

УДК 37.011.3-051:159.942

Наталія ТРОФАЇЛА,

orcid.org/0000-0002-9865-6133

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології та педагогіки розвитку дитини

Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини

(Умань, Україна) Trofailya_09@i.ua

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ - ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ, ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

У статті теоретично обґрунтовано емоційну стійкість педагогів, проведено її науковий аналіз, узагальнено та систематизовано інформацію з означеної проблеми, отриману з наукових джерел. Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини й забезпечення ефективності її професійної діяльності, який залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності й успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом.

Увага вітчизняних та зарубіжних науковців до вивчення емоційної стійкості професіонала є цілком зрозумілою, адже виникнення більшості професійних проблем пов'язана з фактором людини, з її недостатньою стійкістю до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема, емоційного напруження, емоційного вигорання. За висновками дослідників емоційна стійкість формується в процесі пристосування людини до складних ситуацій та екстремальних умов професійної діяльності.

На професійні якості педагога суттєво впливають індивідуальні особливості людини, які можуть не лише сприяти формуванню професійної майстерності і творчого підходу до трудової діяльності, а й перешкоджати професійному становленню (надмірна емоційність). В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності. Підсумовуючи, вище сказане можна підвести підсумки, що головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомами емоційної регуляції на психофізіологічному рівні, розвиток та удосконалення індивідуальних властивостей і психічних функцій особистості, які забезпечують емоційну стійкість педагога.

Ключові слова: *емоційна стійкість, професійна діяльність, педагог, емоційна регуляція, емоційність.*

Natalia TROFAILA,

orcid.org/0000-0002-9865-6133

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer in the Department of Child Psychology and Pedagogy

Paulo Tychyna Uman State Pedagogical University

(Uman, Ukraine) Trofaila_09@i.ua

EMOTIONAL RESISTANCE - A GUARANTEE FOR SUCCESSFUL, PROFESSIONAL ACTIVITIES OF EDUCATION

The article theoretically substantiates the emotional stability of teachers, conducted its scientific analysis, summarized and systematized information on the problem identified, obtained from scientific sources. Emotional stability is considered to be one of the most important factors of a person's vital activity and ensuring the effectiveness of his professional activity, which depends on the ability to consciously manage his activity, create the optimal mode of work, the ability to dose and

maintain mental load at a level that ensures optimal performance, nature of activity and success performance, ability to properly assess their strength and find resources for confident behavior, consciously manage the emotional state.

The attention of domestic and foreign scientists to the study of the emotional stability of a professional is quite clear, because the emergence of most professional problems is associated with the human factor, with its insufficient resistance to the emotional influences of the professional environment, which cause the emergence of adverse functions . According to the researchers emotional resilience is formed in the process of adapting a person to difficult situations and extreme conditions of professional activity.

The professional qualities of the teacher are significantly influenced by individual characteristics of the person (including emotional state), which can not only contribute to the formation of professional skill and creative approach to work, but also impede professional development (excessive emotionality). In the course of professional activity emotional stability reduces negative emotional influences, prevents stress, promotes emergence of readiness for action in tense situations. It is one of the psychological factors of reliability, efficiency and success of activity in difficult conditions of professional activity. Summarizing the above, we can summarize that the main way of forming emotional stability is mastering the techniques of emotional regulation at the psychophysiological level, the development and improvement of individual properties and mental functions of the individual, which provide the emotional stability of the teacher.

Keywords: emotional stability, professional activity, teacher, emotional regulation, emotionality.

Постановка проблеми. На сьогодні, в Україні супроводжується ряд складних і суперечливих процесів, які торкнулися і сучасної системи освіти. Ці процеси створюють таку соціокультурну та освітню ситуацію, вихід з якої вимагає підготовки висококваліфікованих кадрів і можливості прогнозування успішного самоздійснення фахівця в досить-таки екстремальних умовах сьогодення.

Проблема емоційної стійкості посідає сьогодні одне з важливих місць у системі наук і є важливою складовою вольового компонента емоційної культури особистості та готовності до майбутньої професійної діяльності. У зв'язку зі специфікою сучасних умов праці виникає необхідність вивчення й розвитку емоційної стійкості вже на етапі навчання професії у ЗВО, адже в педагогічній діяльності високий рівень емоційної стійкості має першочергове значення, оскільки запобігає і попереджує виникнення синдрому «емоційного вигорання» педагога дошкільної освіти (Петренко, 2018: 268).

Діяльність сучасного педагога перенасичена різноманітними стресогенними ситуаціями, до яких можна віднести: емоційне напруження, підвищений рівень відповідальності за навчання та виховання дітей, падіння престижу професії педагога, низька плата праці, негативні переживання, почуття соціальної незахищеності, проблеми у спілкуванні та взаєморозумінні з боку батьків.

З огляду на це, однією з важливих умов професійного зростання педагога є оволодіння високим рівнем емоційної стійкості.

Аналіз статті. Проблема емоційної стійкості педагога була предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема Л. Аболіна, З. Курлянд, А. Мірошина, Л. Асмаковець, В. Писаренка, В. Пенькова, Є. Семенової, Н. Шевченко, О. Чебикіна. Виходячи з аналізу психолого-педагогічної літератури з проблем емоційної стійкості, можна стверджувати, що на сьогодні існує велике різноманіття визначень і тлумачень цього феномену педагогічної діяльності педагога.

Мета статті – розкрити сутність поняття «емоційної стійкості», а також здійснити теоретичний науково-психологічний аналіз підходів вітчизняних, зарубіжних науковців щодо розуміння сутності емоційної стійкості педагога.

Виклад основного матеріалу. Розкриття сутності проблеми розпочнемо з визначення терміна «емоційна стійкість». Різні науковці оперують різними визначеннями.

За переконаннями О. Чебикіна, емоційна стійкість характеризується різнобічним комплексом психічних якостей, серед яких провідними можна вважати саморегуляцію, емпатію та експресивність (Чебикін, 1999: 5–10).

Відповідно до дефініції, наданої О. Черніковою, емоційна стійкість – це стабільна спрямованість емоційних переживань на позитивне вирішення майбутніх завдань.

Емоційну стійкість, П. Зільберман визначив як «інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях» (Зільберман, 2018: 268).

Л. Аболін переконаний, що емоційна стійкість являє собою процес емоційної саморегуляції, який в свою чергу складає єдність раціонального, емоційного та фізіологічного виявів людини (Аболін, 1989: 141–149).

М. Дьяченко та Л. Кандилович визначають емоційну стійкість як інтегральну властивість психіки, що виражається в здатності долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних дій, попереджуючи стрес, сприяє прояву готовності до діяльності в напружених ситуаціях».

На думку А. Хохлової, емоційна стійкість обумовлюється низьким рівнем нейротизму, високими показниками рухливості, врівноваженості нервових процесів і низьким ступенем збудження нервової системи.

Польський психолог Я. Рейковский, визначає емоційну стійкість як гіпотетичну особливість людини та називає два її значення: людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує поріг величини; людина емоційно стійка, якщо незважаючи на сильні емоційні порушення, в її поведінці не спостерігається порушень.

Білоруська дослідниця О. Семенова в емоційній стійкості вбачає якість особистості людини, що сприяє збереженню продуктивності діяльності в

умовах емоціогенних впливів без значної зміни з боку самопочуття, стану здоров'я та працездатності (Семенова, 2000: 224).

Автор М. Буслаєва зазначає, що емоційна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, детермінує життєздатність, соматичне і психічне здоров'я, є базисом внутрішньої гармонії особистості. Водночас феномен розуміється як результат цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої й одночасно продуктивної діяльності, системної властивості особистості, яку індивід набуває з досвідом і яка проявляється в єдності емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних та інших відношень суб'єкта до складної діяльності (Буслаєва, 2009: 12–24).

Володіти емоційною стійкістю в педагогічній діяльності – це означає, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль (Зільберман, 2018: 268).

У діяльності педагога, Р. Хмелюк, Н. Шевченко, З. Курлянд, виділяють такі показники емоційної стійкості, зокрема: задоволеність власною діяльністю та помірна втома; упевненість та відсутність страху перед учнями; вміння володіти собою, відсутність емоційного напруження та наявність вольових якостей (Хмелюк, 1987: 74–78).

Усвідомлення того, що емоційна стійкість є інтегративним поняттям, і визначило необхідність розглянути структуру, а також її компонентів та показників.

Структура емоційної стійкості, як вважає К. Пилипенко має включати такі підструктури: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (урівноваженість, рухливість нервових процесів), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, адекватність прояву емоцій), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення), адаптивну (нервово-психічна стійкість). (Пилипенко, 2009: 137–147).

Так, на думку М. Дьяченко, компонентами емоційної стійкості, що піддаються регуляції, є:

- правильне сприйняття обстановки, її аналіз, оцінка, прийняття рішень (в цьому плані емоційна стійкість пов'язана з такими психологічними процесами, як увага, мислення);
- послідовність і безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків (зв'язок емоційної стійкості з мисленням);
- поведінкові реакції – точність і своєчасність рухів, гучність, тембр, швидкість мови, її граматичну будову (зв'язок з моторною пам'яттю);
- зміни в зовнішньому вигляді – вираз обличчя, погляд, міміка пантоміміка.

М. Наумова в структурі емоційної стійкості виділяє наступні показники: індекс життєвої задоволеності і домінуючі емоційні стани (схильність до переживання страху, схильність до переживання гніву, ситуативну тривожність, особистісну тривожність, управління своїми емоціями, управління чужими емоціями і самоконтроль).

Що стосується рівня емоційної стійкості, то вона залежить від властивостей нервової системи самого педагога. Будь-яка напружена ситуація викликає в педагога емоційну напругу, що може проявлятися в пасивно-захисній (сльози) або агресивній (окрики, нервові ходіння по групі, різкий стукіт по столі тощо) формі. Такі емоційні реакції можуть спостерігатися не лише в молодих педагогів, але й педагогів зі стажем.

Значна кількість педагогів зазначає, що після пережитої емоційної напруги їхнє самопочуття погіршується (головні болі, розлади травлення, захворювання серцево-судинної системи та ін.), а, отже, знижується працездатність, що призводить до «емоційного вигорання».

Висновки. Підсумовуючи аналіз наявних точок зору на проблему сутності поняття «емоційна стійкість», а також вивчення її структури, показники, дозволило прийти до висновку про те, що науковці не дають єдиного тлумачення поняття «емоційна стійкість».

Емоційна стійкість – це інтегративне властивість особистості, що виявляється в умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно значимій ситуації і відновленням або підтриманням цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу.

Емоційна стійкість педагога є професійно значущим якістю особистості, що дозволяє контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності. Вона зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів і попереджає стрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологии*. 1989. № 4. С. 141–149.
2. Буслаева М. Ю. Организация образовательной среды педагогического колледжа как условие формирования эмоциональной устойчивости студента. *Вестник ЧГПУ*. 2009. № 2. С. 12–24.
3. Зильберман Н. Б. Эмоциональная устойчивость оператора. *Очерки психологи труда оператора*. М., Наука. 1974. 308 с.
4. Інноватика у вихованні :зб. наук. пр. Вип. 7. Том 2 / упоряд. О. Б. Петренко; Рівне : РДГУ, 2018. 268с.
5. Курлянд З. Н. Формирование и развитие профессиональной устойчивости учителя : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. М., 1993. 32 с.
6. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : колективна монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
7. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие. И. : Институт психотерапии, 2000. 224 с.
8. Хмельюк Р. И. Эмоциональная регуляция как компонент психологической устойчивости деятельности учителя. М., 1987. С. 74–78.

9. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной учебной деятельности. Одесса, 1999. С. 5–10.

REFERENCES

1. Abolyn L. M. Эмотыоналнаиа устоичтвост у путы ее повышениа [Emotional stability and ways to increase it]. Вопросы психологй. 1989. № 4. P. 141–149 [in Russian].

2. Buslaeva M. Yu. Орhанызатыа образовательной среды педагогического коледжа как условие формывания эмотыональной устоичывосты студента [Organization of the educational environment of pedagogical college as a condition for the formation of student emotional stability]. Vestnyk ChHPU. 2009. № 2. P. 12–24 [in Russian].

3. Zylberman N. B. Эмотыоналнаиа устоичывост оператора [Emotional stability of the operator] Oчеркы психологй труда оператора. М., Наука. 1974. 308 p. [in Russian].

4. Innovatyka u vykhovanni [Innovation in vihovanni]: zb. nauk. pr. Vyp. 7. Tom 2 / uporiad. O. B. Petrenko; Rivne : RDHU, 2018. 268 p. [in Ukraine].

5. Kurliand Z. N. Formyvanye y razvytye professyonalnoi устоичывосты uчытеля [Formation and development of teacher professional resilience] : avtoф. dyss. ... dokt. ped. nauk. М., 1993. 32 p. [in Russian].

6. Pylypenko K. V. Emotsiina stiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho психолога-практика. Практична психологйа v systemi vyshchoi osvity: teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii [Emotional identity is proficiently important is the Maybut psychologist-practitioner. Practical psychology in the system of environmental education: theory, results, technology, technology] : kolektyvna monohrafiia. K.: NPU imeni M. P. Drahomanova, 2009. P. 137–147. [in Russian].

7. Semenova E. M. Trenynh эмотыональной устоичывосты педагога [Training emotional stability of a teacher] : uchebное posobie. Y. : Ynstytut психотерапй, 2000. 224 p. [in Russian].

8. Khmeliuk R. Y. Эмотыоналнаиа rehулятыа как компонент психологического устоичывосты деятельносты uчытеля [Emotional regulation as a

component of the psychological stability of the teacher]. M., 1987. P. 74–78. [in Russian].

9. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной учебной деятельности [Theory and methodology of emotional learning activities]. Odessa, 1999. P. 5–10. [in Russian].