

УДК 159.9

# ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

**ВДОВИНА АЛЕКСАНДРА ЮРЬЕВНА**

магистрант

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева

*Научный руководитель: Новиков Петр Васильевич**к. психол. н., доцент**ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева*

**Аннотация:** В работе представлено исследование по проблеме эмоциональной устойчивости воспитателей дошкольных образовательных учреждений. В ходе исследования выявлено, что эмоциональная устойчивость воспитателя – это личностное качество, позволяющее ему избежать эмоционального истощения, успешно адаптироваться к эмоционально-напряженным ситуациям. Результаты констатирующего эксперимента позволили выделить недостаточную сформированность эмоциональной устойчивости воспитателей в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** устойчивость личности, эмоциональная устойчивость, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, симптомы снижения эмоциональной устойчивости, эмоциональная устойчивость воспитателя.

## EXPERIMENTAL WORK ON THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY OF PRESCHOOL EDUCATORS

**Vdovina Aleksandra Yurievna***Scientific adviser: Novikov Peter Vasilyevich*

**Abstract:** The paper presents a study on the problem of emotional stability of preschool educators. The study revealed that the emotional stability of a caregiver is a personal quality that allows him to avoid emotional exhaustion and successfully adapt to emotionally stressful situations. The results of the ascertaining experiment made it possible to highlight the insufficient formation of emotional stability of educators in educational institutions.

**Keywords:** personality stability, emotional stability, preschool educators, symptoms of decreased emotional stability, emotional stability of the educator.

В современном, динамичном, нестабильном, информационном мире все острее и ярче проявляется проблема адаптации человека к быстро меняющимся условиям, сохранение психологического здоровья от воздействия неблагоприятных факторов [1]. Важную роль в процессе нормального психического развития личности играет эмоциональная устойчивость человека как комплексное образование. Эмоциональная устойчивость также является основой успешного профессионального становления человека, его самореализации.

Сегодня проблема развития эмоциональной устойчивости, умений и навыков саморегуляции в стрессовых и кризисных ситуациях особенно значима для педагогических работников.

Педагогическую деятельность относят к наиболее интеллектуально и психологически напряженным профессиональной сфере, которая связана со многими стрессовыми ситуациями: отклоняющееся поведение учащихся, разногласия между администрацией и родителями по поводу воспитания детей, большая учебно-воспитательная и методическая нагрузка и многие другие [3]. Развитая эмоциональная устойчивость воспитателей дошкольных учреждений позволяет свести к минимуму эти негативные воздействия, успешно справляться с ними, обеспечивает оптимальное психическое состояние и позволяет осуществлять профессиональную деятельность в течении длительного времени [2].

Актуальность проблемы эмоциональной устойчивости воспитателей дошкольных образовательных организаций обусловлена тем, что педагогическая деятельность предполагает высокий уровень эмпатии в связи с необходимостью различать и адекватно реагировать на психоэмоциональные проявления воспитанников, негативным влиянием на психическое и физическое здоровье специалиста в случае низким уровнем сформированности эмоциональной устойчивости, а также недостаточной теоретической и практической разработанностью данной проблемы.

С целью проверки гипотезы исследования нами было проведено эмпирическое исследование, на базе МДОУ «Детский сад № 91 компенсирующего вида» г. о. Саранск. В исследовании принимали участие 12 педагогов.

Результаты проведенного исследования начнем с Методики «Определение эмоциональности» (В. В. Суворова). Обобщенные данные по методике представлены на Рисунке 1.

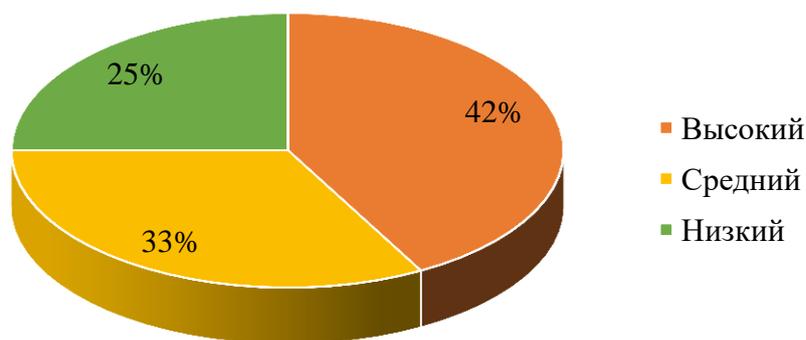
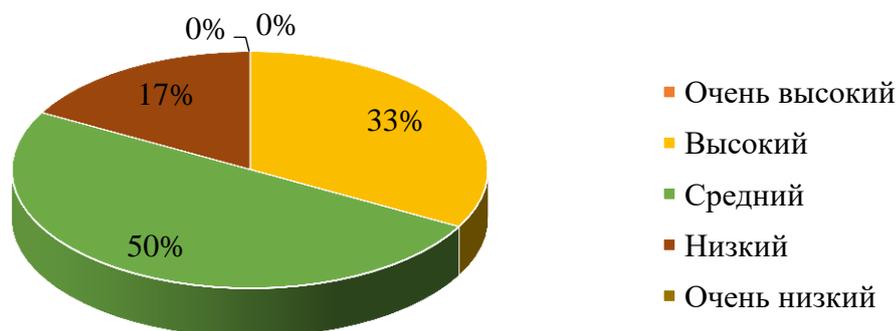


Рис. 1. Соотношение категорий эмоциональной устойчивости педагогов.

Рассмотрим полученные результаты, полученные в ходе выявления уровня эмоциональности. Низкие результаты эмоциональности демонстрируют 25% (3 человека) воспитателей, среднюю эмоциональность – 33% (4 человека), высокую эмоциональность – 42% (5 человек).

Как отмечено выше педагоги, имеющие низкий уровень эмоциональности характеризуются организованностью в стрессовых ситуациях, эмоциональной стабильностью, умением эффективно контролировать свои эмоциональные проявления. В отличие от них, воспитатели с установленной высокой эмоциональностью показывают крайнюю неустойчивость поведения в кризисных ситуациях, склонность к изменчивости настроений и излишней раздражительности.

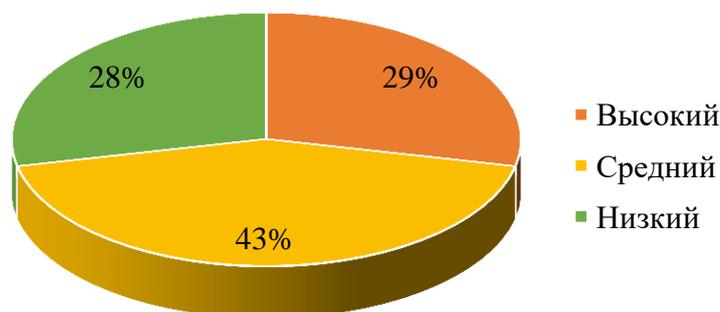
Анализ данных, полученных с помощью методики «Эмоциональная возбудимость уравновешенность» (Б. Н. Смирнов) представлен на Рисунке 2.



**Рис. 2. Соотношение категорий педагогов по уровню эмоциональной возбудимости – уравновешенности**

Результаты демонстрируют, что у 33 % (4 человек) среди педагогического состава выявлен высокий уровень эмоциональной возбудимости, у 50 % (6 человек) – средний уровень, а у 17 % (2 человека) – низкий уровень. Отсутствие воспитателей с очень низким показателем эмоциональной возбудимости говорит о том, что в данной образовательной организации нет педагогов способных полностью управлять своими эмоциям, а также поддерживать благоприятную образовательную среду.

На Рисунке 3 приведены результаты диагностики эмоциональной устойчивости педагогов по В.М. Русалову.



**Рис. 3. Соотношение категорий педагогов по уровню эмоциональной устойчивости**

При исследовании психомоторной эмоциональности высокий уровень выявлен у 3 реципиентов (25%). У таких специалистов чаще всего возникают сильные эмоциональные проявления при неудаче в профессиональной деятельности, у них наблюдается недостаток эмоциональных ресурсов для преодоления различных трудностей.

Большинство испытуемых (7 реципиентов – 58%) демонстрируют средний уровень эмоциональной устойчивости, что характеризует таких педагогов, как чувствительных, но умеющих скрывать эмоции относительно выполняемых действий, а также проявляющих спокойствие и уверенность при выполнении физических задач.

Однако, низкий уровень выявлен у 17% (2 человека) испытуемых, что характеризует их как людей, которые способны не придавать значения неудачам, не испытывают беспокойства, если их планируемая работа не совпадает с конечным результатом, проявляют психическую холодность во время стрессовых ситуаций.

При исследовании коммуникативной эмоциональности было установлено, что у 33 % опрошенных (4 человека) высокое значение эмоциональности, что характеризует представителей данной группы, как людей с повышенной чувствительностью к коммуникативным неудачам, что приводит к неуверенности и раздражительности.

Однако у 50 % участников исследования (6 человек) был выявлен средний уровень проявления эмоциональности. Такие педагоги характеризуются адекватной восприимчивостью, способны точно интерпретировать различные эмоциональные реакции.

Наконец, у 17% воспитателей (2 человека) уровень коммуникативной эмоциональности низкий. У данных педагогов отсутствует ранимость, обидчивость, у них наблюдается оптимизм, радость и уверенность при общении с другими людьми.

При исследовании интеллектуальной эмоциональности у 33 % (4 человек) воспитателей наблюдается высокий уровень, что соответствует таким проявлениям, как отсутствие желания умственного развития, ограниченный круг интересов в интеллектуальной сфере.

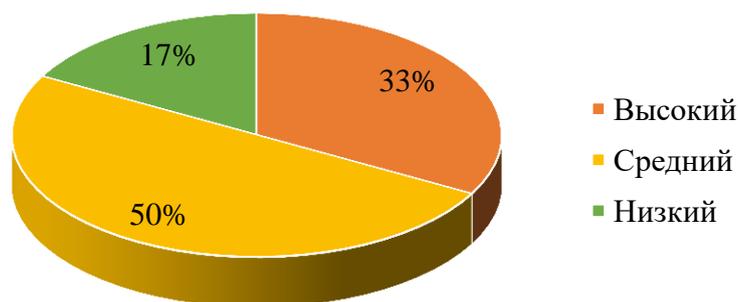
Большинству педагогов по данному параметру (50 % – 6 человек) присуще средний уровень эмоциональности, что свидетельствует об них как, о людях склонных к умеренному проявлению эмоциональных переживаний в различных мыслительных ситуациях.

Низкий уровень эмоциональности, как показывает анализ диагностики показали 2 человека – 17 %. Такие воспитатели характеризуются повышенной интеллектуальностью, наиболее способны к умственной деятельности, и проявляют к ней самостоятельное стремление.

Сопоставляя значения эмоциональности по трем шкалам, предложенным автором, мы вывели общий уровень эмоциональности. По полученным данным мы можем наблюдать: высокий уровень – 33 % (4 человека) педагогов, средний уровень – 50 % (6 человек) и низкий уровень – 17 % (2 человека).

На основании анализа полученных данных по трем методикам диагностики можно констатировать, что у 17 % (2 человека) наблюдается низкий уровень эмоциональной устойчивости, у 50 % (6 человек) – средний уровень эмоциональной устойчивости и всего у 33 % (4 человека) высокий уровень эмоциональной устойчивости.

На Рисунке 4 представлена наглядная демонстрация общего соотношения выделенных категорий педагогов по уровню эмоциональной устойчивости.



**Рис. 4. Общее соотношение категорий педагогов по уровню эмоциональной устойчивости**

В исследуемой группе воспитателей дошкольного образовательного учреждения наблюдается преобладание низкого и среднего уровня эмоциональной устойчивости. Подобные значения показывают, что у таких педагогов существует повышенная подверженность стрессам, что влияет на психическое и физическое здоровье воспитателей, а также на их общую работоспособность, качество профессиональной деятельности, адекватное восприятие окружения. Данное исследование подтверждает актуальность проблемы эмоциональной устойчивости педагогов дошкольных образовательных учреждений и подчеркивает необходимость разработки и реализации программ с целью психологической помощи.

## Список источников

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : учебное пособие. – Казань : Казанский университет. – 1987. – 261 с.
2. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – 1983. – № 3. – С. 542-544.
3. Черникова А. А. Психологические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя : автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Алтайская государственная педагогическая академия. – Барнаул. – 2009. – 22 с.

© А.Ю. Вдовина, 2024