

ОБСУЖДЕНИЕ

Совмещая очное обучение и трудовую деятельность, студенты подвергают себя влиянию большого количества стресс-факторов. Помимо того, что учеба в высшем учебном заведении способствует развитию стресса (экзамены, учебная нагрузка и т.д.), работа добавляет переживаний ограниченные сроки сдачи, отношения с руководством и т.д. Полученные нами результаты об уровне стресса после терапевтического воздействия, позволяют говорить о положительном влиянии сказкотерапии на уровень стресса студентов.

Полученные результаты исследования позволяют, для более успешного снижения уровня стресса и приведения показателя психической напряженности к более комфортному уровню (низкому уровню стресса), разработать программу, которая бы способствовала изменению состояния из дезадаптивного к адаптивному, затрагивая небольшой промежуток времени для проведения, а также пропуская этап снижения уровня напряженности с высокого на средний, переходя сразу к низкому.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования выявлено, что у студентов, совмещающих обучение с трудовой деятельностью, преобладает высокий уровень стресса, оказывающий влияние на самочувствие и работоспособность (у 60%).

2. Результаты исследования показали, что сказкотерапия статистически достоверно способствует снижению уровня стресса у группы людей с 20 до 28 лет.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелов Г. Г., Аршинова В. В., Жданова Г. Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 52–60.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии: учебник. - СПб.: ООО Речь, 2004. - 310 с.
3. Константиновский Д. Л., Чередниченко Г. А., Вознесенская Е. Д.. Работающий студент: мотивы, реальность, проблемы. - М., 2009. - 72 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: учебник. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Сведения об авторах

П. А. Елисеева – студент

Т. С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

P. A. Eliseeva – student

T. S. Vershinina – Candidate of Science (Philology), Associate professor

УДК:159.9.07

ОПТИМИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕДАГОГОВ ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Анна Андреевна Ершина¹, Ирина Сергеевна Алферова²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ ershina.a@yandex.ru

Аннотация

Введение. Оптимизация состояния тревожности у педагогов ДОУ является актуальной задачей в работе сфере образования. Практическая значимость заключается в возможности использования полученных результатов в практической деятельности консультирующих психологов и психотерапевтов.

Цель исследования – изучить уровень тревожности у педагогов ДОУ компенсирующего вида в зависимости от стажа профессиональной деятельности, а также определить эффективность использования методов арт-терапии в коррекции тревожности у данной группы специалистов.

Материалы и методы. В работе были использованы теоретико-аналитические методы и метод опроса. Полученные результаты обрабатывались методами математического анализа при помощи пакета STATISTICA 10.

Результаты. В ходе исследования была выявлена связь между уровнями ситуативной тревожности и стажем профессиональной деятельности. На основании наличия высоких показателей тревожности у респондентов была составлена и апробирована программа оптимизации данного феномена.

Обсуждение. При сопоставлении полученных результатов исследования с данными отечественной литературы можно отметить их закономерность и совпадение.

Выводы. Проведенная программа оптимизация состояния тревожности имеет положительный результат. У респондентов прослеживается положительная динамика психологического состояния.

Ключевые слова: тревожность, эмоциональные состояния, педагогическая деятельность, дошкольная образовательная организация.

OPTIMIZATION OF THE STATE OF ANXIETY AMONG TEACHERS OF CHILDREN'S EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Anna A. Ershina¹, Irina S. Alferova²

¹⁻² Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹ ershina.a@yandex.ru

Abstract

Introduction. Optimization of the state of anxiety among preschool teachers is an urgent task in the field of education. The practical significance lies in the possibility of using the results obtained in the practical activities of consulting psychologists and psychotherapists.

The aim of the study – to study the level of anxiety among teachers of a compensating type of preschool education, depending on the length of professional activity, as well as to determine the effectiveness of using art therapy methods in correcting anxiety in this group of specialists.

Materials and methods. Theoretical and analytical methods and the survey method were used in the work. The obtained results were processed by methods of mathematical analysis using the

STATISTICA 10 package. **Results.** The study revealed a link between the levels of situational anxiety and the experience of professional activity. Based on the presence of high indicators of anxiety among respondents, a program was compiled to optimize this phenomenon, and a comparative result of the data obtained before and after its implementation was made. **Discussion.** When comparing the obtained research results with the data of the Russian literature, their regularity and coincidence can be noted. **Conclusions.** The conducted program optimization of the state of anxiety has a positive result. The respondents have a positive dynamics of their psychological state.

Keywords: anxiety, emotional states, pedagogical activity, children's educational organizations.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы обусловлена тем, что именно педагоги помогают родителям повлиять на психику ребенка, что в свою очередь, станет одним из главных факторов его развития. Педагогический состав – социальная среда, в которой закладывается личность и основы характера ребенка, устанавливаются его культурно-нравственные нормы, а также происходит развитие и формирование его навыков. В том случае, если социальная среда начинает «меняться» или «ухудшаться» (например, специалисты транслируют тревожность), то, как показывают результаты работ многих исследователей, качество рассматриваемого взаимодействия может быть снижено. Кроме того, актуальность сохранения психического здоровья является важным аспектом и других сфер жизни.

В отечественной и зарубежной психологии изучением данной темы занимались такие ученые как А.М. Прихожанин, Р.С. Немов, А.В. Петровский, Г.Г. Аракелов, а также З. Фрейд, Дж. Тейлор, Ф. Перлз, К. Хорни, Р. Мэй и другие. Рассмотрим отношение к понятию «тревожность» отечественных авторов. Так, Р.С. Немов определяет тревожность как свойство человека приходить и оставаться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [1].

Одной из наиболее используемой классификацией видов тревожности является система Ч.Д. Спилберга. Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией [2].

Влияние тревожности на состояние педагогов будет зависеть от того, в какой степени она выражена. Так, было доказано, что тревожное состояние позволяет человеку добиться хороших результатов в простых ситуациях, но затрудняет – в сложных. Таким образом, выявление уровня такого эмоционального состояния как тревожность у педагогов являются

необходимыми для наиболее успешной работы с детьми, а также сохранению их психического здоровья.

Цель исследования – изучить уровень тревожности у педагогов ДОУ компенсирующего вида в зависимости от стажа профессиональной деятельности, а также определить эффективность использования методов арт-терапии в коррекции тревожности у данной группы специалистов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В работе был использован прикладной тип исследования, теоретико-аналитические методы. Способ отбора участников исследования – опрос. В эмпирическом исследовании была применена методика: «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности - STAI» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина). Полученные результаты обрабатывались методами математического анализа при помощи пакета STATISTICA 10.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В исследовании приняли участие педагоги из трех детских образовательных учреждений г. Березовского Свердловской области в количестве 42 человек. Респонденты – работники ДОУ компенсирующего вида.

В зависимости от стажа профессиональной деятельности вся выборка была разделена на три группы. Группа 1 - педагоги, имеющие педагогический стаж до 5 лет. Группа 2 - педагоги со стажем от 5 до 10 лет. Группа 3 – педагоги, чей стаж педагогической деятельности составляет более 10 лет. В ходе статистической обработки данных было выявлено, что выборка является репрезентативной.

Рассмотрим первое направление работы (показатель ситуативной тревожности). Для проведения описательной статистики была выбрана такая мера центральной тенденции как мода (частота умеренного уровня - 25). Анализ данных позволяет говорить о преобладании высокого уровня тревожности педагогов первой и второй группы (50%), а также у педагогов третьей группы умеренного уровня (80%).

Рассмотрим второе направление работы (показатель личностной тревожности). Для проведения описательной статистики была выбрана аналогичная мера центральной тенденции (частота умеренного уровня - 25). Первичная обработка данных показала, что преобладает высокий уровень личностной тревожности педагогов как у первой группы (67%), так и у второй группы (70%) педагогов. Педагоги, чей стаж профессиональной деятельности составил более 10 лет, дали равные показатели как высокого, так и умеренного уровня личностной тревожности.

Дальнейший анализ данных с использованием критерия Н-Краскала-Уоллиса позволил говорить о том, что при сравнении трех независимых выборок было выявлено их различие по рассматриваемому признаку. Данный вывод опирается на полученный р-уровень, который меньше 0,05 (0,0183), следовательно, различия между выборками являются статистически значимыми. Далее с помощью критерия Манна-Уитни был проведен анализ данных результатов между группами попарно. Наиболее интересны данные у 1 и 3 групп. Эмпирическое значение критерия (U) – 60 и уровень значимости (p)

– 0,02. Р-уровень $\leq 0,05$, поэтому признается статистическая значимость между уровнями ситуативной тревожности у педагогов с малым (или отсутствующим) и большим стажем работы.

При анализе данных по уровню личностной тревожности с помощью критерия Н-Краскала-Уоллиса эмпирическое значение критерия (H) – 1,43; уровень значимости (p-level) – 0,48. Р-уровень $> 0,05$ (0,48), следовательно, различия между выборками являются статистически не значимыми, т.е. сравниваемые выборки не различаются статистически достоверно по уровню личностной тревожности.

Проведенное ранее исследование, позволило прийти к выводу, что у части педагогического состава ДООУ наблюдается повышенный уровень тревожности. Это в свою очередь, говорит о необходимости разработки и проведения коррекционной программы, которая будет направлена на оптимизацию изучаемого состояния.

Цель программы – оптимизация (снижение) уровня тревожности у педагогов ДООУ с разным стажем профессиональной деятельности с помощью арт-терапевтических техник и методик.

Задачи программы включают в себя: создание эмоциональной устойчивости; снижение уровня тревожности, напряжения, чувства нестабильности; формирование механизмов самообладания и саморегуляции и профессионально-важных компетенций; создание условий для предупреждения и оптимизации состояния тревожности у педагогов. Основными методами в данной программе является изотерапия, техники телесно-ориентированной и песочной терапии.

ОБСУЖДЕНИЕ

Как было описано ранее, для прохождения программы по оптимизации состояния тревожности с использованием техник арт-терапии были приглашены педагоги ДООУ с разным стажем профессиональной деятельности в количестве 13 человек. Выборку составили педагоги со стажем профессиональной деятельности до 5 лет (47%), со стажем от 5 до 10 лет (30%) и более 10 лет (23%). У каждого из них изначально были диагностированы высокие показатели как ситуативной, так и личностной тревожности.

Для произведения сравнительного анализа результатов до и после прохождения программы оптимизации состояния тревожности педагогами ДООУ были использованы такие критерии математической обработки данных как корреляционный анализ по критерию r-Пирсона и критерий t-Стьюдента для зависимых выборок.

В первом направлении были обработаны результаты замеров уровня ситуативной тревожности. Так, при проведении корреляционного анализа была обнаружена положительная сильная (тесная) связь ($r = 0,738$). Следовательно, можно было осуществлять переход к вычислению корреляции критерием t-Стьюдента для зависимых выборок. Эмпирическое значение критерия (t) – 4,319; уровень значимости (p-level) – 0,001. Исходя из этого, различия между выборками являются статистически значимыми; Полученное значение t

больше табличного, следовательно, признается статистическая значимость между уровнями признака в рассматриваемых выборках.

Во втором направлении (исследование уровня личностной тревожности) при рассмотрении результатов до и после была выявлена также сильная положительная связь ($r = 0,94$). Дальнейшая работа с критерием t-Стьюдента для зависимых выборок показала, что эмпирическое значение критерия равно 2,56; а уровень значимости имеет значение 0,025. Так, различия между выборками являются статистически значимыми, а полученное значение t больше табличного, значит, признается снижение рассматриваемого критерия после проведения дополнительных мероприятий.

При сопоставлении полученных результатов исследования с данными отечественной литературы можно отметить их закономерность и совпадение, т.к. были учтены особенности и характеристики выборки, а также были взяты методы и техники, которые эффективно используются в практической деятельности.

ВЫВОДЫ

1) В данной работе удалось выявить тенденцию проявления различий одного из показателей тревожности между специалистами, имеющими разный стаж профессиональной деятельности.

2) Проведенная программа оптимизация состояния тревожности имела положительный результат. У респондентов прослеживается положительная динамика психологического состояния.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Немов Р. С. Психология. – М.: Владос, 1998. – 593 с.
2. Гусева О.В., Кулагина И.В. Психологические характеристики эмоционального выгорания педагогов ДОУ. – Тольятти, 2018. – 61 с.
3. Воробьева М.А., Корнильцева Е.Г., Кузьмина О.В. Эмоциональное состояние педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем профессиональной деятельности // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – №3. – С. 310–314.
4. Идобаева О.А., Подольская Т.А. Самоактуализация личности и уровень тревожности в различных формах профессиональной подготовки современного специалиста // Акмеология. 2005. – №2. – С. 51–60.
5. Литуева, Е. В. Взаимосвязь эмоционального выгорания, тревожности и стрессоустойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения // Молодой ученый. — 2021. — № 40 (382). – С. 164–168.

Сведения об авторах

А.А. Ершина – студент

И.С. Алферова – кандидат психологических наук, доцент

Information about the authors

A.A. Ershina – student

I.S. Alferova – Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor