

**Войтович Оксана**

викладач кафедри дошкільної педагогіки і психології  
та спеціальної освіти імені проф. Поніманської Т. І.  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
м. Рівне, Україна  
ORCID: 0000-0002-1506-7959  
*e-mail: nksysha@ukr.net*

## **ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У статті проаналізовано проблему формування професійних якостей вихователя закладів спеціальної дошкільної освіти, зокрема особливості їх розвитку в процесі підготовки студентів до професійної діяльності. Здійснено аналіз психолого-педагогічних досліджень проблеми. Подано визначення поняття емоційної стійкості педагога, її складові та особливості їх формування; поняття емоційного вигорання та саморегуляції вихователя, а також симптоми порушень емоційної саморегуляції, виокремлено чинники, які їх детермінують (негативний соціально-психологічний клімат, взаємини в колективі і з керівництвом, ставлення до об'єкта праці, наявність напруженості й конфліктів у професійному середовищі). Розглядаються засоби формування емоційної стійкості та саморегуляції в процесі підготовки здобувачів до професійної діяльності та профілактики порушень (семінари, практичні заняття з елементами тренінгу, спрямовані на ознайомлення з особливостями емоційної стійкості та професійної саморегуляції, феноменом професійного та емоційного вигорання).

Стаття презентує результати дослідження щодо заявленої теми, а саме: визначення рівнів емоційної стійкості та саморегуляції здобувачів вищої освіти, а також напрями роботи з розвитку емоційної стійкості майбутніх вихователів закладів спеціальної освіти. Методи корекції, представлені в статті, спрямовані на підвищення рівня емоційної грамотності та самооцінки, рівня емпатії, впевненості в собі, формування мотивів домагань здобувачів.

**Ключові слова:** емоційна стійкість вихователя спеціального закладу, складові емоційної стійкості, профілактика порушень емоційної стійкості, професійна підготовка спеціального педагога.

**Постановка проблеми.** Емоційна стійкість є важливою складовою вольового компонента емоційної культури особистості спеціального педагога та готовності здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності. Вихователь спеціального дошкільного закладу у своїй

професійній діяльності щодня комунікує як з дітьми з ООП, так і з їх батьками. Ця взаємодія несе велике емоційне навантаження.

У сучасних умовах праці виникає необхідність розвитку та вивчення проблеми емоційної стійкості на етапі здобуття професії, адже в педагогічній діяльності високий рівень емоційної стійкості має першочергове значення, оскільки запобігає і попереджує виникнення синдрому «професійного вигорання» педагога спеціального закладу. У зв'язку з цим актуальним є питання щодо способів навчання здобувачів вищої освіти правильному використанню власних резервів, підвищенню здатності до емоційної саморегуляції, найбільш повному розкриттю фізичних і психічних можливостей.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Дослідження емоційної стійкості фахівців педагогічної сфери та особливостей професійної діяльності педагогів в останніми роками є досить актуальними. Зокрема, роботи Л. Аболіна, М. Дьяченко, Л. Кандибович, Л. Мітіної, А. Реан, С. Суботіної, О. Дашкевич, О. Чебикіна, О. Чернікової присвячені саме цій темі. Емоційну стійкість трактують по різному: як стійкість емоцій, а не як функціональну стійкість людини до емоціогенних умов, у Л. Аболіна. До того ж під стійкістю емоцій розуміють не лише емоційну стабільність, а й стійкість емоційних станів та відсутність схильності до частой зміни емоцій. Існує також визначення емоційної стійкості як стійкості певного емоційного стану (О. Чернікова). Механізми формування емоційної стійкості в онтогенезі та методи її діагностики представлені в роботах Л. Баданіна, В. Боргова, Л. Куликова, Є. Крупника, В. Чуднівського та ін. Емоційна саморегуляція як складова емоційної стійкості педагога була також предметом дослідження Л. Мітіної, Р. Хмелюка, З. Курлянд, Н. Шевченко, О. Чебикіна та ін.

С. Рубінштейн, О. Конопкін, Г. Костюк, М. Боришевський, Є. Ільїн досліджували проблематику саморегуляції як психологічний механізм організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів, які вказують, що саморегуляція пов'язана з різними психічними станами особистості. Аналіз значної кількості джерел засвідчив, що не всі вчені дотримуються єдиної думки й у визначенні поняття емоційної стійкості.

Деякі вчені (О. Чернікова, О. Дашкевич, А. Ольшаннікова) розглядають означений термін як власне психологічну характеристику, що належить до емоційної сфери особистості.

Питання вивчення негативних емоційних проявів, зокрема тих, що призводять до професійного вигорання у діяльності фахівців, які працюють з дітьми з ООП у спеціальних закладах освіти, є в роботах І. Комаревцевої, В. Феофанова, О. Шульженко, та ін.

**Мета статті** – розкрити основні прояви емоційної стійкості вихователя спеціального закладу дошкільної освіти, розглянути особливості формування цієї якості в майбутніх фахівців та профілактику порушень емоційної стійкості.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Спеціальні заклади освіти здійснюють підготовку дітей з ООП до життя в соціумі. Педагог, який працює з такими дітьми, є вразливим, оскільки сьогодні на хвилі змін в освіті, зокрема у напрямі реформування закладів спеціальної освіти, його особистісні можливості та знання певним чином відходять на задній план на тлі акцентування уваги на потребах дітей з ООП. Фахівець не має права на помилки у своїй роботі з такою категорією дітей. Це означає, що кожна дія педагога має бути продуманою і майстерно виконаною.

На професійні якості педагога суттєво впливають індивідуальні особливості людини (зокрема й емоційний стан), які можуть не лише сприяти формуванню професійної майстерності і творчого підходу до трудової діяльності, а й перешкоджати професійному становленню (надмірна емоційність).

Уміння керувати своїми емоційними станами, емоціями, почуттями – одне з найважливіших завдань у професійній діяльності педагога, оскільки позитивне, комфортне спілкування педагога з вихованцями можливе лише за умов відповідного рівня розвитку вміння грамотно демонструвати дітям свої почуття, емоції, внутрішній світ. Емоційна пасивність педагога (відсутність яскравої емоційності, виразності мови, міміки, пантоміми) є однією з причин неувважності дітей, небажання слухати вихователя, а отже, провокує виникнення конфліктних ситуацій.

В дослідженні І. Аршави запропоновано якісно нове визначення поняття емоційної стійкості, яке слід розглядати як інтегративну властивість особистості, що проявляється в цілому в підтримці або відновленні рівноваги організму як «активної підсистеми» з постійно змінюваним середовищем; визначено феноменологічні характеристики особистості, що впливають на успішність формування вищезгаданої стійкості (Аршава, 2008).

Автор М. Буслаєва (2009) зазначає, що емоційна стійкість є базисом внутрішньої гармонії особистості і оберігає особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, детермінує життєздатність. Поняття представлено як результат цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої й одночасно продуктивної діяльності, системної властивості особистості, яку індивід набуває з досвідом і яка проявляється в єдності емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних та інших відношень суб'єкта до складної діяльності. Дослідниця О. Семенова в поняття «емоційна стійкість» вкладає якості особистості людини, що сприяють збереженню продуктивності діяльності в умовах емоціогенних впливів без значної зміни з боку самопочуття, стану здоров'я та працездатності (2006). Ю. Рокицька (2010) стверджує, що емоційна стійкість студентів пов'язана з процесами психологічної адаптації та професійного самовизначення студента, у процесі професійного самовизначення їй властивий адаптаційний потенціал.

Аналізуючи сучасні дослідження емоційної стійкості, можемо виділити в її структурі наявність стресозахисного та адаптаційного

потенціалу і розглядати ці характеристики як чинники, що визначають ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя.

Отож, під емоційною стійкістю розуміємо не лише здатність протистояти емоціогенним впливам, а й поєднання психологічних особливостей педагога спеціального закладу дошкільної освіти, які в комплексі дають змогу протистояти різноманітним емоціогенним факторам. Її основними компонентами є: професійна самосвідомість, волява саморегуляція, поведінкова гнучкість, емоційна чуйність.

Формування емоційної стійкості педагога спеціального закладу дошкільної освіти може здійснюватися в процесі здобуття професійної освіти на основі цілеспрямованого розвитку її змістових складових шляхом використання різнорівневого поєднання специфічних і неспецифічних способів навчання.

Рівень емоційної стійкості залежить від властивостей нервової системи людини. Будь-яка напружена ситуація викликає в педагога емоційну напругу, що може проявлятися в пасивно-захисній (сльози) або агресивній (окрики, нервові ходіння, різкий стукіт по столі тощо) формі. Такі емоційні реакції можуть спостерігатися не лише в молодих педагогів, але й педагогів зі стажем. Значна кількість вихователів зазначає, що після пережитої емоційної напруги їхнє самопочуття погіршується (головні болі, розлади травлення, захворювання серцево-судинної системи та ін.), а, отже, знижується працездатність, що призводить до «емоційного вигорання».

Високий рівень емоційної стійкості дозволяє запобігти і попередити виникнення синдрому «емоційного вигорання» вихователя. Як відомо, стан емоційного вигорання характеризується емоційним виснаженням. При цьому спостерігається домінування негативних переживань, постійне відчуття провини, гніву, образи. Наслідком емоційного вигорання можуть стати, з одного боку, душевна черствість, байдужість до оточуючих, а з іншого – різні неврози та депресивні стани.

Аналіз існуючих підходів до вивчення феномену вигорання дозволяє виділити особливості емоційної та мотиваційної сфер особистості як причини вигорання. Це такі особистісні характеристики, як інтроверсія, нейротизм, низька самооцінка, низький рівень емпатії, авторитаризм, емоційна збудливість, чутливість, невпевненість у собі, неузгодженість значущих цінностей із цінностями діяльності, потреба у схваленні, трудоголізм, комплекс «месії» та ін.

Організаційні чинники вигорання, до яких належать такі недоліки в організації праці, як робочі перевантаження, дефіцит часу, надмірна тривалість робочого дня, нечітка організація і планування праці, недостатня кількість коштів, монотонність, недолік автономності та надмірний контроль, жорстка регламентація роботи, нечітка або нерівномірно розподілена відповідальність, недостатність визнання й позитивної оцінки, відсутність можливості професійного зростання і розвитку та ін.

Соціально-психологічні чинники вигорання. Професійне вигорання може бути детерміноване численними різнорівневими соціальними контактами (взаємини в колективі і з керівництвом, ставлення до об'єкта праці), що характеризуються значною емоційною напруженістю. До них належать негативний соціально-психологічний клімат, наявність напруженості й конфліктів у професійному середовищі не лише в системі «керівник – підлеглий», а й між колегами, за яких спільні зусилля неузгоджені, відсутня інтеграція дій та конкуренція (Борисова, 2005).

З метою діагностики, профілактики та корекції порушень емоційної стійкості майбутніх спеціальних педагогів ми використовували методичний комплекс. Методи діагностики рівня емоційної стійкості:

метод спостереження – діагностика стану психоемоційного благополуччя студентів, виявлення індивідуально-психологічних, соціально-психологічних й організаційних чинників вигорання, властивих професійній діяльності;

метод бесіди – діагностика емоційного стану майбутніх педагогів, їх ставлення до суб'єктів діяльності та колег по роботі в цілому, а також визначення індивідуальних чинників вигорання;

метод експертних оцінок, метод аналізу документації – з метою вивчення об'єктивного стану соціально-психологічних та організаційних характеристик професійної діяльності і корекції професійного вигорання необхідно враховувати специфіку діяльності професіонала і наявність стресогенних факторів;

психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня вигорання, діагностику індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та організаційних чинників вигорання.

У процесі проведення дослідження були опитані (у формі анкетування) здобувачі, які проходили практику в спеціальних дошкільних закладах та навчально-реабілітаційних центрах для дітей з ООП. Отримані дані свідчать, що досить високий відсоток майбутніх педагогів переживають негативні емоції, пов'язані з професійною діяльністю (82%). Зокрема, 58% здобувачів назвали чинники інформаційного характеру (неповний доступ до спеціальної фахової інформації, її оновлення, неоднозначність вимог до посади, оформлення робочої документації тощо), 37% респондентів вказали чинники організаційного змісту (недосконалість посібників та матеріалів, навчальних програм, законодавчо-матеріальна підтримка), 72% майбутніх вихователів зазначили соціально-емоційні чинники (відсутність психолого-педагогічного супроводу, недостатня емоційна підтримка з боку колективу та адміністрації, незнання технік саморегуляції та самовідновлення).

За результатами проведеної діагностики нами був розроблений комплекс практичних заходів щодо профілактики та корекції вигорання майбутніх педагогів з урахуванням тих чи інших факторів. Формами проведення таких заходів були семінари, практичні заняття з елементами тренінгу, спрямовані на ознайомлення з особливостями професійної

саморегуляції та феноменом вигоряння, факторами, що сприяють їх виникненню та можливими способами запобігання вигорянню і зниженню негативного впливу цього явища на особистість і діяльність вихователя закладу дошкільної освіти.

Корекція індивідуальних особливостей та мотиваційної сфери передбачала опанування навичок подолання стресу та нормалізації емоційного стану. Застосовувалися корекційні техніки, спрямовані на підвищення самооцінки, впевненості в собі, рівня емпатії, корекції мотивів домагань. Програма передбачала роботу студентів у напрямках зниження робочого навантаження, переструктурування діяльності (грамотний розподіл робочих завдань), поділ відповідальності, використання різних способів компенсації витрачених зусиль (відстеження результатів, отримання подяки від батьків вихованців, самопрезентація в середовищі). Напрями проведеної нами роботи передбачали:

1. Навчання навичкам управління стресом, саморегуляції, релаксації тощо;

2. Оптимізація організації праці – розробка системи організації праці з урахуванням специфіки та напрямків професійної діяльності, основними з яких є структуризація роботи, чітка регламентація праці, грамотна організація робочого місця, рівномірний розподіл робочого навантаження, надання достатньої автономності, позитивна оцінка праці, справедливе матеріальне і нематеріальне стимулювання праці, надання можливостей професійного зростання і розвитку, поліпшення матеріально-технічної бази.

3. Оптимізація взаємовідносин у колективі і з керівництвом, поліпшення соціально-психологічного клімату за допомогою проведення комунікативних тренінгів, спрямованих на навчання навичкам спілкування, стратегіям ефективної поведінки в конфлікті; включення співробітників у процес прийняття управлінських рішень.

За час експерименту сталася позитивна динаміка щодо емоційної стійкості здобувачів. Серед факторів, спрямованих на зміни в проявах емоційної стійкості, досить зросли показники саморегуляції (до практики – 64 %, після практики – 73 %) та емпатії (до практики – 82 %, після практики – 91 %); знизилася експресивність (до практики – 92 %, після практики – 89 %). Результати експерименту засвідчують, що проведена робота позитивно вплинула не лише на загальний розвиток емоційної сфери здобувачів, а й на формування професійно важливих компонентів цього феномену.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні умов формування та розвитку вмінь керувати власними емоційними станами. Ми передбачаємо наявність тісних в'язків між рівнем розвитку емоційної стійкості та ефективністю подолання складних професійних ситуацій: високі показники за рівнем емоційної стійкості в такому разі будуть свідчити про вираженість стресозахисних та адаптаційних можливостей особистості фахівців та ін.).

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

Аршава, І. (2008). *Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини* : моногр. Д.: Вид-во ДНУ. 468с.

Семёнова Е. (2006). *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога*. 3-е изд. Москва: Психотерапия. 256 с.

Буслаева, М. (2009). Организация образовательной среды педагогического колледжа как условие формирования эмоциональной устойчивости студента. *Вестник ЧГПУ*. 2. с. 12–24.

Рокицкая Ю. (2010). Развитие адаптационного потенциала эмоциональной устойчивости в профессиональном самоопределении студентов. Кандидат психол. наук. Екатеринбург. 215 с.

Борисова, М. (2005). *Диагностика и профилактика эмоционального выгорания*. Ярославль: Изд-во ЯГПУ. 43 с.

Водопьянова, Н., Старченкова, Е. (2008). *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. Санкт-Петербург: Питер. 336 с.

**REFERENCES**

Arshava, I. (2008). *Aspekty implitsytnoi diahnostryky emotsiinoi stiikosti liudyny*: monohr. [Aspects of the empirical diagnostics of the emotional stiffness of the people: monograph]. D.: Vyd-vo DNU. 468 s. [in Ukrainian].

Semenova E. (2006). *Trening emotsionalnoy ustoychivosti pedagoga* [Emotional resilience training for teachers]. 3-e izd. Moskva: Psihoterapiya. 256 s. [in Russian].

Buslaeva, M. (2009). Organizatsiya obrazovatelnoy sredy pedagogicheskogo kolledzha kak uslovie formirovaniya emotsionalnoy ustoychivosti studenta [Organization of the educational environment of a pedagogical college as a condition for the formation of a student's emotional stability]. *Vestnik ChGPU*. 2. s. 12–24. [in Russian].

Rokitskaya Yu. (2010). *Razvitie adaptatsionnogo potentsiala emotsionalnoy ustoychivosti v professionalnom samoopredelenii studentov* [Development of the adaptive potential of emotional stability in the professional self-determination of students]. Kandidat psiholjgicheskikh nauk. Ekaterinburg. 215 s. [in Russian].

Borisova, M. (2005). *Diagnostika i profilaktika emotsionalnogo vyigoriyaniya* [Diagnostics and prevention of emotional burnout]. Yaroslavl: Izd-vo YaGPU. 43 s. [in Russian].

Vodopyanova, N., Starchenkova, E. (2008). *Sindrom vyigoriyaniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention. ]. SPb.: Piter. 336 s. [in Russian].

## THE PROBLEM OF EMOTIONAL STABILITY OF THE EDUCATOR IN SPECIAL INSTITUTIONS OF PRESCHOOL EDUCATION

**Oksana Voitovych**

Lecturer at the prof. Ponimanska T.I. Department of Preschool Pedagogy  
and Psychology and Special Education,  
Rivne State University for the Humanities,  
Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0001-6906-3542

*e-mail: nksysha@ukr.net*

**Abstract.** The subject of the article is the analysis of the problem of the quality of the emotional sphere, which is formed in the future educator of a special preschool educational institution, in particular the special aspects of its development in the preparing students for professional activity process. The definition of emotional stability and self-regulation of the preschool teacher is presented, its components as well as the symptoms of the emotional self-regulation problems and methods of their determination are analyzed (surveillance, conversations, expert assessment, documentation analysis, tests), factors that determine them are presented (relationships with the group and management, attitude to the object of work, negative socio-psychological climate, the presence of tension and conflict in the professional environment). Psychological and pedagogical research of the problem are analyzed. It is reviewed the system of means of forming emotional stability and self-regulation in the process of preparing students for professional activity and prevention of violations (seminars, practical classes trainings, aimed at familiarization with the features of professional self-regulation and professional burnout phenomenon). The content of the concepts “emotional stability” and “components of emotional stability”, “emotional self-regulation”, “emotional burnout” are specified. The article contains the results of experimental research on the problem, namely the determination of the emotional stability levels, students’ self-regulation and directions of work on the emotional sphere development of future teachers. The program envisages the work of future teachers in the areas of workload reduction, activities restructuring (competent distribution of working tasks), division of responsibilities, using of different ways of compensation of the spent efforts, tracking of results, getting gratitude from pupils’ parents, self-presentation in the environment. Presented in the article correction techniques are aimed at raising self-esteem, self-confidence, empathy level, correction of motives of students’ aspirations.

**Keywords:** emotional stability of the educator of a special institution, components of emotional stability, prevention of emotional stability disorders, professional training of a special teacher.

*Стаття надійшла до редакції 10.10.2021 р.*