

УДК: 159.942-043.5

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЙОГО ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УЧНЯМИ

З.Я.Ковальчук

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість», проаналізовано емоційні властивості особистості, визначено чинники, які впливають на формування емоційної стійкості педагога.

Ключові слова: емоційна стійкість, педагог, учень, педагогічна діяльність, емоційні властивості, емоційна культура.

Аннотация. В статье осуществлен теоретический анализ понятия «эмоциональная устойчивость», проанализированы эмоциональные свойства личности, определены факторы, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости педагога.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, педагог, ученик, педагогическая деятельность, эмоциональные свойства, эмоциональная культура.

Summary. In this paper the theoretical analysis of the concept of «emotional stability», analyzes the emotional properties of the individual, identified factors that influence the formation of emotional stability teacher.

Keywords: emotional stability, teacher, student, teaching activities, emotional characteristics, emotional culture.

Постановка проблеми. Проблема емоційної стійкості педагога є надзвичайно важливою, оскільки його діяльність належить до категорії стресогенних та вимагає значних ресурсів самоконтролю і саморегуляції, сприяє процесу успішної адаптації до професійної діяльності.

Аналіз досліджень з даної проблематики. Емоційна стійкість є одним із структурних компонентів педагогічної діяльності і виступає предметом дослідження багатьох авторів, зокрема: емоційний компонент як чинник, що здійснює позитивний або негативний вплив на організацію навчально-виховного процесу й успішність професійної діяльності загалом, у педагогічній творчості, педагогічній майстерності було розглянуто в дослідженнях Л.М.Ахмедзянової, Л.І.Божович, Ф.Н.Гоноболіна, В.А.Кан-Калика, А.С.Макаренка, І.С.Синиці, В.О.Сухомлинського; достатньо вивчені емпатичні переживання в регуляції педагогічної діяльності у дослідженнях Н.В.Кузьміної, О.О.Прохорова, вплив психічних станів на продуктивність діяльності вчителя розглядалися М.Д.Левітовим, Р.І.Хмелюком, Л.С.Шубіною, проблема емоційної стійкості педагогів була об'єктом дослідження Л.І.Бучек, Л.М.Мітіної, Т.В.Осадчої, Р.І.Хмелюк, О.Я.Чебикіна; методи регуляції та саморегуляції емоцій у педагогічній діяльності досліджувалися І.А.Зязюном, Н.В.Самоукіною, В.А.Семиченко, Р.І.Хмелюк, Т.С.Яценко.

Загалом, у сучасних наукових дослідженнях регулятивна роль емоцій у педагогічній діяльності розглядається досить детально. Але практично відсутні конкретні дослідження, спрямовані на вивчення особливостей емоційної регуляції професійної діяльності вчителів у напружених ситуаціях. Також на сьогодні не одержали достатньої розробки прикладні техніки й програми, спрямовані на емоційну саморегуляцію діяльності вчителя саме у таких ситуаціях.

Саме це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета статті – показати вплив емоційної стійкості педагога на ефективну взаємодію з учнями.

Виклад основного матеріалу. Оскільки професія педагога передбачає наявність високо розвинутих емоцій, то вагомим компонентом виступають емоційні властивості людини, для яких характерним є й емоційна стійкість.

Емоційні властивості людини характеризуються такими показниками:

- емоційна збудливість – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Виявляється через дратівливість, нестриманість, запальність, гарячковість; сприяє чутливості, вразливості тощо;

- глибина переживання емоцій виражається в тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

- емоційна ригідність – лабільність; це стійкість емоції, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінились, і збудник перестав діяти. Лабільність емоцій (рухливість, здатність до переключення) полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших. Іноді це зумовлює її реактивність, імпульсивність, а це означає, що людина погано керує собою;

- емоційна стійкість розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних

умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоціогенні подразники;

- експресивність – це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо;

- емоційний відгук – це ступінь чутливості, сприйняття; виявляється в тому, як легко, швидко і гнучко людина емоційно реагує на різноманітні впливи – соціальні події, процес спілкування, особливості партнерів, «на справу», «на предмет», «природу», «на себе» тощо;

- емоційний оптимізм – песимізм [3].

Аналіз літературних джерел показує, що існує велика кількість визначень та тлумачень поняття емоційної стійкості як власне психологічної характеристики, що належить до емоційної сфери особистості. Зокрема, емоційну стійкість розглядають:

- як досягнення емоціями оптимального ступеня інтенсивності (О.А.Чернікова);

- як здатність до збереження оптимального емоційного напруження в умовах змагань (Ю.М.Блюдов);

- як необхідну психічну якість в умовах стресу (А.В.Родіонов);

- як здатність підтримувати високий, продуктивний рівень психічної діяльності, стабільність змісту емоцій (Н.А.Худадов, Н.Д.Левітов);

- як стійка характеристика індивідуальності, як складова темпераменту, важлива нарівні із психічною активністю (А.Ю.Ольшанникова, Б.М.Теплов).

Останнім часом емоційну стійкість розглядають як властивість особистості, що розкривається через наявність ефективної саморегуляції, визначають як запоруку успішності спортивної, виконавської діяльності (Л.І.Бучек, Т.С.Кириленко, О.Я.Чебикін).

Термін «емоційна стійкість» діяльності педагога позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє впевнено і самостійно в різних емоційних умовах виконувати свою професійну діяльність. Володіти емоційною стійкістю в професійній педагогічній діяльності – значить в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення у складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку й самоконтроль [1].

Емоційна стійкість є одним із головних аспектів у професійній діяльності педагога. Особливо значущим даний компонент є у роботі з різновіковою категорією вихованців, адже емоційна культура виступає вагомим педагогічним чинником формування гармонійної особистості. Слід зазначити, що в аспекті проблеми продуктивного педагогічного спілкування така складова емоційної культури, як уміння свідомо, педагогічно доцільно керувати власним психофізичним станом, є надзвичайно важливою.

Емоційна стійкість є складною і багатогранною якістю особистості. У ній об'єднано цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. Адже це здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний достатньо високий рівень настрою. «Стійкість» проявляється в подоланні труднощів, зберіганні впевненості у собі, своїх можливостях, ефективній саморегуляції, здатності педагога функціонувати, здійснювати самоуправління, розвиватися, адаптуватися [4].

Стійкість характеризує особистісний ресурс людини як складної високоорганізованої системи, здатність зберігати рівновагу і стабільність психічних станів у постійно змінюваних життєвих обставинах.

Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати й підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який би забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом.

У процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних чинників надійності, ефективності й успіху праці в різних обставинах професійної діяльності педагога [1].

Необхідно підкреслити, що стійкість – це цілісна характеристика особистості, готовність протистояти стресогенному впливу у важких ситуаціях, і включає в себе здібність витримувати надзвичайне збудження і емоційне напруження під впливом стресорів, а також здатність зберігати без перешкод для діяльності високий рівень активності.

Слід зазначити, що стійкість формується одночасно з розвитком цілісності особистості і залежить від типу нервової системи людини, її соціального досвіду, від отриманих раніше навичок поведінки, а

також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості.

Емоційну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісні, соціальна підтримка). Коротко проаналізуємо їх.

Чинники соціального середовища: чинники підтримки самооцінки; сприятливі умови для самореалізації та адаптації; психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах).

Особистісні чинники. Ставлення особистості (в тому числі до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвих ситуацій загалом; філософське (іноді іронічне) ставлення до складних ситуацій; упевненість, незалежність у стосунках з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра та відкрите спілкування; терплячість, прийняття інших такими, якими вони є; почуття соціальної належності; відповідність статусу в групі та соціумі; достатньо висока самооцінка; узгодженість «Я»- реального і «Я»- ідеального.

Свідомість особистості: віра (віра в різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, віра в загальні цілі).

Екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття смислу життя, осмисленість діяльності та поведінки; установка на те, що можна керувати своїм життям; усвідомлення соціальної приналежності до певної групи.

Пізнання і досвід: розуміння життєвої ситуації і можливість її прогнозування; раціональні судження в інтерпретації життєвих ситуацій; адекватна оцінка величини навантаження та своїх ресурсів; структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність: використання ефективних способів подолання труднощів; активність у поведінці й діяльності [4].

Н.В.Перегончук зазначає, що емоційна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є: стабільність, урівноваженість та опірність [4].

Емоційну стійкість слід розглядати як вираженість, рівновагу стабільності та змінності особистості. Стабільність виявляється у головних життєвих принципах і цілях, домінуючих мотивах, стратегіях поведінки, реагування в типових ситуаціях. Змінність виявляється в динаміці мотивів, появи нових способів поведінки, нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. При такому розгляді в основі емоційної стійкості особистості лежить гармонійна єдність стабільності особистості й динамічності, які є доповненням один одного. На ґрунті стабільності вибудовується життєвий шлях особистості, без неї неможливе досягнення цілей життя. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. Динамічність і пристосування особистості тісно пов'язані із розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, які відбуваються в окремих сферах та в особистості загалом, вони обумовлені як внутрішньою динамікою, так і впливом середовища. Тобто, розвиток особистості і є, по-суті, сукупністю її змін.

Урівноваженість – здатність виражувати рівень напруги з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресами і зовнішніми обставинами, але і суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Врівноваженість проявляється у здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруги, в можливості утримувати напругу в певних межах. Врівноваженість – це також здатність уникати крайнощів у силі відгуку на події. Тобто бути чуйним до різних аспектів своєї професійної діяльності, небайдужим, але в той самий час не реагувати дуже сильно, з підвищеною збудливістю.

Опір – це здатність до протистояння тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору, як в окремих рішеннях так і у виборі способу життя взагалі. Важливою стороною опірності є особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Л.М.Аболін вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, здійснюваної в напружених умовах [1].

Звідси головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених стає ефективність діяльності в емоціогенній ситуації. Оскільки щоденна взаємодія вчителя з учнями характеризується напруженим емоційним станом, то ми можемо стверджувати, що емоційна основа стійкості педагога – це здатність успішно розв'язувати складні та відповідальні завдання в напруженій емоціогенній ситуації.

Висновки. Таким чином, емоційна стійкість – це здатність придушувати емоційні реакції, тобто «сила волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що зумовлюють стабільність та ефективність діяльності.

Ми погоджуємося з твердженням К.К. Платонова про те, що емоційну стійкість можна поділяти на емоційно-вольову (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), емоційно-моторну

(стійкість психомоторики) і емоційно-сенсорну (стійкість сенсорних дій) [5].

Опираючись на теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості, ми можемо охарактеризувати це поняття як інтегративну властивість особистості, якій притаманна взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній ситуації. Саме ця властивість особистості повинна сприяти успішному виконанню навчально-виховної діяльності, забезпечити ефективну взаємодію між усіма учасниками діяльності, зокрема між учителем та учнями.

Сучасні дослідження стверджують, що не існує «загальної» емоційної стійкості. При різних емоціогенних чинниках ця стійкість буде різною. Оскільки предметом нашого дослідження виступає емоційна стійкість педагога, ми вважаємо, що саме ця емоційна властивість людини може слугувати одним із основних критеріїв оцінювання успішної професійної діяльності педагога.

Таким чином, педагог є ключовою фігурою системи освіти, його особистість і поведінка здійснюють величезний виховний і психологічний вплив на особистість вихованця. Від психічного здоров'я педагога значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління, майбутнього України.

Особливістю педагогічної діяльності є висока емоційна напруженість. Численні емоціогенні чинники мають як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Ситуації емоційного перенавантаження, пов'язані з високим рівнем афективної напруженості, дезорганізують педагогічну діяльність, яка належить до складних, творчих видів діяльності. Повторювання ситуацій професійних стресів приводить до виснаження нервової системи педагогів, емоційних зривів, нервово-психічних захворювань. У зв'язку з цим, у своїй повсякденній праці педагог постійно зустрічається з необхідністю керування емоційними станами, що викликає проблему пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції й саморегуляції вчителя в напружених ситуаціях професійної діяльності. Саме ця проблема і потребує нашого подальшого більш детального дослідження.

Література

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Лев Михайлович Аболин – Казань, 1987. – 262 с.
2. Важковиховуваність: сутність, причини, реабілітація : навчальний посібник для соціальних педагогів та практичних психологів освітніх закладів / за ред. О.М.Полякової. – Суми : Університетська книга, 2009. – 346, [6] с.
3. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник / Мирон Йосипович Варій. – Київ : «Центр учбової літератури», 2007. – 288 с.
4. Перегончук Н.В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога / Н.В.Перегончук // Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XII, ч.4. – С.322-331.
5. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология: учебное пособие / К.К. Платонов, Г.Г. Голубев Г.Г. – Москва : Высшая школа, 1973. – 247 с.