
ПЕДАГОГИКА*(специальность: 13.00.08)*

УДК 37

Юй Сянь*Армавирский государственный педагогический университет**г. Армавир, Россия*

trista943750484@163.com

**СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ****[Yu Xian Strategy of improving the educators' emotional resilience]**

Emotional pedagogical activity plays an important role in the educational process, it determines the effectiveness and success of pedagogical activity. It is summarized the intrinsic and extrinsic factors that affect teacher resilience through an online questionnaire and interviews with Chinese teachers in secondary school. The results show that 12 teachers out of 20 with high emotionality have psychological states of depression and anxiety. Based on the results of an online survey, the author reveals the potential of the Technique of Emotional Freedom – EFT – in reducing anxiety and depression and suggested that EFT can be used as a strategy for increasing the emotional stability of teachers. The author concludes that this approach is promising and deserves attention.

Key words: emotional resilience, internal and external factors, educators, online survey, strategy, Emotional Freedom Technique.

Актуальность темы заключается в необходимости повышения эмоциональной устойчивости педагогов с помощью техники эмоционального освобождения, или свободы (ТЭС, – англ. Emotional Freedom Technique, – EFT), что гарантирует освобождение от негативных эмоций педагогов, и способствует достижению психического здоровья педагогов и поддержанию эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость играет важную роль в педагогической деятельности, так как современное образование (инновационное образование и онлайн-образование) предъявляет повышенные требования к компетентности педагогов. Эмоциональная устойчивость – это основная личная компетенция педагога, без которого невозможна эффективная реализация его трудовых функций. Таким образом, необходимо выяснить факторы, оказывающие влияние на эмоциональную устойчивость педагога, и развивать стратегии повышения эмоциональной устойчивости педагогов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования: первая – выявить профессиональную значимость эмоциональной устойчивости в деятельности педагога. Вторая задача – систематизировать причины эмоциональной неустойчивости педагога. Третья задача – развить такую стратегию как *Техника Эмоциональной Свободы* (ТЭС) в саморегуляции эмоциональной устойчивости педагогов, чтобы сохранять состояние психического здоровья. Для выполнения указанных задач, автором статьи применялись такие теоретические методы исследования, как метод анализ документов, метод качественного анализа и количественный анализ.

Анализ научной литературы показал, что проблемой развития эмоциональной устойчивости занимались Л.М. Аболин [1], В.М. Писаренко [6], О.А. Сиротин [9], Рейковский [8], П.Б. Зильберман [4], Б.Х. Варданян [3], М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко [7]. Л.М. Аболин считает, что эмоциональная устойчивость – это способность, характеризующая личность в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, равномерно взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [1]. О.А. Сиротин включает в понятие эмоциональной устойчивости свойство человека успешно разрешать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной ситуации [9]. Кроме того, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко характеризуют эмоциональную устойчивость как свойство личности и психическое состояние, обеспечивающее адекватное поведение в экстремальных случаях [7]. Л.П. Баданина [8] и Дж. Гилфорд [9] определяют эмоциональную устойчивость, с другой стороны. По мнению Л.П. Баданина, эмоциональная неустойчивость, это интегративное личностное свойство, выражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, он внес в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, невротизм [2]. Дж. Гилфорд определяет эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений [5, с. 228]. С учетом рассмотренных мнений и точек зрения, перспективно понимать эмоциональную устойчивость как способность, с помощью которой личность может преодолевать трудности в стрессовых ситуациях, поддерживать эмоциональную стабильность, чтобы сохранять состояние психического и физического здоровья [10].

Приведенный выше анализ литературы показал, что эмоциональная устойчивость является интегративным качеством личности, имеющее профессиональную значимость для работы педагога для работы в своей области педагогической деятельности. Повышенные требования к личности педагога обществом предъявляются, потому что качество личности педагога оказывает влияние на формирование личности ученика. Воспитание здоровой личности учеников рассматривается как главный принцип образования. Согласно теории модели личности Большой пятерки, выдвинутой Маккреем и Костой, черты личности Большой пятерки (нейротизм; экстраверсия; открытость опыту; сотрудничество; сознательность) оказывают значительное влияние на эмоциональную устойчивость. В стрессовых условиях личностные качества являются одним из важнейших факторов эмоциональной устойчивости. психологическое здоровье может поддерживаться за счет сильных личностных качеств, которые могут способствовать развитию их эмоциональной устойчивости [14].

Эмоциональная устойчивость является показателем психологического здоровья педагога. Следовательно, формирование такого значимого качества личности, как эмоциональная устойчивость, позволяет педагогам сохранить психологическое здоровье и предотвратить деформацию личности, чтобы успешно реализовать требования педагогической деятельности. Кроме того, эмоциональная устойчивость определяет эффективность педагогической деятельности. Исследования показывают, что педагоги, обладающие эмоциональной устойчивостью, могут обеспечивать эмоционально комфортную среду общения и взаимодействия между педагогом и обучающимся и позволяют ученикам выражать свои собственные идеи, свои чувства и свой внутренний мир, который способствует активному обучению и гарантирует успешное осуществление педагогической деятельности.

Основываясь на кратком введении о значении эмоциональной устойчивости для педагога, необходимо изучить факторы, влияющие на его эмоциональную устойчивость.

В связи с эпидемией COVID-19, опрос проводился онлайн. Мы опросили 20 китайских учителей, которые работают в средних школах КНР, чтобы узнать их состояние эмоциональной стабильности и общие факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость. Использовалась шкала эмоциональности.

Шкала эмоциональности была предложена в 1976 г. В.В. Суворовым, для диагностики интегрального показателя эмоциональности. 20 учителям были отправлены ссылки на шкалу эмоциональности в сети Интернет и разъяснена инструкция. Шкала эмоциональности состоит из 15 вопросов, респонденты должны отвечать на вопросы в течение 2 минут. Учителя должны решить, верно или неверно утверждение, поставленное в каждом вопросе, по отношению к ним. Ответы оцениваются в баллах: от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая, от 6 до 10 баллов – средняя, от 11 баллов и выше – высокая. Подсчёт баллов после ответа на вопросы происходит автоматически.

Результаты теста по шкале эмоциональности показывают, что баллы, которые набрали 7 человек из 20, соответствуют показателю средней эмоциональности. В интервью говорят, что иногда бывает волнение при выполнении определенных задач или в сложных ситуациях, но они стараются преодолевать трудности в неприятной или сложной обстановке, не обижаются по пустякам. Результаты теста свидетельствуют о том что, у 5 человек преобладают низкая эмоциональность. Они менее подвержены стрессу и могут контролировать себя в любой ситуации. У 12 учителей из 20 наблюдалась высокая эмоциональность, что свидетельствует о трудностях на работе, неудовлетворенности собой, тревоге и депрессии.

Чтобы выяснить причины, влияющие на эмоциональную устойчивость учителей, мы провели интервью с 12 учителями, обладающими высокой эмоциональностью, с помощью мобильной коммуникационной системы для передачи текстовых и голосовых сообщений «We chat».

Некоторые из этих учителей думают, что кризис самоидентификации влияет на их эмоциональную устойчивость. С материальной точки зрения травматический психологический опыт, вызванный низким доходом, напрямую вредит самоидентификации учителей, что приводит к тревоге и депрессии. В современном обществе доходы стали основой подтверждения социального статуса и самоидентификации человека. Поэтому, когда низкие доходы учителей не могут покрыть расходы на себя или своих близких, они чувствуют себя обиженными и подавленными. С духовной точки зрения, снижение у учителей чувства значимости педагогических достижений и профессиональной ценности не позволяет учителям формировать аутентичную самоидентификацию. Они констатируют факт напряженной и рутинной пре-

подавательской работы: каждый день они заняты подготовкой к урокам, посещением уроков, исправлением домашних заданий, обучением и разрешением споров между учащимися. Кроме того, из-за низкого дохода им приходится подрабатывать. Дополнительная работа отнимает у них время и энергию, в результате они не могут сосредоточиться на своей профессиональной педагогической деятельности, не могут получить полное ощущение удовлетворенности от профессиональных достижений, вызванной их полной самоотдачей.

Один из респондентов сообщил, что отсутствие доверия к учителям и маргинализация статуса учителя влияют на их эмоциональную устойчивость. С развитием Интернета удобство и разнообразие методов получения знаний позволяют учащимся приобретать разные знания. В результате некоторые ученики обладают более обширной информацией по различным вопросам, чем учителя, что приводит к тому, что они меньше уважают учителя. В результате учителя теряют уверенность в себе и становятся менее устойчивыми эмоционально. На протяжении тысячелетий почитание учителя и уважение к его деятельности всегда были основой традиционной культуры Китая, однако в современном обществе некоторые ученики нарушают эту традицию, как бы начинают «презирать» учителей. Маргинализация статуса учителя делает их тревожными и подавленными.

Помимо этого, в интервью некоторые учителя сказали нам, что на эмоциональную устойчивость влияет реформа политики в области образования и управления администрации в средней школе. Учителя должны участвовать во многих тренингах, дискуссиях и конференциях в связи с реформой образовательной политики, и в итоге они тратят меньше времени и сил на обучение; качество и эффективность педагогической деятельности вследствие этого не могут быть гарантированы, поэтому учителя не испытывают чувства удовлетворенности. Руководители школы всегда оказывают давление на педагогов своей жесткой и строгой системой управления. В системе административного управления отсутствует гуманистическая направленность, что приводит к негативному и пассивному отношению учителей к работе и вызывает профессиональное выгорание. Кроме этих факторов, непонимание родителями проблем учителей также является фактором эмоциональной нестабильности педагогов. Вместо того чтобы повышать эмоциональную устойчивость, такое отношение родителей понижает ее.

Анализ литературы об эмоциональной устойчивости (или неустойчивости) учителей в китайской академической библиотеке ресурсов «CNKI» позволил сделать выводы об общих факторах, детерминирующих проявление эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности учителей. К внешним факторам относятся: фактор взаимодействия учеников и учителей (неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности); «педагог – родители» (отсутствие уважения и внимания к педагогам); фактор административного управления (перегруженность поручениями, открытые занятия, дискуссии, конференции); материально-бытовой фактор (условия жизни и быта, низкая заработная плата и снижение жизненного уровня педагога); К внутренним факторам относятся: неуверенность, ответственность (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье учеников), кризис самоидентификации, тревога, волнение и индивидуальные особенности нервной системы.

Текущие результаты исследований подтвердили, что слабость нервной системы педагога может способствовать проявлению эмоциональной неустойчивости. Согласно Бейкер (Baker) [11] и Балгью (Balgiu) [12], степень, в которой человек эмоционально стабилен или нестабилен и испытывает негативные и тревожные эмоции, страх, социальную тревогу, определяет степень невротизма. Люди с высоким невротизмом могут легко развить эмоциональную неустойчивость.

На основе проведённого анализа и с учётом высокой значимости эмоциональной устойчивости учителей в педагогическом процессе, предложена стратегия повышения эмоциональной устойчивости педагогов: ТЭС (EFT) – техника альтернативной медицины и «паранауки», основанная на принципах традиционной восточной медицины (акупрессура) и западной психологии. По словам разработчика EFT Гэри Крейга [12; 15], нажатие на эти точки меридиана кончиками пальцев способствует восстановлению баланса энергии для сохранения физического и эмоционального здоровья.

Согласно китайской традиционной медицине, меридианы – это главные пути, по которым течет жизненная энергия, известная как «ци». Ци и кровь могут течь по меридианам во внутренние органы и, наконец, достигать поверхности кожи. Ци и кровь питают все тело. EFT работает, касаясь меридианов акупрессуры для снятия блокировок. Когда эти блокировки будут

сняты, могут появиться новые, более позитивные эмоции. Нажимая на эти точки по порядку (верхняя часть головы, начало брови, сторона глаза, под глазом, под носом, точка подбородка, начало ключицы, под рукой), людей просили повторять фразу-напоминание, признать проблему и обеспечить самопринятие, например: «Даже если у меня есть проблема, я глубоко и полностью принимаю себя». Поэтому техника эмоциональной свободы считается легко используемым подходом.

Исследования показывают, что ТЭС (EFT) – это эффективный способ решения психологических проблем, таких как депрессия, тревога, зависимость, гнев, стыд и т.д. В последние годы выросло количество исследований по EFT. Объекты варьируются от детей и подростков до студентов университетов и взрослых. Исследования охватывают множество вопросов, включая тестовую тревогу, специфические фобии и синдром посттравматического стресса [13].

Исследование студентов университетов, которые использовали ТЭС (EFT), показало, что ТЭС (EFT) увеличивает ощущения счастья, надежды, гордости и значительное снижение гнева, беспокойства и стыда по сравнению с группой контроля дыхания [11]. В другом исследовании студенты сообщили, что ТЭС (EFT) помогла им почувствовать себя более спокойными и расслабленными. Обзор 20 исследований, проведенных в 2016 г., показал, что ТЭС (EFT) очень эффективно снижает симптомы депрессии. По словам исследователей, эти результаты показали, что ТЭС (EFT) как краткое, экономичное, эффективное и успешное лечение может быть полезным. Как парадокс отметим, что в настоящее время этот метод повышения эмоциональной устойчивости в США и Европе стал более популярным, чем в самом Китае, откуда он пришел.

Таким образом, учитывая специфику педагогической профессии, а также особенности эмоциональной нестабильности педагогов (гнев, тревога, депрессия, переживания), выявленные в педагогическом процессе, можно предположить, что ТЭС (EFT) может быть использована как эффективная стратегия повышения эмоциональной устойчивости педагогов. Поскольку ТЭС (EFT) – это эффективный и экономичный вспомогательный метод с низким уровнем риска, важно отметить, что, по-видимому, особенно подходит для лечения тревожности, возможно из-за элемента экспозиция этой техники.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: КГУ, 1987. 261 с.
2. *Баданина Л.П.* Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников // Дис. канд. психол. наук. СПб., 1996. 146 с.
3. *Варданян Б.Х.* Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. 177 с.
4. *Зильберман П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. М., 1974. С. 138–172.
5. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. М.: Питер, 2011. 228 с.
6. *Писаренко В.М.* Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 1986. Т. 7. № 5. С. 62–72.
7. *Пономаренко В.А.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. [Электронный ресурс]. / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. 1998. Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения 27.05.2021).
8. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
9. *Сиротин О.А.* К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. 1973. № 1. С. 129–133.
10. *Юй Сянь.* Китайский Тай Цзицюань как средство повышения эмоциональной устойчивости будущих педагогов // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2(87). С. 126–128.
11. *Bakker A.B., Van Der Zee K.I., Lewig K.A., Dollard, M.F.* (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31–50.
12. *Balgiu B.A.* Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2017. 7(1), 93–99.

13. *Clond M.* Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *J Nerv Ment Dis.* 2016 May; 204(5): 388-95. doi: 10.1097/NMD.0000000000000483. PMID: 26894319.
14. *Sahni, Shalini & Kumari, Shyama & Pachauri, Prachi.* Building Emotional Resilience with Big Five Personality Model Against COVID-19 Pandemic. *FIIB Business Review.* 2020. 10 (1). DOI. 10.1177/2319714520954559.
15. *Fox L.* Is acupoint tapping an active ingredient or an inert placebo in emotional freedom techniques (EFT)? A randomized controlled dismantling study. *Energy Psychol Theory Res Treat.* 2013; 5: 15–28.

R E F E R E N C E S

1. *Abolin L.M.* Psychological mechanisms of human emotional stability. Kazan: KSU, 1987. 261 p.
2. *Badanina L.P.* Correlation of psychological and neuropsychological correlates of emotional instability in primary schoolchildren // Thesis. SPb. 1996. 146 p.
3. *Vardanyan B.Kh.* Categories, principles and methods of psychology. Mental processes. M., 1983. 177 p.
4. *Zilberman P.B.* Emotional stability of the operator // Essays on the Psychology of Operator Labor / Ed. E.A. Milerian. M., 1974. P. 138–172.
5. *Ilyin E.P.* Emotions and feelings. M.: Peter, 2011. 228 p.
6. *Pisarenko V.M.* The role of the psyche in ensuring the emotional stability of a person // Psychological journal. 1986. Vol. 7. No. 5. P. 62–72.
7. *Ponomarenko V.A.* About approaches to the study of emotional stability. [Electronic resource]. / M.I. Dyachenko, V.A. Ponomarenko // Questions of psychology. 1998. Access mode: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (accessed 27.05.2021).
8. *Reikovskiy J.* Experimental psychology of emotions. M.: Progress, 1979. 392 p.
9. *Sirotnin O.A.* On the question of the psychophysiological nature of the emotional stability of athletes // Questions of psychology. 1973. No. 1. P. 129–133.
10. *Yu Xian.* Chinese Tai Jiquan as a means of increasing the emotional stability of future teachers // World of science, culture, education. 2021. No. 2 (87). P. 126–128.

11. *Bakker A.B., Van Der Zee K.I., Lewig K.A., Dollard, M.F.* (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31–50.
12. *Balgiu B.A.* Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2017. 7(1), 93–99.
13. *Clond M.* Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review With Meta-analysis. *J Nerv Ment Dis*. 2016 May; 204(5): 388-95. doi: 10.1097/NMD.0000000000000483. PMID: 26894319.
14. *Sahni, Shalini & Kumari, Shyama & Pachaury, Prachi.* Building Emotional Resilience with Big Five Personality Model Against COVID-19 Pandemic. *FIIB Business Review*. 2020. 10 (1). DOI. 10.1177/2319714520954559.
15. *Fox L.* Is acupoint tapping an active ingredient or an inert placebo in emotional freedom techniques (EFT)? A randomized controlled dismantling study. *Energy Psychol Theory Res Treat*. 2013; 5: 15–28.

30 мая 2021 г.