

ПЕДАГОГИКА

УДК 159.928.234

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.А. Антонова

Саратовский государственный социально-экономический университет
E-mail: antonovoi@mail.ru

В статье анализируются состояние научной разработанности и основные проблемные сюжеты формирования эмоциональной устойчивости как одного из факторов педагогической деятельности. Автор отмечает тенденцию к преувеличению биологических аспектов эмоциональной устойчивости и указывает на необходимость серьезного учета социальных условий развития личности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психическая напряженность, педагогическая деятельность, эмоциональная саморегуляция.

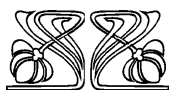
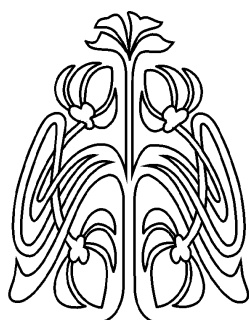
Emotional Stability as a Factor in Teaching

E.A. Antonova

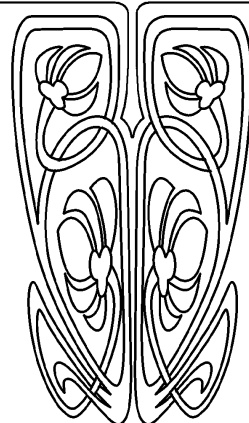
This article examines the state of scientific exploration and the main subjects concerning formation of emotional stability as a factor in teaching. The author notes the tendency to exaggerate the biological aspects of emotional stability and indicates the need for serious consideration of social conditions for human development.

Key words: emotional stability, mental stress, pedagogical activity, emotional self-regulation.

Проблема эмоциональной устойчивости привлекает внимание исследователей уже не одно десятилетие. Однако в последние годы эта тематика стала особенно актуальной в силу усиления действия старых и появления новых факторов: это и ускорение темпов жизни, и значительное увеличение интенсивности умственного труда, взрыв информации, урбанизация, обострившиеся экологические проблемы, увеличение количества природных катаклизмов и т.д. В результате возрастает необходимость поиска путей оптимизации психического состояния человека. В наше время появилось огромное количество работ по проблеме эмоциональной устойчивости, большинство из которых направлено на изучение физиологических и психических компонентов психической напряженности. Вместе с тем, несмотря на многочисленность исследований, посвященных этой проблеме, социально-психологические механизмы формирования эмоциональной устойчивости остаются малоизученными. Это оказывает отрицательное воздействие на выявление закономерностей управления психическими состояниями, что, в свою очередь, не позволяет психологам-практикам добиваться эффективных результатов в работе. На основании исследования путей повышения эмоциональной устойчивости педагогам предстоит сформулировать ряд выводов, которые могут найти применение при выработке психологических основ учебных программ в спорте, в области физического воспитания.



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ





В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от предпочтений авторов (Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко и др.), включаются различные эмоциональные феномены¹. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний, и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Для Т. Рибо, Е.А. Милеряна, С.М. Оя, О.А. Черниковой, Н.А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния². С.М. Оя одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции; Я. Рейковский полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость существует благодаря их низкой эмоциональной чувствительности³. К.К. Платонов и Л.М. Шварц к эмоционально неустойчивым относят тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний⁴. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции. Н.Д. Левитов связывает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций, а Л.С. Славина – с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме. Л.П. Баданина, понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм⁵.

Аналогичных взглядов придерживаются и зарубежные ученые: Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебания настроений; П. Фресс в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям⁶. Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций. В.М. Писаренко, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров». Точнее он определяет эмоциональную устойчивость, когда понимает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины, не нарушает поведение человека и даже положительно влияет на эффективность деятельности. Например, О.А. Черникова пишет, что «эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции <...> достигают оптимальной степени интенсивности». По В.Л. Марищуку, эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности⁷. В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов связывают с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности: «Эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента <...> позволяющее надежно выполнять целевые задачи...»⁸. Они полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использовани-



ем резервов нервно-психической эмоциональной энергии.

Л.М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, он уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели». Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: «ЭУ (эмоциональная устойчивость. – *Е.Р.*) – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели»⁹. Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Таким образом, главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О.А. Сиротин включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке¹⁰. В.М. Смирнов и А.И. Трохачев пишут, что под эмоциональной устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий¹¹. Н.А. Аминов приписывает высокую эмоциональную устойчивость тем лицам, которые «лучше осуществляют контроль своих собственных эмоциональных реакций»¹².

В данных определениях под эмоциональной устойчивостью, по существу, понимается способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности. Не случайно К.К. Платонов подразделяет эмо-

циональную устойчивость на эмоционально-волевую (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий)¹³.

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у П.Б. Зильбермана, который трактует ее как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке»¹⁴. Сходна и позиция Б.Х. Варданяна, который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности»¹⁵. Перечень характеристик эмоциональной устойчивости, разработанных разными исследователями, можно продолжить, однако приведенные теоретико-методологические подходы позволяют определить базовые недоработки при её исследовании.

Представляется обоснованным вывод о том, что весьма часто при рассмотрении вопроса о развитии эмоциональной устойчивости преувеличивается роль биологических факторов, поэтому её становление идет подчас стихийно, не выступая в практике предметом целенаправленной систематической работы психологов и педагогов. Такое положение обусловлено, думается, следующими причинами: 1) широко распространенным суждением о дезорганизующем влиянии эмоций, якобы не способных регулировать напряженную деятельность; 2) существующим множеством разнообразных определений этого понятия, разноуровневых факторов и критериев; 3) отсутствием четкого методологического подхода в описании эмоциональной устойчивости как целостного процесса эмоциональной саморегуляции.

На наш взгляд, значимые для педагогической деятельности черты эмоциональной



устойчивости заключаются в следующем: она, с одной стороны, – результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции, напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности. Эмоции выполняют относительно самостоятельные функции в системе саморегуляции, подчиняясь в то же время закономерностям, определяющим координацию и взаимодействие рациональных компонентов в целостной структуре эмоциональной саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей вероятностного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции экстремальных условий деятельности, в осуществлении упреждающего планирования, образовании автономности и оперативности напряженного действия, свертывании рационального уровня регулирования и др. Процесс эмоциональной саморегуляции обусловливается эмоциональным опытом. В нем свернуты интегративные успехи или неуспехи осуществленных ранее попыток.

Эмоциональный опыт имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека; в основе различий высокого и низкого уровней эмоциональной устойчивости лежит различие в функционировании систем эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности. Система саморегуляции неустойчивых людей оформляется в напряженных условиях как аффективный процесс, в котором проявляются глубинные основы эмоциональной жизни, выступающие как аффективные реакции. Процесс протекает как коллапс и имеет нерасчлененный характер. У эмоционально устойчивых людей отдельные эмоциональные звенья выступают по отношению к цели (успех/неуспех) как единый и сообразно с ней согласованный эмоциональный процесс. Эмоциональная устойчивость должна быть связана с целенаправленным формированием процесса саморегуляции с включением человека в «живую» деятель-

ность, это одна из основных задач педагога, важнейшая цель воспитательной работы. Целенаправленному формированию должно предшествовать усвоение знаний о целостном процессе саморегуляции напряженной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними. Эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции или же его отдельные звенья, должны формироваться в результате анализа реальных напряженных обстоятельств, благодаря которым они становятся необходимыми; человек должен научиться конкретизировать ведущую переживаемую цель в системе производных эмоциональных характеристик, проявляющихся в таком единстве, которое обеспечивало бы гибкие переходы от цели к результату и наоборот.

Значение адекватного ответа на вопрос о сущности эмоциональной устойчивости обусловливается множеством причин. Это, прежде всего, непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой, спортивной и других видов деятельности, размывание устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к скорости и точности его действий и операций, социальный заказ на разработку психологической стратегии воспитания личности, способной продуктивно осуществлять профессиональную деятельность в напряженных ситуациях.

Примечания

¹ *Аболин Л.М.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // *Вопр. психол.* 1989. № 4. С.109–116; *Дьяченко М.И., Пономаренко В.А.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // *Вопр. психол.* 1990. № 1. С.106–113.

² *Оя С. М.* О возможности регулирования предстартового состояния на основе объективно измеряемых данных // *Психологические вопросы спортивной тренировки.* М., 1967. С.45–48.

³ *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.

⁴ *Платонов К.К., Шварц Л.М.* Очерки психологии для летчиков. М., 1948.

⁵ *Славина Л. С.* Ограничение объема работы как условие ее выполнения в состоянии «пресыщения» // *Вопр. психол.* 1969. № 2. С.34–42; *Баданина Л.П.* Адаптация первоклассника: комплексный подход // *Начальная школа плюс До и После.* 2007. № 12. С.59–62; *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. М., 1964.



- ⁶ Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1975. Вып. V. С.111–195.
- ⁷ Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. СПб., 1995. С.209; Черникова О.А. Эмоциональная память и ее влияние на выполнение физических упражнений // Психология спорта. М., 1959. С.203–214; Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. № 1. С.67.
- ⁸ Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М., 1985. С.78.
- ⁹ Аболин Л.М. Указ. соч. С.111.
- ¹⁰ Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопр. психол. 1973. № 1. С.129–133.
- ¹¹ Смирнов В.М., Трохачев А.И. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций // Чувства, влечения, эмоции / под ред. В.С. Дерябина. Л., 1974.
- ¹² Аминов Н.А. Функциональные состояния при монотонной работе и баланс основных нервных процессов // Вопр. психол. 1974. № 2. С.77–84.
- ¹³ Платонов К.К. О системе психологии. М., 1972.
- ¹⁴ Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте : материалы Всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С.13–15.
- ¹⁵ Вардьян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С.542.