

*Стариков Евгений Александрович*

магистрант

*Научный руководитель*

*Маликова Елена Владимировна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация:* в статье дается описание результатов исследования развития эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагогов общеобразовательной организации. Автором для реализации цели были использованы эмпирические методы – тестирование (диагностический инструментарий: «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова), «Методика диагностики эмоциональности» (В.М. Русалов), «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)).

*Ключевые слова:* эмоциональная устойчивость, педагоги общеобразовательной организации.

Эмоциональная устойчивость – это способность человека управлять своими эмоциями и противостоять жизненным трудностям для того, чтобы сохранять свое уравновешенное, благополучное состояние [1].

Эмоциональная устойчивость позволяет каждому человеку, независимо от его места работы, в том числе и молодому педагогу, справляться с жизненными трудностями, болезненными переживаниями, извлекать ценные уроки жизни для положительного формирования своей личности [2].

Развивать способность быть эмоционально устойчивым педагогу нужно для того, чтобы успешно, результативно взаимодействовать с людьми, выдерживать психологические и физические нагрузки в труде, спокойно реагировать на жизненные ситуации, возможные препятствия и трудности, быстрее восстанавливаться после негативных событий или периодов жизненных испытаний [3].

Наше исследование направлено на изучение развития эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагогов общеобразовательной организации. Для выявления эмоциональной устойчивости были проведены методики: «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова); «Методика диагностики эмоциональности» (В.М. Русалов) и «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов).

Результаты методики «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова) представлены на рисунке 1.

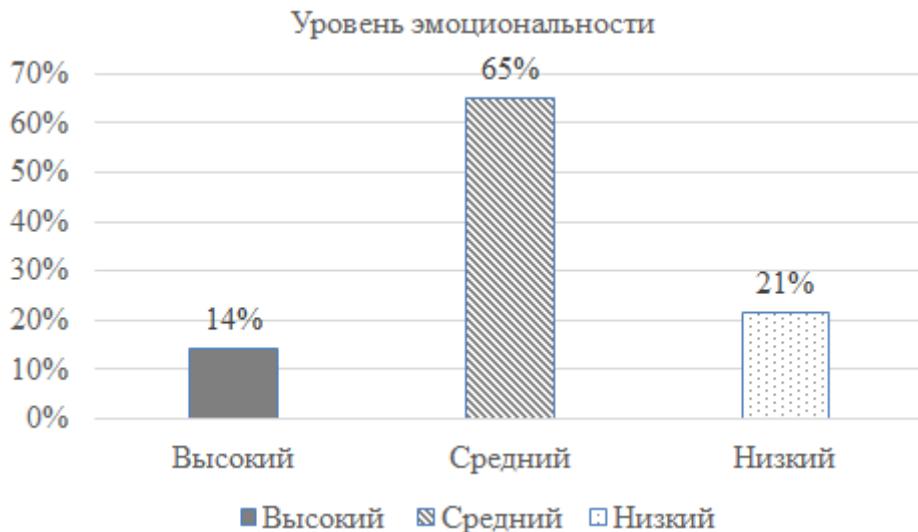


Рисунок 1. Обобщенные данные по методике  
«Определение эмоциональности» (В.В. Суворов)

Низкий уровень эмоциональности выявлен у 21% педагогов общеобразовательной организации. Низкие показатели эмоциональности означают, что различные внешние события вызывают у человека относительно слабый внутренний отклик, для него характерны спокойствие, невозмутимость, уверенность в себе, даже некоторая «толстокожесть».

Высокая эмоциональность определена у 14% испытуемых. Высокая эмоциональность характеризуется быстрым возникновением раздражения и повышенной ответной реакцией на него.

Также проведена «Методика диагностики эмоциональности» (В.М. Русалов). Полученные результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Обобщенные данные

по «Методике диагностики эмоциональности» (В.М. Русалов)

Высокий уровень по шкале «интеллектуальная эмоциональность» выявлен у 29% испытуемых. Эти педагоги характеризуются высоким уровнем интеллектуальных возможностей, высоким уровнем способности к обучению, постоянным стремлением к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкостью умственного побуждения.

Низкий уровень по шкале «интеллектуальная эмоциональность» выявлен у 7% опрошенных педагогов. Для этих педагогов характерно нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов.

По показателю «коммуникативная эмоциональность» у испытуемых диагностируется средний уровень – 65%. Такие педагоги чувствительны к эмоциональным ситуациям и способны давать чувственные реакции на них.

Высокий уровень по шкале «коммуникативная эмоциональность» определен у 21% опрошенных педагогов. Эти педагоги испытывают высокую чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении. Им свойственно ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения.

Низкий уровень по шкале «коммуникативная эмоциональность» диагностирован у 14%. Эти педагоги нечувствительны к неудачам в общении. Для них характерно ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми.

Анализируя общий уровень эмоциональности, мы пришли к выводу, что большинство испытуемых обладают средним уровнем эмоциональности (65%). Низкий диагностируется у 21%, высокий – у 14%.

Также проведена методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов). Полученные результаты представлены на рисунке 3.

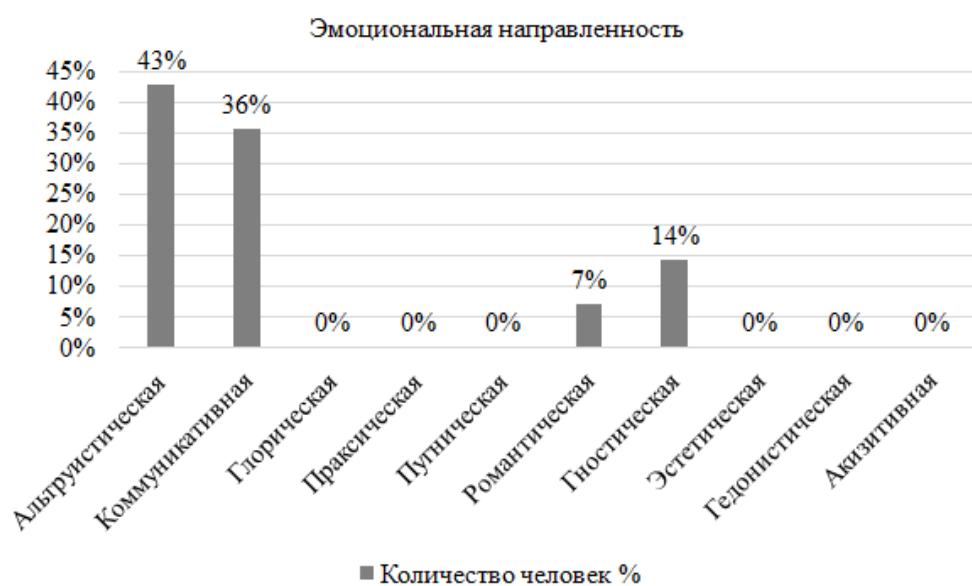


Рис. 3. Обобщенные данные по методике «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)

Согласно результатам тестирования среди опрошенных педагогов выявлены испытуемые с высокими результатами по шкалам «гностические эмоции»

(14%) и «романтические эмоции» (7%) направленности. Высокие баллы по шкале «гностические эмоции» свидетельствуют о том, что испытуемый получает удовольствие от процесса получения знаний. При высоких баллах у испытуемого по шкале «романтические эмоции» ярко выражено стремление к необычному, таинственному.

*Таким образом*, наибольше количество педагогов- 65% обладают средним уровнем эмоциональности. По шкале «психомоторная эмоциональность» у большинства испытуемых выявлен средний уровень – 57%. По шкале «интеллектуальная эмоциональность» большинству педагогов (65%) свойственен средний уровень развития. По показателю «коммуникативная эмоциональность» у испытуемых диагностируется средний уровень – 65%. У 43% испытуемых выражена альтруистическая направленность. Также выявлена коммуникативная направленность – 36% человек. Среди опрошенных есть педагоги, у которых выявлены как низкие, так и высокие значения по анализируемым показателям, что говорит о необходимости повышениях эмоциональной устойчивости, развитии потребности отдавать, делиться, содействовать, помочь.

Исходя из этого, нами была разработана и реализована программа развития эмоциональной устойчивости педагогов общеобразовательной организации, включающая тренинговые упражнения, направленные на развитие навыков адекватного восприятия стрессовой ситуации и навыков эмоционального контроля.

На контролльном этапе исследования с целью определения эффективности программы была проведена повторная диагностика педагогов общеобразовательной организации.

Согласно проведенному исследованию в результате реализации программы по развитию эмоциональной устойчивости педагогов общеобразовательной организации среди испытуемых улучшились результаты по общей эмоциональной направленности личности. В частности, увеличилась доля педагогов, которые более эффективно действуют в спокойных ситуациях, не связанных с повышенным уровнем стрессов, а также способных устанавливать и поддерживать близкие доверительные отношения с окружающими. Кроме того, увеличилась доля

педагогов с высокими результатами по шкале «альtruистическая направленность», что говорит об увеличении числа педагогов с ярко выраженной потребностью отдавать, делиться, содействовать, помогать. Такие показатели как способность эффективно действовать в различных ситуациях, уметь поддерживать близкие доверительные отношения с окружающими, быть способными делиться, содействовать, помогать свидетельствуют о высоком уровне эмоциональной устойчивости педагогов.

Следовательно программа развития эмоциональной устойчивости педагогов общеобразовательной организации показала свою эффективность.

### ***Список литературы***

1. Антонова Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности / Е.А. Антонова // Известия Саратовского университета. – 2011. – Т.11. – Вып. 1. – С. 100–106 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-faktor-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 22.04.2025).
2. Уварина Н.В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога / Н.В. Уварина, А.В. Савченко // Вестник южно-уральского государственного университета. – 2019. – С.36–46 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-vazhneyshiy-komponent-professionalnoy-ustoychivosti-pedagoga> (дата обращения: 02.04.2025).
3. Эмоциональная устойчивость педагога: методические рекомендации / Составитель И.В. Ефимова. – Севастополь: ГАОУ ПО ИРО, 2021. – 18 с.