

Коплякова Ольга Александровна

учитель-дефектолог

МБОУ «СОШ №18»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье исследуется вопрос саморегуляции психоэмоционального состояния педагогов дошкольного образования. Рассматриваются основные факторы, влияющие на эмоциональное состояние воспитателей, методы диагностики и способы поддержания оптимального уровня психического здоровья. Особое внимание уделяется разработке практических рекомендаций для повышения эффективности профессиональной деятельности педагогов посредством улучшения их эмоционального благополучия.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, педагог дошкольного образования, профессиональная деятельность, эмоциональное состояние, методы саморегуляции.*

Проблема сохранения эмоционального здоровья педагогов является одной из наиболее значимых в современной образовательной практике. Профессиональная деятельность не только воспитателя, но и педагогов дополнительного образования связана с постоянными стрессовыми ситуациями, обусловленными взаимодействием с детьми, родителями и коллегами. Настоящее исследование посвящено изучению особенностей саморегуляции психоэмоционального состояния воспитателей дошкольных образовательных учреждений, выявлению факторов риска возникновения профессионального стресса и разработке рекомендаций по поддержанию психологического благополучия.

Современная система дошкольного образования предъявляет высокие требования к уровню квалификации и эмоциональной стабильности педагога. Работа педагога в образовательном учреждении связана с постоянным взаимодействием с детьми, родителями и коллегами, что создает значительные эмоциональные нагрузки [5]. В результате длительного воздействия стресс-факторов возможно

развитие эмоционального выгорания, которое негативно отражается на качестве педагогического процесса и профессиональном долголетии специалиста.

Педагог дошкольного образования сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут негативно сказаться на его эмоциональном состоянии и, как следствие, на качестве образовательного процесса. Саморегуляция помогает педагогу справляться с этими вызовами, поддерживая их психологическое здоровье и профессиональную эффективность [1].

Саморегуляция является важным аспектом профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования. Согласно исследованиям Леонова А.Б., Кузнецова А.С., около 30–40% педагогов сталкиваются с различными формами эмоционального дискомфорта, что подчеркивает актуальность изучения вопросов саморегуляции [3].

Согласно современным научным данным, уровень тревожности и неудовлетворенность работой значительно влияют на здоровье и самочувствие педагогов. Не менее значимым фактором выступает отсутствие навыков управления собственными эмоциями и ресурсами организма, что ведет к накоплению усталости и снижению продуктивности труда. Изучение способов формирования устойчивости к профессиональным рискам позволит повысить эффективность деятельности воспитателей и обеспечить комфортную среду развития воспитанников [1].

Цель исследования состоит в изучении основных характеристик саморегуляции психоэмоционального состояния педагогов дошкольного образования и разработке практических рекомендаций по профилактике профессиональных стрессов.

Саморегуляция включает в себя способность контролировать свои эмоции, поведение и мысли, что особенно актуально в условиях высокой эмоциональной нагрузки, связанной с работой с детьми. В данной статье мы рассмотрим особенности саморегуляции педагога, ее влияние на образовательный процесс и методы, способствующие ее развитию.

Современные исследователи выделяют три основные группы факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние педагогов: личностные особенности, организационные условия и социально-психологические факторы среды [3].

Личностные характеристики: низкий уровень самооценки, склонность к перфекционизму, повышенная чувствительность к критике способствуют формированию устойчивого чувства тревоги и страха перед ошибками. Важна также роль индивидуально-типологических свойств нервной системы, определяющей способность выдерживать длительные нагрузки и восстанавливаться после переутомления.

Организационные условия: неоптимальная организация рабочего пространства, перегрузка обязанностей, недостаток ресурсов и поддержки руководства негативно сказываются на общем состоянии работников. Неправильная расстановка приоритетов, неясность требований и дефицит обратной связи усиливают ощущение неопределённости и снижают мотивацию.

Социально-психологический климат: взаимодействие с воспитанниками, родителями и коллегами формирует общий фон рабочей атмосферы. Конфликты, недопонимания и нарушения коммуникации приводят к повышенной напряжённости и усилению негативного воздействия рабочих нагрузок [4].

Анализируя данные теоретической базы, становится очевидным необходимость целенаправленной подготовки педагогических кадров к эффективной работе в условиях повышенного напряжения и формирование готовности справляться с возникающими трудностями.

Эмпирическое исследование проводилось методом анкетирования, диагностики и глубинных интервью среди педагогов дошкольных образовательных учреждений города Чебоксары. Всего было опрошено 34 педагога, средний стаж работы составил около 15 лет.

Для диагностики использовались следующие методики.

1. Шкала оценки уровня эмоционального выгорания Маслач (MBI-HSS) – для выявления симптомов профессионального выгорания. Результаты показали, что примерно 40% педагогов находятся в зоне умеренного и сильного выгорания.

2. Тест Томаса-Киллмана («Конструктивный конфликт») – измерял степень развитости конструктивных коммуникативных навыков. Было выявлено, что лишь 23% педагогов обладают достаточным уровнем компетентности в разрешении конфликтов, 27% педагогов находятся на среднем уровне разрешения конфликтов.

3. Диагностика навыков саморегуляции (методика «Осознанность») – позволяла оценить владение техниками контроля эмоций и поведения. Лишь 38% испытуемых продемонстрировали хорошие показатели саморегуляции.

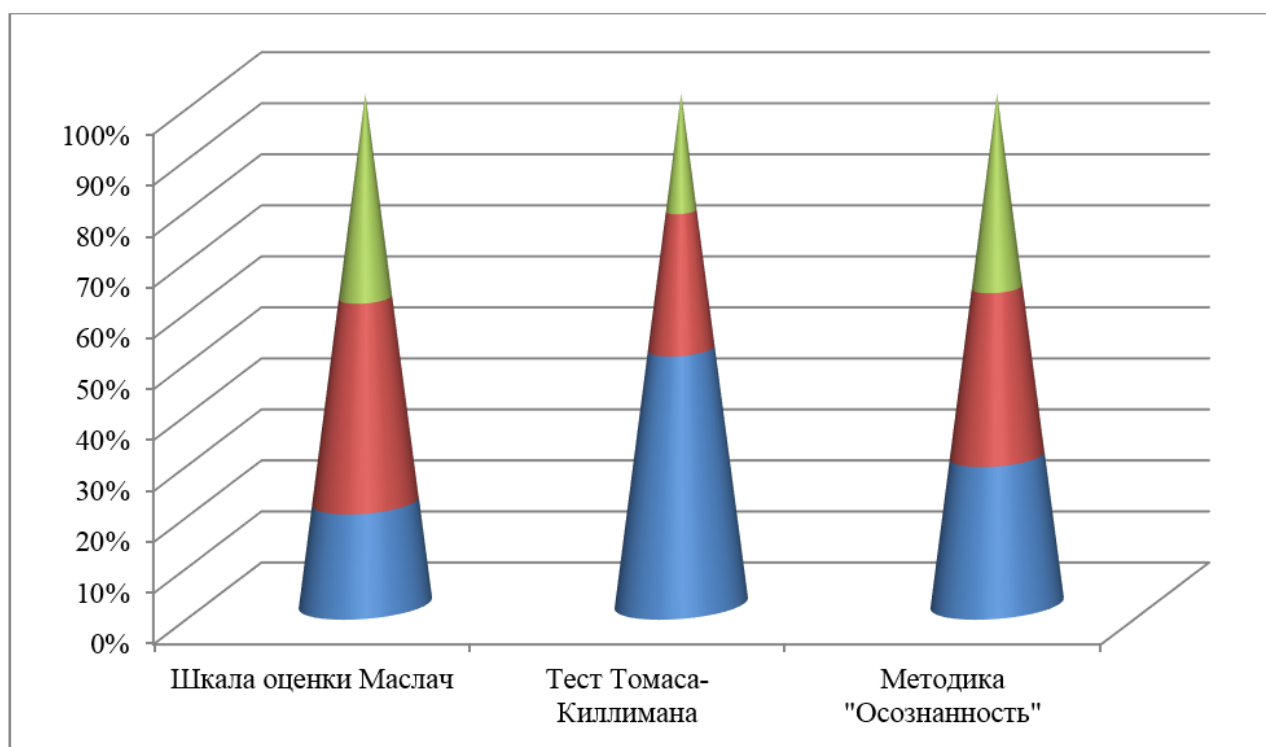


Рис. 1. Распределение показателей исследования по использованным методикам диагностики

Полученные данные свидетельствуют о наличии значительных проблем в области управления эмоциями и эффективном восстановлении физических и моральных ресурсов среди педагогов детского сада. Важно отметить, что низкие уровни компетенций в сфере саморегуляции тесно связаны с симптомами эмоционального выгорания и общим недовольством условиями труда.

Эффективные способы предупреждения эмоционального выгорания предполагают развитие навыков самоуправления через специальные курсы, семинары и тренинги. Использование элементов телесно-ориентированной терапии, дыхательных техник и аутотренингов помогает восстановить баланс внутренних ресурсов педагогов.

Особенное значение имеет поддержка со стороны коллег и администрации учреждения, способствующая созданию комфортной и доброжелательной обстановки. Внедрение специальных профилактических мероприятий и тренингов повышает устойчивость педагогов к стрессовым ситуациям и положительно влияет на профессиональный рост и удовлетворение от выбранной профессии.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о необходимости формирования и развития навыков саморегуляции среди педагогов дошкольного образования. Для достижения поставленных целей рекомендуется разработать и внедрить комплексную программу обучения педагогов, направленную на повышение личной ответственности каждого сотрудника за собственное психоэмоциональное состояние и физическое здоровье.

Необходимо создать атмосферу взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе, организовывать мероприятия по улучшению климата в учреждении и регулярному обмену положительным опытом между сотрудниками.

Также целесообразно ввести обязательные профилактические занятия, направленные на укрепление психоэмоционального здоровья педагогов, повышая таким образом общую конкурентоспособность организации и создавая комфортные условия для эффективного исполнения трудовых обязанностей.

Развитие саморегуляции у педагогов положительно сказывается на образовательном процессе. Педагоги, умеющие управлять своими эмоциями и поведением, создают более благоприятную атмосферу для детей, способствуют их эмоциональному и социальному развитию. Кроме того, такие педагоги более эффективно взаимодействуют с родителями и коллегами, что также влияет на качество образования.

Саморегуляция является ключевым элементом профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования. Развитие этой компетенции способствует не только личностному росту воспитателей, но и улучшению качества образовательного процесса. Важно, чтобы образовательные учреждения поддерживали своих сотрудников в этом направлении, предоставляя возможности для профессионального развития и самосовершенствования.

Таким образом, саморегуляция психоэмоционального состояния является важным аспектом успешной профессиональной деятельности педагогов дошкольного образования. Комплексный подход, включающий физическую активность, психологическую помощь, практику расслабляющих техник и создание благоприятных условий труда, способствует предотвращению профессионального выгорания и поддержанию высокого качества образовательного процесса.

Список литературы

1. Дубинская К.А. Социально-психологические факторы формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений: автореф. дисс. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / К.А. Дубинская. – М., 2011. – 172 с.

2. Колосова Р.Г. Управление эмоциональным состоянием педагога / Р.Г. Колосова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategiya-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-budushego-pedagoga-orientatsiya-na-rezultativnost-i-professionalnoe-masterstvo> (дата обращения: 19.01.2026).

3. Кузьмина О.В. Эмоциональное состояние педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем профессиональной деятельности / О.В. Кузьмина, Е.Г. Корнильцева, М.А. Воробьева // Вестник Удмуртского университета. – 2021. – Т. 31. №3. – С. 310–315 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-sostoyanie-pedagogov-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-s-raznym-stazhem-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 19.01.2026).

4. Савина Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: автореф. дисс. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Т.А. Савина. – М., 2010. – 244 с. EDN QHFULZ

5. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А. Семиздралова // Народное образование. – 2010. – №1. – С. 130–135 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoemotsionalnoe-zdorovie-pedagoga-v-usloviyah-modernizatsii-obrazovaniya> (дата обращения: 19.01.2026). EDN PJXQUL