

**Жидецький Юрій, Попович Наталія.
Розвиток у викладачів емоційної стійкості**



Жидецький Юрій - доцент, доцент кафедри соціальних дисциплін, канд. пед. н., Львівський державний університет внутрішніх справ.
E-mail: zhudetskiy@ukr.net

Попович Наталія – кандидат технічних наук.

© Жидецький Юрій, Попович Наталія, лютий 2021.

Стаття присвячена дослідженню особливостей розвитку у викладачів закладів вищої освіти емоційної стійкості. Проаналізовано різноманітні психолого-педагогічні підходи у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.

Постановка проблеми. Одним із важливих психологічних факторів ефективності та надійності діяльності в напружених обставинах є емоційна стійкість, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, підтримує готовність до дії, запобігає виникненню сильного стресу. Дослідження сутності емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження є актуальним для сучасної педагогіки.

Термін «емоційна стійкість» включає різноманітні емоційні явища. Деякі вчені сприймають емоційну стійкість як «емоційну стійкість», а не як стійкість людини до емоційних впливів. Тому «емоційна стійкість» означає різні терміни: стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частоті зміни емоцій, емоційна стійкість і т. д. Таким чином, один термін об'єднує різні явища, які не відповідають терміну «емоційна стійкість», що призводить до багато визначень цього явища. Вони істотно відрізняються один від одного.

Аналіз наукової літератури та прикладних досліджень, тематично пов'язаних з формуванням емоційної стійкості, показав, що ця проблема вирішується в контексті дослідження людей в екстремальних ситуаціях: у галузі спортивної психології (Л.М. Аболін, Б.А. Вяткін, О.В. Дашкевич, О.В. О.А.Сиротін, А.Я.Чебикін, О.А.Черніков та ін.), авіаційна психологія (В.Євдокимов, В.Л.Маріщук, К.К.Платонов, В.А.Плахтійко, Є.А.Плетницький та ін.), інженерна психологія (К.Гуревич, П.Б.Зільберман, Є.А.Міллерян), тощо), педагогічної психології (В. Долгова, Д. В. Іванов, О. О. Косякова, Є. М. Семенов та ін.). Дослідження компетентнісного підходу в психології пов'язане з роботами В. С. Безрукової, Є. Ф. Зеєр, І. А. Зимової, Д. А. Іванової, Т. М. Ковальової, В. В. Краєвського, О. Є. Лебедевої, К. Г. Митрофанової, П. В. Сімонової, О. В. Соколової, Є. Є. Сіманюки, А. В. Чуторського, С.Є.Шишов та ін. У працях зарубіжних дослідників емоційна стійкість розуміється як умова професійного розвитку та лідерства [10, 11]. У педагогічній науці вживаються подібні терміни: «емоційна культура» [8], «емоційна самосвідомість» [3].

Метою статті є аналіз наукових джерел, що відображають психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційної стійкості вчителів.

Виклад основного матеріалу. Однією з головних професійно важливих характеристик психіки вчителя є емоційна стійкість, яка проявляється терпінням і наполегливістю пацієнта у виконанні задуманого, його витримкою та саморегуляцією навіть у найнесприятливіших стресових ситуаціях, як її можна зберегти в негативних умовах, емоційні впливи інших людей.

На сьогоднішній день не розроблено єдиного підходу до визначення природи емоційної стійкості, не визначено до кінця всі психологічні механізми та фактори розвитку цього явища. Істотні відмінності у визначенні цього терміну виникли внаслідок різних підходів до вивчення цієї особистісної якості.

У психолого-педагогічній літературі емоційна стійкість представлена як: результат саморегуляції (В.Л. Марищук, Є.А. Мілерян, В.Л. Мірошин, К.К. Платонов, Є.А. Плетницький та ін.); єдність енергетичних та інформаційних характеристик психічних особливостей особистості (Я. Рейковський, В. А. Плахтійко та ін.); стійкість організму до емоційних факторів (К.Є. Ізард, О.А. Черніков та ін.); про інтегративну якість особистості (Л.М. Аболін, Б.Г. Варданян, В.І. Долгова, П.Б. Зільберман та ін.).

Одним з основних психолого-педагогічних підходів до формування емоційної стійкості є здатність до саморегуляції. Здатності до саморегуляції в емоційних умовах присвячено багато наукових праць українських та зарубіжних вчених. Зокрема, роботи вітчизняних та зарубіжних психологів (Ф. Б. Березін, Л. А. Китаєв-Смик, С. А. Розумов, К. Спілбергер, Ю. Куль та ін.) стали основою для розробки концепції саморегуляції як самостійної психічної діяльності. Дослідження Л.Г. Дики та В.В. Семікіна показали, що в ситуаціях емоційного напруження, фрустрації та втоми активність суб'єкта стає ефективною. У результаті була сформульована концепція свідомої саморегуляції довільної діяльності людини (Л.П. Гримак, О.В. Киричук, В.І. Моросанова). Прикладний характер дослідження надала потреба психологічної допомоги в галузі авіації, спорту, навчання та правоохоронних органів.

За змістом цього поняття саморегуляція розглядається як системно організований процес внутрішньої психічної діяльності людини, спрямований на ініціювання, побудову, підтримку та управління різними видами і формами психічної діяльності, тим самим безпосередньо досягаючи особистісних цілей (В.І. Моросанова).

Сучасне дослідження проблеми саморегуляції пов'язане з пошуком особистісних та індивідуальних особливостей людини як суб'єкта дії. Зокрема, розробка концепції індивідуального стилю саморегуляції є основою для побудови базових універсальних і гнучких моделей професіоналів.

Феномен стилю виявляється в тому, як людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та налаштовує свою діяльність на досягнення суб'єктивно прийнятих результатів, у розвитку процесів самоорганізації. і зрозумів [6].

Вважається, що емоційна стійкість існує за рахунок запасів нервово-психічної енергії, яка в свою чергу пов'язана з силою нервової системи, темпераментом і стабільністю нервових процесів. Суть цього підходу сформулювали М. Блудов та А. Плахтійко: «Емоційна стійкість — це властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цілі діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії» [1].

Психологічна структура емоційної стійкості включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий і поведінковий. Когнітивний компонент визначається ступенем вираженості пізнавальної активності особистості щодо самоорганізації та саморегуляції її поведінки, прояву інтелектуальних емоцій, тобто пізнавального інтересу; емоційна складова - ступінь чутливості суб'єкта життєдіяльності до критичних ситуацій і фактичний рівень його збудливості, тривожності; мотиваційний компонент визначається сукупністю мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, що виникають у ситуаціях підвищеної напруженості; добровільна складова - здатність особистості нести відповідальність за свої дії; поведінковий компонент визначається проявом зосередженості особистості на собі, своїй справі, спілкуванні з іншими людьми.

Вчений К. Платонов поділяє емоційну стійкість на емоційно-довільну (ступінь довільного володіння емоціями людини), емоційно-моторну (стійкість психомоторних навичок) та емоційно-чуттєву (стійкість сенсорних дій) [5].

Емоційна стійкість є ключовою компетенцією педагогів, оскільки має багатовимірний та інтегративний характер – включає сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної реалізації основних напрямів професійної психолого-педагогічної діяльності; багатоцільовий – оволодіння дозволяє конструктивно вирішувати проблеми у професійній та соціальній сферах життя; міжпредметний та міжпредметний – його застосування можливе в різних предметних областях та різних ситуаціях [4].

Модель розвитку емоційної стійкості як ключової компетенції викладачів є прогностичною, що відображає рух процесу пізнання діалектичним шляхом від абстрактних образів до більш конкретного відтворення дійсності у свідомості, від конкретної реальності до його абстрактного відображення.

В якості ключових компетенцій у навчанні п. Голєєва виділяє три рівні в моделі емоційної стійкості:

спонтанно-емпіричний рівень включає ситуативний прояв емоційної стійкості особистості;

емпіричний рівень включає інтуїтивне, безсистемне застосування знань, умінь і навичок, що відображають зміст емоційної стійкості особистості;

Теоретичний рівень передбачає високий рівень сформованості емоційної стійкості після виконання експериментальної програми.

Модель розвитку емоційної стійкості Г. Гольєвої як ключової компетенції вчителів передбачає кількісні та якісні зміни елементів емоційної стійкості (знань, умінь і ставлень) залежно від ступеня сформованості (природно-емпіричний, емпіричний, теоретичний) та особистісного потенціалу предмет [4].

Важкі ситуації істотно впливають на емоційну стійкість вчителя. Про складну ситуацію можна говорити, коли система взаємовідносин людини з навколишнім середовищем характеризується дисбалансом, тобто невідповідністю між прагненнями, цінностями, метою та можливостями їх реалізації, тобто якістю особистості.

Розуміння категорії важких ситуацій включає ряд життєвих ситуацій людини та ситуацій, пов'язаних з її дією. Серед них є кілька груп:

складні життєві ситуації (хвороба, небезпека інвалідності чи смерті);
складні ситуації, пов'язані з виконанням будь-якого завдання (труднощі, перешкоди, невдачі);

складні ситуації, пов'язані із соціальною взаємодією (ситуації «суспільної поведінки», оцінки та критики, конфлікти, тиск тощо).

Опинившись у складній ситуації, вчитель отримує інформацію про різні її елементи - про зовнішні умови, про свій внутрішній стан, про хід і результат власних дій. Ця інформація обробляється через когнітивні, оцінні та емоційні процеси. Результати обробки інформації в цих трьох аспектах впливають на її подальшу поведінку в цій ситуації.

Таким чином, стабільність за основними її параметрами залежить від уміння вчителя адекватно відобразити ситуацію. Важкі ситуації, навіть однакові, по-різному впливають на різних людей на різних етапах психічного розвитку. Здатність справлятися з фрустраційними і стресовими наслідками важких ситуацій багато в чому залежить від ступеня розумового розвитку і риси особистості, включаючи емоційну стабільність і адаптивність).

Складні ситуації нерідкі в житті та роботі вчителя на різних етапах його розвитку і не завжди є травматичними. Вони часто підтримують розвиток. Це відбувається тоді, коли через складну ситуацію в діяльності відбуваються зміни конструктивного характеру і створюються умови для досягнення нових форм збалансованих відносин із зовнішнім середовищем.

Протилежністю терміну «емоційна стійкість» у психології є термін «емоційна нестійкість». Зокрема, Н. Левітов поєднує емоційну нестійкість з нестійкістю настроїв та емоцій. А на думку Л. Славіної, емоційна нестабільність пов'язана з «ефектом неадекватності», що проявляється у підвищенні образи, замкнутості, негативізму, впертості [7]. А. Басс та А. Дарко розглядають образу й ненависть до інших як реальні та уявні вчинки, а негативізм – як опозиційну поведінку від пасивної опозиції до активної боротьби з усталеними практиками.

Інтеграція характерна для більшості психічних процесів. В результаті виникають складні психічні новоутворення від різних психічних явищ. Розуміючи емоційну нестійкість як інтегративну характеристику особистості, що відображає схильність людини до порушення емоційної рівноваги, Л.

Баданіна називає її ознаки – фрустрацію, підвищену тривожність, невротизм, різноманітні страхи.

М. Дяченко та В. Пономаренко [5] зазначають, що для визначення емоційної стійкості як інтегративної риси особистості важливо визначити роль емоційного компонента, оскільки, якщо його не врахувати, уникнути ідентифікації буде важко. емоційна стійкість із психічною та вільною стійкістю як інтегративні властивості особистості, що забезпечують успішне досягнення мети дії у складних емоційних умовах.

У сучасних наукових джерелах, окрім вищезазначених підходів до формування емоційної стійкості вчителів загальноосвітньої школи, наводяться результати досліджень щодо значення позитивного клімату в системі «вчитель-учитель», «учитель-учень» та «учень-учень». " середовище. Звичайно, позитивний клімат у цих групах залежить від особистості дослідника.

Значний вплив на емоційну стійкість вчителя має здатність вчителя усвідомлювати свій емоційний стан. Високий рівень емоційної самосвідомості допомагає вчителю адекватно усвідомити вплив почуттів, емоцій на власний психічний стан та стан аудиторії. Об'єктивна впевненість у собі важлива для того, щоб знати свої емоції. Усвідомлювати свої здібності, з гумором ставитися до себе, слухати конструктивну критику, бути впевненим у своїх професійних якостях [9].

У роботі [10] показано, що учні тих груп, де емоційна стійкість вчителя низька, є більш агресивними, і ця агресія поширюється через те, що учні, як правило, схожі. Ступінь агресивної поведінки та взаємного сприйняття студентів тому впливає на деструктивну поведінку і залежить від атмосфери в групі. Велику роль у формуванні характеру взаємин з однолітками в групі відіграють вчителі.

Проте вчителі не завжди отримують нові базові навички, необхідні для успіху на ринку праці. Розвитку психологічної стійкості приділяється мало уваги. Американські дослідники М. Крафт і С. Грейс виявили, що дуже мало викладачів, які викладають базові академічні предмети, розвивають соціальні та емоційні навички здобувачів. Більшість університетських програм не орієнтуються на конкретні педагогічні підходи до розвитку цих навичок і компетентностей.

Висновки. У процесі аналізу наукових ресурсів, що відображають психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційної стійкості, педагоги виявили, що вони ще не виробили єдиного підходу до визначення сутності емоційної стійкості та не до кінця виявили всі психологічні механізми та фактори.

Однак у психолого-педагогічній літературі та наукових джерелах емоційна стійкість подається як: результат саморегуляції єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних особливостей особистості; стійкість організму до емоційних факторів; інтеграційна риса особистості.

Таким чином, емоційна стійкість залежить від типу нервової системи людини, її соціального досвіду, раніше набутих навичок поведінки, а також від рівня розвитку когнітивних структур особистості. Емоційна стійкість педагога підтримується внутрішніми (особистісними) ресурсами та зовнішніми (міжособистісними, соціальними підтримкою). За наявності цих факторів зберігаються психічні стани та позитивний настрій, які сприяють успішній діяльності, поведінці та розвитку особистості. При несприятливих впливах домінуючий стан стає негативним (апатія, депресія, тривожність), настрій знижений, нестійкий, виникає стан дезадаптації, що призводить до «емоційного вигорання».

Список джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. доктора псих. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. - 406 с.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. 2002. - С. 20-23.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К.: ВПЦ «Київський університет», 2005. - 308 с.
4. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов: дис... канд. псих. наук: 19.00.07. Екатеринбург, 2010. 24 с.
5. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии, 1990. - № 1. - С. 106–112.
6. Плотко О. В. Формування у працівників податкової міліції здатності до саморегуляції в емоціогенних умовах: дис... канд. псих. наук : 19.00.07. - Київ, 2004. - 20 с.
7. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. М.: Просвещение, 1996. - 150 с.
8. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю, К: Радянська школа, 1988. - 310 с.
9. Сухопарова І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи Серія: Педагогічні науки. - Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2020. - С.111-122.
10. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / пер. с англ. Центра поддержки корпоративного управления и бизнеса. - М., 2003. - 112 с.
11. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии, 1997. - №4. - С. 20–27.
12. Shin Huiyoung, Ryan Allison M. Friend influence on early adolescent disruptive behavior in the classroom: teacher emotional support matters / Developmental Psychology. - Vol 53(1). Jan 2017. - P. 114-125.
13. Kraft M.A., & Grace, S. Teaching for tomorrow's economy? Teacher effects complex cognitive skills and social-emotional competencies. Brown University Working Paper. – February, 2016.

