

Емоційно-вольові якості вчителя як детермінанти самореалізації

Е. Т. Соломка, Т. В. Хома, В. В. Олійник, А. Б. Хлопек, О. М. Іваць

Ужгородський національний університет

Paper received 12.02.20; Accepted for publication 04.03.20

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-228VIII92-16>

Анотація. В статті розглядається проблема особистісних характеристик людини які мають вагомий вплив на процес самореалізації. Аналізуючи різні сторони особистості, ми приділяємо особливу увагу її емоційно – вольовим якостям, мотиваційно - ціннісним настановам та самоусвідомленню. Важливим аспектом професійної діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, тоді коли педагог стикається з новою, незвичайною, важко вирішуваною для нього проблемою, яка не має однозначного рішення, або передбачає кілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій, або у випадку якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей. Психологічні основи саморегуляції емоційного стану включають в себе управління, як пізнавальними процесами, так і особистісними: поведінкою, емоціями і діями. Саморегуляція кожного з перерахованих психічних процесів, властивостей і станів людини пов'язана з волею і внутрішньою мовою. Внутрішня мова, як відомо, служить основою для довільності в управлінні всіма психічними явищами, а воля забезпечує збереження спрямованості й енергійності дій.

Ключові слова: самореалізація, професійна самореалізація, особистісна самореалізація педагога, саморегуляція емоційного стану, емоціогенні фактори, синдром емоційного вигорання, вольові якості.

Постановка проблеми. Сучасна освітня парадигма зазнає змін які вимагають певного переосмислення всього позитивного досвіду, накопиченого радянською, українською та сучасною педагогічною школою, його застосування з урахуванням докорінних перетворень. Відповідно необхідні дослідження, присвячені проблемі удосконалення професійної підготовки майбутнього вчителя і представлені в контексті формування передумов успішної педагогічної самореалізації, як основи що визначає професійну компетентність спеціаліста.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що важливою є теза про те, що характерними рисами особистості педагога, які сприяють його самореалізації, є: невимушеність поведінки, позитивний образ «Я», здатність відчувати радість і задоволення навіть від найпростіших проявів життя, позитивне або хоча б неупереджене ставлення до нового, неочікуваного, таємничого, а також наявність почуття гумору.

Аналіз публікацій та досліджень. Питання формування шляхів самореалізації майбутнього педагога розглядається в педагогічній літературі у зв'язку з вирішенням суміжних питань, наприклад, таких, як: гуманізація навчально-виховного процесу вищої школи (М. Євтух, Н. Крилова, І. Смолюк, Р. Скульський.); формування особистості майбутнього педагога під час фахової підготовки у вищій школі (І. Зязюн, Н. Кузьміна, О. Мороз, В. Сластьонін, В. Тамарін, Є. Шиянов, О. Щербаков); формування професійно-педагогічної культури майбутніх учителів (В. Гриньова, В. Зелюк, І. Ісасв, Т. Левашова, Л. Нечепоренко). У працях О. Бондаревської, Г. Ващенко, О. Вишневецького, П. Ігнатенка, Б. Лихачова та ін. знаходимо педагогічний підхід до визначення цінностей самореалізації майбутнього педагога. Окремим питанням формування цінностей самореалізації майбутнього педагога присвячені праці В. Кузнецової, Л. Настенко, І. Слоневської. В. Сластьонін і Г. Чижакова вони здійснили дослідження проблеми цінностей вчителя в контексті педагогічної аксіології.

Мета статті – вивчення розвитку особистісних характеристик які мають вагомий вплив на процес са-

мореалізації під час навчання у вузі.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що педагогічна діяльність насичена різними напруженими ситуаціями та різноманітними чинниками, що несуть в собі потенційну можливість підвищеного емоційного реагування. У цьому плані ступінь напруженості та навантаження вчителя в середньому більше, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів та президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми. У педагогічній діяльності часто виникають напружені ситуації, умови, які розуміються та оцінюються вчителями як важкі, складні, небезпечні [6]. Наразі існує велика кількість теоретичних і практичних досліджень стосовно психологічного перевантаження, перенапруження; професійного або, як його ще називають, емоційного вигорання, це все пов'язане, в першу чергу, з ускладненням умов роботи вчителя та підвищенням вимог до нього з боку суспільства. Тому, у своєму дослідженні велику увагу приділяємо саме емоційно-вольовому компоненту самореалізації.

Встановлено, що педагогічні працівники в значній мірі схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Пояснюється це тим, що професійна зайнятість педагогів відрізняється дуже високою емоційною напруженістю. Слід також враховувати, що це одна з професій альтруїстичного типу, де ймовірність виникнення психічного вигорання досить висока. У літературі відмічається велика кількість емоціогенних факторів, які чинять негативний вплив на працю педагога, викликаючи сильне емоційне напруження і стрес, інколи ці фактори ще називають організаційними та індивідуальними. Група організаційних чинників включає в себе умови роботи і матеріальне середовище, соціальні та психологічні умови діяльності. Група індивідуальних чинників включає соціально-демографічні характеристики та особистісні особливості професіонала [1].

З часом емоціогенні фактори викликають наростаюче почуття незадоволеності, накопичення втому, що веде до кризи в роботі, виснаження і вигорання. Супроводжується цей процес фізичними симптомами:

астенізація, часті головні болі і безсоння, а також психологічними та поведінковими симптомами: почуття нудьги і образи, зниження ентузіазму, невпевненість, дратівливість, нездатність приймати рішення. У результаті всього цього знижується ефективність професійної діяльності педагога. Наростає почуття незадоволеності професією, що веде до зниження рівня кваліфікації. Можна сказати, що СЕВ являє собою особистісну деформацію внаслідок емоційних переживань і напружених відносин у системі людина-людина [8].

Важливим аспектом професійної діяльності педагога є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, тоді коли педагог стикається з новою, незвичайною, важко вирішуваною для нього проблемою, яка не має однозначного рішення, або передбачає кілька альтернативних варіантів. Саморегуляція необхідна в ситуації, коли педагог знаходиться в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій, або у випадку якщо він знаходиться в ситуації оцінювання з боку дітей, колег, інших людей.

Психологічні основи саморегуляції емоційного стану включають в себе управління, як пізнавальними процесами, так і особистісними: поведінкою, емоціями і діями. Саморегуляція кожного з перерахованих психічних процесів, властивостей і станів людини пов'язана з волею і внутрішньою мовою. Внутрішня мова, як відомо, служить основою для довільності в управлінні всіма психічними явищами, а воля забезпечує збереження спрямованості й енергійності дій.

На сьогоднішній день використовуються різноманітні підходи у вирішенні зазначених вище труднощів педагогічної діяльності. Більшість з них зводиться до безперервної психолого-педагогічної освіти вчителя та підвищення його кваліфікації. До способів саморегуляції також відносять різного роду прийоми відключення, самовідволікання, розслаблення м'язів (релаксації), самопереконання, самонаказ, самоконтроль, самонавіювання, також в даний час для саморегуляції психічних станів використовується і нейролінгвістичне програмування [7].

Як зазначалося вище є дві групи факторів, які детермінують розвиток СЕВ - це зовнішні та внутрішні чинники. Як психологів, нас в першу чергу, цікавить друга група факторів, їх можна ще назвати особистісними. Логічно припустити, що впливаючи на особистість – змінюючи її у необхідному напрямку можна підвищити її стійкість до стресу. Звичайно це складний процес, у даному випадку ми говоримо лише про вплив у деякій мірі на окремі особистісні риси, що призводить до її трансформації в цілому (нагадаємо що особистість не зводиться до суми її складових), це у свою чергу має сприяти виробленню ефективних засобів у боротьбі з емоційним перевантаженням. Необхідно відмітити, що головна задача у цій роботі це вироблення вмінь та навичок самостійної регуляції людиною власного емоційного стану, тут доречно згадати визначення особистості за С.Д. Максименко «Особистість — це людина з розвиненими функціональними новоутвореннями, яка має свій унікальний і неповторний внутрішній світ, здатна до саморозвитку, самовизначення, саморегуляції в діяльності та поведінці» [4].

На даний момент у літературі можна знайти досить багато досліджень на тему суб'єктивної саморегуляції емоційного стану, значними є досягнення у розробці рекомендацій, різних методик для вироблення навичок саморегуляції (аутогенне тренування, НЛП, візуалізація, і т.д.), але по суті майже всі методи є, так би мовити, зовнішніми, під час важко проходять процес інтеріоризації, прийоми саморегуляції здобути людиною, у кращому випадку, можуть стати звичкою, наприклад звичка витримувати паузу, або глибоко вдихати при виникненні конфліктної ситуації. Ми ж говоримо про необхідність вироблення такої саморегуляції, яка діє постійно і не потребує підвищеного свідомого контролю з боку суб'єкта, а це можливо лише тоді коли нові концепції й знання прийомів саморегуляції стають частиною особистості ніби вбудовуються у її структуру, якісно змінюючи її, тобто нові знання стають власними принципами та переконаннями у світоглядній картині особистості. Трансформація особистісних рис процес доволі складний і на перших порах може вимагати від людини значних зусиль, так буває завжди коли руйнуються усталені структури - звичні стереотипи, особливо, якщо це стосується власних переконань, але є доцільним для тих педагогів, які бажають якісно виконувати свої обов'язки у майбутньому. Пояснимо що мається на увазі, процес самореалізації педагога неможливий без вироблення власної стратегії емоційно-вольової регуляції власної поведінки, і цей процес протікатиме тим ефективніше чим краще буде розвинута воля у суб'єкта діяльності, нагадаємо емоційно-вольовий компонент який ми виділили у структурі самореалізації містить дві складові емоції та волю.

У емоційно насиченому просторі навчальної діяльності вчитель має віртуозно керувати проявами власних емоцій, що вимагає сильної волі. Всі люди емоційно реагують на значимі для них ситуації, тобто емоції закономірно виникають разом із ситуацією, але не всі можуть собі дозволити їх проявляти, або демонструвати емоції за необхідністю (коли інші очікують співчуття, радості, співпереживання і т.д.). Отже, суть проблеми - розвиток волі, причому воля «працює» одразу у двох напрямках на виявлення доречних емоцій (емоційно насичене спілкування) і на нейтралізацію негативних емоцій, основна маса яких виникає під час взаємодії учителя з учнями, батьками, співробітниками. Отже розвиток волі проходить ніби у двох напрямках «робити те чого не хочу», і «не робити того що хочеться».

Поняття жертви, на даний момент є актуальним і необхідним у нашому суспільстві (нажаль специфіка даної статті не дозволяє нам у достатній мірі розкрити це питання) воно, як вже було сказано, має бути особисто значимим для педагога. Тут мається на увазі в першу чергу безкорисна віддача власних фізичних, когнітивних та часових ресурсів, що вимагає від педагога вольових зусиль. Може виникнути питання, як це пов'язано з розвитком вольових якостей педагога, відповідь – самим безпосереднім, коли людина жертвує чимось це вимагає від неї вольових зусиль, особливо якщо до цих пір вона не звикла до подібного роду дій. У такі моменти проходить внутрішня боро-

тба між бажаннями (хочу, або не хочу) і необхідністю (треба). За таким принципом побудовано багато практичних занять з розвитку вольових якостей, зараз ми не будемо описувати техніки та вправи скажемо лише, що досить велика їх кількість описана у літературі й на сьогоднішній день знаходить своє практичне застосування на різних семінарах, тренінгах і т. д.

Існує давно помічений зв'язок між вольовими та моральними якостями. Так Крилов А.А. виокремлює морально - вольову сферу, як окрему характеристику індивіда «У реальному житті вольова поведінка людини визначається найчастіше відразу декількома вольовими якостями, що поєднуються з моральними установками. Тому при характеристиці вольової поведінки використовуються поняття, що відображають складні морально-вольові якості, такі як самостійність та ініціативність, дисциплінованість і організованість, старанність, героїзм і мужність, самовідданість, принциповість» [2].

З вищесказаного можна припустити, що високий розвиток моральних якостей та почуттів пов'язаний з розвитком волі і рішучості, й навпаки. Ця теза підтверджується у багатьох дослідженнях, зокрема і у нашому, і що для нас має особливе значення (хоча строго науково не доведено) - високий розвиток волі деяким чином корелює з гуманними якостями. Так, наприклад, на цю тему пише всесвітньо відомий професор Е. Мулдашев, у своїй книзі «Від кого ми походимо» він підмічає характерну особливість людей із сильною волею – вони більш гуманні, добрі, поблажливо ставляться до чужих слабкостей [5]. Тож, така тенденція потребує більш детального дослідження у майбутньому.

Вважаємо доречним привести тут один зі шляхів розвитку вольових, а краще сказати морально - вольових якостей. Цей шлях пов'язаний із самопізнанням і самоприйняттям, що насправді є дуже складним явищем. Відомо, що психологи виділяють у Я – концепції людини (уявлення про себе) Я – реальне і Я - ідеальне, і вважається, що «здорова» дистанція між ними є необхідною для розвитку особистості, але майже ніхто не говорить про те, що людина має вміти комфортно почувати себе у режимі «Я – реальне», мається на увазі повне прийняття себе - своєї культурної, соціальної та природної (тваринної) сутності. І хоч деякі

психологи про це говорять, але велика їх кількість та їх клієнти до кінця не розуміють, що означає повністю приймати себе, і перший очевидний доказ цього є реакція людей на власні помилки та проблеми – це всім відомі психологічні захисти. Ми знаємо, що чим менше їх застосовує людина тим більш справжньою, конгруентною вона є, і тим менше невіршених проблем, внутрішньоособистісних конфліктів вона переносить у свою підсвідомість.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі здійсненого теоретико – методологічного аналізу доцільно вказати наступне: на сьогоднішній день особливо гостро постає питання професіоналізму педагога, як людини, яка відіграє значну роль у формуванні особистості учнів прийдешніх поколінь, а саме від них залежить майбутнє нашої країни. Те, які настанови, моральні норми, вміння, знання, світогляд будуть сформовані в учнів у шкільний період визначає характер їхньої подальшої діяльності та життя. Тому важливість правильно організованого навчально – виховного процесу важко переоцінити. Виконувати цю відповідальну справу покликаний сучасний вчитель, до якого суспільство пред'являє багато вимог, їх дотримання та реалізація у практичній діяльності головним чином залежить від самореалізації педагога, як професіонала і як особистості.

Звертаючись до попередньо проведених нами пошуків, щодо проблеми самореалізації, можемо відмітити велику кількість досліджень та напрацювань сучасних дослідників і вчених минулих поколінь, та попри все це, залишаються відкритими багато питань стосовно згаданого феномену. На сьогоднішній день не існує єдиної теорії самореалізації особистості взагалі і професійно – педагогічної самореалізації зокрема, що в свою чергу, передбачає і відсутність загальноприйнятого визначення. Думки вчених різняться в залежності від того, який з аспектів або сторін самореалізації береться за основоположний. У даній роботі ми схильні визначати самореалізацію як повну реалізацію індивідуального потенціалу людини.

Аналізуючи різні сторони особистості, ми приділяється особливу увагу її емоційно – вольовим якостям, мотиваційно - ціннісним настановам та самоусвідомленню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баклицький І.О. Психологія праці: Підручник – 2-ге вид., перероб. і доп./І.О. Баклицький – К: Знання, 2008. – 655с.
2. Крылова А.А., Маничева С.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Крылова А.А., Маничева С.А. – СПб.: 2003. – 560с.
3. Летагин Л. Н. «Человек поступающий»: опыт эстетической аналитики / Л.Н. Летагин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена № 7 (4) 2004. – С. 25–32
4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / С. Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
5. Мулдашев Э.Р. От кого мы произошли? Часть II. "Что сказали тибетские ламы": / Э.Р. Мулдашев. – АиФ–
6. Принт, Олма-Пресс, Нева; 2003. – 100 с.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб., Питер, 2006. – 607 с.
7. Саморегуляция психических состояний в профессиональной деятельности учителей [Электронный ресурс] / Гайфуллин А. А. //Электронный журнал "Fan-Nauka", 2009 – Режим доступа до журн.: <http://www.fan-nauka.narod.ru/2009.html>
8. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс] Медицинская газета (электронная версия) № 43–8, 2005.—Режим доступа до статті.: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html

REFERENCES

1. Baklytskyi I.O. Psykholohiia pratsi: Pidruchnyk – 2-he vyd., pererob. i dop./I.O. Baklytskyi – K: Znannia, 2008. – 655s.
2. Krylova A.A., Manycheva S.A. Praktykum po obshchei, eksperymentalnoi y prykladnoi psykholohyy / Krylova A.A.,

- Manycheva S.A. – SPb.: 2003. – 560s.
3. Letiahyn L. N. «Chelovek postupaiushchyi»: opyt estetycheskoi analytyky / L.N. Letiahyn // Yzvestiya Rossyiskoho gosudarstvennogo pedahohycheskoho unyversyteta ym. A.Y. Hertseny № 7 (4) 2004. – S. 25–32
 4. Maksymenko S.D. Zahalna psykholohiia: Navchalnyi posibnyk / S. D. Maksymenko. – K.: Tsentri uchbovoi literatury, 2008. – 272 s.
 5. Muldashev Э.Р. От кого мы проyzoshly? Chast II. "Chto skazaly tybetskiye lamy": / Э.Р. Muldashev. – АйФ-Прынт, Olma-Press, Neva; 2003. – 100 s.
 6. Nykyforov H.S. Psykholohyia zdorovia: Uchebnyk dlia vuzov / Pod red. H.S. Nykyforova. — SPb., Pyter, 2006. – 607 s.
 7. Samorehuliatyia psykhycheskykh sostoiany v professyonalnoi deiatelnosti uchyteli [Elektronnyi resurs] / Haifullyn A. A. // Электронный журнал "Fan-Nauka", 2009 – Rezhym dostupu do zhurn.: <http://www.fan-nauka.narod.ru/2009.html>
 8. Cyndrom emotsyonalnoho vyshoranyia [Elektronnyi resurs] Medytsynskaia hazeta (elektronnaia versii) № 43–8, 2005.— Rezhym dostupu do statii.: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html

Emotional-volitional qualities of the teacher as determinants of self-realization

E. T. Solomka, T. V. Homa, V. V. Oliinyk, A. B. Khlopek, O. M. Ivats

Abstract. The article deals with the problem of personal characteristics of a person that have a significant influence on the process of self-realization. Analyzing different aspects of the personality, we pay special attention to its emotional - volitional qualities, motivational - value attitudes and self - awareness. An important aspect of a teacher's professional activity is self-regulation of emotional state. The need for self-regulation arises when the teacher is confronted with a new, unusual, difficult-to-solve problem that does not have an unambiguous solution or involves several alternatives. Self-regulation is necessary in situations where the teacher is in a state of heightened emotional and physical stress, which leads him to impulsive actions, or if he is in a situation of evaluation by children, colleagues, other people. Psychological bases of self-regulation of emotional state include management, both cognitive processes and personal: behavior, emotions and actions. The self-regulation of each of these mental processes, properties and states of a person is connected with the will and the internal language. Internal language is known to serve as a basis for arbitrariness in the management of all psychic phenomena, and the will ensures the preservation of focus and vigor.

Keywords: *self-realization, professional self-realization, personal self-realization of the teacher, self-regulation of emotional state, emotional factors, emotional burnout syndrome, volitional qualities.*