

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, Черкаська область, Україна) Trofailla_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 би 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'язане з людським фактором, недостатньою стійкістю людини 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 перешкодити професійному становленню (надмірна емоційність). У процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дії у напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності. Можна дійти висновку, що головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційної регуляції на психофізіологічному рівні, розвиток та вдосконалення 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 Tychna Uman State Pedagogical University
(Uman, Cherkasy region, Ukraine) Trofailla_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.

Key words: emotional stability, professional activity, teacher, emotional regulation, emotionality.

Постановка проблеми. Нині в Україні триває низка 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 успішної самореалізації фахівця в досить-таки екстремальних умовах сьогодення.

Проблема емоційної стійкості посідає нині одне з важливих місць у системі наук і є важливою складовою частиною вольового компонента емоційної культури особистості та готовності до майбутньої професійної діяльності. У зв'язку зі специфікою сучасних умов праці є необхідними вивчення й розвиток 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 зарахувати емоційне напруження, підвищений рівень відповідальності за навчання та виховання дітей, падіння престижу професії педагога, низьку оплату праці, негативні переживання, почуття соціальної незахищеності, проблеми зі спілкуванням та взаєморозумінням із боку батьків.

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

Аналіз досліджень. 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 нині є велике різноманіття визначень і тлумачень цього феномена педагогічної діяльності педагога.

Мета статті – розкрити сутність поняття «емоційна стійкість», 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, своєю чергою, становить 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 під час виконання 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 зумовлюється низьким рівнем нейротизму, високими показниками рухливості, врівноваженості нервових процесів і низьким ступенем збудження нервової системи.

Польський психолог Я. Рейковський 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).

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 показники емоційної стійкості, зокрема: задоволеність власною діяльністю та помірна втома; упевненість та відсутність страху перед учнями; уміння 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 компоненти 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 (у цьому плані

емоційна стійкість пов'язана з такими психологічними процесами, як увага, мислення);

– послідовність і безпомилковість дій із досягнення 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 із моторною пам'яттю);

– зміни в зовнішньому вигляді – вираз обличчя, погляд, міміка, пантоміміка.

М. Наумова в структурі емоційної стійкості виділяє такі показники: індекс життєвої задоволеності і домінуючі емоційні стани (схильність до переживання страху, схильність до переживання гніву, ситуативна тривожність, особистісна 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 столу 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. Аналіз точок зору на проблему сутності поняття «емоційна стійкість», а також вивчення її структури, показників дали змогу дійти висновку, що науковці не дають єдиного тлумачення поняття «емоційна стійкість».

Емоційна стійкість – це інтегративна 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 значущою якістю особистості, що дає змогу контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності. Вона зменшує сильний негативний емоційний вплив і попереджає стрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологии*. 1989. № 4. С. 141–149.
2. Буслаява 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 психологии труда оператора*. Москва : Наука. 1974. 308 с.
4. Інноватика у вихованні : збірник наук. праць. Вип. 7. Том 2 / упоряд. О.Б. Петренко; Рівне : РДГУ, 2018. 268 с.
5. Курлянд З. Н. Формирование и развитие профессиональной устойчивости учителя : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 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*. Київ : 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. Хмелюк Р. И. Эмоциональная регуляция как компонент психологической устойчивости деятельности учителя. Москва, 1987. С. 74–78.
9. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной учебной деятельности. Одесса, 1999. С. 5–10.

REFERENCES

1. Abolyn L. M. Emotsionalnaia ustoichivost y puty ee povysheniya [Emotional stability and ways to increase it]. *Voprosy psikhologii*. 1989. № 4. P. 141–149 [in Russian].
2. Buslaeva M. Yu. Orhanyzatsiya obrazovatelnoi sredy pedahohycheskoho koledzha kak uslovye formirovaniya emotsionalnoi ustoichyvosty studenta [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. Emotsionalnaia ustoichyvost operatora [Emotional stability of the operator] *Ocherky psikhologii truda operatora*. Moskva : Nauka. 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. Formyrovanye y razvytye professyonalnoi ustoichyvosty uchytelia [Formation and development of teacher professional resilience] : avtoref. dys. ... dokt. ped. nauk. M., 1993. 32 p. [in Russian].
6. Pylypenko K. V. Emotsiina stiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho psykholoha-praktyka. *Praktychna psikhologhiia 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 emotsionalnoi ustoichyvosty pedahoha [Training emotional stability of a teacher] : uchebnoe posobyе. Y. : Ynstytut psykhoterapyu, 2000. 224 p. [in Russian].
8. Khmeliuk R. Y. Emotsionalnaia rehuliatsiya kak komponent psikhologhycheskoi ustoichyvosty deiatelnosti uchytelia [Emotional regulation as a component of the psychological stability of the teacher]. M., 1987. P. 74–78. [in Russian].
9. Chebykyn A. Ya. Teoryia y metodyka emotsionalnoi uchebnoi deiatelnosti [Theory and methodology of emotional learning activities]. Odessa, 1999. P. 5–10. [in Russian].