

Ю. В. Яковлева

**Критерии и показатели развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов**

В статье рассматривается проблема развития эмоциональной устойчивости учителей как одной из наиболее актуальных для педагогической практики в настоящее время. В немногочисленных на данный момент работах по проблеме эмоциональной устойчивости, как правило, затрагиваются отдельные ее аспекты, и только недавно стали обсуждаться и общие вопросы методологии исследования этой стороны психической деятельности, а также ее структуры. В процессе анализа научной литературы и обобщения педагогического опыта нами была определена система критериев и показателей развития эмоциональной устойчивости у будущих педагогов, среди которых выделяются когнитивный (познавательный), мотивационно-целевой, эмоционально-волевой и поведенческо-деятельностный компоненты. Каждый из критериев конкретизируется рядом показателей, диагностика которых позволяет описать их проявления на нескольких уровнях, в частности нами выделяются высокий, средний и низкий. Кроме того, в статье описываются методики, позволяющие оценить уровень развития эмоциональной устойчивости в соответствии с выделенными критериями.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, критерии и показатели развития эмоциональной устойчивости, уровни развития эмоциональной устойчивости, методики изучения критериев и показателей развития эмоциональной устойчивости.

Yu. V. Yakovleva

**Criteria and Indicators of Development of Future Teachers' Emotional Stability**

In the article the problem of development of teachers' emotional stability as one of the most urgent for teaching practice nowadays is considered. In some works on the problem of emotional stability at present time, they touch upon its separate aspects and recently they start to discuss the general questions of research methodology of this part of the mental activity, and also its structure. In the course of the analysis of scientific literature and generalization of pedagogical experience we defined the system of criteria and indicators of development of the future teachers' emotional stability, it is possible to distinguish such as cognitive (informative), motivational and target, emotional-volitional and behavioural-activity components. Each of criteria is concretized by a number of the indicators which diagnostics allows to describe their results on several levels, in particular we allocate high, average and low ones. Besides, in the article are described techniques allowing to estimate the level of emotional stability development according to the allocated criteria.

**Keywords:** an emotional stability, criteria and indicators of emotional stability development, levels of emotional stability development, a technique of studying criteria and indicators of emotional stability development.

Современное активно развивающееся информационное пространство предъявляет дополнительные требования к системе образования, а современный учебно-воспитательный процесс, в свою очередь, предъявляет большие требования к личности учителя, тем ее качествам, которые необходимы для эффективного взаимодействия с учащимися. Современная школа требует от учителя уравновешенности, большой выдержки. Высокое чувство любви к своим воспитанникам должно сочетаться с достаточно высоким уровнем самообладания, умением управлять своими эмоциями. Однако среди многочисленных качеств, которые должны быть сформированы у учителя, как одно из наиболее значимых выделяется эмоциональная устойчивость.

Несмотря на большое количество вариантов толкования данного термина, его неопределенность, проведенный анализ теоретических источников позволил сделать вывод, что эмоциональная устойчивость — это способность личности поддерживать динамическое равновесие между сохранением адекватного поведения в эмоционально значимой ситуации и восстановлением или поддержанием целостности личности, ее комфортного эмоционального состояния после стресса.

В связи с этим интересны данные, полученные в ходе эксперимента с разными категориями людей, представителями различных профессий (табл. 1) [4].

Таблица 1

Профессии	Эмоциональная устойчивость (в баллах)
Летчики	64,3
Студенты физического факультета	64,3
Инженеры-конструкторы	63,6
Учителя (1 год работы)	52,5
Учителя со стажем	45,8
Больные неврозом	45,7

Получается, что степень эмоциональной устойчивости учителей ниже, чем летчиков, инженеров-конструкторов. Такой низкий показатель эмоциональной устойчивости складывается из-за частых конфликтов учителей с детьми и родителями. Все это ведет к негативным последствиям, к возможности формирования у учителей таких свойств личности, как несдержанность, неуверенность в своих силах, тревожность. У молодых учителей степень эмоциональной устойчивости выше, чем у учителей со стажем, у многих педагогов данный показатель равен или даже ниже, чем у больных неврозом.

На основе анализа результатов исследования, опыта работы учителей мы убедились, что одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической практики является изучение возможных способов развития эмоциональной устойчивости у педагогических работников.

В немногочисленных на данный момент работах по проблеме эмоциональной устойчивости, как правило, затрагиваются отдельные ее аспекты: управление поведением в стрессовых ситуациях (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Н.В. Волкова, Л.И. Дементий, С.К. Нартова-Бочавер, Р. Прайс, А.О. Прохоров, Х. Хекхаузен); эмоциональная регуляция деятельности (И. А. Васильев, М.В. Чумаков); специфика эмоциональной регуляции при нарушениях развития и психических заболеваниях (Н.Л. Белопольская, Л.В. Кузнецова, В.И. Лубовской, В.Б. Никишина, У.В. Ульяновка, С.Г. Шевченко). Совсем недавно стали обсуждаться и общие вопросы методологии исследования этой стороны психической деятельности (Л.М. Аболин), а также ее структуры.

Например, по мнению М.И. Дьяченко, компонентами эмоциональной устойчивости, подвергающимися регуляции, являются:

- правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений (в этом плане эмоциональная устойчивость связана с такими психологическими процессами, как внимание, мышление);

- последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей (связь эмоциональной устойчивости с мышлением);

- поведенческие реакции - точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость речи, ее грамматический строй (связь с моторной памятью);

- изменения во внешнем виде - выражение лица, взгляд, мимика пантомимика, тремор конечностей и т.д. [1].

К.В. Пилипенко считает, что структура эмоциональной устойчивости включает пять подструктур: психофизиологическую, что является субстратом психической деятельности; эмоционально-волевою, включающую процессы саморегуляции личности; адаптивную, направленную на личностный адаптационный потенциал; когнитивно-рефлексивную, отражающую оценку собственных состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов; социально-перцептивную, включающую психологическую проницательность и ее составляющие [3].

В исследовании Т.А. Савиной отмечается, что основными детерминантами эмоциональной устойчивости педагога выступают профессиональная компетентность, коммуникативность, стрессоустойчивость, отсутствие выраженной профессиональной деформации и эмоционального выгорания [5].

М.В. Наумова в структуре эмоциональной устойчивости выделяет следующие показатели: индекс жизненной удовлетворенности и доминирующие эмоциональные состояния (склонность к переживанию страха, склонность к переживанию гнева, ситуативная тревожность, личностная тревожность, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями и самоконтроль) [2].

На основе анализа научной литературы, обобщения педагогического опыта, требований к педагогу, нами была определена система критериев и показателей развития эмоциональной устойчивости у будущих педагогов, обозначим их.

I. *Когнитивный (познавательный) критерий*, предполагающий наличие системы знаний о специфике организации профессиональной деятельности педагога в условиях повышенной эмоциональной напряженности, с учетом личностных особенностей участников педагогического процесса, а именно:

- знание содержания понятия «эмоциональная устойчивость»;
- знание содержания понятия «эмоциональная напряженность»;
- знание приемов регуляции эмоциональных состояний;
- знание приемов регуляции и саморегуляции поведенческих реакций;
- знание способов развития эмоциональной устойчивости;
- знание рациональных установок на восприятие событий.

II. *Мотивационно-целевой критерий*, характеризующийся наличием у студентов профессиональной направленности на освоение приемов регуляции сложных эмоциональных и поведенческих состояний, в том числе:

- осознанием важности и необходимости навыков сложных эмоциональных и поведенческих реакций;
- умением использовать рациональные установки для формирования позитивной мотивации;
- последовательность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей;
- потребностью в контроле и анализе своих реакций.

III. *Эмоционально-волевой критерий*, характеризующийся степенью чувствительности студентов в профессиональных и критических ситуациях, направленностью личности и конкретизируется:

- способностью к эмпатии, рефлексии, сопереживанию, соучастию, адекватной самооценке;
- способностью к самокритичности, толерантности;
- умению определять собственное эмоциональное состояние.

IV. *Поведенческо-деятельностный компонент*, включающий владение приемами регуляции и саморегуляции, умения их использовать в практической деятельности, в том числе:

- владение своими эмоциями;
- умение контролировать внешние проявления эмоций на лице, во взгляде, в жестикуляции (точность и своевременность движений, гром-

кость, тембр, скорость речи, ее грамматический строй);

- принятие ответственности за происходящее;
- правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений;
- умение регулировать собственное поведение;
- умение отстаивать свои интересы;
- умение взаимодействовать с людьми в процессе общения;
- умение взаимодействовать с людьми в конфликтных ситуациях.

Определяя данные критерии, мы не считаем, что они абсолютны, существуют и другие. Однако выявленные критерии позволят описать их проявления на нескольких уровнях, которые будут отличаться поэтапным продвижением обучаемых от низкого уровня к среднему, от среднего к высокому.

В соответствии с этим нами выделяются следующие уровни развития эмоциональной устойчивости:

Высокий уровень:

- осознается значимость развития эмоциональной устойчивости;
- сформирована целостная система знаний о развитии эмоциональной устойчивости, о видах рациональных установок на восприятие событий;
- проявляется готовность к регуляции и коррекции уровня эмоционального напряжения;
- проявляется умение регулировать собственное поведение;
- проявляются умения взаимодействовать с людьми в процессе общения в профессиональной и личностной сферах, а также отстаивать личные интересы в сложных ситуациях;
- сформировано умение владения приемами регуляции эмоционального состояния;
- проявляется готовность к осуществлению педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве.

Средний уровень:

- сформирован интерес и установка на развитие эмоциональной устойчивости у себя;
- сформирован определенный объем знаний о развитии эмоциональной устойчивости, о видах рациональных установок на восприятие событий;
- проявляется склонность к регуляции и коррекции уровня эмоционального напряжения;
- проявляется склонность к регуляции собственного поведения;
- проявляется склонность к позитивному взаимодействию с людьми в процессе общения в сложных ситуациях, но возможны незначитель-

ные затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности;

- проявляется склонность к овладению приемами регуляции эмоционального состояния;
- сформированы теоретические представления об особенностях педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве.

Низкий уровень:

- наблюдается профессиональная направленность на развитие эмоциональной устойчивости;
- знания о развитии эмоциональной устойчивости и видах рациональных установок на восприятие событий не систематизированы;
- регуляция и коррекция уровня эмоционального напряжения вызывают затруднения;
- существуют затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности, наблюдается стремление к копированию действий;
- теоретические представления об особенностях педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве поверхностны.

Для диагностики уровня развития вышеизложенных критериев нами были подобраны методики, позволяющие оценить отдельные показатели развития эмоциональной устойчивости.

Например, при исследовании когнитивного критерия можно использовать диагностику уровня познавательного интереса и творческой активности обучающихся (автор - Е. Е. Туник), а также итоговый или отсроченный контроль, например, в форме тестирования, с целью выявления уровня остаточных знаний.

Для изучения мотивационно-целевого критерия дополнительно может использоваться диагностика мотивационных состояний (автор – В.Ф. Сопов). Данная методика позволяет отследить изменения в отношении и уровне мотивации (побуждения) к учебной деятельности (например, во время работы над определенными темами).

Динамику отдельных показателей, входящих в состав эмоционально-волевого критерия, позволяют исследовать методики «Направленность личности» (авторы - С.Ф. Спичак, А.Г. Синицын), «Диагностика уровня ситуативной (реактивной) тревожности» (автор – Ч.Д. Спилберг, в интерпретации Ю.Л. Ханина), «Экспресс-диагностика уровня эмпатии» (автор И.М. Юсупов) и др.

Более детальному изучению поведенческо-деятельностного компонента способствуют методики «Диагностика поведения в состоянии стресса» (автор – К. Шрайнер), «Индикатор копинг-стратегии» (автор - Д. Амирхан). Они по-

зволяют отследить тактику поведения во время напряженной ситуации, оценить рациональность восприятия обстановки, ее анализ, оценку, адекватность и правильность принятия решения. Изменения в способности контролировать внешние проявления эмоций можно фиксировать при помощи наблюдения и самонаблюдения.

Кроме того, нами разработана анкета, направленная на осознание студентами важности развития эмоциональной устойчивости для профессиональной деятельности и определение уровня развития данного качества. Среди студентов ЯГПУ им. К.Д. Ушинского проведен опрос, в процессе которого студенты оценили у себя наличие определенных характеристик, входящих в состав критериев и показателей.

Так, результаты анкетирования показали, что студенты II курса отмечают у себя среднее развитие характеристик (1,4 балла из максимально возможных 3 баллов), относящихся к эмоционально-волевому и поведенческо-деятельностному критериям, что может быть связано с имеющимся личностным позитивным опытом повседневного общения, в том числе выхода из конфликтных ситуаций, и стремлением (желанием) перенести его в профессиональную практическую деятельность.

Значительно меньшее количество баллов (0,9 балла) набрали характеристики, отнесенные к когнитивному и мотивационно-целевому критериям, что говорит об отсутствии целостной системы знаний о развитии эмоциональной устойчивости, а также потребности в использовании рациональных установок на восприятие событий и формирование позитивной мотивации.

Полученные результаты отражают низкий уровень развития эмоциональной устойчивости у студентов и свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы с будущими педагогами по формированию этого важного качества. Мы полагаем, что решение обозначенной проблемы возможно при создании системы педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов.

Опираясь на вышеизложенное, под эмоциональной устойчивостью будущего педагога мы понимаем интегративное свойство личности, включающее в свою структуру интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые и поведенческо-деятельностные компоненты психической деятельности, а также готовность к распознаванию эмоций и управлению эмоциональными состояниями других участников обра-

зовательного процесса, которое необходимо для эффективного педагогически корректного, толерантного взаимодействия с учащимися.

#### Библиографический список

1. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. - 1990. - № 1. - С. 106-113.

2. Наумова, М. В. Формирование эмоциональной гибкости у будущих педагогов-психологов в процессе учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: автореф. дис... канд. пед. наук / М. В. Наумова. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-gibkosti-u-buduschih-pedagogov-psihologov-v-protssesse-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti>

3. Пилипенко, К.В. Психологические особенности подструктур и профессионально важных характеристик эмоциональной устойчивости студентов – будущих практических психологов [Электронный ресурс] / К.В. Пилипенко. – Режим доступа: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4864-psihologichni-osoblivosti-pidstru-ktur-ta-profesijno-vazhlivih-harakteristik-emotsijnoyi-stijkosti-studentiv-majbutnih-praktichnih-psihologiv.html>

4. Развитие эмоциональной гибкости учителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [festival.1september.ru/articles/560083/](http://festival.1september.ru/articles/560083/)

5. Савина, Т. А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Электронный ресурс] / Т. А. Савина. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-pedagoga>.

#### Bibliograficheskiy spisok

1. D'yachenko M.I. O podkhodakh k izucheniyu ehmo-tSIONal'noj ustojchivosti [Tekst] / M.I. D'yachenko, V.A. Ponomarenko // Voprosy psikhologii. - 1990. - № 1. - S. 106-113.

2. Naumova, M. V. Formirovanie ehmo-tSIONal'noj gibkosti u budushhikh pedagogov-psihologov v protssesse uchebno-professional'noj deyatelnosti [EHlektronnyj resurs]: avtoref. dis... kand. ped. nauk / M. V. Naumova. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-gibkosti-u-buduschih-pedagogov-psihologov-v-protssesse-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti>

3. Pilipenko, K.V. Psikhologicheskie osobenno-sti podstruktur i professional'no vazhnykh kharakteristik ehmo-tSIONal'noj ustojchivosti studentov – budushhikh prakticheskikh psikhologov [EHlektronnyj resurs] / K.V. Pilipenko. – Режим доступа: [http://www.info-](http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4864-psihologichni-osoblivosti-pidstru-ktur-ta-profesijno-vazhlivih-harakteristik-emotsijnoyi-stijkosti-studentiv-majbutnih-praktichnih-psihologiv.html)

[library.com.ua/libs/stattya/4864-psihologichni-osoblivosti-pidstru-ktur-ta-profesijno-vazhlivih-harakteristik-emotsijnoyi-stijkosti-studentiv-majbutnih-praktichnih-psihologiv.html](http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4864-psihologichni-osoblivosti-pidstru-ktur-ta-profesijno-vazhlivih-harakteristik-emotsijnoyi-stijkosti-studentiv-majbutnih-praktichnih-psihologiv.html)

4. Razvitie ehmo-tSIONal'noj gibkosti uchitelya [EHlektronnyj resurs]. – Режим доступа: [festival.1september.ru/articles/560083/](http://festival.1september.ru/articles/560083/)

5. Savina, T. A. Formirovanie ehmo-tSIONal'noj ustojchivosti budushhego pedagoga: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [EHlektronnyj resurs] / T. A. Savina. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-pedagoga>.