

DOI 10.58351/2949-2041.2026.35.6.012

**Мухина Елена Александровна**, магистрант  
ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет»  
Mukhina Elena Alexandrovna  
Moscow State University of Psychology and Education

**Горшкова Елена Викторовна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет»  
Gorshkova Elena Viktorovna  
Moscow State University of Psychology and Education

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ  
В СВЯЗИ С АДАПТАЦИЕЙ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ДЕТСКОМУ САДУ  
EMOTIONAL SELF-FEELING OF TEACHERS AND CHILDREN  
IN CONNECTION WITH THE ADAPTATION  
OF YOUNGER PRESCHOOL CHILDREN TO KINDERGARTEN**

**Аннотация.** В статье рассматриваются данные исследования оценок 53 воспитателями ДОО особенностей своего эмоционального самочувствия и самочувствия их воспитанников в период адаптации младших дошкольников к детскому саду, полученные методом интернет-опроса.

**Abstract.** The article discusses the results of an online survey conducted among 53 kindergarten teachers to assess their emotional well-being and the well-being of their students during the adaptation period of young preschoolers to kindergarten.

**Ключевые слова:** Эмоциональное самочувствие, адаптация детей, самочувствие педагогов.

**Keywords:** Emotional well-being, children's adaptation, and teachers' well-being.

Проблема адаптации детей к детскому саду сохраняет свою актуальность, но в последние годы приобретает новые особенности: все больше маленьких детей, впервые поступающих в ДОО, отличаются пониженным эмоциональным фоном из-за особенностей семейного воспитания, раннего использования гаджетов и изменения стиля детско-родительских отношений. Поэтому привыкание ребенка к детскому саду становится еще более сложным и продолжительным, что подтверждается наблюдениями педагогов и данными мониторингов дошкольных образовательных учреждений [1].

Наряду с этим имеют место исследования не только об эмоциональном самочувствии и состоянии детей в период их адаптации к ДОО, но и об эмоциональном состоянии и самочувствии педагогов ([2]; [3]), испытывающих в этот период возрастающие психологические нагрузки. Воспитатели нередко переживают повышенный стресс в первые недели учебного года, что проявляется в утомляемости, раздражительности или снижении эмпатии ([6]; [5]). Из-за этого эмоциональная поддержка, которую ребенок получает от взрослого ([4]; [7]), может оказаться недостаточной, что усложняет его привыкание к новой среде. Преобладающее большинство публикаций посвящено либо исключительно детской адаптации, либо отдельно проблемам профессионального выгорания педагогов. И практически не встречаются исследования с одновременным рассмотрением самоотчетов воспитателей как о своем эмоциональном самочувствии, так и об эмоциональном самочувствии их воспитанников в период адаптации детей к дошкольному учреждению. Вместе с тем, анализ литературы показал, что понятия «эмоциональное состояние» и



«эмоциональное самочувствие» применяются как синонимы. Сказанное обнаружило недостаточную изученность проблемы эмоционального самочувствия воспитателей – как в практическом, так и в теоретическом планах. Это определило цель и гипотезу нашего исследования.

*Цель:* выявить особенности эмоционального самочувствия воспитателей и их воспитанников в период адаптации младших дошкольников к условиям детского сада.

*Гипотеза:* в период адаптации младших дошкольников к условиям детского сада работающие с ними воспитатели отмечают у них преобладание признаков негативного самочувствия; наряду с этим воспитатели отмечают у себя как негативное, так и позитивное эмоциональное самочувствие, с преобладанием позитивного.

Для проведения нашего исследования был разработан опросник, содержащий 34 различных суждения, из них: 6 касались эмоционального самочувствия детей, и 28 были связаны с особенностями эмоционального самочувствия педагогов – по следующим аспектам: общее самочувствие; самочувствие в начале и конце дня; отношение к детям/взаимодействие с детьми; помощь коллег/потребность в поддержке; профессиональные навыки /отношение к профессии.

Выборка формировалась на основе интернет-рассылки и добровольного согласия респондентов участвовать в опросе (что может говорить о достаточной их осознанности и неслучайности их ответов в опросе).

Воспитатели оценивали утверждения (по степени согласия или несогласия с каждым из них) на основе самонаблюдений, а также – наблюдений за своими воспитанниками в начале учебного года, в период их адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Опрос дал возможность получить обратную связь от воспитателей, отражающую общую тенденцию в их оценке как своего самочувствия в процессе работы с детьми, впервые поступившими в детский сад и адаптирующимися к новой социальной ситуации развития, так и эмоционального самочувствия этих детей в тот же самый период.

Опрос показал, сколько воспитателей отметили те или иные особенности эмоционального самочувствия у своих воспитанников и у самих себя.

Анализ результатов опроса выявил, что:

больше половины опрошенных воспитателей – даже в непростой период адаптации детей к детскому саду – работают с удовольствием, испытывают творческий подъем и могут генерировать новые идеи в процессе своей деятельности;

большинство респондентов (64%), оценивая свое эмоциональное самочувствие в целом, отрицают у себя равнодушие и потерю интереса к радостям жизни, а также отрицают то, что они чувствуют себя на пределе возможностей;

меньше трети опрошенных отметили, что чувствуют себя эмоционально опустошенными, в то же время *половина* воспитателей *не подтвердила* такое самочувствие у себя.

На основании ответов воспитателей можно выявить тенденцию в динамике их эмоционального самочувствия в течение рабочей смены:

в начале и в течение рабочего дня они чувствуют себя хорошо (это отметило большинство педагогов);

к концу рабочей смены их самочувствие ухудшается (подавляющему большинству воспитателей хотелось уединиться и отдохнуть ото всех, и значительный процент воспитателей отметили, что чувствуют себя после работы, как выжатый лимон);

малая часть опрошенных (10-20%) отметили, что по утрам в будни (т.е. перед началом работы) у них – упадок сил, плохое настроение, ожидание выходных.

Это можно интерпретировать так: большинство воспитателей при заметной в конце рабочего дня усталости может восстанавливать свое позитивное эмоциональное состояние и к утру следующего дня снова быть энергичными, воодушевленными и готовыми к работе. (Получение детальной информации о том, как им это удастся, – задача для будущих исследований с доработанным вариантом опросника).



Педагоги подтвердили важность для них поддержки со стороны коллег и администрации: процент опрошенных, нуждающихся в такой поддержке, очень высок; большинство педагогов отметили, что получают ее, и это помогает им снижать внутреннее напряжение. Иными словами, они косвенно признают, что имеет место неблагоприятное эмоциональное самочувствие, которое накапливается. И здесь имеет смысл думать о формах такой поддержки: обмен опытом с коллегами при работе с детьми, обеспечение преемственности методов организации воспитательного процесса с целью формирования комфортной среды для воспитателей и воспитанников, и др.

Во взаимодействии со своими воспитанниками подавляющее большинство воспитателей отмечают у себя позитивный настрой (хорошее понимание детей, радость в общении с ними, индивидуальный и творческий подход, умение найти решение конфликта) и выражают уверенность в правильном выборе профессии и ее важности.

В оценках эмоционального самочувствия младших дошкольников в период их адаптации к детскому саду большинство опрошенных воспитателей отмечают негативные признаки эмоционального самочувствия своих воспитанников: многие дети плачут при расставании с родителями, у большинства воспитанников снижены познавательная и игровая активность в течение дня, аппетит, есть трудности с засыпанием в «тихий час». Наряду с этим, меньшая, но тоже значительная, часть опрошенных (более трети выборки) отмечают и проявления позитивного эмоционального самочувствия детей в начале дня (дошкольники приходят в детский сад в хорошем настроении) и отрицают сохранение у своих воспитанников грусти и плаксивости в течение дня.

Кроме того, четвертую часть выборки составили воспитатели, которые на то или иное утверждение опросника выбирали вариант ответа «и да, и нет», что отражает двойственность причин:

а) субъективные – либо неопределенность и сомнения среди респондентов в выборе ответа; либо недостаточность рефлексии, внимания к собственному эмоциональному самочувствию у многих воспитателей;

б) объективные (применительно к поведению своих воспитанников) – в связи с тем, что дети ведут себя и проявляют те или иные признаки эмоционального самочувствия по-разному в разные дни и в разных ситуациях, и воспитатели отмечают непостоянство проявления того или иного полюса эмоционального самочувствия дошкольников.

### **Выводы**

Понятие «эмоциональное самочувствие» (не является синонимом понятия «эмоциональное состояние») определяется как субъективное, достаточно устойчивое, эмоционально окрашенное ощущение внутреннего комфорта или дискомфорта.

Опрошенные педагоги ДОО в большинстве случаев отмечают у своих воспитанников в период их адаптации к детскому саду преобладание признаков негативного эмоционального самочувствия.

Оценки подавляющего большинства педагогов об их собственном эмоциональном самочувствии в процессе работы с младшими дошкольниками в период адаптации детей к ДОО подтверждают позитивный его характер – как в целом, так и в течение рабочего дня; однако довольно значительная часть опрошенных подтверждают у себя признаки усталости, выгорания в конце рабочей смены, и почти половина опрошенных признают чрезмерность своей рабочей нагрузки. Во взаимодействии со своими воспитанниками подавляющее большинство воспитателей отмечают у себя позитивный настрой и хорошее понимание детей, а также выражают уверенность в правильном выборе профессии и ее важности.

В итоге можно сказать, что была выявлена общая тенденция: в процессе работы с детьми в период их адаптации к детскому саду воспитатели отмечают у себя как позитивное, так и негативное эмоциональное самочувствие с преобладанием позитивного.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Хочется отметить, что забота о педагоге – это не просто забота о нем самом, это прямой вклад в здоровье и благополучие детей.



Полученные результаты показывают необходимость продолжения исследования для разработки практических ориентиров как для рефлексии воспитателей (самонаблюдения и своевременного выявления у себя признаков истощения, снижении эмпатии и предотвращения их), так и для организации их психологической поддержки в самый напряженный период образовательного процесса – адаптации маленьких детей к ДОО

### **Список литературы:**

1. Белевич Н. А., Туманова В. М. Взаимосвязь эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования с профессиональной компетентностью // Вестник Удмуртского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31. – Вып. 3. – С. 310–320.
2. Заруцкий В. Я. Особенности развития эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения / В. Я. Заруцкий, О. А. Семиздралова // Научно-педагогическое обозрение. – 2024. – Вып. 2 (54). – С. 129–139.
3. Кузьмина О. В., Корнильцева Е. Г., Воробьева М. А. Эмоциональное состояние педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем профессиональной деятельности // Вестник Удмуртского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31. – Вып. 3. – С. 310–320.
4. Ansari A. et al. Preschool teachers' emotional exhaustion in relation to classroom instruction and teacher-child interactions // Early Childhood Research Quarterly. – 2022. – Vol. 59. – P. 107–120.
5. Ntim S. Y. et al. Early childhood educators' emotional labor and burnout in an emerging economy // Heliyon. – 2023.
6. Smidt W., Karpenko O., Czepil M., Embacher E.-M. Predictors of burnout of preschool teachers working in the war-torn region of Ukraine // Early Childhood Research Quarterly. – 2024.
7. Trauernicht M. et al. Early childhood educators' emotional exhaustion... // European Early Childhood Education Research Journal. – 2023

