

**УДК 159.99****Влияние стресса на работоспособность педагогов дошкольных учреждений****Ибрагимова Наиля Исмаиловна**

Кандидат философских наук,  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,  
Сургутский государственный университет,  
628412, Российская Федерация, Сургут, пр. Ленина, 1;  
e-mail: ibragimova\_ni@surgu.ru

**Забилова Валерия Николаевна**

Магистрант,  
Сургутский государственный университет,  
628412, Российская Федерация, Сургут, пр. Ленина, 1;  
e-mail: gauk\_vn@edu.surgu.ru

**Аннотация**

Данная статья посвящена изучению влияния стресса на работоспособность педагогических работников дошкольного образования. В статье говорится, что деятельность учителей и воспитателей детских садов сопряжена с большим количеством выполняемых трудовых действий, каждое из которых способно подвергнуть работника негативному психическому воздействию. Исследовано, что моральное состояние педагога ДОУ напрямую влияет на его трудовую деятельность и способно оказать влияние на здоровье, самочувствие и производительность труда. Проведено анкетирование среди работников ДОУ, осуществляющих образовательную и воспитательную деятельность, целью которого было выявить связь между психоэмоциональным настроением и эффективностью выполняемой работы. Доказано, что успешность образовательного процесса зависит от комфортной рабочей атмосферы и влияет на продуктивность в профессиональной деятельности. Предложены мероприятия, которые могут позволить качественно улучшить психологическое состояние педагога дошкольного учреждения. Можно сделать вывод, что благополучное состояние педагога, с психологической точки зрения, оказывает непосредственное влияние на эффективность его профессиональной деятельности. А от этого зависит успешность образовательного процесса, комфортная рабочая атмосфера и продуктивность в профессиональной деятельности.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Ибрагимова Н.И., Забилова В.Н. Влияние стресса на работоспособность педагогов дошкольных учреждений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 158-166.

**Ключевые слова**

Стресс, педагог дошкольного образования, работоспособность, эмоциональное состояние, анкетирование.

## Введение

Психическое благополучие любого человека, независимо от профессии является одним из основополагающих компонентов здоровой личности как на физическом, так и на духовном уровне.

Из всех существующих профессий, особенно важно быть психологически устойчивым педагогу дошкольного образования, поскольку он выступает наставником подрастающего поколения и проводником к знаниям.

Несомненно, деятельность именно педагогических работников дошкольного образования сопряжена с большим объемом информации и многочисленным набором трудовых действий.

В эпоху глобальных технологических преобразований и больших потоков разнообразной информации, педагогическим работникам дошкольного образования, необходимо быть компетентными, чтобы уметь быстро перестроить свою работу [Бережнова, 2023]. Однако, следует помнить, что быстрые темпы работы способны оказать негативное влияние на психоэмоциональное состояние человека [Лучшева, 2023].

На современном этапе воспитатели и учителя, работающие в детских дошкольных учреждениях, подвержены эмоциональному стрессу, профессиональному выгоранию и профдеформации, поскольку к ним предъявляется большое количество требований, связанных с их непосредственно профессиональной деятельностью [Попова, 2011]. Методические разработки и сопровождение учебно-воспитательного процесса, постоянное взаимодействие с родителями воспитанников, каждодневная подготовка к занятиям (обеспечение расходными и наглядными материалами, заучивание конспектов) – это лишь малая часть трудовых обязанностей педагогов.

## Основная часть

Необходимо разобраться, что же такое «стресс».

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [Бильданова, 2015].

Очень важной проблемой является рабочий стресс, который по мнению многих работодателей является главной причиной текучести кадров.

Важно понимать, что негативные психологические события не проходят для работников бесследно. Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей. Причем изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку. Психоэмоциональные стрессы делятся на:

- информационные;
- эмоциональные.

Эмоциональные стрессы подразделяются на эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы (в зависимости от личного восприятия события). Например, такое важное событие, как свадьба у одного человека вызывает эмоции радости и состояние стресса и, одновременно, у другого человека – это неприятность, и абсолютно другой направленности стресс.

Рабочий день педагога сопряжен с большим влиянием на психоэмоциональную сферу, поскольку сотрудник постоянно находится в нервной обстановке, требующей высокой концентрации внимания. Более того, на педагога возлагается огромная ответственность за сохранение жизни и здоровья своих подопечных, что не может ускользнуть из памяти сотрудника ни на минуту [Кузнецова, 2020].

Вся рабочая смена насыщена множеством эмоциональных событий, имеющих как позитивную, так и негативную окраску [Корлякова, 2020]. Такие потрясения требуют от педагога сохранять лицо, не выносить проблемы на обозрение детей, ни в коем случае не выплескивать эмоции на воспитанников, так как это может привести к негативным последствиям, способным оказать негативное воздействие на их неокрепшую психику.

Одним из факторов, влияющий на здоровье педагогических работников ДООУ является нестабильный рабочий график, предполагающий:

- а) переработки ввиду отсутствия другого сотрудника из-за отпуска или больничного;
- б) подготовка к будущим занятиям;
- в) постоянная связь с родителями и начальством для оперативной отработки какой-либо информации;
- г) курсы повышения квалификации;
- д) научно-исследовательская работа (написание статей).

Данные факторы способны оказать отрицательное воздействие отрицательное на физическое самочувствие, вызывать нервное состояние, привести к недомоганию, усталости.

Ежедневный труд воспитателей и учителей предполагает работу с воспитанниками ДООУ, каждый из которых обладает разным характером, привычками, уровнем образования и воспитанностью. В последнее время, многонациональный контингент воспитанников усугубляет конфликтные ситуации внутри группы, недопонимание ввиду языкового барьера [Мишина, 2023].

С увеличением объема работы, который необходимо осуществлять на рабочем месте и за его пределами, сотрудникам приходится справляться с профессиональными обязанностями иногда в ущерб своему физическому и ментальному здоровью. Многочисленные переработки могут привести к проблемам с ЖКТ, недосыпам, головной боли, нервным срывам и многим другим осложнениям в организме. Следовательно, психологически напряженный труд ведет не только к стрессу, но и к серьезным нарушениям правил безопасности учреждения и иным негативным последствиям. Более того, речь идет о безопасности воспитанников, поскольку педагог всегда должен быть сосредоточен на детях, а малейшая его ошибка может нанести серьезный вред благополучию его воспитанников.

Модернизация образовательной среды, сопряженная с большим количеством внедряемых программ обучения, вынуждают педагогов постоянно проходить разнообразные курсы повышения квалификации, усложненные современными требованиями выполнения многочисленных практических заданий, требующих большой сосредоточенности и траты

времени. Практическая часть, выполняемая на компьютере, вызывает большое затруднение у возрастных сотрудников с большим стажем.

Одной из наиболее актуальных проблем остается перегруженность групп. По требованию СанПин в возрастной группе до 3-х лет наполняемость не более 15 человек, а в возрастной группе от 3-7 лет наполняемость не должна превышать 20 человек. Это требование зачастую нарушается и количество воспитанников превышает 25 и более.

В последнее время престиж и востребованность профессии педагога дошкольного образования снизился. Это обусловлено низкой заработной платой, высокой степенью загруженности педагогов и напряженностью трудового процесса. Указанные причины выливаются в нехватку кадрового персонала, что зачастую вызывает переработки у действующих педагогов ДООУ.

Столкнуться с психологическими проблемами может любой сотрудник учреждения, независимо от возраста, наработанного стажа и опыта работы, поскольку у каждого сотрудника могут возникнуть свои причины к такой реакции [Проничева, 2021]. Так, например, молодой сотрудник испытывает напряжение из-за нехватки практического опыта работы, а стажист, в свою очередь, страдает от профдеформации, и эмоционального выгорания [Федосова, 2015].

Эмоциональное выгорание, изменение личностных принципов, приводят к демотивации в работе и холодному отношению к воспитанникам. Кроме того, педагог не только теряет интерес к профессиональной деятельности, но и утрачивает чувство собственного «Я», обретает безразличие к коллективу и проблемы со здоровьем.

Таким образом, психоэмоциональное состояние любой личности способно оказывать негативный эффект на его физическое состояние и даже привести к временной потере трудоспособности [Хван, 2016].

С целью определения наиболее уязвимых позиций, исследования эмоционального настроения сотрудников дошкольного учреждений города Сургута, в качестве инструмента диагностики, было проведение анкетирования.

1. Укажите Ваш возраст;
2. Укажите Ваш стаж работы по специальности;
3. Укажите Ваш пол;
4. Укажите возрастную группу Ваших воспитанников
  - а) 1,5-2;
  - б) 2-3;
  - в) 3-4;
  - г) 4-5;
  - д) 5-6;
  - е) 6-8;
  - ж) разновозрастная группа;
5. Опишите качество Вашего сна:
  - а) сплю крепко;
  - б) сплю беспокойно;
  - в) другое (Ваш вариант)
6. Что Вы чувствуете после пробуждения?
  - а) бодрость;
  - б) разбитость;

в) другое (Ваш вариант)

7. С каким настроением Вы идете на работу?

а) с желанием;

б) без желания;

в) безразличным;

г) другое (Ваш вариант);

8. Вы подвергаетесь стрессу на работе?

а) часто;

б) время от времени;

в) редко;

г) никогда;

9. Какие ситуации на работе вызывают у Вас стресс?

а) с администрацией ДООУ;

б) с коллегами;

в) с родителями;

г) с воспитанниками;

д) другое (Ваш вариант)

10. Стресс влияет на Ваше физическое состояние?

а) да (ухудшение самочувствия, обострение хронических заболеваний и т.п.);

б) нет

11. К чему приводит стресс на работе?

а) к снижению работоспособности;

б) к забывчивости;

в) к нарушению техники безопасности;

г) к неадекватному поведению

д) другое (Ваш вариант)

В экспериментальной части исследования приняли участие 48 человек одного из дошкольных образовательных учреждений г. Сургут ХМАО-Югры в возрасте от 21 года до 64 лет, из них 36 воспитателей, 2 учителя физической культуры, 3 учителя музыки, 4 учителя-логопеда, 2 педагога-психолога, 1 учитель-дефектолог.

Возрастной диапазон респондентов составил: от 21 года до 30 лет – 22,9% (11 человек); от 31 года до 40 лет – 27% (13 человек); от 41 года до 50 лет – 31,3% (15 человек); от 51 года и старше – 18,8% (9 человек). Данные показатели наглядно подтверждают, что представителей молодежи в образовательном учреждении в разы меньше, чем педагогов среднего и старшего возраста. Стаж работы по специальности варьируется следующими показателями: до 1 года – 8,3% (4 человека); от 1 года до 3 лет – 16,7% (8 человек); от 3 до 6 лет – 22,9% (11 человек); от 6 до 15 лет – 25% (12 человек); от 15 лет и более – 27,1% (13 человек). В опросе участвовал 1 мужчина (2,1%) и 47 женщин (97,9%). Данные по возрасту воспитанников распределились так: 1,5-2 года – 4,2% (2 человека); 2-3 года – 12,5% (6 человек); 3-4 года – 16,7% (8 человек); 4-5 лет – 8,3% (4 человека); 5-6 лет – 12,5% (6 человек); 6-8 лет – 8,3% (4 человека); разновозрастная группа – 37,5% (18 человек).

Вторая часть анкеты предлагала респондентам оценить качество их сна и пробуждения, эмоции при мыслях о начале рабочего дня. Полученные данные дают основание к следующим выводам: крепкий сон наблюдается у 29,1% (14 человек); беспокойно спят 43,8% (21 человек) и

27,1% (13 человек) указали свой вариант ответа (спят по-разному в зависимости от жизненных обстоятельств). После пробуждения опрашиваемые чувствуют себя бодро - 15 человек (31,3%), разбитыми – 20 человек (здесь следует отметить, что большая часть ответивших относится к возрасту до 30 лет и старше 50 лет (41,7%), и 13 человек (27%) дают разные ответы. При ответе на вопрос №7 мнения респондентов распределились следующим образом: идут на работу с желанием.

Третья часть анкеты отражает влияние стрессовых ситуаций на рабочую атмосферу исследуемых. Из всех респондентов подвергаются стрессу: часто – 26 человек (54,2%) – из них преобладающим числом являются педагоги в возрасте, молодые педагоги и воспитатели групп ясельного, раннего и младшего дошкольного возрастов.

- время от времени – 15 человек (31,2%);
- редко – 7 человек (14,6%);
- никогда – не выявлено.

Ответы на девятый вопрос распределились следующим образом: с администрацией – 20,9% (10 человек); с коллегами – 14,5% (7 человек); с родителями – 20,9% (10 человек); с воспитанниками – 39,5% (19 человек) (из них подавляющая часть – это воспитатели детей ясельного и раннего возраста и молодые специалисты, а также воспитатели групп компенсирующей направленности (ТНР и ЗПР); 2 человека (4,2%) указали другие причины.

На вопросе о влиянии стресса на физическое состояние подавляющее большинство исследуемых – 91,7% (44 человека) заявили, что стресс влияет на их физическое самочувствие. Самыми упоминаемыми последствиями они назвали головную боль, учащенное сердцебиение, потерю аппетита, повышение давления.

Завершающий вопрос анкеты «К чему приводит стресс на работе?» показал следующие результаты: наблюдают снижение работоспособности 9 человек (18,6%); испытывают проблемы с памятью (забывчивость) – 8 человек (16,7%); нарушают технику безопасности на рабочем месте – 25 человек (52,2%); демонстрируют неадекватное поведение – 6 человек (12,5%).

## Заключение

Итак, по результатам анкетирования педагогов ДОУ прослеживается, что стресс испытывают в большинстве случаев сотрудники, работающие с детьми младшего возраста, так как маленькие дети часто кричат и плачут, долго адаптируются к саду, а это может вывести из равновесия психологического. У молодых педагогов наблюдается стресс ввиду недостаточного опыта работы, некомпетентности в решении разных ситуаций, отсутствием методического материала, который необходим им в работе. Педагоги-стажисты проявляют стрессовую реакцию на фоне усталости, сентиментальности, обусловленной возрастом. Единственный мужчина, принявший участие в опросе, продемонстрировал в целом позитивные результаты: у него не наблюдается трудностей со сном и пробуждением, на работу идет с приподнятым настроением, стресс испытывает редко. Это можно охарактеризовать тем, что мужчины обладают более подвижной психикой и в целом более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Немаловажным является то, что негативная рабочая среда может являться источником опасных ситуаций, провоцируемых неадекватным поведением, забывчивостью, а самое главное - нарушениями техники безопасности.

Администрации дошкольных учреждений необходимо обеспечить страдникам состояние покоя и гармонии с собой, и тем самым сохранить педагогический контингент и избежать текучести кадров силы. Добиться этого возможно при проведении профориентационной работы со студентами педагогических направлений, которые будут составлять будущий кадровый резерв дошкольных организаций. Также следует уделить внимание работе персонала с приглашенным психологом, который будет диагностировать негативные состояния психики, проводить тренинги и лекции, направленные на профилактику предотвращения стресса и других психологических отклонений.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что благополучное состояние педагога, с психологической точки зрения, оказывает непосредственное влияние на эффективность его профессиональной деятельности. А от этого зависит успешность образовательного процесса, комфортная рабочая атмосфера и продуктивность в профессиональной деятельности.

### Библиография

1. Бережнова К.Е. Анализ затруднений в профессиональной деятельности молодых педагогов дошкольного образования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2023. № 1. С. 195-202.
2. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики. Елабуга, 2015. 142 с.
3. Корлякова С.Г. Психологическое здоровье педагогов в условиях профессиональных рисков современной образовательной среды // Проблемы современного педагогического образования. 2020. С. 425-428.
4. Кузнецова А.С. Факторы развития синдрома выгорания у педагогов с разным опытом работы в образовательной среде // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. 2020. С. 214-218.
5. Лучшева Л.М. Стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект как факторы эмоционального выгорания педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2023. С. 239-241.
6. Мишина М.М. Эмоциональное выгорание педагогов в условиях модернизации образовательной среды // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2023. № 3. С. 42-54.
7. Попова М.А. Распространенность тревожных и депрессивных расстройств среди педагогов Сургута // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2011. № 2. С. 152-157.
8. Проничева М.М. Прогнозирование риска развития эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. № 3. С. 289-298.
9. Санитарные правила. СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Роспотребнадзора от 28.09.2020 г. № 28.
10. Федосова И.В. Профессиональная деформация личности педагога дошкольного образования: опыт эмпирического исследования // Евразийский Союз Ученых. 2015. С. 150-154.
11. Хван А.А. Методика исследования влияния профессиональной деятельности на развитие утомляемости педагогов // Школьные технологии. 2016. № 2. С. 148-154.

### The influence of stress on the performance of preschool teachers

**Nailya I. Ibragimova**

PhD in Philosophy,  
Associate Professor of the Department of Life Safety,  
Surgut State University,  
628412, 1, Lenina ave., Surgut, Russian Federation;  
e-mail: [ibragimova\\_ni@surgu.ru](mailto:ibragimova_ni@surgu.ru)

**Valeriya N. Zabirova**

Master's Student,  
Surgut State University,  
628412, 1, Lenina ave., Surgut, Russian Federation;  
e-mail: gauk\_vn@edu.surgu.ru

**Abstract**

This article is devoted to studying the influence of stress on the performance of preschool teachers. The article states that the activities of teachers and kindergarten teachers are associated with a large number of work activities performed, each of which can expose the employee to negative mental effects. It has been studied that the moral state of a preschool teacher directly affects his work activity and can have an impact on health, well-being and labor productivity. A survey was conducted by the author of the paper among employees of preschool educational institutions carrying out educational and educational activities, the purpose of which was to identify the connection between the psycho-emotional mood and the effectiveness of the work performed. It has been proven that the success of the educational process depends on a comfortable working atmosphere and affects productivity in professional activities. Activities are proposed that can qualitatively improve the psychological state of a preschool teacher. We can conclude that the well-being of a teacher, from a psychological point of view, has a direct impact on the effectiveness of his professional activities. And the success of the educational process, a comfortable working atmosphere and productivity in professional activities depend on this.

**For citation**

Ibragimova N.I., Zabirova V.N. (2024) Vliyanie stressa na rabotosposobnost' pedagogov doshkol'nykh uchrezhdenii [The influence of stress on the performance of preschool teachers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 158-166.

**Keywords**

Stress, preschool teacher, job security, emotional state, questionnaire.

**References**

1. Berezhnova K.E. (2023) Analiz zatrudnenii v professional'noi deyatel'nosti molodykh pedagogov doshkol'nogo obrazovaniya [Analysis of difficulties in the professional activities of young preschool teachers]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsial'nye nauki* [Bulletin of the Nizhny Novgorod University. Series: Social Science], 1, pp. 195-202.
2. Bil'danova V.R. (2015) *Psikhologiya stressa i metody ego profilaktiki* [Psychology of stress and methods of its prevention]. Yelabuga.
3. Fedosova I.V. (2015) Professional'naya deformatsiya lichnosti pedagoga doshkol'nogo obrazovaniya: opyt empiricheskogo issledovaniya [Professional deformation of the personality of a preschool teacher: experience of empirical research]. In: *Evraziiskii Soyuz Uchenykh* [Eurasian Union of Scientists].
4. Khvan A.A. (2016) Metodika issledovaniya vliyaniya professional'noi deyatel'nosti na razvitie utomlyaemosti pedagogov [Methodology for studying the influence of professional activity on the development of teachers' fatigue]. *Shkol'nye tekhnologii* [School technologies], 2, pp. 148-154.
5. Korlyakova S.G. (2020) Psikhologicheskoe zdorov'e pedagogov v usloviyakh professional'nykh riskov sovremennoi obrazovatel'noi sredy [Psychological health of teachers in the context of professional risks in the modern educational environment]. In: *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education].

6. Kuznetsova A.S. (2020) Faktory razvitiya sindroma vygoraniya u pedagogov s raznym opytom raboty v obrazovatel'noi srede [Factors in the development of burnout syndrome among teachers with different experience in the educational environment]. In: *Ekopsikologicheskie issledovaniya – 6: ekologiya detstva i psikhologiya ustoychivogo razvitiya* [Ecopsychological studies 6: childhood ecology and psychology of sustainable development].
7. Luchsheva L.M. (2023) Stressoustoichivost' i emotsional'nyi intellekt kak faktory emotsional'nogo vygoraniya pedagogov [Stress resistance and emotional intelligence as factors of emotional burnout for teachers]. In: *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education].
8. Mishina M.M. (2023) Emotsional'noe vygoranie pedagogov v usloviyakh modernizatsii obrazovatel'noi sredy [Emotional burnout of teachers in the context of modernization of the educational environment]. *Nauchnoe obespechenie sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov* [Scientific support for the system of advanced training of personnel], 3, pp. 42-54.
9. Popova M.A. (2011) Rasprostranennost' trevozhnykh i depressivnykh rasstroistv sredi pedagogov Surguta [Prevalence of anxiety and depressive disorders among teachers in Surgut]. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Surgut State Pedagogical University], 2, pp. 152-157.
10. Pronicheva M.M. (2021) Prognozirovanie riska razvitiya emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov obshcheobrazovatel'nykh shkol [Predicting the risk of developing emotional burnout among secondary school teachers]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie* [Personality in a changing world: health, adaptation, development], 3, pp. 289-298.
11. *Sanitarnye pravila. SP 2.4.3648-20 «sanitarno-epidemiologicheskie trebovaniya k organizatsiyam vospitaniya i obucheniya, otdykha i ozdorovleniya detei i molodezhi». Postanovlenie Rospotrebnadzora ot 28.09.2020 g. № 28* [Sanitary rules. SP 2.4.3648-20 “sanitary and epidemiological requirements for organizations of education and training, recreation and health improvement of children and youth.” Resolution of Rospotrebnadzor dated September 28, 2020 No. 28].