

УДК 159.9:37.015.3

Тамбовцева Елена Витальевна,
МБДОУ № 127, г. Тверь
e-mail: ds127@detsad.tver.ru

**ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ЭЛИМИНАЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА ПЕДАГОГОВ ДОУ**

Аннотация: В статье анализируется понятие эмоционального дискомфорта, приводятся результаты эмпирического исследования по изучению причин эмоционального дискомфорта педагогов ДОУ, выделяются специфические и неспецифические способы гармонизации эмоциональных состояний и элиминации эмоционального дискомфорта у педагогов ДОУ.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, эмоции, негативные психические состояния, эмоциональный дискомфорт, элиминация.

Tambovtseva Elena Vitalievna,
MBDOU № 127, Tver
e-mail: ds127@detsad.tver.ru

**THE REASONS AND WAYS OF ELIMINATION OF EMOTIONAL
DISCOMFORT OF TEACHERS OF KINDERGARTENS**

Abstract: The article examines the concept of emotional discomfort, the results of an empirical study on the causes of emotional discomfort of teachers of kindergartens, distinguished specific and nonspecific ways of harmonizing the emotional sostoyaniya and eliminate emotional discomfort among teachers of kindergartens.

Key words: pedagogical activity, emotions, negative mental state, emotional discomfort, elimination.

В настоящее время проблема эмоциональных состояний педагогов приобретает большую значимость в связи с информационными перегрузками, напряженным ритмом жизни, социальной нестабильностью. Анализ многих видов трудовой деятельности, в том числе педагогической, показал, что одним из наиболее значимых факторов регуляции действий

являются эмоции, что и поставило вопрос о методах и способах гармонизации эмоциональных состояний, а также причинах возникновения эмоционального дискомфорта у педагогов ДОУ. Частое повторение негативных эмоциональных состояний приводит к формированию и закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т. д.), что снижает эффективность деятельности и взаимоотношений педагога с детьми и коллегами. В результате может ощущаться общая неудовлетворенность своей профессией [4].

В психологии под эмоциональным дискомфортом принято понимать состояние, переживаемое как неприятное, тягостное, способное нарушить обычную, нормальную деятельность - тревога, беспокойство, страх, аффективная напряжённость, неуверенность в себе, чрезмерная озабоченность, подавленность, мрачные предчувствия[9]. Эмоциональный дискомфорт - это переживание человеком негативных эмоциональных состояний. Негативное состояние вызывается фактором, дезорганизирующим протекание регуляторной деятельности, а сам этот процесс оказывает дезорганизирующее влияние на поведение. Однако такая характеристика отрицательного состояния не учитывает одного важного обстоятельства, а именно, что оно не только приводит к дезорганизации, но может также и способствовать организации определенных действий: под влиянием отрицательных эмоций формируются акты убегания, нападения или устранения негативного фактора. Негативное психическое состояние – сложное явление: оно дезорганизует ту деятельность, которая приводит к его возникновению, но зато может организовать действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий [7]. В целом под эмоциональным дискомфортом можно понимать негативные психические состояния как вид психических состояний человека с доминированием

отрицательной эмоциональной валентности, субъективно сопровождающихся переживанием неудовлетворенности и повышающих вероятность дезорганизации его деятельности.

Причины эмоционального дискомфорта педагогов ДОУ могут быть связаны с личными, семейными жизненными обстоятельствами (конфликты и отсутствие взаимопонимания в семье, финансовые трудности и пр.), профессиональными факторами педагогической деятельности (сложные, ситуации взаимодействия педагога с детьми, коллегами и родителями, резкие расхождения во мнениях и требованиях, перегруженность поручениями, конфликты и пр.) внутренними факторами (особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям, т.е. личностные характеристики, в частности эмоциональная неустойчивость, низкий уровень эмпатии др.).

На переживание эмоционального дискомфорта влияют различные стороны бытия человека, в нем соединены различные особенности отношения человека к себе и окружающему миру. Эмоциональное неблагополучие личности складывается из ряда составляющих: социального неблагополучия (неудовлетворенность личности своим социальным статусом, межличностными связями и актуальным состоянием общества, к которому личность себя относит, отсутствие чувства общности); духовное неблагополучие (отсутствие ощущения причастности к духовной культуре общества, осознания возможности приобщаться к богатствам духовной культуры, непонимание сущности и предназначения человека и смысла своей жизни); физическое неблагополучие (плохое физическое самочувствие, телесный дискомфорт, ощущение нездоровья, неудовлетворительный физический тонус); материальное неблагополучие (неудовлетворенность материальной стороной своего существования, нестабильность материального достатка);

психологическое неблагополучие (неслаженность психических процессов и функций, отсутствие ощущение целостности, внутреннего равновесия). Для разработки психогигиенических мероприятий важно знать какие факторы окружающей среды оказывают наиболее сильное влияние на эмоциональный комфорт, снижают его и тем самым уменьшают переживания неблагополучия [6, с. 187].

Целью нашего исследования, проведенного на базе лаборатории Психологии профессионального развития педагогов ТвГУ, являлось выявление и анализ причин эмоционального дискомфорта педагогов ДОО. Для диагностики причин эмоционального дискомфорта использовалась методика Куликова Л.В., направленная на выявление причин влияющих на эмоциональный дискомфорт[5]. В исследовании принимали участие 47 педагогов ДОО. Исследование показало, что доминирующей причиной эмоционального дискомфорта является забота о состоянии здоровья какого-либо из членов семьи (18%). Затем это: перегруженность делами (17%); недостаточность отдыха (17%); растущие цены (17%); беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами (противоречивыми желаниями, стремлениями, обязанностями перед людьми - 16 %); нехватка времени для семьи (15%). На рис.1 наглядно представлены причины эмоционального дискомфорта респондентов.

Таким образом, среди основных причин эмоционального дискомфорта среди исследуемой выборки педагогов ДОО доминируют факторы беспокойства о здоровье, включая физические недуги, экономические стрессоры, перегруженность делами и компоненты внутреннего дискомфорта (внутриличностные конфликты, тревожность).

доминирующие причины дискомфорта

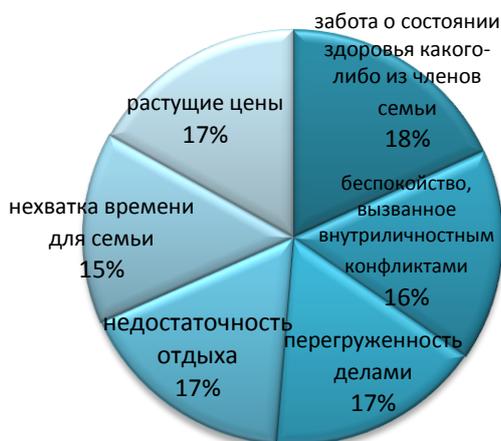


Рис.1. Результаты диагностики причин эмоционального дискомфорта педагогов ДОУ

Говоря о способах снижения или устранения эмоционального дискомфорта педагогов ДОУ следует отметить, что их можно разделить на неспецифические и специфические. Неспецифические способы связаны с использованием средств и способов саморегуляции эмоциональных состояний, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, специальной физической и дыхательной гимнастике, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов» и пр.). Все данные способы в основном укладываются в три глобальных метода устранения нежелательного эмоционального состояния, которые выделяет К. Изард: 1) посредством другой эмоции; 2) когнитивная регуляция; 3) моторная регуляция. Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с

использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения[2]. Специфические способы выражаются в рационализации трудового процесса, повышении мотивации работников, оптимизации условий труда и социально-психологического климата в коллективе, психологической подготовке будущих педагогов к предстоящей профессиональной деятельности в процессе их обучения и т.д.[1,3,8]. Для определения оптимального сочетания специфических и неспецифических способов элиминации эмоционального дискомфорта педагогов ДООУ и гармонизации их эмоциональных состояний следует выявлять и учитывать причины негативных состояний в конкретном педагогическом коллективе, социально-психологическую характеристику коллектива, имеющиеся в ДООУ материальные и информационные ресурсы и индивидуальные особенности педагогов.

Список литературы:

1. Гонина О.О. Проблемы формирования когнитивного компонента психологической подготовки будущих педагогов в вузе // ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 2015. № 1 (1). - С. 12-18.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. - 464 с.
3. Ильченко С.В., Кандаурова Т.И. Мотивационный механизм в управлении поведением персонала // ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 2015. № 2 (2). - С. 14-21.
4. Косякова О.О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов.: учебное пособие. Тверь: ТвГУ, 2007. - 167 с.

5. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. СПб.: СПбГУ, 2003. - 81 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.- 464 с.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. - 392 с.
8. Тамбовцева Е.В. Проблема профессиональной мотивации педагогов// ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 2015. № 2 (2). - С. 33-39.
9. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. [Электронный ресурс]: http://psychology_pedagogy.academic.ru