



ПСИХОЛОГИЯ

УДК 378.016:373

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О. Б. Дарвиш

*Алтайская
государственная
педагогическая
академия*

e-mail:

darvish2772@mail.ru

В статье рассматриваются проблемы эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования, выявлены факторы, влияющие на проявление эмоциональной устойчивости педагогов. Предложена социально-педагогическая программа, направленная на формирование готовности к напряженным ситуациям педагогической деятельности, совершенствование культуры общения, обучение способам самопомощи.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, объективные и субъективные факторы общения, способы саморегуляции.

Современный этап развития общества характеризуется непрерывными социально-экономическими преобразованиями, высоким темпом жизни, обилием информации, что приводит к увеличению нагрузок на психоэмоциональную сферу личности. Мощное воздействие стрессовых факторов современной жизни вызывает защитную реакцию организма человека с целью сохранения его целостности. Однако в ряде случаев нагрузки на психику достигают такого уровня, что превышают адаптационные возможности организма. Следствием этого являются состояния чрезмерного эмоционального напряжения, нервные срывы и психосоматические заболевания, приводящие к временному, а подчас и полному прекращению работы по специальности. Последствия психоэмоциональных перегрузок в современных условиях обуславливают актуальность проблемы, связанной с предупреждением и устранением состояния эмоциональной напряженности.

Важнейшей характеристикой педагогической деятельности является ее насыщенность стрессогенными факторами (загруженность рабочего дня, высокая ответственность за исполняемые обязанности, взаимоотношения в педагогическом коллективе, контакты с родителями детей и т. д.). Исследования Л. М. Митиной, А. К. Марковой и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации [11].

Проведенный опрос воспитателей дошкольных учреждений подтверждает эти данные. Большинство из них отмечает, что не умеет снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. У некоторой части педагогов возникает состояние эмоциональной напряженности, которое проявляется в нервозности, раздражительности, подавленности, разбитости, снижении работоспособности, психосоматических изменениях. Все это негативно сказывается на профессиональной деятельности



и здоровье педагога. У некоторой части педагогов снижается профессиональная активность, проявляется негативное отношение к педагогической деятельности.

Важность высокоразвитой способности «владеть собой», умения управлять собственным эмоциональным состоянием подчеркивается многими исследователями педагогической деятельности (И.А. Зимняя, В.Г. Казанская, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина и др.). Особую значимость приобретает проблема проявления эмоциональной устойчивости в ситуации взаимодействия педагога с детьми дошкольного возраста. Актуальность проблемы эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования обусловлена выявленным противоречием между необходимостью развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования и недостаточной теоретической и практической разработанностью этой проблемы.

Целью нашего исследования явилось выявление условий, направленных на повышение эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования. Научная новизна исследования в том, что оно основано на теории психологических систем (В. Е. Клочко). Новый подход к проблеме психологической устойчивости личности рассматривается нами в качестве открытой психологической системы как интегрирующего фактора, с которым связан выбор соответствующих решений и формирование наиболее адекватных стратегий поведения [7].

Роль и значение эмоций в жизни человека неизмеримо велики. По утверждению С. В. Субботина, эмоции, связанные не только с интеллектуальными, волевыми, мотивационными и другими процессами, являются их обязательными регуляторными компонентами: «Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения» [13, с. 4].

Взаимосвязь эмоций с другими процессами психической жизни человека подчеркивает В.К. Вилюнас: «Согласно ... принципу, известному под названием «единство интеллекта и аффекта», с эмоциональными явлениями связаны все разделы психологии, они сопровождают всякую деятельность, проникают в каждый психический процесс» [2, с. 5].

По определению В. Л. Марищука, эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения в сложных условиях деятельности [9].

Видное место в изучении данной проблемы занимают работы, в которых эмоциональная устойчивость связывается с проявлением **волевых качеств личности**, способностью произвольно управлять возникающими эмоциями. Так, Л. М. Аболин дает следующее определение эмоциональной устойчивости: «Эмоциональная устойчивость – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [1, с.136].

Эмоциональная устойчивость рассматривается и как **интегративное качество личности**, определенное сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых, моральных, мотивационных компонентов психики, обеспечивающее успешность деятельности в эмоциогенной обстановке.

Е. А. Милерян под эмоциональной устойчивостью понимает с одной стороны невосприимчивость к эмоциогенным факторам, а с другой – способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая успешное выполнение деятельности. Он отмечает, что при надлежащим образом организованном обучении реакции на опасные ситуации могут носить характер сознательного, положительно окрашенного эмоционального поведения: «...создается определенная установка или готовность к осуществлению предстоящей работы» [10].

Р. И. Хмельюк, З. Н. Курлянд, Н. А. Шевченко утверждают, что эмоциональная устойчивость в педагогической деятельности вырабатывается как синтез качеств лич-



ности, и уровень ее может повышаться при сознательной, целенаправленной работе по ее развитию, которая учитывает индивидуальные особенности личности и проводится в педагогической деятельности или в деятельности, максимально моделирующей таковую.

Несмотря на неоднозначность подходов к обсуждаемому понятию, общим в определениях является то, что эмоциональная устойчивость представлена как качество личности, благодаря которому, человек способен сохранять работоспособность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоциональных воздействий, т. е. эмоциональная устойчивость рассматривается как показатель личностный и деятельностный.

Нами эмоциональная устойчивость рассматривается как интегративное качество личности в контексте открытой психологической системы, становление которой происходит в процессе самоорганизации, самореализации. Оно характеризуется оптимальным сочетанием умений и навыков саморегуляции, низким уровнем невротизации, низким уровнем личностной тревожности.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины возникновения эмоциональной напряженности в педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами [3]. Анализ психолого-педагогической литературы и опрос педагогов детских дошкольных учреждений г. Барнаула позволил выделить некоторые факторы, детерминирующие проявление эмоциональной устойчивости в их профессиональной деятельности. К объективным (внешним) факторам относятся:

– *социальный фактор* (социально-экономическое состояние общества, изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии, недооценка общественной значимости дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе – «чисто женский коллектив»);

– *материально-бытовой фактор* (условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение работы, низкая заработная плата и снижение жизненного уровня педагога);

– *фактор ответственности* (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей);

– *фактор взаимодействия* – неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в системах «руководитель - подчиненный» (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства), «коллега - коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат), «педагог – ребенок» (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей), «педагог – родители» (игнорирование требований детского сада со стороны родителей, отсутствие единства требований в подходе к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

– *организационно-административный фактор* (перегруженность поручениями, открытые занятия, педагогические советы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы детей в группе детского сада).

Среди внутренних (субъективных) факторов, влияющих на проявление эмоциональной устойчивости в педагогической деятельности, исследователями [5; 6; 12], а также самими педагогами, называются следующие:

– *особенности нервной системы* (сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, подвижность - инертность нервных процессов);



– *эмоциональные особенности* (эмоциональная чувствительность, эмоциональная возбудимость, эмоциональная ригидность, преобладающий эмоциональный фон);

– *морально-волевые особенности* (соблюдение нравственных принципов профессии, внимательное отношение и терпимость к индивидуальным проявлениям другого, способность подчинить эмоциональные особенности рациональной форме поведения, наличие умений самоконтроля и эмоциональной саморегуляции поведения);

– *особенности мотивационно-потребностной сферы* (позитивные установки в отношении педагогической деятельности, интерес и любовь к детям, стремление к самопознанию и саморазвитию личностных качеств и умений, адекватная оценка своих достижений, мотивация на успех в деятельности, потребность в самореализации себя в профессии);

– *интеллектуальные особенности* (уровень профессиональных знаний и общей эрудиции, гибкость и не шаблонность мышления, развитое чувство юмора).

Вся совокупность особенностей эмоциональной устойчивости педагога дошкольного учреждения выражается внешними (объективными) факторами, к которым относят условия профессиональной деятельности педагога и внутренними (субъективными) факторами, которые обусловлены индивидуально-личностными качествами.

Для формирования и развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования используется система специфических и неспецифических способов обучения. *Специфические способы* выражаются в использовании активных методов обучения – тренингов, деловых игр, групповых дискуссий, методов анализа педагогических ситуаций. Они направлены на развитие психологических составляющих эмоциональной устойчивости (педагогической направленности, профессионального самосознания, эмоциональной отзывчивости, поведенческой гибкости). *Неспецифические способы* характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния: специальных физических упражнений, дыхательной гимнастики, самовнушения, релаксации и психотерапевтических методов (психофизической тренировки, телесно - ориентированной терапии).

Эмпирическое исследование нами проведено на базе двух дошкольных образовательных учреждений № 1 и № 2 г. Барнаула. В экспериментальном исследовании приняли участие 32 педагога. Экспериментальное исследование включало в себя три этапа. Первый этап – констатирующий эксперимент, второй – формирующий эксперимент, третий этап – контрольный эксперимент.

На первом этапе с целью оценки уровня невротизации нами была использована шкала психологической экспресс-диагностики уровня невротизации. Проанализировав результаты опросника, мы выявили, что у педагогов дошкольного учреждения № 1 у 75% - отмечается высокий уровень невротизации, у 19% - средний уровень, у 6% - низкий уровень невротизации. В свою очередь у педагогов дошкольного учреждения № 2 у 69% - отмечается высокий уровень невротизации, у 25% - средний уровень, у 6% - низкий уровень невротизации. Это свидетельствует о том, что у большинства педагогов двух коллективов наблюдается выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость и, в конечном итоге, дезадаптированность в общесоциальном плане.

Для определения уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность) нами была использована шкала самооценки методика Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина. Среди педагогов дошкольного учреждения № 1 у 62% – отмечается высокий уровень личностной тревожности, у 19% - умеренный уровень тревожности, у 19% – низкий уровень тревожности. В свою очередь у педагогов дошкольного учреждения № 2 у 56% – отмечается высокий уровень личностной тревожности, у 19% - умеренный уровень тревожности, у 25% – низкий уровень тревожно-



сти. Это говорит о том, что большинству педагогов двух коллективов характерна устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Оценка качества сформированности умений и навыков саморегуляции эмоционального состояния осуществлялась в нашем исследовании с помощью анкетирования. Анкета была составлена на основе анкеты В. Л. Мирошина «Оценка умений в самоуправлении, самообразовании, самовоспитании, саморегуляции». В анкете содержались вопросы, по которым педагогам предлагалось оценить степень самопознания и стремления к самосовершенствованию знаний и умений саморегуляции состояния, эффективность используемых способов саморегуляции, умений замечать развитие эмоциональной напряженности, представлений об эмоциональной устойчивости и др. Педагоги давали оценку степени развития и наличия у себя соответствующих умений и знаний, руководствуясь следующими критериями: 1 балл – данное умение не сформировано, отсутствует; 2 балла – низкая степень развития данного умения; 3 балла – данное умение присутствует, но сформировано недостаточно, средняя степень развития; 4 балла – данное умение выражено, сформировано в достаточной степени; 5 баллов – высокая степень развития данного умения.

Педагоги считают, что умеют распознавать у себя состояние чрезмерного эмоционального напряжения (4 балла/3,9 балла). Однако способность оценить степень развития эмоционального напряжения невелика (3,5 балла/3,5 балла).

В процессе исследования реализована программа по развитию эмоциональной устойчивости педагогов в профессиональной деятельности.

Задачами программы являются: развитие культуры общения, эмпатических качеств личности; обучение навыкам конструктивного решения педагогических ситуаций; способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности; формирование навыков регулирования своего эмоционального состояния, принятия взвешенных решений.

Программа включала в себя следующие занятия: «Вводное», «Самопознание», «Напряженные ситуации педагогической деятельности», «Эмоциональная культура педагога», «Культура педагогического общения», «Невербальное взаимодействие в процессе педагогического процесса», «Способы саморегуляции эмоционального состояния», «Психофизическая тренировка», «Итоговое».

Программа представляет собой систему взаимосвязанных заданий, выстроенных в определенной логике и направленных на: формирование эмоциональной устойчивости с помощью комплексной системы специфических и неспецифических способов; формирование профессионального самосознания педагога: формирование готовности к напряженным ситуациям педагогической деятельности; совершенствование культуры педагогического общения; обучение способам саморегуляции эмоционального состояния, психофизической тренировки; стимулирование внутригруппового общения; повышение самооценки.

Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов подготовки при реализации данной программы способствовало развитию эмоциональной устойчивости педагогов в процессе профессиональной деятельности.

Изучив влияние программы на развитие эмоциональной устойчивости педагогов, мы пришли к выводу о том, что для саморегуляции эмоционального состояния большинство педагогов используют самоубеждение, самовнушение, самоприказы, прослушивание музыки, переключение на другую деятельность и др. Однако эффективность используемых способов оценивают как невысокую. Такие способы саморегу-



ляции, как дыхательная гимнастика, физические упражнения, релаксация, занятия физической культурой и спортом студентами используются недостаточно и неумело, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах, приемах, механизмах саморегуляции, недостатке необходимых умений и навыков в этой области.

Для проверки программы тренинга эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования и исследования динамики изменения показателей эмоциональной устойчивости были отобраны две группы педагогов, обозначенные нами как контрольная (16 человек, педагоги дошкольного учреждения № 2) и экспериментальная (16 человек, педагоги дошкольного учреждения № 1. Распределение педагогов по среднегрупповым значениям выраженности показателей эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах: уровень невротизации – 39.7\36.4; личностная тревожность – 44.5/43.3; умения саморегуляции 3.3/3.3. По результатам статистической обработки с помощью U-критерия Манна-Уитни не выявлено достоверных различий по всем рассматриваемым показателям, составляющим содержание эмоциональной устойчивости между контрольной и экспериментальной группами (уровень невротизации-полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(124.5)$ находится в зоне незначимости, при $p \leq 0,01$; личностная тревожность - полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(122.5)$ находится в зоне незначимости, при $p \leq 0,01$; умения саморегуляции – полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(101)$ находится в зоне незначимости, при $p \leq 0,01$).

Для того чтобы проследить динамику формирования эмоциональной устойчивости и оценить насколько успешной была проведенная программа тренинга, мы вновь обследовали педагогов дошкольного учреждения № 1 и дошкольного учреждения "№ 2" по тем же методикам, что и в констатирующем эксперименте. Эффективность предложенной программы развития эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования определялась разницей показателей по среднегрупповым значениям контрольной группы по сравнению с экспериментальной группой.

Анализ разницы показателей по среднегрупповым значениям контрольной и экспериментальной групп, динамика изменения показателей эмоциональной устойчивости педагогов контрольной и экспериментальной групп, а также использование t-критерия Стьюдента позволяет нам утверждать следующее:

– уровень невротизации ниже у педагогов экспериментальной группы, чем у педагогов контрольной группы ($t_{эмп}(8)$ **находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$**), отсутствие в выборке испытуемых экспериментальной группы высокого уровня показателя УН (0%), в отличие от контрольной группы (69 %);

– понизился уровень личностной тревожности у педагогов экспериментальной группы по сравнению с педагогами контрольной группы ($t_{эмп}(3.4)$ **находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$**), отсутствие в выборке испытуемых экспериментальной группы высокого уровня показателя ЛТ (0 %), в отличие от контрольной группы (56 %);

– у педагогов экспериментальной группы повысились умения саморегуляции ($t_{эмп}(7.5)$ **находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$**), высокий процент от общего числа выборки испытуемых экспериментальной группы проявляют достаточно высокий и высокий уровень показателя УС (44 %, 50 %) в отличие от контрольной группы (6 %).

Таким образом, проведенное исследование позволяет утверждать, что у педагогов дошкольных учреждений повысился уровень эмоциональной устойчивости, что способствовало их профессиональному и личностному росту. В результате проведенной работы педагоги стали сплоченнее, доброжелательнее, общение друг с другом, детьми и родителями приносит удовлетворение; повысился уровень эмоциональной устойчивости; снизился уровень тревожности, повысилась самооценка.



Список литературы

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости – Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1987. – 261 с.
2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Просвещение, 1979. – 188 с.
4. Елканов С. Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С. Б. Елканов. – М.: Просвещение, 1989. – 189 с.
5. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е. А. Милеряна. – М.: Наука, 1974. – С. 138 – 173.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 368 с.
7. Ключко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансперспективный анализ) – Томск: ТГУ, 2005. – 174 с.
8. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя и формирование его личности / – М.: Изд-во ЛГУ, 1967. – 183 с.
9. Марищук В. Л. Эмоции в спортивном стрессе – СПб.: КВИФК, 1995. – 124 с.
10. Милерян Е. А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е. А. Милеряна. – М.: Наука, 1974. – С. 83 – 119.
11. Митина Л. М. Формирование профессионального самосознания учителя // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 58 – 64.
12. Никифоров Г. С. Диагностика здоровья. Психологический практикум – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
13. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Автореферат дис. ... канд. психол. наук – Пермь, 1992. – 152 с.

FORMING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF PRESCHOOL TEACHERS

O. B. Darvish

*Altai state
pedagogical academy*

*e-mail:
darvish2772@mail.ru*

The problems of emotional stability of preschool teachers are examined in the article. The factors that influence the demonstration of emotional stability of teachers are revealed. The social-pedagogical program pointed at forming the readiness for intense situation in the pedagogical activity, improvement of the culture of communication and teaching the methods of self-help is proposed.

Key words: emotional stability, objective and subjective factors of communication, methods of self-regulation.