

Ю. В. Яковлева

Развитие эмоциональной устойчивости будущих учителей как педагогическая проблема

В статье рассматривается проблема формирования эмоциональной устойчивости как одного из аспектов профессиональной подготовки студентов педагогических вузов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, профессиональное педагогическое образование, высшая школа, школьные конфликты.

Ju. V. Jakovleva

Development of Future Teachers' Emotional Stability as a Pedagogical Problem

In the article the problem of formation of emotional stability as one of the aspects of professional training of students of pedagogical higher education institutions is regarded.

Keywords: emotional stability, professional pedagogical education, higher school, school conflicts.

Социологи и психологи бьют тревогу: количество внутришкольных конфликтов стремительно растет. Родители, учителя, администрация воюют друг с другом из-за оценок, поборов, поведения. В этих войнах учащиеся с гаджетами превращают нажатием кнопки на мобильном телефоне педагога из жертвы в палача и наоборот. Интернет пополняется новыми школьными видеороликами, а конфликты между педагогами и детьми все чаще становятся предметом разбирательств со стороны правоохранительных органов и судов.

Весьма распространены унижения педагогами школьников. Согласно результатам исследования, проведенного в Москве социологическим факультетом МГУ им. М.В. Ломоносова, 40 % столичных подростков признались, что их высмеивали перед классом, 26 % – что унижали, и 6 % – что их даже били. Проведенное в нескольких регионах страны по заказу Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ исследование подтверждает, что насилию со стороны учителей подвергаются 38 % школьников, при этом больше половины родителей об этом даже не догадываются, отмечают эксперты. В 16 % случаев речь идет о физическом насилии, в 22 % случаев – о психологическом [10; 14].

Вместе с тем специалисты соглашаются, что многие случаи школьного насилия неоднозначны. «Говорить, что учителя – садисты, а подростки нуждаются в защите от них – тоже крайность. Современные дети плохо воспитаны, многие из них ведут себя нагло, бесцеремонно», – считает психолог Е.Ю. Балашова. Она также от-

метила, что в последнее время в стране появился тренд: школьники чаще стали жаловаться на своих педагогов родителям, оговаривать их и тем самым сводить счеты, например, за плохие оценки [4].

«Конфликты между учителями и учениками были и в советские годы, – говорит проректор Института педагогики и психологии профессионального образования Р.Х. Гильмеева. – Но тогда эти конфликты возникали скорее как протест против несправедливости. Сейчас дети сознательно провоцируют учителей на грубость, потому что, по их мнению, это весело. А запись скандала на мобильный – это повод для бахвальства среди сверстников, способ показать свою «крутизну». Но дело не ограничивается одной бравадой. Продвинутые старшеклассники собранным компроматом шантажируют своих учителей, вымогая положительные оценки» [4].

Вместе с тем физические унижения над учителями в российских школах становятся все изощреннее – с применением средств аудио- и видеозаписи. Например, в городе Шелехов Иркутской области в местной школе девятиклассники прямо на уроках регулярно били пожилую учительницу физкультуры, снимая всё на видео, которое потом выкладывали в Интернет; ученики Свердловского мужского хорового колледжа выложили в Сеть видео с издевательствами над учительницей; ЧП в школе подмосковного Королева: девятиклассник избил классного руководителя – учителя истории, педагог в больнице, скандал разгорелся только после публикации видеоролика в Интернете. Между тем, по данным

социологов, только треть учителей, пострадавших от насилия воспитанников, готовы обратиться в правоохранительные органы [12].

Таким образом, 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 психологическая устойчивость.

Под психологической устойчивостью обобщенно понимается социально значимая характеристика (особое свойство) человека, поведение которого является относительно надежным и последовательным в связи с социальными требованиями, ожиданиями по отношению к нему (В.Л. Марищук, В.И. Михеев, В.Н. Смирнов и др.).

По мнению А.А. Баранова, устойчивость в широком смысле нужно рассматривать как особую организацию существования личности, обеспечивающую максимально эффективное функционирование системы. Но в настоящее время под термином «устойчивость» чаще понимаются ее частные составляющие: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. Специфичность же этих составляющих будет определяться конкретным видом профессиональной деятельности, в том числе и педагогической [3]. С точки зрения аксиологического подхода наиболее значимым для будущего педагога является эмоциональная устойчивость.

Одна из основных проблем в исследовании эмоциональной устойчивости заключается в неопределенности самого термина, большом количестве вариантов его толкования.

В частности, изучению феномена эмоциональной устойчивости посвящены работы Л.М. Аболина, который выделяет две основные группы факторов возникновения и протекания эмоциональной устойчивости: внешние (объек-

тивно существующие) и внутренние (субъективно существующие). Внешние – экстремальные условия, обозначаемые как «чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «фрустраторы», «эмоциогенные» или «конфликтные» ситуации и т.п. Внутренние – физиологическая реактивность (эмоциональная возбудимость), свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) и устойчивые психологические особенности личности (тревожность, экстра-интроверсия, организованность волевого контроля, акцентуация характера) [1].

А.Е. Ольшанникова считает, что для ЭУ характерно отчетливое доминирование положительных эмоций [11]. Развивая эту гипотезу, Л.М. Аболин пришел к выводу, что решающим показателем, детерминирующим эмоциональную устойчивость, являются знак и интенсивность эмоций. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как замечает автор, свидетельствует об умении спортсмена преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости [2].

Иначе дает определение ЭУ П.Б. Зильберман: «... это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [7]. Таким образом, автор считает, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости.

Ученые М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют эмоциональную устойчивость как интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. «Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях» [5].

Тем не менее, некоторые авторы склоняются к тому, чтобы рассматривать эмоциональную неустойчивость, которая проявляется в следующих психических явлениях: резкой смене настроения

и эмоций, повышенной тревожности, ранимости, чувстве неуверенности в своих силах, физиологических реакциях (Н.Д. Левитов, Л.С. Славина, Л.П. Баданина, П. Фресс, К. К. Платонов и др.). Согласен с этим и Л.М. Аболин, который делает вывод, что «эмоциональная устойчивость не может быть отождествлена с какой-либо отдельной эмоциональной особенностью. Во многом уровень эмоциональной устойчивости зависит от общего соотношения параметров» [1].

Польский психолог Я. Рейковский, определяя эмоциональную устойчивость как гипотетическую особенность человека, называет два ее значения: человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений [13].

Анализ имеющихся точек зрения на проблему толкования сущности понятия «эмоциональная устойчивость» позволил прийти к выводу о том, 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. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Она не дается человеку от рождения, она развивается в результате воспитания и самовоспитания. Эмоциональная устойчивость личности – это социально привлекательная способность человека, что подчеркивают многочисленные информационные источники, поэтому студенты должны быть мотивированы на использование этой способности как в профессиональной педагогической деятельности, так и в социуме вообще. Необходимость формирования эмоциональной устойчивости как средства профессиональной успешности воспринимается студентами адекватно, так как многие из них уже в учебной деятельности столкнулись с дезорганизующей функцией эмоций.

Именно поэтому встает вопрос о прогнозировании и подготовке возможных вариантов воздействия на эмоциональное состояние учителя. Один из путей повышения функциональной ус-

тойчивости, а следовательно, работоспособности и эффективности деятельности педагога в стрессовых условиях вытекает из выдвинутой Е.А. Милеряном гипотезы о психологической природе эмоциональных состояний человека [6]. Согласно этой гипотезе эмоции, чувства и волю следует рассматривать как единый психический процесс, материальным субстратом которого является взаимодействие доминант, возникающих на различных уровнях нервной системы. На важность этих процессов также указывали и другие исследователи – Б.И. Додонов, Н.В. Кузьмина, Н.Д. Левитов, М.М. Рубинштейн, А.Я. Чебыкин и др. Ими было выявлено, что частые отрицательно окрашенные эмоциональные состояния или отсутствие любых эмоциональных проявлений у учителей снижают эффективность обучения и воспитания; повышают конфликтность во взаимоотношениях с учениками и коллегами; обуславливают высокую ситуативную тревожность, агрессивную самозащиту и слабую социальную адаптацию учащихся.

Умение управлять психическими процессами и поведением достигается тренировкой, систематическими упражнениями и развивается у человека с помощью интеллекта и воли в процессе всей его жизни.

Кроме того, по мнению В.Л. Марищука, эффективным средством являются упражнения, в том числе и физические, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях [9]. Путем упражнений осуществляются изменения соматических и вегетативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений).

Эффективным способом развития эмоциональной устойчивости является моделирование эмоционального напряжения, возникающего в результате профессиональной деятельности, в лабораторных условиях. Он основывается на том, что большинство возникающих у человека эмоционально напряженных ситуаций в работе и в быту, как пишет Лазарус, можно объяснить одним из трех моментов или их сочетанием. Так, к 1-й группе он относит факторы новизны, необычности, внезапности; ко 2-й группе – временные факторы: дефицит времени, увеличение темпа деятельности, совмещение двух видов деятельности, введение помех (как частный случай совмещения); к 3-й группе он относит приемы,

связанные с изменением мотивации, создание конфликтных ситуаций. Чаще внимание сосредотачивается на стрессорах 2-й и 3-й групп, стрессоры 1-й группы включаются как обстановочные, дополняющие эмоциональный фон исследования [8].

Конечно, моделирование ситуаций не может охватить всю богатую гамму условий внешней среды, в которых реально может возникнуть эмоциональное напряжение. Однако наличие стандартизированной ситуации позволяет вскрыть алгоритм работы в среде управления динамическим объектом и прогнозировать поведение человека в этих условиях. Кроме того, моделирование позволяет выявить у данной личности наличие того или иного стереотипа поведения, а также подвижность нервных процессов, степень их инертности и т. д. [8].

Таким образом, эмоциональная устойчивость студентов может развиваться и обеспечиваться путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности. Эффективное формирование эмоциональной устойчивости следует осуществлять на фоне постепенного увеличения психологических нагрузок в специально создаваемых условиях, моделирующих профессиональную деятельность. Это может достигаться разными путями, например, созданием усложнённых условий деятельности; искусственным ограничением времени и информации для решения той или иной задачи; внесением различных элементов внезапности, требующих незамедлительных и четких действий.

Анализ научной литературы показал разработанность данной проблемы в направлении определения и развития психолого-педагогических условий формирования эмоциональной устойчивости будущих специалистов (спортсменов, социальных работников, учителей, врачей), в том числе в процессе физической подготовки; вопрос же целостного педагогического обеспечения процесса развития эмоциональной устойчивости будущих учителей рассмотрен недостаточно.

Итак, принимая эмоциональную устойчивость за один из основных аспектов профессиональной подготовки будущих педагогов, приходим к выводу о необходимости разработки целостной системы педагогической деятельности студентов, позволяющей последовательно формировать

готовность к действию в напряженной профессиональной ситуации, целенаправленно развивать способность к продуктивному функционированию, которое необходимо для эффективного педагогически корректного, толерантного взаимодействия с учащимися, преодоления излишнего эмоционального возбуждения.

Библиографический список

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст]. – Казань : Изд-во КазГУ, 1987. – 320 с.
2. Аболин, Л. М., Чебыкин, А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов [Текст] // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83–89.
3. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ижевск, 1995. – 22 с.
4. Белый, М. Уроки мужества [Текст] // Новые известия. – 14 ноября 2012.
5. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия [Текст]. – Минск : Хэлтон, 1998. – 399 с.
6. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология [Текст] : учебник для вузов. – М. : Издательская группа НОРМА-ИНФРА-М, 2000. – 624 с.
7. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс [Текст] // Психический стресс в спорте: материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1973. – С. 13–15.
8. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] // Эмоциональный стресс. – Л. : Знание, 1970. – 289 с.
9. Маришук, В. Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки [Текст] : автореф. дис. – Л., 1964. – 28 с.
10. Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.msu.ru/>
11. Ольшанникова, А. Е. Эмоции и воспитание [Текст]. – М., 1983. – С. 31.
12. Петелин, Г. Снять учителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа : sobesednik.ru/Образование/snyat-uchitelya
13. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст]. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.
14. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.gks.ru/>

Bibliograficheskiy spisok

1. Abolin, L. M. Psikhologicheskiye mekhanizmy emotsional'noy ustoychivosti cheloveka [Tekst]. – Kazan' : Izd-vo KazGu, 1987. – 320 s.
2. Abolin, L. M., Chebykin, A. Ya. Issledovaniye emotsional'noy ustoychivosti i psikhologicheskiye sredstva yeye formirovaniya u sportsmenov [Tekst] // Psikhologicheskiy zhurnal. – 1984. – № 4. – S. 83–89.
3. Baranov, A. A. Stressoustoychivost' v strukture lichnosti i deyatelnosti uchiteley vysokogo i nizkogo professional'nogo masterstva [Tekst]: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk. – Izhevsk, 1995. – 22 s.
4. Belyy, M. Uroki muzhestva [Tekst] // Novyye izvestiya. – 14 noyabrya 2012.
5. D'yachenko, M. I., Kandybovich, L. A. Kratkiy psikhologicheskiy slovar': Lichnost', obrazovaniye, samoobrazovaniye, professiya [Tekst]. – Minsk : Khelton, 1998. – 399 s.
6. Yenikeev, M. I. Obshchaya i sotsial'naya psikhologiya [Tekst] : uchebnyy dlya vuzov. – M. : Izdatel'skaya gruppa NORMA-INFRA-M, 2000. – 624 s.
7. Zil'berman, P. B. Emotsional'naya ustoychivost' i stress [Tekst] // Psikhicheskiy stress v sporte: materialy Vsesoyuznogo simpoziuma. – Perm', 1973. – S. 13–15.
8. Lazarus, R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskiye issledovaniya [Tekst] // Emotsional'nyy stress. – L. : Znaniye, 1970. – 289 s.
9. Marishchuk, V. L. K voprosu ob emotsional'noy ustoychivosti kursantov-letchikov i vozmozhnosti yeye sovershenstvovaniya s primeneniyyem sredstv fizicheskoy podgotovki [Tekst] : avtoref. dis. – L., 1964. – 28 s.
10. Moskovskiy gosudarstvennyy universitet imeni M. V. Lomonosova [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.msu.ru/>
11. Ol'shannikova, A. Ye. Emotsii i vospitaniye [Tekst]. – M., 1983. – S. 31.
12. Petelin, G. Snyat' uchitelya [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : sobesednik.ru/Obrazovaniye/snyat-uchitelya
13. Reykovskiy, Ya. Eksperimental'naya psikhologiya emotsiy [Tekst]. – M. : Progress, 1979. – 392 s.
14. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoy statistiki [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.gks.ru/>