

## СЕКЦІЯ 3 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ ПЕДАГОГА EMOTIONAL STABILITY IN THE STRUCTURE OF THE EMOTIONAL RESOURCE OF A TEACHER

*У статті авторка аналізує феномен емоційної стійкості й емоційного ресурсу педагога. Стійкість є важливою особистісною характеристикою особистості, та складність дослідження цього феномену пов'язана із широким спектром концептуальних підходів парадигми цієї психологічної категорії. Зокрема, учені розкривають стійкість діяльності, поведінки, особистості. Окремо віддавна вчені досліджують емоційну стійкість як особистісну властивість і як особливий стан психіки, що детермінує адекватність поведінки людини. Одним з основних завдань у психології є системний підхід до категорії емоційної стійкості з позиції емоційних ресурсів, віднайдення місця її в загальній структурі особистості. Емоційна стійкість педагога є критичним аспектом його роботи, який входить у сферу стресових чинників і потребує значної внутрішньої саморегуляції. Це впливає на його успішну адаптацію до професійного середовища. Емоційна стійкість є ключовою складовою частиною педагогічної практики та привертає увагу численних дослідників, які вивчають її вплив на організацію навчально-виховного процесу та загальну продуктивність роботи вчителя. Оскільки робота у сфері педагогіки потребує високого емоційного розвитку, важливим аспектом є діагностика емоційного ресурсу людини, основними структурними елементами якого є емоційна збудливість, емоційна ригідність, лабільність емоцій, емоційна стійкість, емоційна незбудливість, експресивність, емоційний відгук, емоційний оптимізм або песимізм. Емоційна стійкість відображає особистісний ресурс людини в умовах постійних змін і невизначеності. Емоційна стійкість залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальні умови для роботи та правильно оцінювати свої можливості. У педагогічній практиці емоційна стійкість допомагає зменшити негативний вплив стресу, сприяє готовності до дії у складних ситуаціях і є важливим чинником успіху в різних обставинах.*

**Ключові слова:** стійкість, емоційна стійкість, емоційний ресурс, педагог, педагогічна діяльність, особистість.

*In the article, the author analyzes the phenomenon of emotional stability and emotional resource of the teacher. Resilience is an important personal characteristic of an individual, and the complexity of researching this phenomenon is associated with a wide range of conceptual approaches of the paradigm of this psychological category. In particular, scientists reveal the stability of activity, behavior, and personality. Separately, scientists have been studying emotional stability for a long time as a personal property and as a special state of the psyche that determines the adequacy of human behavior. One of the main tasks in psychology is a systematic approach to the category of emotional stability from the standpoint of emotional resources, finding its place in the general structure of the individual. The emotional stability of a teacher is a critical aspect of his work, which is included in the sphere of stress factors and requires significant internal self-regulation. This affects his successful adaptation to the professional environment. Emotional stability is a key component of pedagogical practice and attracts the attention of numerous researchers who study its influence on the organization of the educational process and the overall productivity of the teacher. Since work in the field of pedagogy requires high emotional development, an important aspect is the diagnosis of a person's emotional resource, the main structural elements of which are emotional excitability, emotional rigidity, lability of emotions, emotional stability, emotional immobility, expressiveness, emotional response, emotional optimism or pessimism. Emotional stability reflects a person's personal resource in conditions of constant change and uncertainty. Emotional stability depends on the ability to consciously manage one's activities, create optimal conditions for work and correctly assess one's capabilities. In pedagogical practice, emotional stability helps to reduce the negative impact of stress, promotes readiness to act in difficult situations and is an important success factor in various circumstances.*

**Key words:** stability, emotional stability, emotional resource, teacher, pedagogical activity, personality.

УДК 159.9-049.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.7>

**Заграй Л.Д.**

д.психол.н., професор,  
декан факультету психології  
Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника

**Вступ.** Емоційна стійкість педагога є критичним аспектом його роботи, який входить у сферу стресових чинників і потребує значної внутрішньої саморегуляції. Це впливає на його успішну адаптацію до професійного середовища. Емоційна стійкість є ключовою складовою частиною педагогічної практики та привертає увагу численних дослідників, які вивчають її вплив на організацію навчально-

но-виховного процесу та загальну продуктивність роботи вчителя.

**Постановка проблеми.** Одним з основних завдань психології є системний підхід до категорії емоційної стійкості з позиції емоційних ресурсів, віднайдення місця її в загальній структурі особистості. Загалом, українські вчені надають великого значення емоційній сфері в педагогічній діяльності. Проте спо-

стерігається брак досліджень особливостей регуляції емоцій учителів у стресових ситуаціях, а також розроблення конкретних методів саморегуляції в таких випадках.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Значення цього аспекту у творчості вчителя, його майстерності розкрито у працях В. Сухомлинського, І. Синиці, Т. Щербан, З. Ковальчук, О. Шевчишеної, О. Шульженко й інших авторів. Вивчення емпатійних переживань у регулюванні педагогічної діяльності також є об'єктом наукового інтересу Р. Хмелюк, О. Чебикіної, В. Семиченко, Т. Щербан, Т. Яценко й інших.

**Метою статті** є розкриття сутності емоційної стійкості з ракурсу емоційного ресурсу особистості педагога.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційну стійкість уперше розглядали в ракурсі психологічного здоров'я К. Роджерс, А. Маслоу. Ф. Перлз, Ш. Бюлер, Ф. Франкл. Так, К. Роджерс описав «нову людину» як здорову особистість, інтегровану, структура якої містить, окрім прагнення цілісності та самовдосконалення, ще й емоційну стійкість. Максимально близьким до сучасного розуміння психічно здорової особи, на нашу думку, є твердження А. Маслоу, який бачить психічно здорову людину з розвиненою здатністю здійснювати власний вибір у ситуації, житті загалом, стабільну, стійку, упевнену в житті. Ш. Бюлер вважає, що головною причиною неврозів людини є втрата емоційного балансу, дефіцит самовизначення та самоспрямованості. В. Франкл представив світові перші спроби поєднати психічне здоров'я людини з емоційною стійкістю як деякого рівня напруженості, що створюється поміж особою та відповідним сенсом, що розміщений у зовнішньому світі [8].

Р. Кеттел емоційну стійкість пояснює відсутністю невротичних симптомів іпохондричних виявів, стійкістю інтересів і спокоєм [2].

Т. Рібо характеризує емоційну стійкість як стійкість емоційних станів і стабільність емоцій, відсутність схильності до їх змін [2].

Саме тому емоційна стійкість нам видається системною сукупністю та логікою функціонування низки психофізіологічних особистісних інструментів, а також відповідних засобів для підтримки та досягнення належного рівня психологічного здоров'я особистості.

Оскільки робота у сфері педагогіки потребує високого емоційного розвитку, важливим аспектом є діагностика емоційного ресурсу людини. Цей ресурс можна оцінити за такими критеріями, як:

а) емоційна збудливість – як міра готовності до емоційної реакції на важливі для людини подразники, яка проявляється в нестримності, дратівливості тощо. Глибина переживання емоцій показується в тому, наскільки інтенсивно особистість їх переживає;

б) емоційна ригідність – як емоційна лабільність, яка може затримуватись після закінчення події чи зміни обставин, навіть коли вже збудник тих емоцій не діє;

в) лабільність емоцій – це здатність швидко переключатися з одних емоційних ситуацій на інші, швидко адаптуватись до нових ситуацій, що іноді може призводити до реактивності або імпульсивності, а це свідчення того, що особа погано керує собою;

г) емоційна стійкість – це здатність несильно збуджуватися в емоційно заряджених ситуаціях і контролювати власні реакції;

г) емоційна незбудливість – це відсутність реагування на емоційно заряджені подразники;

д) експресивність – це вияв емоцій через жести, міміку, голос тощо;

е) емоційний відгук – це чутливість і сприйняття емоційних впливів і реакція на них;

е) емоційний оптимізм або песимізм.

Серед різноманітних характеристик особистості, які обговорюються, емоційна стійкість виступає як ключова. У науковій літературі є багато визначень і пояснень цього поняття в контексті психологічних аспектів особистості. Емоційну стійкість описують як досягнення оптимального рівня інтенсивності емоцій, здатність зберігати емоційне напруження в умовах конкуренції, як важливу якість для подолання стресу. Також її розглядають як здатність зберігати стійкий рівень психічної активності та стабільність емоційного виразу. Важливою вважається також ефективна саморегуляція, яка є запорукою успішності у професійній діяльності.

У контексті педагогічної діяльності термін «емоційна стійкість» відображає синтез особистісних властивостей, що дозволяють педагогу впевнено та самостійно діяти в різних емоційних ситуаціях. Володіння емоційною стійкістю означає швидке адаптування до змін, знаходження оптимальних рішень у складних ситуаціях і збереження витримки та самоконтролю.

Емоційна стійкість є ключовим аспектом професійної діяльності педагога, особливо коли йдеться про працю з різновіковою аудиторією. Вона визначається як важлива педагогічна складова частина, яка сприяє формуванню гармонійної особистості вихованців. Наполегливо керувати своїм психофізичним станом стає надзвичайно важливим елементом продуктивного педагогічного спілкування.

Емоційна стійкість являє собою складний і багатогранний аспект особистості, який охоплює різні здібності та рівні емоційної реакції. Вона визначається здатністю протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях невдачі та підтримувати позитивний настрій. Стійкість виявляється у здатності подолати перешкоди на шляху до мети, зберігати впевне-

ність у власних силах і підтримувати ефективну саморегуляцію.

Ця якість відображає особистісний ресурс людини в умовах постійних змін і невизначеності. Емоційна стійкість залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальні умови для роботи та правильно оцінювати свої можливості. У педагогічній практиці емоційна стійкість допомагає зменшити негативний вплив стресу, сприяє готовності до дій у складних ситуаціях і є важливим чинником успіху в різних обставинах [9].

О. Андрусик визначає емоційну стійкість як інтегративну особистісну властивість, що виявляється в умінні підтримувати рівновагу в динаміці між збереження поведінкової адекватності у значущій емоційній ситуації та підтримкою чи відновленням особистісної цілісності, її емоційно комфортного стану постстресу [2].

Важливо підкреслити, що стійкість є комплексною характеристикою особистості, яка дозволяє протистояти стресовим впливам у складних ситуаціях. Вона сприяє контролюванню збудження й емоційного напруження під впливом стресорів і забезпечує можливість зберігати високий рівень активності для продуктивної діяльності.

Варто зауважити, що стійкість формується паралельно з розвитком цілісності особистості та залежить від різноманітних чинників, як-от соціальний досвід, тип нервової системи, поведінкові навички, а також рівень розвитку пізнавальних структур. Емоційну стійкість підтримують як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості.

До зовнішніх чинників соціального середовища належать:

- підтримка самооцінки;
- сприятливі умови для самореалізації й адаптації;
- психологічна підтримка соціального оточення, зокрема й емоційна підтримка та конкретна допомога;

Особистісні чинники такі:

- активне й оптимістичне ставлення особистості до життєвих ситуацій;
- філософське сприйняття складних ситуацій;
- віра та впевненість у собі та взаєминах з іншими;
- терплячість і прийняття інших;
- почуття соціальної приналежності та відповідності статусу;
- висока самооцінка й узгодженість реального й ідеального «Я».

Свідомість особистості може виявлятися через віру та впевненість у досяжності цілей і загальної мети.

Екзистенціальна визначеність включає відчуття та розуміння змісту життя, осмисленість поведінки та діяльності, а також усвідомлення

соціальної приналежності до якоїсь групи. Це також настанова на можливість керування своїм життям.

Пізнання та досвід включають здатність розуміти життєві ситуації та прогнозувати їх, раціональне тлумачення життєвих обставин, адекватну оцінку навантаження та власних ресурсів, а також відповідний структурний досвід проживання складних ситуацій.

Поведінка та діяльність включають в себе використання ефективних стратегій подолання труднощів і поведінкову та діяльнісну активність [6].

Наталія Перегончук зауважує, що емоційна стійкість включає в себе врівноваженість, стабільність і опірність [9].

Емоційну стійкість варто характеризувати як баланс між стабільністю та змінністю особистості. Стабільність виявляється в головних принципах життя людини, її мотивах і поведінкових стратегіях, тоді як змінність відображає динаміку мотивації та нові форми реагування на ситуації.

За такого підходу до розгляду емоційної стійкості особистості важливим є гармонійне поєднання стабільності та динамічності, які взаємно доповнюють одна одну. Стабільність служить основою для побудови життєвого шляху особистості, без неї досягнення життєвих цілей стає неможливим. Вона підтримує та зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як унікальної особистості. Динамічність і адаптивність особистості тісно пов'язані з її розвитком та існуванням. Цей розвиток неможливий без змін, які відбуваються в різних аспектах життя й особистості загалом. Ці зміни визначаються як внутрішньою динамікою, так і впливом зовнішнього середовища. Отже, розвиток особистості є сукупністю змін, пов'язаних із нею [5].

Урівноваженість означає збалансованість у регулюванні міри напруги з наявними ресурсами психіки й організму. Цей баланс визначається не лише зовнішніми стресами, але й суб'єктивною оцінкою й інтерпретацією. Виявляється врівноваженість у здатності знизувати вплив суб'єктивних чинників на рівень напруги й утримувати її на прийнятному рівні. Також це вміння уникати екстремальних реакцій на події, проявляти чутливість до аспектів професійної діяльності без надмірної реакції на подразники, що може призвести до збудження.

Опір є здатністю протистояти тим впливам, які обмежують свободу вибору та поведінки, як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя загалом. Важливим складником опору є самодостатність особистості щодо свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, однобічної активності в поведінці).

Отже, правомірною є позиція К. Пилипенко [10], яка розглядає емоційну стійкість як здат-

ність до продуктивності діяльності в напружених умовах. Багато дослідників визнають ефективність діяльності в емоційно напружених ситуаціях як головний критерій емоційної стійкості [11–14].

З урахуванням того, що щоденний контакт учителя з учнями є напруженим емоційно, можемо стверджувати, що емоційна стійкість педагога полягає в успішному розв'язанні складних і відповідальних завдань у напруженій емоційно зарядженій ситуації.

Результати дослідження української науковиці О. Шевчишеної переконливо свідчать про те, що натеper українські педагоги не відзначаються стійкістю емоційної сфери, що, звісно, не сприяє протидії різноманітним впливам зовні. Педагоги не можуть протистояти щоденним складнощам, відповідним чином відобразити складні ситуації, проявляти рефлексію та прогнозувати наслідки власних дій [12].

Отже, емоційна стійкість виявляється у здатності контролювати і навіть знижувати рівень емоційних реакцій, що проявляється в «силі волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі та самовладанні, що, у свою чергу, приводить до стабільності й ефективності в діяльності.

Доцільним є поділ емоційної стійкості на три види, як пропонують учені: емоційно-вольову (здатність контролювати емоції), емоційно-моторну (психомоторна стійкість) і емоційно-сенсорну (стійкість сенсорних дій). Ця класифікація сприяє глибшому теоретичному аналізу проблеми емоційної стійкості, у результаті чого ми можемо розглядати це явище як інтегровану властивість особистості, що визначається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, спрямованих на успішне досягнення мети в емоційно важкій ситуації.

Оскільки психоемоційно складні ситуації властиві педагогічному спілкуванню, емоційна стійкість має сприяти успішному проведенню навчально-виховної діяльності та забезпеченню ефективної взаємодії між усіма учасниками процесу, зокрема й учителями й учнями.

Зважаючи на те, що емоційна стійкість може різнитися залежно від емоційно стимулюючих чинників, вона може служити основним критерієм оцінювання успішної професійної діяльності педагога.

Учений С. Алмаші у своєму емпіричному дослідженні довів, що в майбутніх педагогів за час навчання в педагогічних закладах вищої освіти яскраво виражена імпульсивність, зовнішній локус контролю та соціальної бажаності, підвищена тривожність, особливо на випускових курсах. Саме тому є сенс говорити про цілеспрямоване формування емоційно-вольових якостей здобувачів вищої освіти, що неза-

баром стануть педагогами. Запорукою успішної професійної діяльності педагога повсякчас є належний рівень вияву емоцій і емоційна стійкість у контексті емоційного ресурсу особистості [1].

Інший учений, О. Шульженко, досліджував емоційну стійкість майбутніх фахівців з корекційної роботи з дітьми з аутичним спектром і з'ясував, що такі майбутні фахівці не мотивовані керувати власними емоціями, мають нестійкий самоконтроль, не вміють планувати та не мають результату корекційної діяльності, невротичні, володіють спонтанною агресивністю, депресивністю, дратівливістю, мають афективні переживання, мають брак усвідомлення емоцій і виявляють загалом негативний спектр емоцій [13].

**Висновки.** Особливість педагогічної діяльності полягає у високій емоційній напруженості. Різноманітні чинники, що зумовлюють емоції, можуть мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Ситуації емоційного переважання, що супроводжуються високим рівнем афективної напруги, порушують педагогічну діяльність, яка належить до складних видів творчої праці. Постійне переживання професійних стресів може вести до виснаження нервової системи педагогів, емоційних вибухів і нервових захворювань. У зв'язку із цим педагог постійно мусить контролювати свій емоційний стан, що стимулює пошук найефективніших методів емоційної регуляції та саморегуляції в напружених ситуаціях професійної діяльності.

Отже, педагог виступає ключовою фігурою в системі освіти, його особистість і поведінка мають значний вплив на розвиток особистості учнів. Психічне здоров'я педагога суттєво впливає на здоров'я тих, з ким він працює – молодого покоління, майбутнього України, загалом на успішність і саморозвиток кожного, хто слухає слово Вчителя та втілює його в життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Алмаші С. Розвиток емоційності педагога в емоційному просторі. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2013. Вип. 19. С. 24–35.
2. Андрусик О. Проблеми емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 2. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/01>.
3. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Аршава І. Психічні стани як форми концентрованого прояву емоційної стійкості й емоційної вразливості. *Медична психологія*. 2012. № 3. С. 3-Гончаренко Л. Полікультурна освіченість педагога: теорія і практика / за ред. В. Кузьменка. Херсон: РІПО, 2009. 136 с.

5. Кириленко Т. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». 2007. № № 27–28. С. 30–32.
6. Комісарова С. Поняття про емоції, їх значення та особливості. *Психолог*. 2006. № № 25–28. С. 32–38.
7. Курова А. Технології збереження емоційної стійкості у структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 87–92. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/14>.
8. Перегончук Н. Проблема емоційної стійкості у професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. Т. 12. Ч. 4. С. 322–331.
9. Пилипенко К. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : колективна монографія / ред. Н. Пов'якель. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
10. Чебикін О., Павлова І. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса, 2009. 230 с.
11. Шевчишена О. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія «Педагогічні та психологічні науки». 2014. № 4. С. 531–540.
12. Шульженко О. Показники емоційної стійкості студентів як компонента психологічної готовності до роботи з аутичними дітьми. *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія* : науковий часопис. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. № 32. Ч. 2. Сер. 19. С. 307–314.
13. Щербан Т. Психологія навчального спілкування : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 345 с.
14. Якимчук Б., Якимчук І. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 78–89.