

Ю. В. Яковлева

### Педагогическое обеспечение развития эмоциональной устойчивости будущего учителя

В статье рассматривается актуальная проблема педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости учителей на этапе профессиональной подготовки. Проблема исследования заключается в поиске путей, средств и условий организации педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущего учителя. Рассматривается авторская модель педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущего учителя, методологической основой которой являются рефлексивно-деятельностный, ситуационный и личностно-ориентированный подходы; общепедагогические (научности и доступности, связи теории с практикой, учета индивидуальных особенностей) и специфические принципы (профессионального закалывания, создания ситуаций успеха). Доказывается высокая значимость комплексного применения инвариативной (изучение вопросов развития эмоциональной устойчивости в процессе освоения психолого-педагогических дисциплин базовой части федерального государственного образовательного стандарта; выполнение ряда обязательных заданий на педагогической практике) и вариативной частей (организация курсов по выбору и факультативных занятий по направлению) педагогического обеспечения процесса развития эмоциональной устойчивости будущих учителей.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, педагогическое обеспечение, будущий учитель, профессиональная подготовка.

Ju. V. Jakovleva

### Pedagogical Support in Development of the Future Teacher's Emotional Stability

In the article the urgent problem of pedagogical support in development of teachers' emotional stability at the level of professional training is considered. The research problem consists in search of ways, means and conditions to organise pedagogical support in development of the future teacher's emotional stability. The author's model of pedagogical support in development of the future teacher's emotional stability is regarded, and its methodological basis is reflexive-activity, situational and personal focused approaches; all-pedagogical (scientific character and availability, links of the theory with practice, accounting of specific features) and specific principles (professional conditioning, creation of situations of success). In the article here is proved the high importance of the complex use of invariative (study of questions on development of emotional stability in the course of study of psychological and pedagogical disciplines of the basic part of the Federal state educational standard; realisation of a number of obligatory tasks during student teaching) and variable parts (organization of elective courses and facultative classes due to the direction) of the pedagogical support in development of future teachers' emotional stability.

Keywords: emotional stability, pedagogical support, a future teacher, professional training.

Проблема сохранения психологического здоровья педагогов становится особенно актуальной в современных условиях. По мнению социологов и психологов, педагогическую деятельность следует относить к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Исследования ряда ученых (О. Ф. Жуков, Т. Р. Ковригина, Л. М. Митина, Н. С. Россошанская, А. Д. Тяпкина, Л. И. Уткина и др.) показывают, что 85 % учителей испытывают в школе состояние устойчивого стресса. Это является причиной неврозов (по официальным данным, ими страдают около 70 % учителей [2]), а также различных соматических заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Комфортное состояние в школе испытывают лишь 15,7 % учителей [2]. В силу этого решение многих вопросов здоро-

вьесбережения педагогов непосредственно связано с развитием эмоциональной устойчивости учителей еще на этапе подготовки к профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы по проблеме позволил сделать вывод о том, что исследования в этой области профессиональной подготовки будущих педагогов заметно отстают от изучения вопросов общих аспектов эмоциональной устойчивости. Так, в 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). Со-

всем недавно стали обсуждаться и общие вопросы методологии исследования этой стороны психической деятельности (Л. М. Аболин), а также ее структуры (М. И. Дьяченко, К. В. Пилипенко, Т. А. Савина, М. В. Наумова).

Одной из основных проблем в исследовании эмоциональной устойчивости является неопределенность самого термина, большое количество вариантов его интерпретации. Анализ имеющихся точек зрения на проблему сущности понятия «эмоциональная устойчивость», а также изучение ее структуры позволило прийти к выводу о том, что эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, проявляющееся в умении поддерживать динамическое равновесие между сохранением адекватного поведения в эмоционально значимой ситуации и восстановлением или поддержанием целостности личности, ее комфортного эмоционального состояния после стресса. *Эмоциональная устойчивость педагога* является профессионально значимым качеством личности, позволяющим контролировать проявление эмоций и адекватно действовать в напряженных эмоциональных ситуациях практической педагогической деятельности. Эмоциональная устойчивость может развиваться и обеспечиваться путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности или выработки навыков, умений, привычек саморегуляции.

Изучение точек зрения на состав структуры описываемого понятия позволило определить компонентный состав эмоциональной устойчивости, который включает критерии и показатели ее развития. Так, в структуре эмоциональной устойчивости выделяются *когнитивный (познавательный) компонент*, предполагающий наличие системы знаний о специфике регуляции профессиональной деятельности педагога в условиях повышенной эмоциональной напряженности, с учетом личностных особенностей участников педагогического процесса; *мотивационно-целевой компонент*, характеризующийся наличием у студентов профессиональной направленности на освоение приемов регуляции сложных эмоциональных состояний и поведенческих реакций в эмоционально-напряженных ситуациях; *эмоционально-волевой компонент*, характеризующийся степенью чувствительности студентов в профессиональных и критических ситуациях; *поведенческо-деятельностный компонент*, включающий владение приемами регуляции и

саморегуляции, умения их использовать в практической деятельности.

Развитие эмоциональной устойчивости с точки зрения психологического процесса может проходить стихийно на протяжении всей жизни человека, но может быть и целенаправленно организовано, что вызывает несомненный интерес. Несмотря на актуальность и неразработанность, проблема педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов специального рассмотрения не получила.

Термин «педагогическое обеспечение» широко используется исследователями – теоретиками и практиками – и в самом широком смысле трактуется как процесс и результат деятельности, направленной на достижение цели. При этом в зависимости от задач исследования данное понятие употребляется в различных контекстах: совокупность ресурсов и условий (И. В. Протасова); система мер, совокупность мероприятий, ресурсов, условий и видов деятельности (Н. Ю. Шепелева); деятельность по организации и совершенствованию образовательного процесса (Я. А. Амвросьев, Т. А. Строкова); деятельность по повышению профессионального уровня педагогических работников (И. Д. Проскуровская, А. А. Попов, Т. В. Стедюк); формы, методы, приемы педагогической деятельности (И. П. Волков).

Понимая под процессом педагогического обеспечения вид профессиональной деятельности, предполагающий активизацию личностных и институциональных ресурсов, необходимых для реализации эффективности того или иного процесса (под ресурсом в этом случае мы понимаем средства и условия, которые могут быть задействованы для достижения цели), педагогическое обеспечение развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов должно быть направлено на развитие их способности к саморегуляции, готовности к конструктивному взаимодействию с участниками педагогического процесса, в том числе в сложных эмоциональных ситуациях.

Процесс педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости студентов в педагогическом вузе с точки зрения его целенаправленной организации необходимо выстраивать в двух направлениях:

– педагогическое обеспечение развития эмоциональной устойчивости, предполагающее наличие системы знаний о специфике организации профессиональной деятельности педагога в условиях эмоциональной напряженности, с уче-

том личностных особенностей участников педагогического процесса, а также наличие у студентов профессиональной направленности на освоение приемов регуляции сложных эмоциональных и поведенческих состояний, подготовку к преодолению профессиональных трудностей, связанных со сложными эмотивными ситуациями.

– педагогическое обеспечение саморазвития эмоциональной устойчивости. Саморазвитие – это регулярная работа над собой, развитие и совершенствование новых и уже имеющихся качеств. Соответственно, педагогическое обеспечение саморазвития эмоциональной устойчивости предполагает формирование осознанной необходимости владения приемами саморегуляции, умений использовать их в практической деятельности.

Определение сущности основных понятий исследования позволило определить методологические основы педагогического обеспечения процесса развития эмоциональной устойчивости будущих учителей. В их состав вошли *рефлексивно-деятельностный, ситуационный, личностно-ориентированный подходы*, общепедагогические принципы, имеющие универсальный характер и детерминирующие практическую педагогическую деятельность в высшей школе (принципы научности и доступности, связи теории с практикой, принцип учета индивидуальных особенностей), а также специфические (принцип профессионального закалывания, принцип создания ситуаций успеха).

Вышеизложенные положения были учтены при разработке модели педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов, которая представляет собой единство целевого (определение целей и задач развития эмоциональной устойчивости), содержательного (наличие инвариантной и вариативной частей подготовки), организационного (определение средств обучения, выбор которых оказывает влияние на эффективность процесса развития эмоциональной устойчивости) и аналитического компонентов (мониторинг эффективности развития эмоциональной устойчивости будущих учителей).

Теоретический анализ вопроса подготовки будущих учителей к осуществлению профессиональной деятельности позволил сделать вывод о том, что основными признаками указанного процесса являются *целостность и дифференцированность*.

*Целостность* процесса обеспечивается единством и равнозначимостью компонентов педагогического обеспечения, согласованностью и непротиворечивостью педагогических действий по формированию системы профессиональных знаний, умений, навыков, качеств будущего учителя.

В связи с этим мы считаем целесообразным решение проблемы развития эмоциональной устойчивости будущих учителей через всю систему обучения (на протяжении всего периода обучения в вузе). Это может быть реализовано благодаря построению особого характера взаимодействия в системе «преподаватель-студент» на основе принципов педагогики сотрудничества и личностно-ориентированного подхода, позволяющих на личном примере преподавателя показать важность наличия эмоциональной устойчивости для успешной профессиональной деятельности.

Между тем мы считаем, что несомненным потенциалом для развития эмоциональной устойчивости будущих учителей обладают дисциплины общепрофессионального цикла подготовки. Отметим, что особые ресурсы, усиливающие развитие эмоциональной устойчивости, содержатся в учебном предмете «Педагогика». Это обусловлено тем, что дисциплина имеет практико-ориентированную основу, четкую ориентацию на будущую профессию, направлена на получение знаний о будущей профессии, ее целях, задачах, направлениях и возможных трудностях при реализации своих должностных обязанностей.

*Дифференцированность* предполагает ориентацию образовательного процесса на предоставление свободного выбора форм и видов деятельности, что обуславливает наличие инвариантной и вариативной частей подготовки.

*Инвариантная часть* педагогического обеспечения процесса развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов является обязательной для всех студентов и предусматривает изучение вопросов развития эмоциональной устойчивости в процессе освоения психолого-педагогических дисциплин базовой части федерального государственного образовательного стандарта и при выполнении ряда обязательных заданий на педагогической практике.

Одной из основных дисциплин общепрофессионального блока, формирующих профессиональную компетентность будущего педагога, является дисциплина «Педагогика», изучение которой становится своеобразным профессиональным фундаментом для дальнейшего развития пе-

дагога-профессионала. Так, мы считаем возможным включение в содержание дисциплины «Педагогика» вопросов, касающихся проблемы развития эмоциональной устойчивости, в частности, введение понятий «эффективный учитель», «коммуникативная толерантность», «эмоциональная культура педагога», «эмпатия» как компонентов эмоциональной устойчивости, выполнение упражнений, направленных не только на отработку алгоритма действий педагога по успешному решению проблемной ситуации, но и на важность осознания студентом целостного восприятия картины произошедшего, развитие его личностных качеств, способствующих сохранению психологического равновесия.

Отметим, что из-за недостатка часов, предполагаемых на изучение педагогических дисциплин, проблемы развития эмоциональной устойчивости могут быть изучены лишь в ознакомительном режиме. Принимая во внимание данное обстоятельство, представляется целесообразным использование потенциала педагогической практики студентов как средства развития эмоциональной устойчивости [1], в результате которой у студентов формируются представления об эмоциональной устойчивости как профессионально значимом качестве, восприятие себя как полноправного субъекта педагогической деятельности, сосредоточенность на успехе [4].

**Вариативная часть** педобеспечения дает возможность расширения и углубления подготовки, определяемой содержанием обязательной (инвариантной) части, получения дополнительных компетенций, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

Изучение типичных проблем, с которыми сталкиваются педагоги в массовой практике, потребностей, интересов, проблем, связанных с вопросами развития эмоциональной устойчивости студентов ЯГПУ, позволило определить целевую направленность вариативной составляющей педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости и разработать ее содержание.

В соответствии с этим мы предлагаем рассмотрение исследуемой проблемы в процессе изучения курса по выбору «Развитие эмоциональной устойчивости будущего педагога», который направлен на формирование у студентов системы знаний о психолого-педагогических особенностях деятельности учителя, умения регуляции эмоционального состояния, развитие про-

фессионально-педагогического интереса студентов к развитию собственной эмоциональной устойчивости, умения решать (предотвращать) конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности и умения применять полученные знания при организации учебно-воспитательного процесса.

Основой курса является педагогика как отрасль науки, обладающая потенциалом включения студентов в решение различных реальных или имитируемых проблем педагогических отношений (профессиональные пробы), которые готовят будущих специалистов к преодолению возможных барьеров и трудностей профессиональной деятельности, что является залогом успешной карьеры в дальнейшем. Практикумы, проводимые в форме тренингов, предполагают актуализацию ранее полученных знаний, их рассмотрение в аспекте развития эмоциональной устойчивости. Во время занятий студенты проводят самодиагностику компонентов эмоциональной устойчивости, выполняют упражнения, направленные на их развитие.

Курс предполагает организацию консультативной позиции преподавателя в процессе работы, практической и рефлексивной направленности, проблемности обучения, оптимального сочетания традиционных, активных, эвристических методов и форм обучения. Отметим также, что рассмотренный курс может быть реализован факультативно, поскольку имеет гибкую структуру и возможность вариации учебных часов.

Реализация вариативной программы педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущего учителя позволила выделить комплекс организационно-педагогических условий, соблюдение которых повышает эффективность исследуемого процесса:

- при отборе содержания подготовки целесообразно использовать содержательный потенциал психолого-педагогических дисциплин, соблюдая правила логического соответствия тем, внутреннему логическому изложению материала, косвенного «подведения» студентов к осознанию необходимости изучения проблемы;

- при организации образовательного процесса важно соблюдение ряда правил, способствующих построению конструктивного взаимодействия в системе «преподаватель-студент»: когнитивно-волевой сосредоточенности на успехе, разрешающего сотрудничества, эмоционального насыщения формируемых учебно-воспитательных ситуаций положительными эмо-

циями; педагогической смелости и оправданного риска. Так, личность преподавателя становится наглядным примером, образцом эффективной педагогической деятельности;

– при анализе результатов подготовки необходимо сочетать внешнюю экспертизу деятельности студентов с рефлексией; предоставлять возможность самодиагностики, самооценки; использовать специально разработанные методики диагностики уровня развития эмоциональной устойчивости.

Проведение опытно-экспериментальной работы по проверке модели на базе ЯГПУ им К. Д. Ушинского позволило оценить результативность педагогического обеспечения. В целом была выявлена положительная динамика уровней развития эмоциональной устойчивости студентов опытно-экспериментальных групп: значительный рост числа студентов, получивших максимальное количество баллов по результатам тестирования уровня знаний по вопросу развития эмоциональной устойчивости; направленность личности значительного числа студентов – «на дело»; снижение уровня ситуативной (реактивной) тревожности; увеличение числа студентов, выбирающих приоритетной копинг-стратегией «разрешение проблем».

Таким образом, проведение ряда методик, отслеживающих отдельные показатели развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов, подтверждает высокую значимость комплексного применения инвариативной и вариативной частей педагогического обеспечения процесса развития эмоциональной устойчивости будущих учителей. Эффективность педагогического обеспечения развития эмоциональной устойчивости будущего учителя достигается при соблюдении ряда необходимых и достаточных педагогических условий: позитивное отношение преподавателя к развитию эмоциональной устойчивости студентов педагогического вуза; организация процесса обучения на основе включения студентов в профессиональные пробы; рефлексивный характер учебной деятельности; создание ситуаций предвосхищения успеха профессиональной деятельности как способа формирования активно-положительной потребности в развитии эмоциональной устойчивости.

сивный характер учебной деятельности; создание ситуаций предвосхищения успеха профессиональной деятельности как способа формирования активно-положительной потребности в развитии эмоциональной устойчивости.

#### Библиографический список

1. Байбородова, Л. В. Практико-ориентированный подход к подготовке будущих педагогов [Текст] / Л. В. Байбородова // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 1. – С. 47–52.
2. Малашкина, Е. С. Психологическое отношение учителя к профессиональной деятельности [Текст] / Е. С. Малашкина // Прикладная психология. – 2002. – № 2. – С. 79–83.
3. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст] / Л. М. Митина. – М. : Академия, 2004. – 320 с.
4. Яковлева, Ю. В. Способы развития эмоциональной устойчивости будущих учителей во время педагогической практики / Ю. В. Яковлева // Педагогическая практика студентов в системе профессиональной подготовки кадров : материалы межрег. научно-практ. конф. / под ред. Л. В. Байбородовой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2015. – С. 39–42.

#### Bibliografickij spisok

1. Bajborodova, L. V. Praktiko-orientirovannyj podhod k podgotovke budushhij pedagogov [Tekst] / L. V. Bajborodova // Jaroslavskij pedagogickij vestnik. – 2015. – № 1. – S. 47–52.
2. Malashkina, E. S. Psihologicheskoe otnoshenie uchitelja k professional'noj dejatel'nosti [Tekst] / E. S. Malashkina // Prikladnaja psihologija. – 2002. – № 2. – S. 79–83.
3. Mitina, L. M. Psihologija truda i professional'nogo razvitija uchitelja [Tekst] / L. M. Mitina. – M. : Akademiya, 2004. – 320 s.
4. Jakovleva, Ju. V. Sposoby razvitija jemocional'noj ustojchivosti budushhij uchitelej vo vremja pedagogičeskoj praktiki / Ju. V. Jakovleva // Pedagogičeskaja praktika studentov v sisteme professional'noj podgotovki kadrov : materialy mezhhreg. nauchno-prakt. konf. / pod red. L. V. Bajborodovoj. – Jaroslavl' : RIO JaGPU, 2015. – S. 39–42.