциональной зрелости. Развитие осознания и самопринятия эмоций и чувств, понимание роли эмоций и чувств в отношениях к себе, к собственной жизни, во взаимоотношениях с другими людьми.

Тема занятия	Содержание психокоррекции	Методы и приемы	Результат
8 занятие «Ресурсы тревожности».	Развитие осознанности появления тревожных состояний и их причин, трансформация тревожности и поиск ресурсов совладания с тревогой	Упражнение в парах «Угадай настроение» Работа с образом тревоги. Создание образа волшебных помощников. Техника свободного рисования	Формирование эмоциональной саморегуляции. Развитие осознания ресурсов собственной личности и эмоционального благополучия
9 занятие «Волшебные помощники – ресурсы моей личности».	Объединение знаний о себе в единую систему ресурсов личности в саморегуляции состояния и поведения	Упражнение «Хаотичное, здравствуй» Сочинение сказки по алгоритму Упражнение «Барьер» (по Е.И. Середа).	Развитие осознания ресурсов собственной личности и препятствий саморазвития
10 занятие. Завершающее.	Подведение итогов, интеграция полученного опыта для применения в реальных ситуациях профессиональной деятельности и жизни.	Подведение итогов программы. Упражнение «Подчеркивание значимости». Анализ конкретных ситуаций. Групповое обсуждение. Упражнение «Пожелание себе». Упражнение «Пожелание другим участникам».	Осознание полученных знаний и представлений о разных сторонах проявления тревожности и ее саморегуляции. Результаты изменения отношения к собственной тревожности.

После формирующего этапа экспериментального исследования и проведения психокоррекционной программы следующим этапом являлся контрольный этап исследования, на котором проводилась оценка эффективности психокоррекционной программы. Следующий, контрольный этап содержал повторные исследования показателей тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния педагогов экспериментальной и контрольной групп, результаты которых определены в следующем разделе работы.

2.4 Результаты исследования показателей тревожности педагогов на контрольном этапе экспериментального исследования

На контрольном этапе экспериментального исследования был проведен сбор результатов в контрольной и экспериментальной группах (Приложение В, таблицы В.1, В.2). Были определены результаты, выявленные посредством сравнительного анализа критерием Манна-Уитни показателей тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе (таблица 13).

Таблица 13 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки самочувствия, активности, настроения в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе исследования посредством критерия Манна-Уитни

Показатели	Среднее значение, экспериментальная группа. N=15	Среднее значение, контрольная группа N=15	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Методика профессиональной тревожности для педагогов, А.М. Прихожан				
Профессиональная тревожность	53,93	60,53	67,5	0,061
Эмоциональное неблагополучие	61	67,93	64*	0,044
Интегральный показатель тревожности	114,93	128,47	71,5	0,089
«Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», Ч.Д. Спилбергер				
Ситуативная тревожность	36,4	47,8	29,5**	0,001
Личностная тревожность	43	44,4	95	0,467
Методика измерения уровня тревоги, Д. Тейлор				
Тревога	21,93	28,53	55,5*	0,018
Опросник «САН»				
Самочувствие	31,33	24,8	68	0,064

Показатели	Среднее значение, экспериментальная группа. N=15	Среднее значение, контрольная группа N=15	Эмп. значение (U)	Уровень значимости (p)
Активность	32,4	28,8	77,5	0,146
Настроение	32,33	28,93	86,5	0,28
<i>Примечание:</i> ** - уровень значимости $\leq 0,01$; * - уровень значимости $\leq 0,05$				

Анализируя результаты сравнительного анализа, можно определить следующие выводы.

Выявлены значимые различия показателя Эмоционального благополучия у учителей экспериментальной и контрольной группы ($U=64^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Эмоционального благополучия, что обусловлено их участием в программе психокоррекции, чем у педагогов контрольной группы. Педагоги экспериментальной группы стали отличаться большей эмоциональной стабильностью, положительными эмоциональными состояниями, положительными стеническими эмоциями и чувствами, меньшей эмоциональной напряженностью.

Определены значимые различия показателя Ситуативной тревожности у учителей экспериментальной и контрольной группы ($U=29,5^{**}$; $p \leq 0,01$). У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Ситуативной тревожности после участия в программе психокоррекции методом сказкотерапии, чем у педагогов контрольной группы. Педагоги экспериментальной группы стали менее беспокойными, у них снизилось напряжение и волнение перед разными ситуациями в профессиональной и личной сфере жизни.

Выявлены значимые различия показателя Тревога у учителей экспериментальной и контрольной группы ($U=55,5^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы статистически ниже выражены показатели Тревоги вследствие участия в программе психокоррекции, чем у педагогов контрольной группы. Педагоги экспериментальной группы стали переживать

меньшее напряжение, показатели тревоги стали более сбалансированными, улучшилась психическая адаптация к новым ситуациям.

Результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах исследования посредством критерия Вилкоксона определен в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки самочувствия, активности, настроения в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах исследования посредством критерия Вилкоксона

Показатели	Среднее значение, констатирующий этап N=15	Среднее значение, контрольный этап N=15	Эмп. значение (W)	Уровень значимости (p)
Методика профессиональной тревожности для педагогов, А.М. Прихожан				
Профессиональная тревожность	61,13	53,93	180*	0,029
Эмоциональное неблагополучие	68,93	61	182*	0,036
Интегральный показатель тревожности	130,07	114,93	176,5*	0,02
«Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», Ч.Д. Спилбергер				
Ситуативная тревожность	44,67	36,4	185,5*	0,05
Личностная тревожность	44,13	43	223	0,693
Методика измерения уровня тревоги, Д. Тейлор				
Тревога	25,4	21,93	204,5	0,245
Опросник «САН»				
Самочувствие	25,13	31,33	168,5**	0,008
Активность	27,27	32,4	182,5*	0,038
Настроение	28,47	32,33	189	0,07
<i>Примечание:</i> ** - уровень значимости $\leq 0,01$; * - уровень значимости $\leq 0,05$				

Анализируя результаты сравнительного анализа посредством критерия Вилкоксона, можно определить следующие выводы.

Определены значимые различия показателя Профессиональной тревожности у учителей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=180^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Профессиональной тревожности на контрольном этапе исследования вследствие участия в программе психокоррекции, чем у них же на констатирующем этапе исследования. Педагоги экспериментальной группы стали более уверенными в своих профессиональных умениях и педагогическом общении, в процессе выполнения профессиональных обязанностей стали показывать большую стабильность и самоэффективность.

Выявлены значимые различия показателя Эмоционального неблагополучия у учителей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=182^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы на контрольном этапе статистически ниже показатели Эмоционального благополучия вследствие участия в программе психокоррекции. Педагоги экспериментальной группы отличаются большей эмоциональной стабильностью, положительными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами, меньшей эмоциональной напряженностью.

Определены значимые различия Общего показателя тревожности у учителей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=176,5^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы на контрольном этапе статистически ниже показатели Общего показателя тревожности по факту участия в программе психокоррекции, чем на констатирующем этапе. Педагоги экспериментальной группы стали демонстрировать большую эмоциональную стабильность, преобладание положительных эмоциональных состояний, эмоций и чувств, обладают меньшей эмоциональной напряженностью.

Определены значимые различия показателя Ситуативной тревожности у учителей экспериментальной на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=185,5^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Ситуативной тревожности после участия в программе психокоррекции методом сказкотерапии, чем до ее проведения. Педагоги экспериментальной группы стали менее беспокойными, у них снизилось напряжение и волнение перед разными ситуациями в профессиональной и личной сфере жизни.

Выявлены значимые различия показателя Самочувствие у учителей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=168,5^{**}$; $p \leq 0,01$). У педагогов экспериментальной группы статистически выше выражены показатели Самочувствия вследствие участия в программе психокоррекции, чем на констатирующем этапе до проведения программы. Педагоги экспериментальной группы стали обладать более высокой субъективной оценкой своего самочувствия, хорошим физическим и психическим здоровьем, устойчивостью психики к неврологическим проявлениям, снижением жалоб на плохое самочувствие.

Определены значимые различия показателя Активности у учителей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования ($W=182,5^*$; $p \leq 0,05$). У педагогов экспериментальной группы статистически выше выражены показатели Самочувствия после участия в программе психокоррекции методом сказкотерапии, чем у них же на констатирующем этапе. Педагоги экспериментальной группы стали проявлять большую активность поведения и деятельности, они демонстрируют прилив жизненных сил, проявляют большую энергичность и бодрость тела и духа.

Далее были проанализированы результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах исследования посредством критерия Вилкоксона (таблица 15).

Анализ результатов сравнительного анализа в контрольной группе педагогов определил, что по всем показателям тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния отсутствуют значимые различия показателей педагогов на констатирующем и контрольном этапе экспериментального исследования.

Таблица 15 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности, тревоги и самооценки самочувствия, активности, настроения в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах исследования посредством критерия Вилкоксона

Показатели	Среднее значение, констатирующий этап N=15	Среднее значение, контрольный этап N=15	Эмп. значение (W)	Уровень значимости (p)
Методика профессиональной тревожности для педагогов, А.М. Прихожан				
Профессиональная тревожность	60,8	60,53	228	0,852
Эмоциональное неблагополучие	67,6	67,93	230	0,917
Интегральный показатель тревожности	128,4	128,47	231	0,95
«Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», Ч.Д. Спилбергер				
Ситуативная тревожность	47,4	47,8	226,5	0,803
Личностная тревожность	44,14	44,4	228,5	0,868
Методика измерения уровня тревоги, Д. Тейлор.				
Тревога	28,8	28,53	229	0,884
Опросник «САН»				
Самочувствие	25,27	24,8	228,5	0,868
Активность	27,93	28,8	224	0,723
Настроение	29,13	28,93	231	1
Примечание: ** - уровень значимости $\leq 0,01$; * - уровень значимости $\leq 0,05$				

Таким образом, посредством сравнительного анализа были зафиксированы изменения ряда показателей в экспериментальной группе, а в контрольной группе статистически значимых изменений не выявлено.

Тем самым была доказана эффективность программы психокоррекции тревожности методом сказкотерапии в снижении показателей тревожности, тревоги и повышении показателей самооценки самочувствия и активности педагогов экспериментальной группы.

Гипотеза исследования подтверждена в том, что у большинства педагогов проявляются повышенные показатели ситуативной, личностной и профессиональной тревожности; выявлены взаимосвязи проявлений тревожности и показателей актуального состояния (самооценки здоровья); доказано, что программа сказкотерапии будет оказывать положительное влияние на снижение показателей повышенной ситуативной и профессиональной тревожности, тогда как личностная тревожность статистически не изменилась. Отсутствие изменений личностной тревожности связано с ее устойчивостью, обусловленностью типологическими, индивидуальными и характерологическими свойствами личности педагогов, а также профессионально важными качествами, например, ответственностью.

Выводы по второй главе

Экспериментальное исследование проходило на базе ГБОУ № 17 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга в период сентябрь-декабрь 2024 года. Выборка исследования была представлена педагогами ГБОУ № 17 численностью 39 человек, из них в исследование участвовали 5 мужчин и 34 женщины, возраст испытуемых 23-61 год, стаж педагогической деятельности от года до 38 лет. Для исследования применялся комплекс методик: Методика профессиональной тревожности для педагогов, автор А.М. Прихожан (2003); Методика «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности», авторы Ч.Д. Спилбергер STAI, адаптация Ю.Л. Ханина (1978); Методика измерения

уровня тревоги Д. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе (1975); Опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение), авторы – сотрудники Первого Московского медицинского института имени И.М. Сеченова: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай (1973).

На констатирующем этапе исследования было установлено преобладание повышенного уровня тревожности педагогов среди показателей Эмоциональное неблагополучие, что характеризует некоторое повышение напряжения, беспокойства, волнения, фрустрации, сопровождаемой тревожностью и совокупностью других признаков негативных эмоциональных состояний педагогов. Профессиональная тревожность педагогов отличается наиболее сбалансированными результатами, что определяет на фоне других видов тревожности более благоприятные и стабильные состояния респондентов, связанные с уверенностью в профессиональной сфере деятельности.

У большинства педагогов – 41 % Ситуативная тревожность носит высокий уровень выраженности и характеризует актуальное состояние учителей повышенным напряжением, беспокойством, необдуманными действиями в ответ на внешние стимулы, распространяющимся на разные ситуации профессиональной деятельности, что создает дискомфорт не только для самих учителей, но и распространяется через педагогическое общение на учеников, их родителей и сотрудников. 36 % педагогов отличается средним уровнем Ситуативной тревожности, 23 % педагогов обладают низкими показателями Ситуативной тревожности.

Умеренная Личностная тревожность характерна для 54 % педагогов выборки исследования, что определяет достаточный уровень социально-психологической адаптации учителей и эмоциональную стабильность личности. Высокий уровень Личностной тревожности выявлен у 23 % учителей, что определяет постоянное напряжение, вызванное индивидуально-типологическими особенностями: особенностями нервных процессов, их слабостью, чувствительностью, лабильностью или же устойчивыми

характерологическими свойствами, сформированными в детском периоде развития. Низкий уровень Личностной тревожности характерен еще для 23 % педагогов.

Показатель тревоги у педагогов выборки относится к среднему уровню тревоги, имеющему тенденцию к повышению. Большинство учителей выборки исследования показали высокий уровень тревоги (46 %), что выявляет достаточный уровень их психического и физического напряжения, проявляющихся в эмоциональном напряжении, негативных психосоматических реакциях и состояниях, в непринятии собственных личностных свойств и неуверенности в себе, недостаточно хорошем самочувствии. Еще 23 % учителей продемонстрировали средний уровень тревоги, с тенденцией к высокому. Наиболее благоприятный уровень тревоги – средний, с тенденцией к низкому было выявлено у 31 % учителей.

Самочувствие педагогов выборки в целом характеризуется негативными состояниями физического и психического истощения, усталости, отдельными отрицательными психофизиологическими реакциями.

Более, чем у половины педагогов, с небольшим перевесом численности, выявлен средний, умеренный уровень Активности и Самочувствия – в том и другом показателе у 51 % численного состава выборки. Однако, в качестве выявленной острой проблемы можно отметить низкий уровень Самочувствия и Активности, выявленные у 49 % или 19 педагогов общей выборки. Для этих респондентов характерны постоянные жалобы на плохое самочувствие, снижение тонуса, состояние усталости, физическое и психическое недомогание и истощение. У большинства представителей выборки более благоприятные показатели по шкале Настроения (59 %). У 41 % учителей наблюдается низкий уровень самооценки своего актуального Настроения. Оно отличается негативной окраской переживаний и преобладанием отрицательных эмоций раздражения, тревоги, страха, разочарования и беспричинной грусти.

Анализируя результаты исследования, было определено, что у 23 % или 9 человек, выявлены благоприятные умеренные и низкие проявления тревожности по всем показателям. У 30 человек или 77 % ее состава, был обнаружен повышенный уровень показателей тревожности. Это и является основанием включения этих педагогов в экспериментальную выборку для организации апробации программы коррекции тревожности методом сказкотерапии. Из числа педагогов экспериментальной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы, численностью по 15 педагогов, по 2 мужчин и 13 женщин в каждой группе.

Корреляционный анализ выявил высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$) и значимые обратные (отрицательные) связи между абсолютно всеми показателями актуального состояния и выраженностью тревожности педагогов. Это значит, чем выше проявляется тревожность педагогов, тем ниже показатели самооценки актуального состояния: самочувствия, активности и настроения педагогов.

Анализ результатов сравнительного анализа на констатирующем этапе определил, что по всем показателям тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния отсутствуют значимые различия показателей в экспериментальной и контрольной группах педагогов.

На формирующем этапе исследования была разработана и осуществлена в экспериментальной группе психокоррекционная программа снижения тревожности методом сказкотерапии.

На контрольном этапе исследования посредством сравнительного анализа были выявлены значимые различия показателей Эмоционального неблагополучия ($U=64^*$; $p \leq 0,05$), Ситуативной тревожности ($U=29,5^{**}$; $p \leq 0,01$) и показателя Тревога ($U=55,5^*$; $p \leq 0,05$) у учителей экспериментальной и контрольной группы. У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Эмоционального неблагополучия, Ситуативной тревожности и Тревоги, что обусловлено их участием в программе психокоррекции. Педагоги экспериментальной группы стали отличаться большей

эмоциональной стабильностью, положительными эмоциональными состояниями, меньшей эмоциональной напряженностью, у них снизилось напряжение и волнение перед разными ситуациями в профессиональной и личной сфере жизни, показатели тревоги стали более сбалансированными, улучшилась психическая адаптация к новым ситуациям.

Гипотеза исследования подтверждена в том, что у большинства педагогов проявляются повышенные показатели ситуативной, личностной и профессиональной тревожности; выявлены взаимосвязи проявлений тревожности и показателей актуального состояния (самооценки здоровья); доказано, что программа сказкотерапии будет оказывать положительное влияние на снижение показателей повышенной ситуативной и профессиональной тревожности, тогда как личностная тревожность статистически не изменилась. Отсутствие изменений личностной тревожности связано с ее устойчивостью, обусловленностью типологическими, индивидуальными и характерологическими свойствами личности педагогов, а также профессионально важными качествами, например, ответственностью.

Заключение

Современные условия постоянных изменений как в социально-экономической сфере, так и нововведения и инновации в образовании, предъявляют высокие требования не только к профессиональной компетентности педагогов, но и определяют высокий уровень психологического здоровья и психической устойчивости, основным признаком которых является оптимальный уровень тревожности учителей.

Теоретическое исследование позволило уточнить понятие «тревожность», проследить научные подходы в современном поле научной мысли и определить в качестве теоретической основы исследования тревожности научные подходы к понятию «тревожность» ученых Б.Ф. Березина, И.А. Верченко, Л.А. Ибахаджиевой, А.М. Прихожан, Л.Н. Собчик, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. А также определить научные подходы к исследованию тревожности педагогов исследователей С.Ю. Алашеева, С.В. Быкова, И.А. Верченко, А.М. Прихожан, Т.Л. Шабановой.

Выявлено, что недостаточно применяются в практике психологического сопровождения педагогов метод сказкотерапия, который достаточно разработан в концепциях и методиках как зарубежных, так и отечественных авторов.

Экспериментальное исследование было проведено проходило на базе ГБОУ № 17 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга, выборка исследования была представлена педагогами численностью 39 человек, из них в исследование участвовали 5 мужчин и 34 женщины, возраст испытуемых 23-61 год, стаж педагогической деятельности от года до 38 лет. Для исследования применялся комплекс валидных и надежных методик, направленных на разные виды и уровни тревожности.

На констатирующем этапе исследования было установлено преобладание повышенного уровня тревожности педагогов среди показателей

Эмоционального неблагополучия, что характеризовало повышение напряжения, беспокойства, волнения, фрустрации, сопровождаемой тревожностью и совокупностью других признаков негативных эмоциональных состояний педагогов. Профессиональная тревожность педагогов отличается наиболее сбалансированными результатами, что определяет на фоне других видов тревожности более благоприятные и стабильные состояния респондентов, связанные с уверенностью в профессиональной сфере деятельности.

У большинства педагогов – 41 % Ситуативная тревожность проявлялась на высоком уровне выраженности и определялось как актуальное состояние учителей повышенным напряжением, беспокойством, необдуманными действиями в ответ на внешние стимулы, распространяющимся на разные ситуации профессиональной деятельности.

Умеренная Личностная тревожность характерна для 54 % педагогов выборки исследования, что определяет достаточный уровень социально-психологической адаптации учителей и эмоциональную стабильность личности.

Большинство учителей выборки исследования показали высокий уровень тревоги (46 %), что выявляет достаточный уровень их психического и физического напряжения, проявляющихся в эмоциональном напряжении, негативных психосоматических реакциях и состояниях, в непринятии собственных личностных свойств и неуверенности в себе, недостаточно хорошем самочувствии.

Корреляционный анализ выявил высокий уровень значимости ($p \leq 0,01$) и значимые обратные (отрицательные) связи между абсолютно всеми показателями актуального состояния и выраженностью показателей тревожности педагогов.

У 30 человек или 77 % ее состава педагогов выборки, был обнаружен повышенный уровень показателей тревожности. Это являлось основанием включения этих педагогов в экспериментальную работу для организации

апробации программы коррекции тревожности методом сказкотерапии. Из числа педагогов экспериментальной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы, численностью по 15 педагогов: по 2 мужчин и 13 женщин в каждой группе.

Сравнительный анализа на констатирующем этапе определил, что по всем показателям тревожности, тревоги и самооценки актуального состояния отсутствуют значимые различия показателей в экспериментальной и контрольной группах педагогов, что полностью соответствовало нормам эксперимента.

На формирующем этапе исследования была разработана и осуществлена в экспериментальной группе психокоррекционная программа снижения тревожности методом сказкотерапии.

На контрольном этапе исследования посредством сравнительного анализа были выявлены значимые различия показателей Эмоционального неблагополучия ($U=64^*$; $p \leq 0,05$), Ситуативной тревожности ($U=29,5^{**}$; $p \leq 0,01$) и показателя Тревога ($U=55,5^*$; $p \leq 0,05$) у учителей экспериментальной и контрольной группы. У педагогов экспериментальной группы статистически ниже показатели Эмоционального неблагополучия, Ситуативной тревожности и Тревоги, что обусловлено их участием в программе психокоррекции. Педагоги экспериментальной группы стали отличаться большей эмоциональной стабильностью, положительными эмоциональными состояниями, меньшей эмоциональной напряженностью, у них снизилось напряжение и волнение перед разными ситуациями в профессиональной и личной сфере жизни, показатели тревоги стали более сбалансированными, улучшилась психическая адаптация к новым ситуациям.

Гипотеза исследования подтверждена в том, что у большинства педагогов проявляются повышенные показатели ситуативной, личностной и профессиональной тревожности; выявлены взаимосвязи проявлений тревожности и показателей актуального состояния (самооценки здоровья); доказано, что программа сказкотерапии оказала положительное влияние на

снижение показателей повышенной ситуативной и профессиональной тревожности, тогда как личностная тревожность статистически не изменилась. Отсутствие изменений личностной тревожности связано с ее устойчивостью, обусловленностью типологическими, индивидуальными и характерологическими свойствами личности педагогов, а также профессионально важными качествами, например, ответственностью.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать исследования тревожности у педагогов, находящихся на разных стадиях профессионального развития, исследование половых различий в проявлении тревожности, а также разработка и апробация программы долгосрочной психокоррекции методом сказкотерапии в снижении избыточного уровня личностной тревожности.

Список используемой литературы

1. Абдулова И. Г. Взаимосвязь качества жизни и уровня личной тревожности у сибирских педагогов // Дни науки-2017 : сборник трудов VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, в 3 ч., Новосибирск, 22 марта 2017 года. Том Часть 2. Новосибирск: Сибирский университет потребительской кооперации, 2017. С. 6-12.
2. Алашеев С.Ю. Состояния тревожности у педагогов // Социологический журнал. 1999. № 3-4. С. 115-122.
3. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: ПЕР СЭ, 2008. 240 с.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
5. Беттельхейм Б. О пользе волшебства. Смысл и значение волшебных сказок. Секачев В.Ю., 2019. 464 с.
6. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп.. - М.: Ось-89, 2007. 144 с.
7. Верченко И. А. Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 3. С.22– 27.
8. Гарднер Р. Искусство и наука влияния на взгляды людей. – М.: Вильямс, 2008. 256 с
9. Гигова Г. М. Динамика тревожности и невротичности педагогов в связи с профессиональной деятельностью // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований : Материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и их наставников, Тверь, 29 апреля 2019 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2019. С. 46-47.

10. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия: дым старинного камина. Сказки доктора Балугина. СПб.: Речь, 2020. 290 с.
11. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Мелодии дождя на Петербургских крышах. Психотерапевтические сказки. СПб.: «Речь», 2006. – 162 с.
12. Гунзунова Б.А. Особенности взаимосвязи стилей саморегуляции и устойчивой тревожности педагогов // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2012. № 1. – С. 74-80.
13. Гусев С. А., Скиртач И.А. Психологические особенности лиц с высоким уровнем тревожности и возможности его коррекции посредством КППТ-тренинга // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2019. – Т. 2, № 2. – С. 16-33.
14. Дубина К. А., Чектна Л.Ф. Анализ профессионального стресса педагогических работников. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2022. № 45 (440). С. 333-335. URL: <https://moluch.ru/archive/440/96144/> (дата обращения: 28.11.2024).
15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры в сказкотерапии. СПб.: «Речь», 2006. 208 с.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Волшебный источник творчества сказкотерапия // Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. 2020. № 2. С. 61-76.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2018. 168 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству (Теория и практика сказкотерапии). СПб.: Златоуст, 2019. 352 с.
19. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. М.: 2005. - 80 с.
20. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Развивающая сказкотерапия. – СПб.: 2006. 125 с.

21. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путешествие в страну сказок, практическое пособие. М., 2004. С. 12 - 59.
22. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2006. 140 с.
23. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2020. 240 с.
24. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Психологический словарь. М.: Пресс, 2019. 438 с.
25. Ибахаджиева Л. А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 11-4 (113). С. 45-49. – DOI 10.23670/IRJ.2021.113.11.128. (дата обращения 10.01.2025)
26. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер. 2007. 783 с.
27. Копп Ш. Гуру: метафоры от психотерапевта. М., 1971. – 21 с.
28. Костакова И.В. Психологическая коррекция личности: электрон. учеб. Пособие. Тольятти. Изд-во ТГУ. 2016. 216 с.
29. Литуева Е.В. Взаимосвязь эмоционального выгорания, тревожности и стрессоустойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения // Молодой ученый. 2021. № 40 (382). С. 164-168.
30. Маленкова Н.Л. Педагог учит младших школьников справляться с агрессивностью и тревожностью // Народное образование. 2011. № 8 (1411). С. 253-260.
31. Маралова Т.П. Взаимосвязь нормативности поведения и социальной тревожности у студентов-будущих педагогов и психологов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 2. С. 121-129.
32. Минакова Л. А. Использование метода сказкотерапии в работе школьного психолога с педагогами // Наука сегодня: теория и практика: материалы международной научно-практической конференции, Вологда, 28

августа 2019 года / Научный центр «Диспут». – Вологда: ООО «Маркер», 2019. С. 37-38.

33. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 2. С. 84-90.

34. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 235 с.

35. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2009. 510 с.

36. Пезешкиан Н. Творец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии: Пер. с нем. М.: Прогресс, 1992. 240 с.

37. Пономарева, В.И. Там, на неведомых дорожках. Из практики сказкотерапии. М.: Академический Проект; Альма Матер. 2008. С. 24-40.

38. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с. (Серия «Библиотека педагога - практика»).

39. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л.: ЛГУ, 1986. С. 53-58.

40. Реутова, Н. В. "Чего мне волноваться..." или роль сказкотерапии в работе с педагогами и школьниками // Психологическое здоровье и психологическая культура в современном российском образовании : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, Барнаул, 22–23 октября 2015 года. Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2015. С. 156-158.

41. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. СПб.: Речь, 2004. 224 с.

42. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 02.02.2025)

43. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь. 2003. 624 с.
44. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия. М.: ЭКСМО Пресс, 2019. 129 с.
45. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2019. 141 с.
46. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2019. 528 с.
47. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976.
48. Шабанова Т.Л. Тревожность педагога и способы её регуляции / Монография. Саратов, 2014. 213 с.
49. Шишова Т. Лечение сказкой. М.: Сельская школа, 2019. 246 с.
50. Юнг К.Г. Архетип и символ. М., 1991. –304 с.
51. Юнг К.Г. Психологические типы. М.: «Прогресс - Универс». 2014. 340 с.
52. Anxiety. Current Trends in Theory and Research / C.D. Spielberger (Ed.). New York: Academic Press, 1972. 250 p.
53. Gestalt Therapy. Perspectives and applications / Ed. by E. C. Nevis. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press. 1992. 427 p.
54. Phillips B. N. School Stress and Anxiety. N.Y., 1978.
55. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. J. of consulting Psychology, 1957. P. 95-103.
56. Selye H. Stress, cancer and the mind Text // Cancer, stress and death. New-York; London, 1979. P. 11-19.

Приложение А

Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Характеристика педагогов общей выборки исследования

Возраст	Стаж педагогической деятельности	Пол
35	13	мужской
23	1	женский
39	15	женский
31	6	женский
45	21	женский
42	20	женский
33	9	женский
55	29	женский
49	24	женский
48	22	женский
61	38	женский
58	32	женский
46	23	женский
28	5	женский
48	27	мужской
53	26	женский
45	24	мужской
34	10	женский
28	6	женский
30	10	женский
38	14	женский
48	22	женский
44	21	женский
56	31	женский
58	30	женский
41	19	женский
49	26	женский

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

37	11	женский
35	9	женский
57	28	женский
58	24	женский
55	30	мужской
43	18	женский
46	21	женский
33	8	женский
39	12	женский
42	14	женский
50	27	женский
44	20	мужской

Приложение Б

Результаты на констатирующем этапе

Таблица Б.1 – Результаты показателей в общей выборке исследования

ПрТ	ЭНБ	ОТ	СТ	ЛТ	Т	С	А	Н
28	26	54	24	21	6	34	40	36
26	34	60	22	18	8	44	46	40
36	42	78	25	20	9	46	39	48
34	36	70	28	24	11	35	47	47
39	44	83	23	16	12	38	46	45
42	32	74	19	21	14	36	38	41
33	30	63	24	23	15	50	48	46
25	28	53	20	26	8	49	45	45
42	48	90	15	23	13	44	40	48
48	57	105	33	36	14	35	33	37
62	72	134	39	35	15	32	30	33
58	59	117	38	36	18	30	32	35
66	69	135	41	42	21	26	29	28
54	65	119	32	35	20	31	30	33
48	53	101	33	36	14	33	38	35
65	66	131	35	37	19	32	36	39
45	49	94	38	39	24	24	26	28
68	74	142	42	45	27	20	28	27
75	74	149	44	45	26	18	22	15
69	71	140	46	48	29	19	21	18
80	88	168	48	51	32	15	18	17
76	81	157	50	44	34	14	15	19
62	69	131	52	42	28	18	18	23
49	63	112	53	45	37	17	21	25
56	55	111	56	55	32	22	24	27
49	59	108	61	54	39	20	18	21
55	67	122	47	43	25	26	28	30
61	73	134	49	44	26	36	38	39
48	49	97	45	41	29	28	26	25
57	59	116	44	36	24	35	38	40
66	76	142	42	43	22	33	39	44
49	55	104	39	40	30	38	44	46

Продолжение. Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

60	75	135	35	31	19	40	49	48
78	86	164	65	55	37	12	18	21
71	88	159	54	58	32	19	22	20
68	76	144	52	47	39	17	21	20
62	72	134	54	50	34	19	16	24
65	79	144	59	51	31	25	26	28
59	69	128	55	60	36	22	24	19

Условные обозначения: ПрТ – профессиональная тревожность; ЭНБ – эмоциональное неблагополучие; ОТ – общая тревожность; СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность; Т – тревога; С – самочувствие; А – активность; Н – настроение

Таблица Б.2 – Результаты показателей педагогов в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования

Профессиональная тревожность	Эмоциональное неблагополучие	Общая тревожность	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Тревога	Самочувствие	Активность	Настроение
48	57	105	33	36	14	35	33	37
62	72	134	39	35	15	32	30	33
58	59	117	38	36	18	30	32	35
66	69	135	41	42	21	26	29	28
54	65	119	32	35	20	31	30	33
48	53	101	33	36	14	33	38	35
65	66	131	35	37	19	32	36	39
45	49	94	38	39	24	24	26	28
68	74	142	42	45	27	20	28	27
78	86	164	65	55	37	12	18	21
71	88	159	54	58	32	19	22	20
68	76	144	52	47	39	17	21	20
62	72	134	54	50	34	19	16	24
65	79	144	59	51	31	25	26	28
59	69	128	55	60	36	22	24	19

Таблица Б.3 – Результаты показателей педагогов в контрольной группе на констатирующем этапе исследования

Профессиональная тревожность	Эмоциональное неблагополучие	Общая тревожность	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Тревога	Самочувствие	Активность	Настроение
56	55	111	56	55	32	22	24	27
49	59	108	61	54	39	20	18	21
55	67	122	47	43	25	26	28	30
61	73	134	49	44	26	36	38	39
48	49	97	45	41	29	28	26	25
57	59	116	44	36	24	35	38	40
66	76	142	42	43	22	33	39	44
49	55	104	39	40	30	38	44	46
60	75	135	35	31	19	40	49	48
75	74	149	44	45	26	18	22	15
69	71	140	46	48	29	19	21	18
80	88	168	48	51	32	15	18	17
76	81	157	50	44	34	14	15	19
62	69	131	52	42	28	18	18	23
49	63	112	53	45	37	17	21	25

Приложение В

Результаты на контрольном этапе

Таблица В.1 – Результаты показателей педагогов в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования

Профессиональная тревожность	Эмоциональное неблагополучие	Общая тревожность	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Тревога	Самочувствие	Активность	Настроение
42	54	96	29	35	14	35	33	37
56	61	117	30	35	13	33	35	38
51	55	106	28	37	16	32	36	35
59	58	117	36	40	18	34	30	36
44	60	104	30	35	19	35	32	35
42	50	92	28	33	12	33	45	35
58	58	116	25	37	16	38	39	39
43	48	91	34	39	22	33	31	35
60	69	129	39	44	24	31	38	30
71	71	142	40	53	32	20	25	25
59	68	127	46	56	28	23	30	28
59	71	130	44	45	31	25	28	29
55	65	120	44	48	30	27	21	30
59	68	127	48	50	25	38	29	29
51	59	110	45	58	29	33	34	24

Таблица В.2 – Результаты показателей педагогов в контрольной группе на контрольном этапе исследования

Профессиональная тревожность	Эмоциональное неблагополучие	Общая тревожность	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Тревога	Самочувствие	Активность	Настроение
58	56	114	56	56	30	21	24	27
44	59	103	61	54	39	20	18	22
59	68	127	48	43	25	25	28	30
61	73	134	49	44	26	35	38	39
48	48	96	46	41	29	28	26	25
57	59	116	44	36	24	35	38	40
65	77	142	42	44	22	33	39	40
47	61	108	39	40	30	36	49	46
60	75	135	35	31	19	40	49	45
75	73	148	45	45	25	19	22	15
69	71	140	46	49	29	19	21	18
80	88	168	49	51	32	15	20	17
76	81	157	50	44	34	13	15	20
61	68	129	54	42	28	16	22	24
48	62	110	53	46	36	17	23	26