

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-4>

УДК 37.011.3-051:159.942

**Оксана ХУРТЕНКО**

кандидат психологічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0002-2498-1515>

e-mail: [kseniaxyrtenko@gmail.com](mailto:kseniaxyrtenko@gmail.com)

**Світлана ДМИТРЕНКО**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0001-5934-4893>

e-mail: [sdmitrenko73@gmail.com](mailto:sdmitrenko73@gmail.com)

## ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У статті здійснено теоретичне вивчення й обґрунтування емоційної стійкості педагогів, проведено її науковий аналіз, узагальнено та систематизовано інформацію з означеної проблеми, отриману з наукових джерел. Емоційна стійкість є інтегративною якістю особистості, що має професійну значущість для роботи педагога у своїй галузі педагогічної діяльності. Підвищені вимоги до особистості педагога суспільством пред'являються, оскільки якість особистості педагога впливає на формування особистості учня. Виховання здорової особистості учнів сприймається як головний принцип освіти. Емоційна стійкість – це основна особиста компетенція педагога, без якої неможлива ефективна реалізація його трудових функцій.*

**Ключові слова:** педагог, емоційна стійкість, психічний стан, емоції, саморегуляція.

**Oksana KHURTENKO, Svitlana DMYTRENKO**

Vinnitsia State Mykhailo Kotsiubynskyi Pedagogical University

## EMOTIONAL RESISTANCE AS A FACTOR OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

*The article conducts a theoretical study and justification of the emotional stability of educators. It performs a scientific analysis, summarizes, and systematizes information on the specified issue obtained from scientific sources. The article presents a reasoned conclusion that often emphasizes the role of biological factors in the development of emotional stability. The authors argue that the formation of emotional stability occurs spontaneously and is not the subject of targeted systematic work by psychologists and educators. This situation is attributed to widespread perceptions of the disruptive impact of emotions, diverse definitions of emotional stability, its multi-level factors and criteria, as well as the lack of a clear methodological approach in describing it as a holistic process of emotional self-regulation.*

*Emotional stability is an integrative quality of a person with professional significance for a teacher in the field of pedagogical activities. The article explores significant features of emotional stability in the context of pedagogical work. Emotional stability is considered the result of a comprehensive functional system of emotional self-regulation, involving intense and productive activities. On the other hand, it is viewed as a systemic quality of an individual*

*manifested in the unity of emotional, intellectual, volitional, and other relationships engaged during challenging activities. The increased societal demands on a teacher's personality are driven by the impact of the teacher's quality on shaping the students' personalities. Cultivating a healthy student personality is perceived as the main principle of education. Emotional stability is identified as a fundamental personal competence for a teacher, without which the effective implementation of their job functions is impossible.*

**Keywords:** teacher, emotional resistance, mental state, emotions, self-regulation.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема емоційної стійкості привертає увагу науковців уже багато років. Однак останніми роками ця тематика стала особливо актуальною через посилення дії старих і появи нових факторів: це і прискорення темпів життя, і значне збільшення інтенсивності розумової праці, прискорення поширення інформації, екологічні проблеми, збільшення кількості природних катаклізмів, Covid-19, повномасштабне вторгнення країни агресорки та ін.

Емоційна стійкість відіграє важливу роль у педагогічній діяльності, оскільки сучасна освіта (інноваційна освіта та онлайн-освіта) висуває підвищені вимоги до компетентності педагогів. Емоційна стійкість - це основна особиста компетенція педагога, без якої неможлива ефективна реалізація його трудових функцій.

Дослідження емоційної стійкості носять системний характер і відзначаються різноманітністю підходів. Вивченням емоційної стійкості займаються вітчизняні вчені різних галузей психологічної науки, а саме: О. Безлуцька [4] досліджувала емоційну стійкість моряків, М. Самойлов [12] – емоційну стійкість спортсменів, К. Пилипенко [10], С. Пухно [11] – майбутніх педагогів, Т. Павлюк і Т. Голокова [9] – медичних працівників, Д. Швец [13] – практичних психологів, І. Клименко [6] – працівників правоохоронних органів та ін.

Внаслідок цього зростає необхідність пошуку шляхів оптимізації психічного стану людини. На даний час наявна велика кількість робіт з проблеми емоційної стійкості, більшість із яких спрямовано на вивчення фізіологічних і психічних компонентів психічної напруженості. Разом з тим, незважаючи на чисельність досліджень, присвячених цій проблемі, соціально-психологічні механізми формування емоційної стійкості залишаються маловивченими. Це негативно впливає на виявлення закономірностей управління психічними станами, що, своєю чергою, не дозволяє психологам-практикам домагатися ефективних результатів у роботі.

### Аналіз досліджень та публікацій

У поняття «емоційна стійкість» залежно від переваг авторів включаються різні емоційні феномени. Так, М. Анікеєнко [2] розглядає емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до емоційних умов. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміються і емоційна стабільність, і стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частоті зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднані різні явища, які не збігаються за змістом з поняттям «емоційна стійкість».

У своїх дослідженнях О. Андрусик [1] зазначає, що емоційна стійкість рівнозначна емоційної стабільності, оскільки мова йде про стійкість певного емоційного стану. Однією з ознак емоційної стійкості автор вважає наявність незначних зрушень у величинах показників, що характеризують емоційні реакції.

Г. Дзвоник [5] вважає, що в деяких осіб емоційна стійкість існує завдяки їхній низькій емоційній чутливості.

І. Якимчук [15] до емоційно нестійких відносить тих, хто підвищено емоційно збудливий і схильний до частоті зміни емоційних станів У той самий час автор визнає велику роль волі у забезпеченні ефективності діяльності у виникненні сильної емоції.

І. Аршава [3] пов'язує емоційну нестійкість із нестійкістю настроїв та емоцій, з «афектом неадекватності», що виявляється у підвищеній уразливості, замкнутості, впертості, негативізмі.

Н. Кордунова [7] розуміючи під емоційною нестійкістю інтегративну особистісну властивість, що відбиває схильність людини до порушення емоційної рівноваги, включила до показників цієї властивості підвищену тривожність, фрустрованість, страхи, нейротизм.

Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю не емоційну незворушність, а переважання позитивних емоцій. А. Шиделко [14] наприклад, розглядає емоційну стійкість як «таку властивість особистості, яка забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження при впливі різних стресорів». Точніше він визначає емоційну стійкість, коли розуміє під нею самовладання, витримку, холоднокровність.

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють такий ступінь емоційного збудження, який не перевищує порогову величину, не порушує поведінку людини і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності.

А. Курова [8] вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється у напружених умовах.

Розуміючи слабкість такої позиції у зв'язку з тим, що в цьому визначенні не відображено власне емоційні явища, вона уточнює та розширює його, зазначаючи, що емоційна стійкість «це насамперед єдність різних емоційних характеристик, спрямованих на досягнення поставленої мети». Виходячи з цього, авторка дає таке розширене визначення емоційної стійкості: «емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети». Авторка стверджує, що це функціональна система емоційного регулювання діяльності.

У діяльності педагога К. Пилипенко [10] та С. Пухно [11] виділяють показники емоційної стійкості, зокрема: задоволеність власною діяльністю та помірна втома; упевненість і відсутність страху перед учнями; уміння володіти собою, відсутність емоційного напруження та наявність вольових якостей.

Таким чином, головним критерієм емоційної стійкості для багатьох вчених стає ефективність діяльності в емоційній ситуації.

Перелік характеристик емоційної стійкості, розроблених різними дослідниками, можна продовжити, проте наведені теоретико-методологічні підходи дозволяють визначити базові недоробки під час її дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – на основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрити сутність поняття «емоційна стійкість» та здійснити теоретичний аналіз підходів вітчизняних науковців щодо розуміння сутності емоційної стійкості педагога.

### **Виклад основного матеріалу**

Професія вчителя частіше, ніж більшість інших професій, зумовлює надстресові ситуації, тобто стреси, що перевищують «повсякденний» психічний потенціал людини. Тому розвиток емоційної стійкості як професійно важливої якості педагогів можна вважати однією з найбільш важливих сторін психологічного супроводу педагогічної діяльності.

Представляється обґрунтованим висновок про те, що часто під час розгляду питання розвитку емоційної стійкості перебільшується

роль біологічних чинників, тому її становлення йде часом стихійно, не виступаючи у практиці предметом цілеспрямованої систематичної роботи психологів та педагогів. Ми вважаємо, що таке положення обумовлено такими причинами:

- 1) широко поширеним судженням про дезорганізуючий вплив емоцій, нібито не здатних регулювати напружену діяльність;
- 2) існуючим безліччю різноманітних визначень цього поняття, різнорівневих факторів та критеріїв;
- 3) відсутністю чіткого методологічного підходу в описі емоційної стійкості як цілісного процесу емоційної саморегуляції.

На наш погляд, значущі для педагогічної діяльності риси емоційної стійкості полягають у наступному: вона, з одного боку, – результат цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції, напруженої та одночасно продуктивної діяльності, з іншого – системна якість особистості, що набуває індивід і що виявляється у нього в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в які він залучається в умовах напруженої діяльності.

Емоції виконують відносно самостійні функції в системі саморегуляції, підпорядковуючись водночас закономірностям, що визначають координацію та взаємодію раціональних компонентів у цілісній структурі емоційної саморегуляції діяльності. Вони беруть участь у пошуку закономірностей імовірнісного ряду предметних ситуацій, у розчленуванні та інтеграції екстремальних умов діяльності, у здійсненні запобіжного планування, освіти автономності та оперативності напруженої дії, згортанні раціонального рівня регулювання та ін. Процес емоційної саморегуляції обумовлюється емоційним досвідом. У ньому згорнуті інтегративні успіхи чи неуспіхи здійснених раніше спроб [3].

В дослідженні Н. Кордунової та Н. Дмитріюк [7] визначено, що формування емоційної стійкості особистості відбувається в процесі адаптації до складних обставин життя та діяльності, є захисним потенціалом емоційної стійкості, що проявляється у збереженні продуктивної діяльності за умови впливу різних стрес-факторів. Адаптаційні можливості особистості до складних життєвих ситуацій залежать від емоційної стійкості. Емоційна нестійкість може виступати як дестабілізуючий фактор ефективного професійного навчання.

Емоційна стійкість є показником психологічного здоров'я педагога. Отже, формування такої значущої якості особистості, як емоційна стійкість, дозволяє педагогам зберегти психологічне здоров'я та запобігти деформації особистості, щоб успішно реалізувати вимоги

педагогічної діяльності. Крім того, емоційна стійкість визначає ефективність педагогічної діяльності.

Дослідження С. Пухно та Т. Щербак показують, що педагоги, які володіють емоційною стійкістю, можуть забезпечувати емоційно комфортне середовище спілкування та взаємодії між педагогом та учнями і дозволяють учням висловлювати свої власні ідеї, свої почуття та свій внутрішній світ, який сприяє активному навчанню та гарантує успішне здійснення педагогічної діяльності [10].

М. Самойлов стверджує, що емоційний досвід має певний зміст, що залежить від рівня професійної підготовленості людини; в основі відмінностей високого та низького рівнів емоційної стійкості лежить відмінність у функціонуванні систем емоційної саморегуляції напруженої діяльності [12].

Система саморегуляції нестійких людей оформлюється в напружених умовах як афективний процес, в якому проявляються глибинні основи емоційного життя, що виступають як афективні реакції. Процес протікає як колапс та має нерозчленований характер. У емоційно стійких людей окремі емоційні ланки виступають по відношенню до мети (успіх/неуспіх) як єдиний і, відповідно до неї, узгоджений емоційний процес.

Емоційна стійкість має бути пов'язана з цілеспрямованим формуванням процесу саморегуляції із включенням людини в «живу» діяльність, це одне з основних завдань педагога, найважливіша мета виховної роботи. Цілеспрямованому формуванню має передувати засвоєння знань про цілісний процес саморегуляції напруженої діяльності, про окремі його ланки та зв'язки між ними. Емоційні механізми, що реалізують процес саморегуляції або його окремі ланки, повинні формуватися в результаті аналізу реальних напружених обставин, завдяки яким вони стають необхідними; людина має навчитися конкретизувати провідну мету у системі похідних емоційних характеристик, які у такій єдності забезпечували б гнучкі переходи від мети до результату і навпаки.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, значення адекватної відповіді на питання сутності емоційної стійкості обумовлюється безліччю причин. Це, насамперед, безперервне підвищення напруженості процесу реалізації людиною навчальної, трудової, спортивної та інших видів діяльності, розмивання усталених стереотипів поведінки, підвищений запит до своєчасності та ефективності прийняття людиною рішень, до швидкості та точності її

дій та операцій, соціальне замовлення на розробку психологічної стратегії виховання особистості, здатної продуктивно здійснювати професійну діяльність у напружених ситуаціях.

Враховуючи специфіку педагогічної професії, а також особливості емоційної нестабільності педагогів (гнів, тривога, депресія, переживання), виявлені у педагогічному процесі перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці практичних рекомендацій та тренінгових програм, що дадуть змогу контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях практичної педагогічної діяльності.

### Література

1. Андрусик О.О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 1-6.
2. Анікеєнко М.І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Випуск 3. Ч. 1. С. 11-18.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Д. : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Безлуцька О.П. Емоційна стійкість майбутніх моряків як основа готовності до роботи в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71, Т.2. С. 43-46.
5. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24-29.
6. Клименко І.В. Морально-психологічна стійкість працівника поліції в системі його професійно важливих якостей. *Право і безпека*. 2020. №1(76). С. 19-25.
7. Кордунова, Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том. VI. Психологія обдарованості. 2020. №17. С. 129-138.
8. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 87-91.
9. Павлюк Т.В., Толокова Т.І. Особливості емоційної сфери медичних працівників. *Медсестринство*. 2018. № 2. С. 5-8.

10. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 154-159.
11. Пухно С.В., Щербак Т.І. Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2022. Випуск 2(20). С. 136-143.
12. Самойлов М.Г. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 150-156.
13. Швець Д.В. Організаційно-професійні засади професійної діяльності практичного психолога в Національній поліції України. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. №3. С. 194-206.
14. Шиделко А.В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. *Наука і освіта*. Психологія. 2017. №3. С. 85-89.
15. Якимчук І.П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України*. Збірник наукових праць. К. : НУОУ, 2021. Вип. 5(63). С. 141-147.

### References

1. Andrusyk O.O. Problema emotsiinoi stiikosti osobystosti yak psykholohichniy fenomen. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia : Psykholohiia*. 2022. Tom 33 (72). № 2. S. 1-6.
2. Anikeienko M.I. Analitychnyi pohliad na teoretyko-metodolohichni pidkhody do vyznachennia emotsiinoi stiikosti. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vypusk 3. Ch. 1. S. 11-18.
3. Arshava I.F. Emotsiina stiikist liudyny i yii diahnostryka. D. : Vyd-vo DNU, 2006. 336 s.
4. Bezlutska O.P. Emotsiina stiikist maibutnikh moriakiv yak osnova hotovnosti do roboty v ekstremalnykh sytuatsiiakh. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitni shkolakh*. 2020. № 71, T.2. S. 43-46.
5. Dzvonyk H.P. Rol emotsiinoi stiikosti v profesiinomu samozdiisnenni fakhivtsia. *Aktualni problemy psykholohii*. 2016. Tom 5. Vyp. 16. S. 24-29.
6. Klymenko I.V. Moralno-psykholohichna stiikist pratsivnyka politsii v systemi yoho profesiino vazhlyvykh yakoste. *Pravo i bezpeka*. 2020. №1(76). S. 19-25.
7. Kordunova, N.O., Dmytriuk N.S. Emotsiina stiikist yak vazhlyva skladova osobystosti u period fakhovoi pidhotovky. *Aktualni problemy psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom. VI. Psykholohiia obdarovanosti*. 2020. №17. S. 129-138.
8. Kurova A.V. Tekhnolohii zberezhenntia emotsiinoi stiikosti v strukturi psykholohichnoho zdorovia. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia : Psykholohiia*. 2022. Tom 33 (72). № 2. S. 87-91.
9. Pavliuk T.V., Tolokova T.I. Osoblyvosti emotsiinoi sfery medychnykh pratsivnykiv. *Medsestrynstvo*. 2018. № 2. S. 5-8.



10. Pylypenko K.V. Emotsiina stiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho pedahoha. Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity. 2019. №9. S. 154-159.
11. Pukhno S.V., Shcherbak T.I. Emotsiina stiikist yak skladova emotsiino-etychnoi kompetentnosti maibutnykh vchyteliv. Aktualni pytannia pryrodnycho-matematychnoi osvity. 2022. Vypusk 2(20). S. 136-143.
12. Samoilov M.H. Osoblyvosti dii na psykhyku sportsmena ekstremalnykh umov sportyvnoi diialnosti. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2009. Vyp.6. S. 150-156.
13. Shvets D.V. Orhanizatsiino-profesiini zasady profesiinoi diialnosti praktychnoho psykholoha v Natsionalnii politsii Ukrainy. Pivdenoukrainskyi pravnychi chasopys. 2022. №3. S. 194-206.
14. Shydelko A.V. Emotsiina stiikist osobystosti: naukovi rozvidky. Nauka i osvita. Psykholohiia. 2017. №3. S. 85-89.
15. Yakymchuk I.P. Samorehuliatyia yak chynnyk formuvannia emotsiinoi stiikosti u maibutnykh pedahohiv. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats. K. : NUOU, 2021. Vyp. 5(63). S. 141-147.