

ТВОРЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

CREATIVE SELF-DEVELOPMENT OF A TEACHER AS A PROCESS OF FORMING HIS EMOTIONAL STABILITY

Екатерина Сергеевна Ганиева, Надежда Викторовна Телегина
Ekaterina Sergeevna Ganieva, Nadezhda Vitorovna Telegina

Россия, Казань, Казанский федеральный университет

Russia, Kazan, Kazan federal university

E-mail: ganieva.e95@mail.ru, nadya-telegina@yandex.ru

Аннотация

В статье раскрывается проблема эмоциональной устойчивости как фактор психологического и профессионального здоровья педагога. Уточняется и расширяется понятие «эмоциональная устойчивость». Рассматриваются эмоциогенные условия, встречающиеся в деятельности педагогов образовательных учреждений.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, эмоции, личностный адаптационный потенциал, профессиональное здоровье педагога, педагогический процесс.

Abstract

The article reveals the problem of emotional stability as a factor in the psychological and professional health of a teacher. The concept of emotional stability is specified and expanded. The emotional conditions encountered in the activities of teachers of educational institutions are considered.

Keywords: emotional stability, emotions, neuroticism, intolerance, personal adaptive potential.

Психологи *эмоциями* называют процессы, отражающие личностную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний.

Исходной формой возникновения эмоций является потребность или желание человека изменить или избежать чего-либо, что не выражают его интересы.

Общепризнанными формами эмоциональных явлений считаются: психические процессы; психические состояния; психические свойства.

Человек с нормальной психикой одновременно обладает не одним или двумя эмоциональными свойствами, а целой совокупностью психических свойств (быть и храбрым, и наблюдательным, и красноречивым, и остроумным одновременно). Одновременно может быть задействовано сразу несколько психических процессов: рассказывая о чем-то, педагог может логически мыслить, вспоминать, чувствовать и т.п.

Но из всего многообразия возможных эмоциональных состояний он может находиться лишь в одном из них (в одно и то же время). У человека есть возможность корректировать свои отношения, если обстоятельства среды изменяются,

за счет актуализации новых психических процессов, переходящих во времени в соответствующее состояния, а из них – в отношения.

Термин «эмоциональная устойчивость» и «эмоциональная неустойчивость (нейротизм)» в современной психологической литературе используется как понятие, который впервые ввел немецко-британский ученый, психолог Ганс Юрген Айзенк. Под «эмоциональной устойчивостью» ученый понимал устойчивость по отношению к внешним раздражителям и сохранения спокойствия, а под «нейротизмом» эмоционально-психическую неустойчивость как результат неуравновешенности человека, зависящей от его темперамента [1]. Позже толкование этого термина расширилось.

По мнению других ученых, эмоциональная устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая её готовность противостоять стрессам, трудным жизненным ситуациям, способность выдерживать чрезмерное возбуждение, эмоциональное напряжение, сохранять высокий уровень активности.

Под термином «эмоциональная устойчивость» понимают «интегрированное свойство личности», позволяющее стабилизировать её психомоторное состояние, гармонизировать стенические и астенические эмоции в различных эмоциональных ситуациях, возникающие в процессе и результате учебно-профессиональной деятельности будущего педагога-психолога.

Большинство исследователей под «эмоциональной устойчивостью» понимают интегративное свойство личности, позволяющее стабильно действовать в социальной обстановке. Эмоционально устойчивый педагог способен управлять собственным эмоциональным состоянием и эмоциональными состояниями других участников образовательного процесса.

Таким образом, эмоции – это форма проявления чувств, связанные с удовлетворением (неудовлетворением) естественных и социальных потребностей и интересов личности, переживания человека.

Важным условием является особенность содержания, динамики эмоции и чувство человека, которые зависят от его эмоционального состояния, условием жизни и деятельности, а также внутреннего духовного мира.

Поскольку у разных людей разные потребности, то чувствительность и сопротивляемость индивидуума эмоциональным раздражителям выражается эмоционально по-разному.

Обращаясь к определению понятия «эмоциональная устойчивость», следует отметить, что при всем многообразии подходов к его определению, речь идет о *психологической компетентности* человека, *способного противостоять тем эмоциональным раздражителям, которые отрицательно влияют на межличностные отношения и владеть методами эмоциональной саморегуляции.*

Потребность в общении начинает функционировать с момента рождения человека и действуют на протяжении всей его жизни. Общение порождает такие феномены как восприятие и понимания людьми друг друга; сплоченность

и конфликты. Через общение человек познает психику как других людей, так и свою собственную; обоснованно подходит к изменению своих психических состояний. В общении человек осознает и усваивает образцы деятельности, наращивает коммуникативный потенциал, продолжает реализовывать свои позитивные потребности. В дальнейшем предполагается удовлетворение потребностей, включая желания, стремления, эмоциональное состояние, заставляющее личность проявлять активность.

При всем многообразии критериев психологической устойчивости А.Г. Маклаков ввёл понятие «личностный адаптационный потенциал», который определяет устойчивость человека к экстремальным факторам. По всей вероятности, вариантами (зависящими от возраста) являются показателями является параметры социально-психологической адаптированности и интеллектуально-личностные особенности учителя [4].

Учителю, постоянно сотрудничающему со школьниками, их родителями, нередко с основными или общественными представителями образовательного процесса, приходится обсуждать сложные проблемы или спорные вопросы по качеству целостного педагогического процесса. Участниками педагогического общения выступают авторитетные личности, которые высказывают различные мнения, обусловленные содержанием и качеством решения профессиональных задач гармоничного развития обучающихся. Самореализация индивидуальных, психологических, интеллектуальных сил и способностей является показателем его педагогического творчества учителя.

Иногда, начинающий педагог чувствует свою беспомощность, осознает себя объектом педагогического сопровождения, что провоцируется повышенным уровнем тревожности. Эмоциональное переживание, напряженность, свойственная педагогической деятельности, могут возникнуть у любого нормального человека. Эта напряженность определяется широтой функций учителя (учебные, воспитательные, организационные), отсутствием знаний о специфике этнических особенностей обучающихся, проявлением симптомов нетерпимости (интолерантности), имеющих место в педагогическом процессе. Тем не менее учителю необходимо научиться преодолевать профессиональные проблемы и более успешно адаптироваться в изменяющихся условиях окружающей среды. Руководитель образовательного учреждения несет ответственность за создание комфортной и творческой образовательной среды для начинающего учителя. Педагог должен учитывать различные позиции, участников образовательных отношений, учитывать межэтнические различия, ориентироваться в различных точках зрения, а затем опираться на них в ходе педагогической деятельности.

Профессиональная позиция педагога – динамический рост личности учителя, в которую входит интеллектуальные, волевые, эмоционально-оценочные установки, а также профессиональная деятельность и саморазвитие. Только педагог со сформированной профессиональной позицией способен активно влиять на процесс формирования нововведений и совершенствовать свои творческие способности в педагогической деятельности.

В конце прошлого столетия усилиями крупнейших ученых изучались физиологические механизмы субъективных психологических явлений, а в рамках гуманистической и трансперсональной психологии впервые была разработана и раскрыта проблематика здоровой личности. Только в конце 1970-х годов «эмоциональная устойчивость» утвердилась в качестве самостоятельной сферы психологических исследований. Пользуясь психологическими знаниями, полученными из авторитетных источников, эффективно развиваются возрастная и педагогическая психология, патопсихология, социальная психология, психология труда и другие науки, и области жизнедеятельности человека.

Нестабильность социальной, экономической, политической, спортивной, культурной сфер современного российского общества создают чрезмерное психологическое и эмоциональное давление вызывающее напряжение начинающего педагога. Эти и другие психогенные факторы оказывают определенное эмоциональное напряжение, раздражая психику субъекта профессиональной деятельности. Так, педагогический труд осуществляется в постоянной смене обстоятельств, условий, ситуаций и состояний, и будущий педагог должен обладать не только *психологическим*, но *профессиональным* здоровьем, которое является стратегической целью современного образования и основой эффективной работы творческого учителя

Список литературы

1. Айзенк, Г. Ю. Количество измерений личности: – критерии таксономической парадигмы / Г. Ю. Айзенк // Иностранная психология. – 1993. – Т. 1, № 2. – С. 9–23.
2. Андреев, В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – 3-е изд.: перераб. и доп. – Казань: Центр инновационных технологий, 2003. – 608 с.
3. Загвязинский, В. И. Теория обучения: современная интерпретация / В. И. Загвязинский. – Москва: Академия, 2008. – 192 с.
4. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 16–24.
5. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – 4-е изд.: перераб. и доп. – Москва: Школьная Пресса, 2002. – 512 с.
6. Психология и педагогика. В 2 частях. Часть 1. Психология: учебник для вузов / Под редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина, Р. А. Абдурахманова [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 230 с.