



Формирование эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения в период модернизации образования

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы формирования эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения в период модернизации образования. Раскрыта модель и показаны результаты формирования эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, эмоциональная напряженность, синдром «эмоционального выгорания», профессиональная дезадаптация, модернизация образования, инновации, дошкольное образовательное учреждение.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

В период модернизации российского образования перед педагогами ставится задача обеспечения нового, современного качества дошкольного образования, создание условий для развития личности ребёнка, способной реализовать себя как часть социума. В связи с этим, педагогическая деятельность предъявляет повышенные требования к личностным качествам педагога, к уровню физического и психического здоровья. Только благополучный педагог может обеспечить ребёнку должный уровень внимания и индивидуальный подход, продиктованный современными тенденциями модернизации российского образования.

Непрерывно повышающиеся требования, предъявляемые к современному педагогу и требующие постоянного самосовершенствования, повышения квалификации, полной мобилизации внутренних энергоресурсов, проявляются в снижении устойчивости психических функций, состоянии эмоциональной напряжённости.

В связи с этим эмоциональная устойчивость к напряженным факторам профессиональной деятельности рассматривается как профессионально значимое качество личности педагога, формированию которого необходимо уделять особое внимание, в виду того, что в период модернизации образования увеличилось количество педагогов с нарушениями в эмоциональной сфере [4].

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в период модернизации образования.

В качестве **гипотезы** выдвинуты следующие положения: формирование эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в период модернизации образования возможно при реализации специальной модели формирования.

Существует, по крайней мере, четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях психологов.

При первом подходе эмоциональная устойчивость рассматривается с точки зрения проявления волевых качеств личности, «как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности» (В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева [3, с. 10]. Под эмоциональной устойчивостью понимается способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять



сложную или опасную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциональные воздействия, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную ([4, с.10].

Второй подход предполагает прямую зависимость эмоциональной устойчивости от особенностей темперамента, силы нервной системы, процессов возбуждения и торможения, т. е. эмоциональная устойчивость личности рассматривается как свойство темперамента.

Третий подход основан на специфических особенностях эмоциональных реакций, эмоциональных характеристик.

По мнению О. А. Черниковой, такими эмоциональными параметрами являются «оптимальная степень интенсивности эмоциональных реакций, их стабильность; качественные особенности эмоциональных переживаний, их направленность» [цит. по 2, с. 33].

Четвёртый подход определяет эмоциональную устойчивость как «интегративное свойство личности, способствующее успешному осуществлению деятельности в напряжённых условиях. В качестве основного её критерия многие авторы включают характеристики деятельности: успешность, результативность, сохранность, стабильность и др. Кроме того упоминаются различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты».

Исходя из анализа данных современной научной литературы можно выделить две основные группы условий возникновения и протекания ЭУ – это внешние и внутренние.

К внешним факторам, способным вызывать отрицательные эмоциональные состояния, которые дезорганизуют деятельность человека, относятся объективно существующие условия действительности: экстремальные условия, обозначаемые как «чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «фрустраторы», «эмоциогенные», «конфликтные» ситуации» [2, с. 47].

Под внешними напряжёнными условиями многими авторами рассматриваются интенсивность воздействия того или иного раздражителя или сложность задач, перегрузка информацией, дефицит времени, высокие физические и психические перегрузки, что характерно и для педагогической деятельности.

Внутренние условия – это «особенности высшей нервной деятельности, её внутренние законы, вскрываемые физиологическими исследованиями, потребности, мотивы и установки человека, эмоции, чувства и способности, вся система навыков, привычек и знаний, отражающих индивидуальный опыт человека и человечества в целом» [2, с. 48].

Эмоциональная устойчивость педагога является сложным системным образованием. Это синтез свойств и качеств личности, которые позволяют самостоятельно и уверенно справляться со своей профессиональной деятельностью в эмоциональных условиях. Это способность контролировать свои эмоциональные состояния, конструктивно управлять ими. Это эмоциональная уравновешенность и зрелость, способность человека противостоять различным жизненным трудностям без утраты психологической адаптации.

С новых позиций психологическую устойчивость можно рассматривать как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное функционирование более сложной системы «человек – среда» в конкретной ситуации. Исходя из этого определения, можно задавать границы психологической устойчивости, которые сводятся к потенциальным возможностям человека



и объективным требованиям конкретной ситуации. Другими словами, данное определение указывает на наличие или отсутствие гармоничных отношений системы «человек – среда» [7].

Предъявляемые повышенные требования к современному педагогу инновационного типа, который выступает теперь в качестве «автора и разработчика новых обучающих программ, занимается исследовательской работой, является пользователем и пропагандистом новейших технологий и концепций в педагогическом процессе» негативно сказываются на здоровье педагога. Как показывают проведённые исследования, большому числу сегодняшних практикующих педагогов, особенно со стажем работы более 20 лет, свойственны напряженность, высокий уровень тревожности и эмоциональная неустойчивость. Такие тенденции могут быть обусловлены личностными особенностями, смысложизненными ориентациями, либо какими-то ситуативными проявлениями, нерешенными проблемами, стрессовыми состояниями, что, при вовремя оказанной помощи поддается корректировке (Долгова В.И., [5]).

Однако исследования показывают уже сформировавшуюся негативную тенденцию преобладания среди педагогов высокого и среднего уровня эмоционального выгорания, что обостряет проблему формирования эмоциональной устойчивости.

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный. Проведён теоретический анализ научной литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлён выбор объекта и предмета исследования, определены методология и методы исследования, разработана модель проведения опытно-экспериментальной работы.

2. Опытно-экспериментальный. Разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в период модернизации образования; проведён констатирующий эксперимент и определены контрольная и экспериментальная группы.

3. Контрольно-обобщающий. Завершён качественный и количественный анализ полученных результатов; проведена статистическая обработка полученных данных и их теоретическое обоснование; проанализирована динамика изменения показателей эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в период модернизации образования; сформулированы выводы и полученные результаты представлены в виде диссертации.

Эмпирическая база и выборка исследования. В исследовании приняли участие педагоги ДОУ № 74, 82, 95. В констатирующем эксперименте принимали участие 35 педагогов в возрасте от 22 до 65 лет со стажем работы от 1 года до 40 лет. Из них педагогов-воспитателей – 27 человек, педагогов-специалистов – 8 человек. В формирующем эксперименте приняли участие 20 человек. Из них: экспериментальная группа – 10 человек, контрольная – 10 человек.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений.



Эксперимент – предполагает искусственное создание психологической ситуации и изучение того или иного психического явления, процесса, развивающихся в этой ситуации [2, с. 38].

Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

В психолого-педагогической литературе под «*моделью*» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью развития какого-либо качества личности [цит. по 4, с. 63].

В работе была применена «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» автор В. В. Бойко, цель которой – измерение уровня проявления эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания», отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы, и в какой фазе их наибольшее число. Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Так же проводилась «Методика для оценки профессиональной дезадаптации» М. А. Дмитриевой, предназначенная для оценки уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации.

Учитывая, что равновесие между человеком и профессиональной средой, которое достигнуто в процессе профессиональной адаптации, не является статичным, то изменения в профессиональной среде, будь то изменение технологий, целей, задач, методов и т. д. влечёт за собой необходимость активизации процесса адаптации. Дезадаптация может возникнуть под воздействием кратковременных и сильных факторов среды на человека, а также менее интенсивных, но достаточно длительных воздействий. Она может проявляться в снижении качества труда, в дисциплинарных нарушениях и т. д. Состояние здоровья, активность, настроение, тревожность, утомляемость – это показатели психофизиологической адаптации (В. И. Долгова, [1]). Серьезными нарушениями психической адаптации являются клинически выраженные психопатологические синдромы и (или) отказ от деятельности.

Третья методика, использованная нами в работе – «Методика диагностики типа эмоциональных реакций на воздействие стимулов окружающей среды», автор В. В. Бойко.

Здесь учитывается два параметра:

1) «эйфорическая активность вовне» – а, «рефрактерная активность вовнутрь» – б и «дисфорическая активность вовне» – в;

2) характер стимулов:

Положительные – обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);

Амбивалентные (или нейтральные) – они двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл. Все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям



хорошие или плохие качества (амбивалентны как стимулы новый деловой партнер вообще, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом/обычная обстановка на работе).

Отрицательные – отрицательный смысл, значение (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Сравнительный анализ индивидуальных показателей уровня эмоционального выгорания в экспериментальной группе на этапе констатирующего и формирующего эксперимента представлен на рис. 1.

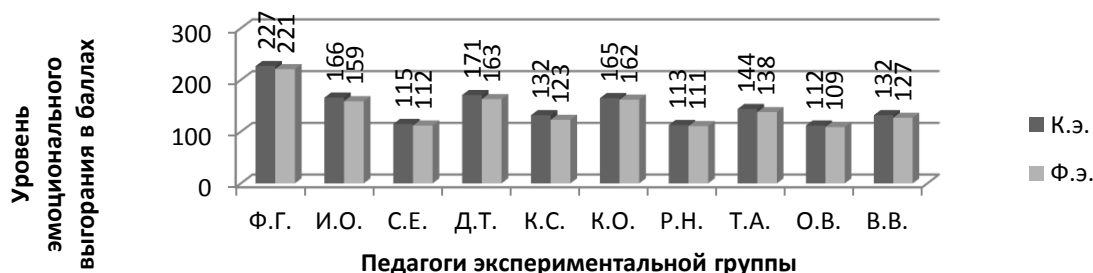


Рис. 1. Распределение уровня эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы до эксперимента и после эксперимента

На рис. 1 наглядно просматривается положительная динамика снижения показателей после формирующего эксперимента на 2–6 баллов.

Результаты исследования уровня профессиональной дезадаптации «Методика для оценки профессиональной дезадаптации» М. А. Дмитриевой в экспериментальной группе и её сравнительный анализ на этапе констатирующего и формирующего эксперимента наглядно представлены на рис. 2.

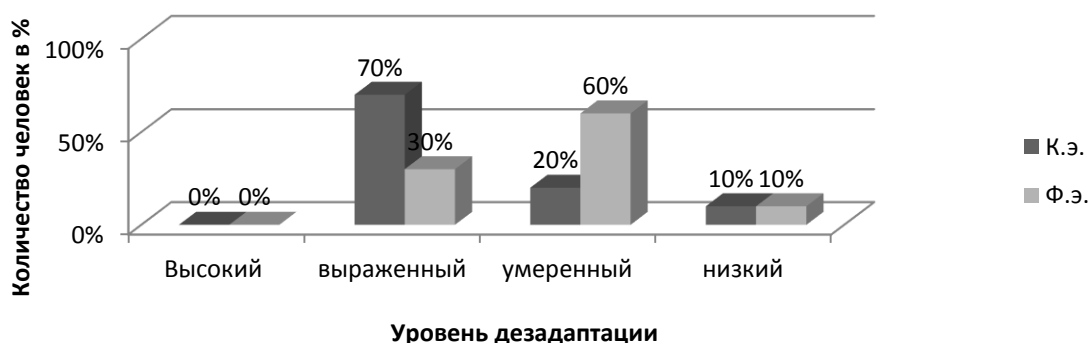


Рис. 2. Уровень профессиональной дезадаптации в экспериментальной группе на этапе констатирующего и формирующего эксперимента

Как видно на рис. 2, выраженный уровень дезадаптации в экспериментальной группе составил 30% (3 человека), что на 40% (4 человека) ниже чем на этапе контрольного эксперимента. Умеренный уровень дезадаптации повысился до 60% (6 человек), что на 40% (4 человека) больше. Низкий и высокий уровень дезадаптации остались на прежнем уровне.

Результаты экспериментальной группы по «Методике диагностики типа эмоциональных реакций на воздействие стимулов окружающей среды», автор В. В. Бойко и её сравнительный анализ на этапе констатирующего и формирующего эксперимента представлены на рис. 3.



Рис. 3. Результаты диагностики типа эмоциональных реакций на воздействие стимулов окружающей среды (В. В. Бойко) в экспериментальной группе до и после эксперимента

Как видно на рис. 3, повысился процент педагогов с доминирующей эйфорической реакцией с 50% (5 человек) до 60% (6 человек), при которой эмоциональная система в целом настроена на позитивные стимулы, у этих респондентов преобладают преимущественно радостные реакции на большинство стимулов, поступающих извне, независимо от качества этих стимулов. Количество же педагогов с рефрактерным типом эмоциональной реакции, чья эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями – положительными, отрицательными и амбивалентными снизилось на 10%.

Результаты, полученные при проведении «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко были обработаны при помощи метода математической статистики.

Для оценки статистической значимости полученных результатов формирования фаз эмоционального выгорания нами был использован Т-критерий Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке (группе) испытуемых.

Анализ полученных результатов позволил заключить, что реализация программы оказалась эффективной в отношении следующих показателей: фазы напряжения ($T_{\text{эмп}} = 3$, при $p \leq 0,01$) и фазы резистенции ($T_{\text{эмп}} = 3$, при $p \leq 0,01$). Значения экспериментальной группы показывают, что эмпирические значения фазы напряжения и фазы резистенции находятся в зоне значимости, а эмпирическое значение фазы истощения находится в зоне незначимости ($T_{\text{эмп}} = 34$ при $p \leq 0,05$).

Для обработки результатов уровня эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко до и после эксперимента был использован критерий Стьюдента. Анализ полученных результатов позволил заключить, что реализация программы оказалась эффективной, так как $T_{\text{эмп}} = 6,9$, при $p \leq 0,01$ находится в зоне значимости.

Проведённый анализ подтверждает эффективность разработанной психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ в период модернизации образования.

Итак, проблема формирования эмоциональной устойчивости приобретает всё большую актуальность в современном обществе, является одной из наиболее важных сторон сохранения психического здоровья педагогов в условиях введения новых требований в цели, содержание, методы и формы воспитания, в организацию совместной деятельности педагогов, воспитанников, родителей, окружающего социума.



В связи с этим нами была разработана и реализована программа «Формирования эмоциональной устойчивости педагогов ДООУ в период модернизации образования».

Для оценки влияния программы на формирование эмоциональной устойчивости педагогов ДООУ, были использованы те же методики, которые использовались на этапе констатирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента показали, что у некоторых педагогов повысилась эмоциональная устойчивость.

Для оценки статистической значимости полученных результатов нами был использован критерий Т-критерий Вилкоксона, который применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке (группе) испытуемых и критерий Стьюдента.

Гипотеза о том, что формирование эмоциональной устойчивости педагогов ДООУ в период модернизации образования возможно при реализации специальной программы, подтверждена.

Были разработаны рекомендации педагогам ДООУ по повышению эмоциональной устойчивости в период модернизации образования, разработаны рекомендации для заведующего, методиста и психолога ДООУ по профилактике эмоционального истощения педагогов ДООУ в период модернизации образования.

Ссылки на источники

1. Dolgova V. Simulation of the formation of emotional stability of personality // В сборнике: Health as a factor of quality and lifetime of biological species / Materials digest of the XXXVIII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in medicine, pharmaceuticals and veterinary sciences. (London, December 05 – December 10, 2012). – London, 2013. – С. 67-70.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: Монография [Электронный ресурс]. – Казань: Издательство Казанского университета, 1987.–262 с. – Режим доступа: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.p>
3. Гольева Г.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.07 [Электронный ресурс]. – Челябинск, 2010. – 23 с. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-kak-klyuchevoy-kompetentsii-u-buduschih-pedagogov-psihologov#ixzz3NxyF1CSL>
4. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.
5. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 12. С. 17-24.
6. Музыченко М.В. Критерии эмоциональной устойчивости студентов-психологов [Электронный ресурс] // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 12. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1458>
7. Рогачева Т.В. Представления о психологической устойчивости как предпосылке психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – № 4(27). – Режим доступа: <http://mprj.ru>.

Olga Kuznetsova,

graduate student, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk
kuznechova@inbox.ru

The formation of emotional stability pre-school teachers educational institutions in the period of modernization of education

Abstract. The article presents the analysis of the problem of the formation of emotional stability of teachers of preschool educational institutions in the period of modernization of education. Disclosed model and shows the results of forming emotional stability of teachers of preschool educational institutions.

Key words: emotional stability, emotional tension syndrome of emotional burnout, professional maladjustment, modernization of education, innovation, pre-school educational institution.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;
Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

