

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ПЕДАГОГА

Н.А. Гончарова<sup>а</sup>

### *Аннотация*

Эмоциональная устойчивость рассматривается как черта, способствующая успешной профессиональной адаптации, профессиональному и личностному развитию педагога. Обосновывается положение о том, что эмоциональная устойчивость относится к профессионально важным качествам для педагога и во многом определяет эффективность деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эффективность профессиональной деятельности, удовлетворенность работой, педагог.

## EMOTIONAL STABILITY AS A CRITERION OF EFFECTIVE ACTIVITY OF THE TEACHER

N.A. Hancharova<sup>a</sup>

### *Abstract*

Emotional stability is regarded as a trait contributing to successful professional adaptation, professional and personal development of the teacher. The position that emotional stability is a professionally important quality for teacher and determines the performance to a large extent has been substantiated.

**Keywords:** emotional stability, effectiveness of professional, job satisfaction, teacher.

В современной школе профессиональная деятельность педагога связана с высокой эмоциональной нагрузкой. В работе учителя присутствуют самые разнообразные эмоции: это удовлетворение от проведенного урока, удовольствие от признания коллектива и руководства, радость от успехов своих учеников, огорчение от недостаточной подготовленности обучающихся к уроку, гордость или разочарование от избранной профессии и т. п. Эмоции могут возникать, и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени – или даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может также и погубить его жизнь, если эта эмоциональная реакция окажется чрезмерной. Обычно мы не имеем возможности управлять событием, заставляющим нас испытывать эмоции, но мы можем, хотя это также не просто, изменять то, что приводит в действие наши эмоции, и то, как мы себя ведем в минуты, когда испытываем эмоции [1].

При осуществлении образовательного процесса педагогу необходимо иметь большой резерв самообладания и саморегуляции при взаимодействии с обучающимися, администрацией школы, коллегами по работе, родителями обучающихся. Неблагоприятные воздействия напряженных факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия)

---

<sup>а</sup> Гончарова Надежда Анатольевна,  
Минский институт управления,  
магистрант,  
Hancharova Nadzeya Anatolevna,  
Minsk Institute of Management,  
Master's degree student,  
nadiezhda-goncharova73@mail.ru

и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушение поведения).

Поведение современных учителей нередко характеризуется повышенной напряженностью. Следствием ее являются грубость, несдержанность, окрики, оскорбления учеников и т. д. Агрессивная реакция учителя противоречит педагогической целесообразности воздействия на ученика и зачастую является причиной прогрессирующей невротизации школьников [2].

Высокий уровень эмоциональной устойчивости позволяет противостоять развитию синдрома «эмоционального выгорания» и эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности. В связи с этим эмоциональная устойчивость имеет профессиональную значимость в деятельности педагога. Эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности и поведении в сложной жизненной обстановке. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. В числе показателей эмоциональной устойчивости – правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменение во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей или его отсутствие и др. Предпосылки эмоциональной устойчивости кроются в содержании эмоций, чувств, динамике психики, в зависимости от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач. В совместной деятельности эмоциональная устойчивость поддерживается сплоченностью группы, коллектива, взаимным доверием и взаимоуверенностью, навыками успешных взаимодействий [3].

Проанализировав материал, посвященный данной проблеме, можно сказать, что эмоциональная устойчивость является профессионально важным качеством педагога, проявляющемся во владении механизмами управления собственными эмоциональными состояниями, в стремлении к совершенствованию своего эмоционального опыта и влияет на имидж педагога. В настоящее время в современной школе ощущается потребность в педагогах, отдающих себя данному виду деятельности, стремящихся научить подрастающее поколение взаимодействовать друг с другом, сопереживать и оказывать поддержку. Для развития эмоциональной устойчивости, повышения уровня психологической культуры педагогу необходима удовлетворенность своей профессиональной деятельностью. Особое внимание развитию данного личностного качества необходимо уделять как на стадии профессионального становления педагога так и при осуществлении им профессиональной деятельности.

### Литература / Reference

1. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. – 2-е изд.; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2012. – 334 с.

Ekman, P. *Psikhologiya emotsiy. YA znayu, chto ty chuvstvuyesh* / P. Ekman. – 2-ye izd.; per. s angl. – SPb. : Piter, 2012. – 334 p.

2. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие / Е.М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.

Semenova, Ye.M. *Trenig emotsionalnoy ustoychivosti pedagoga: ucheb. posobiye* / Ye.M. Semenova. – 3-ye izd. – M. : Psikhoterapiya, 2006. – 256 p.

3. Психолого-педагогический словарь / сост. Е.С. Рапацевич – Минск : «Соврем. слово» – 2006. – 928 с.

Psikhologo-pedagogicheskiy slovar / sost. Ye.S. Rapatsevich – Minsk : «Sovrem. slovo» – 2006. – 928 p.