

УДК 159.9.07

*О.В. Кузьмина, Е.Г. Корнильцева, М.А. Воробьева***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современных условиях реформирования системы отечественного образования предъявляются все более высокие требования не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагогов-воспитателей, но и к уровню их психологического самочувствия и умению управлять своими эмоциями.

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей эмоционального состояния педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем работы. На основе вычислений статистически значимых различий с использованием коэффициента Н-критерия Краскела–Уоллиса сформулирован вывод о том, что эмоциональное состояние педагогов с разным стажем профессиональной деятельности отличается выраженностью утомляемости, эмоционального тонуса, напряжения и стресса. Отмечается, что психолого-педагогические технологии, направленные на оптимизацию эмоционального фона педагогов, должны базироваться на четырех составляющих: органической, эмоциональной, смысловой и поведенческой.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональные состояния, эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, эмоциональная саморегуляция, педагогическая деятельность, детские образовательные учреждения.

DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-3-310-315

Введение

Одной из важных компетенций современного педагога-воспитателя является способность регулировать свое состояние вне зависимости от сложности и насыщенности ситуации. Профессиональная деятельность данных специалистов является эмоционально насыщенной, и испытание на эмоциональную прочность проходят на все. Как показывает практика, одни педагоги испытывают массу отрицательных эмоций от работы, а другие активно идут вперед и развиваются, получая удовольствие от работы [1]. Эмоциональное состояние человека определяет уровень энергетического обмена и поведения в целом.

В истории отечественной педагогики и психологии вопросу рационального регулирования эмоций в профессиональной деятельности уделялось много внимания. Эта тема достаточно широка для исследований, и проанализировать все факты, связанные с эмоциональным состоянием, достаточно сложно. Наиболее освещаемыми проблемами можно считать, во-первых, связь эмоциональных явлений с другими психическими процессами и, во-вторых, функциональное состояние субъекта труда [2]. В меньшей степени изучены динамика протекания эмоциональных состояний, развитие эмоций в онтогенезе и механизмы их регулирования. Значимыми в этом плане являются труды зарубежных и отечественных ученых [4; 8; 9; 11; 13].

Анализируя характер труда педагога, нужно отметить, что он требует от специалиста психической уравновешенности и относительной эмоциональной стабильности. В процессе своей профессиональной деятельности педагогу нужно уметь выдерживать действие сильных раздражителей, обладать высокой работоспособностью, быть активным и сохранять на протяжении всего рабочего дня оптимальный эмоциональный тонус, при необходимости быстро восстанавливать свои силы [3; 5]. Наличие положительных эмоций существенно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса. Их отсутствие вызывает коммуникативные трудности.

Проведенный нами анализ психолого-педагогической литературы [1; 3; 5; 7; 15] по проблеме эмоционального состояния педагога и его влияния на деятельность воспитанников показывает, что эмоции и чувства взрослого способны оказывать регулирующее и энергетическое влияние на развитие детей. Часто они выступают в роли детерминантов, которые обуславливают активность ребенка.

На сегодняшний день становятся востребованными программы психологического сопровождения педагогов, которые помогут освоить приемы и техники регуляции своего эмоционального состояния.

Проведенное нами исследование позволило выявить особенности эмоционального состояния педагогов ДОУ в зависимости от стажа работы в образовательных учреждениях. Полученные данные

помогут скорректировать перечень методов оказания психологической помощи и поддержки с точки зрения остроты проявления эмоциональных состояний.

В качестве ключевых теоретических положений, лежащих в основе нашего исследования, выступили следующие постулаты:

– эмоциональное состояние является интегральной характеристикой личности, благодаря которой осуществляется процесс регуляции поведения, направленный на организацию и управление собой [6; 12];

– самосознание помогает работать над собой, а социальная компетентность и управление отношениями – выстраивать коммуникацию с окружающими [10];

– неспособность управлять эмоциями приводит к различным профессиональным деформациям [15];

– регуляция эмоциональных состояний проявляется в умении отражать реальность и применять те стратегии поведения, которые в наибольшей мере соответствуют данной конкретной ситуации [14].

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие педагоги из четырех ДООУ г. Тавды в количестве 51 человек. Все дошкольные учреждения – общеразвивающего типа с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей.

С учетом педагогического стажа вся выборка была разделена на три группы. Первую составили педагоги, имеющие педагогический стаж от 1 года до 5 лет. Во вторую группу вошли педагоги со стажем от 5 до 10 лет. Третья группа была сформирована из педагогов со стажем педагогической деятельности более 10 лет. В каждую группу входили по 17 человек.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: «Опросник дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) (С. Величковская, А. Леонова), методика «Самооценка эмоциональных состояний» (Д. Рикс, А. Уэсман), методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Т.А. Немчин, Н.А. Курганский).

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью непараметрического Н-критерия Краскела–Уоллиса и с применением компьютерной программы SPSS STATISTICS 20.

Результаты исследования и их интерпретация

Результаты исследования, согласно используемым методикам, обработаны в двух направлениях. Первоначально была изучена оценка педагогами ДООУ своего эмоционального состояния. Далее проанализированы показатели эмоциональной сферы, влияющие на работоспособность (монотония, пресыщение, напряжение, психическая активация, эмоциональный тонус и др.).

В результате исследования самооценки эмоциональных состояний получены следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

Показатели самооценки эмоциональных состояний педагогами ДООУ с разным педагогическим стажем работы (в %)

Уровень	Педагоги со стажем от 1 года до 5 лет	Педагоги со стажем от 5 до 10 лет	Педагоги со стажем более 10 лет
Высокий	29	59	35
Средний	71	41	65
Низкий	0	0	0

У педагогов ДООУ, участвующих в исследовании независимо от стажа педагогической деятельности, не выявлен низкий уровень самооценки эмоциональных состояний. Первичные данные демонстрируют: достаточно большое количество педагогов со стажем от 5 до 10 лет (59 %) высоко оценивают свое эмоциональное состояние, что может быть результатом положительного отношения к профессии, полной адаптации к профессиональной среде, отсутствия усталости, профессионального выгорания.

Результаты статистической обработки первичных данных (табл. 2) демонстрируют отсутствие статистически значимых сдвигов в самооценке эмоционального состояния у педагогов ДОУ в зависимости от педагогического стажа.

Таблица 2

Показатели статистически значимых различий в выраженности самооценки эмоционального состояния у педагогов ДОУ, имеющих разный педагогический стаж

Суммарная оценка состояний	Н-критерий Краскела–Уоллиса	р-уровень
Эмоциональное состояние	4,36	0,11

Данные табл. 2 свидетельствуют об отсутствии статистически значимых сдвигов в результатах описания педагогами своих эмоциональных состояний. Независимо от стажа педагогической работы педагоги ДОУ примерно одинаково оценивают проявление своих эмоций. Данные результаты демонстрируют общее положительное отношение педагогов ДОУ, участвующих в исследовании, к своей профессиональной деятельности, к настоящему и будущему.

Данные анализа показателей эмоциональных состояний при выполнении работы позволили констатировать следующие закономерности (табл. 3).

Таблица 3

Показатели эмоциональных состояний сниженной работоспособности у педагогов ДОУ с разным педагогическим стажем работы (в %)

Стаж работы	Уровень выраженности	Индекс утомляемости	Индекс монотонии	Индекс пресыщения	Индекс стресса
От 1 года до 5 лет	Высокий	0	0	0	0
	Выраженный	0	0	0	0
	Умеренный	18	65	29	65
	Низкий	82	35	71	35
От 5 до 10 лет	Высокий	0	0	0	0
	Выраженный	6	0	0	18
	Умеренный	82	53	41	70
	Низкий	12	47	59	12
Более 10 лет	Высокий	0	0	0	0
	Выраженный	0	0	0	0
	Умеренный	94	47	29	82
	Низкий	6	53	71	18

Данные табл. 3 демонстрируют тот факт, что у педагогов ДОУ, участвующих в исследовании, не обнаружен высокий уровень сниженной работоспособности. Ни по одной из шкал не выявлены данные значения которых характеризуют высокий уровень утомляемости, монотонии, пресыщения и стресса. Вне зависимости от стажа работы монотония, пресыщение и стресс проявляются на низком и умеренном уровнях. Для уточнения статистически значимых различий в выраженности показателей, характеризующих эмоциональную составляющую работоспособности, приведем результаты обработки данных с применением непараметрического критерия Краскела–Уоллеса (табл. 4).

На основе данных табл. 4 видны статистические различия в показателях двух шкал: шкалы «Индекс утомления» и шкалы «Индекс стресса». С увеличением стажа работы число специалистов, имеющих умеренные и высокие показатели по шкалам «Индекс утомления» и «Индекс стресса», возрастает. Эти состояния развиваются вследствие интенсивного воздействия рабочих эмоциональных нагрузок, повышения сложности и субъективной значимости профессиональной деятельности, что требует повышенной мобилизации энергетических и психологических ресурсов для преодоления затруднений.

По остальным шкалам, а именно по шкалам монотонии и пресыщения, достоверных различий не было обнаружено. Это позволяет сделать вывод, что продолжительность деятельности в качестве педагога ДОУ, стереотипность и однообразие действий не влияют на снижение интереса к работе. Общение с детьми дает педагогу заряд энергии и творчества, благодаря чему он развивается и проявляет свою активность в профессиональной деятельности.

Таблица 4

Показатели статистически значимых различий эмоциональных состояний, характеризующих работоспособность педагогов ДОУ с разным педагогическим стажем

Шкалы	Н-критерий Краскела–Уоллиса	р-уровень
Индекс утомления	25,6	0,00
Индекс монотонии	2,19	0,33
Индекс пресыщения	2,96	0,22
Индекс стресса	11,57	0,003

Примечание. Жирным выделены статистически значимые различия.

При изучении эмоционального тонуса, степени напряженности, психической активации были получены следующие результаты (табл. 5).

Таблица 5

Показатели психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности у педагогов ДОУ с разным педагогическим стажем

Стаж работы	Уровень выраженности	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение
От 1 года до 5 лет	Низкий	6	0	0	0	0
	Средний	53	23	18	47	65
	Высокий	41	77	82	53	35
От 5 до 10 лет	Низкий	12	0	0	6	29
	Средний	65	47	23	29	71
	Высокий	23	53	77	65	0
Более 10 лет	Низкий	12	0	0	0	0
	Средний	47	41	47	76	71
	Высокий	41	59	53	24	29

Данные таблицы демонстрируют, что у педагогов ДОУ, участвующих в исследовании, независимо от стажа педагогической работы достаточно высокие показатели эмоционального тонуса и общего интереса. В выборке не оказалось ни одного человека с низким уровнем показателей по шкалам «Интерес» и «Эмоциональный тонус».

В табл. 6 представлены статистически значимые различия по данным шкалам.

Таблица 6

Показатели статистически значимых различий психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности у педагогов ДОУ с разным педагогическим стажем

Шкалы	Н-критерий Краскела–Уоллиса	р-уровень
Психическая активация	1,3	0,52
Интерес	3,6	0,16
Эмоциональный тонус	8,03	0,01
Напряжение	11,5	0,003
Комфортность	4,98	0,08

Примечание. Жирным выделены статистически значимые различия.

Исходя из данных табл. 6, статистически достоверные различия выявились по шкалам «Эмоциональный тонус» и «Напряжение». У педагогов с небольшим стажем (от 1 года до 5 лет) педагогической деятельности эмоциональный тонус выше, чем у педагогов с большим стажем работы (от 5 лет и более) (табл. 5). Возможно, испытуемые первой группы по возрасту моложе испытуемых других групп и их организм отличается большей энергетической мобилизацией (активацией), которая необходима для осуществления эмоциональных функций.

По данным табл. 5, наименьшая эмоциональная напряженность присуща педагогам со стажем от 5 и до 10 лет. Педагоги с минимальным стажем подвержены стресс-факторам в большей степени, чем другие категории специалистов, и испытывают эмоциональное напряжение. А педагоги с максимальным стажем (более 10 лет) ощущают ответственность за свой труд и также испытывают напряжение и дискомфорт.

Выводы

Проведенное нами эмпирическое исследование позволило выделить различия в показателях эмоциональных состояний педагогов дошкольных образовательных организаций в зависимости от стажа педагогической деятельности. Результаты эмпирической части исследования позволили констатировать, что стаж педагогической работы не обуславливает снижение психической активации и интереса к работе. Статистически значимыми изменениями оказались величины эмоционального состояния, характеризующие эмоциональный тонус, напряжение, утомляемость, стресс.

Исходя из этого, коррекционно-развивающие программы для педагогов дошкольных учреждений должны быть дифференцированы. Содержание программ, которые предназначены для педагогов со стажем от 1 года до 5 лет, предпочтительнее сфокусировать на вопросах осознания значимости профессии в развитии общества, а также на овладении методами активного взаимодействия с воспитанниками. А программы для педагогов, имеющих стаж работы от 10 лет, должны включать разделы, связанные с оптимизацией собственного эмоционального состояния. Их структура может быть построена на основе четырех составляющих: органической, эмоциональной, смысловой и поведенческой [3; 5]. Органическая позволит снять физическое напряжение, усталость, головные боли. Эмоциональная составляющая программы направлена на проработку эмоционального напряжения, беспокойства, чувства тревоги, подавленных и апатичных состояний. Смысловая составляющая может быть посвящена снятию негативного отношения к работе, реконструкции позитивного отношения к себе как к специалисту. Поведенческая составляющая включает выработку стереотипов позитивного поведения в рамках своих профессиональных обязанностей.

Представленные результаты исследования актуальны для практики, и сделанные выводы полезны для психологов, занимающихся коррекцией эмоционального состояния педагогов ДОУ. Сделанные в работе выводы позволяют дифференцировать программы повышения квалификации и психологического сопровождения педагогов с учетом их стажа работы с детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьева М.А. Профессиональная деформация специалистов и ее профилактика // Педагогическое образование в России. 2015. № 2. С. 23–28.
2. Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов // Образование и наука. 2016. № 4. С. 81–94.
3. Вылегжанина О.Е. Синдром эмоционального выгорания в педагогической практике // Журнал ГрГМУ. 2010. № 3. С. 106–108.
4. Густелева А.Н. Позитивное самоотношение как фактор устойчивости к «выгоранию» // Психология обучения. 2015. № 3. С. 90–98.
5. Дикая Л.Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 3. С. 75–88.
6. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы). М.: Изд-во РАГС, 2003. 152 с.
7. Доценко О.Н. Эмоциональная направленность как фактор выгорания у представителей социэкономических профессий // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5. С. 91–100.
8. Изард И. Эмоции человека. М.: Директ-Медиа, 2008. 954 с.
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. 782 с.
10. Казикова Е.П. Детерминанты эмоциональной зависимости учащихся подросткового и юношеского возраста от педагога: теоретико-методологический аспект // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2016. № 180. С. 73–77.
11. Карапетян Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19 00 01. Екатеринбург: УрФУ. 2019. 48 с.
12. Петров А.П. Проблема основных детерминант синдрома эмоционального выгорания // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 11–12. С. 54–56.
13. Пырьев Е.А. Критика когнитивных теорий происхождения эмоций // Психология человека в образовании. 2019. Т. 1, № 3. С. 258–265.

14. Ревина Н.Е. Психосоматические аспекты развития синдрома эмоционального выгорания // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2012. № 66. С. 94–96.
15. Ярушкин Н.Н., Сатонина Н.Н. Психологические факторы профессиональных деструкций личности // Вестн. Самарского гос. технического университета. Сер. Экономические науки. 2013. № 4 (10). С. 108-111.

Поступила в редакцию 31.08.2021

Кузьмина Ольга Викторовна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики и психологии
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11
E-mail: kuzminaov@yandex.ru

Корнильцева Елена Геннадьевна, кандидат философских наук, доцент кафедры прикладной социологии
ФГАОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»
620144, Россия, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 62
E-mail: kornilceva.e@yandex.ru

Воробьева Марина Анатольевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики и психологии
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11
E-mail: vorobyeva_marina@mail.ru

O.V. Kuz'mina, E.G. Kornil'tseva, M.A. Vorobyova

EMOTIONAL STATE OF TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH DIFFERENT PROFESSIONAL EXPERIENCE

DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-3-310-315

In the modern conditions of reforming the domestic education system, higher and higher requirements are being imposed not only on the professional knowledge, skills and abilities of teachers, but also on the level of their psychological well-being and the ability to manage their emotions.

The article presents the results of an empirical study of the features of the emotional states of teachers of preschool educational institutions with different work experience. Based on the calculations of statistically significant differences using the Kraskel–Wallis H-test coefficient, it is concluded that the emotional states of teachers with different experience differ in the severity of the degree of fatigue, emotional tone, tension and stress. According to the authors of the article, psycho-pedagogical techniques aimed at optimizing emotional states of teachers should be based on four components: organic, emotional, semantic and behavioral.

Keywords: emotions, emotional states of teachers, pedagogical activity, emotional self-regulation, emotional intelligence, emotional burnout, preschool educational institutions.

Received 31.08.2021

Kuz'mina O.V., Candidate of Psychology, Associate Professor
at Department of Professional Pedagogy and Psychology
Russian State Vocational Pedagogical University
Mashinostroiteley st., 11, Yekaterinburg, Russia, 620012
E-mail: kuzminaov@yandex.ru

Kornil'tseva E.G., Candidate of Philosophy, Associate Professor at Department of Applied Social Sciences
Ural State Economic University
8 Marta st., 62, Yekaterinburg, Russia, 620144
E-mail: kornilceva.e@yandex.ru

Vorobyova M.A., Candidate of Psychology, Associate Professor
at Department of Professional Pedagogy and Psychology
Russian State Vocational Pedagogical University
Mashinostroiteley st., 11, Yekaterinburg, Russia, 620012
E-mail: vorobyeva_marina@mail.ru