

DOI 10.31483/r-107764

*Похилько Александр Дмитриевич*

*Губанова Марина Александровна*

*Юй Сянь*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И НРАВСТВЕННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА**

*Аннотация:* глава посвящена детальному анализу взаимосвязи нравственной устойчивости и эмоциональной устойчивости с учетом философской идеи Конфуция о нравственном воспитании благородного человека. Конфуций, как великий педагог древнего мира, учит не только сдерживать эмоции, но направлять их энергию на нравственное самосовершенствование личности. Авторами подробно раскрывается содержание понятия эмоциональной устойчивости и отмечается роль нравственной устойчивости педагога в поддержании его эмоциональной устойчивости. В этом аспекте дается краткая информация о соответствующих чертах личности благородного человека (цзюнь цзы), в частности, о том, что благородный человек движется «вверх», а не «вниз». Обсуждается вопрос о различных подходах к нравственной и эмоциональной природе раздражительности. Выявлено, что нравственная раздражительность служит симптомом и предпосылкой подрыва нравственной и соответственно эмоциональной устойчивости как компонентов личностной автономии. В результате показано, что высокая нравственность оказывает позитивное влияние на эмоциональную устойчивость.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, нравственная устойчивость, нравственная раздражительность, Конфуций, благородный человек, цзюнь цзы, личность, педагог, педагогика, психология, философия, личностная автономия.

**Abstract:** the chapter is devoted to a detailed analysis of the relationship between moral stability and emotional stability, taking into account the philosophical idea of Confucius about the moral education of a noble person. Confucius, as a great

*teacher of the ancient world, teaches not only to restrain emotions, but to direct their energy to the moral self-improvement of the individual. This article reveals in detail the content of the concept of emotional stability and the role of the teacher's moral stability in maintaining his emotional stability. In this aspect, brief information is given about the relevant personality traits of a noble person (jun zi), in particular, that a noble person moves «up» and not «down». The issue of different approaches to the moral and emotional nature of irritability is discussed. It was revealed that moral irritability serves as a symptom and a prerequisite for the under-mining of moral and, accordingly, emotional stability as components of personal autonomy. As a result, it is shown that high morality has a positive effect on emotional stability.*

**Keywords:** *emotional stability, moral stability, moral irritability, Confucius, noble person, jun tzu, personality, teacher, personal autonomy.*

Эмоциональная устойчивость является важнейшим компонентом профессиональной компетентности педагогов, она определяет эффективность и успешность педагогической деятельности в неопределенных ситуациях. Педагог как носитель культуры и нравственности не только обучает знаниям и умениям, но и воспитывает новое поколение. Именно культура и высокая нравственность делают педагога личностью. Вместе с тем сегодня большинство педагогов, на наш взгляд, является эмоционально неустойчивыми в силу ряда обстоятельств. Во-первых, современное общество предъявляет много требований к компетентности современного педагога, в том числе и к профессиональным знаниям и умениям, нравственности. У педагога должны быть высокая цивилизованность, эмоциональная устойчивость, информационная и цифровая грамотность, что приводит к быстрому эмоциональному выгоранию, так как педагогу трудно справляться с таким давлением психику. Во-вторых, изменяющиеся сложные ситуации и обстоятельства оказывают влияние на эмоциональное состояние педагога. К примеру, пандемия и различные геополитические процессы увеличивают тревогу и неуверенность в будущем. Поэтому мы считаем актуальным решение проблемы развития эмоциональной устойчивости современно-

го педагога с учетом национальных традиций Китая и России, особенно нравственных традиций.

Обобщая литературу, мы обнаружили, что ряд исследователей используют разные подходы к рассмотрению проблемы эмоциональной устойчивости. По мнению В.Е. Медведевой, эмоциональная устойчивость, рассматривается как профессионально значимое качество личности, обеспечивающее стабильность эмоционального состояния и эффективное выполнение деятельности в эмоциональных состояниях, способствующее профилактике тревожности, профессиональной деформации личности, эмоциональному выгоранию [10]. Поэтому необходимо уделять особое внимание формированию эмоциональной устойчивости педагога. Большинство авторов (В.А. Пономаренко, М.И. Дьяченко, П.И. Зильберман, Л.М. Аболин и другие) под эмоциональной устойчивостью понимают интегральное свойство личности, которое проявляется в единстве совокупности волевых, эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных и других компонентов психической деятельности личности в целях достижения цели деятельности в сложной эмоциогенной обстановке [1; 5; 6; 7 и др.]. В этой статье мы обратим внимание на изучение проблемы нравственности и эмоциональной устойчивости в их взаимосвязи.

Э. Эриксон трактует эмоциональную устойчивость как фактор целостности личности, при этом автор считает, что целостность личности обеспечивается не только интеллектуальной и физической умелостью, но и устойчивостью нравственных взглядов и устойчивостью мировоззрения [17]. В.В. Гузь указывает, что эмоциональная устойчивость отражает уровень стабильности ценностных установок, эмоционально-волевых процессов и состояний, а также отмечает, что показателем профессиональной устойчивости является профессиональная компетентность [4]. Говоря о связи профессиональной компетентности и эмоциональной устойчивости Г.Ю. Гольева рассматривает эмоциональную устойчивость как ключевую компетенцию педагога-психолога, которая включает в себя ряд знаний, умений и способностей [3]. В литературе эмоциональная устойчивость педагога трактуется как синтез всех свойств, качеств, умений пе-

дагога, которые позволяют самостоятельно, уверенно, и эффективно выполнять свою педагогическую деятельность без эмоционального напряжения в эмоциональной ситуации [8].

Изучая феномен эмоциональной устойчивости, учёные выделяют две группы факторов возникновения эмоциональной устойчивости: внешние и внутренние. К внешним факторам относятся экстремальные условия (внешние раздражители, стрессовые нагрузки, социальные обстоятельства). К внутренним факторам относятся особенности нервной системы, физиологическая реактивность, и качества личности (чувства ответственности и нравственности, устойчивое психологическое состояние) [1; 18].

Всё вышесказанное позволяет нам определять эмоциональную устойчивость педагога как профессиональную компетенцию и качество личности педагога, проявляющиеся в способности адекватно и гибко реагировать на значимые изменения внутренних (эмоциональных, волевых, когнитивных, нравственных) и внешних факторов (факторы социальной среды) и сохранять состояние положительных эмоций. Эмоциональная устойчивость педагога характеризуется навыками психорегуляции, стойкостью и стабильностью педагога в педагогической деятельности.

Компетенция рассматривается как норма (требование) к образовательной подготовке педагога, или личностным и профессиональным качествам педагога, которая позволяет успешно осуществлять деятельность в педагогической области. Компетенция педагога включает в себя нравственные ценности педагога. Как отмечает председатель КНР Си Цзиньпин, компетентный и хороший педагог должен быть нравственным, доброжелательными, он владеет знаниями и имеет убеждения. Нравственные качества педагога играют важную роль в педагогической деятельности. Формирование мировоззрения обучающихся во многом зависит от нравственности педагога.

Нравственность педагога – это моральная форма, которой он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, это вид общественных отношений, один из основных способов регуляции действий человека в обще-

стве с помощью норм, что имеет значение для нравственного развития и воспитания обучающихся. Важнейшей и неоспоримой целью всякого общества является нравственное воспитание. Так что только нравственное воспитание обеспечивает формирование у личности доброжелательного отношения к людям и, так сказать, добродетельного характера.

В связи с этим надо отметить, что Конфуций, как некий сакральный учитель нравственности, считал, что целью воспитания в первую очередь должно быть нравственное воспитание. В педагогических представлениях Конфуция нравственными нормами являются «обряды», а «доброжелательность» является высшим нравственным стандартом. Конфуций уделил особое внимание воспитанию качеств благородного человека (цзюнь цзы). Благородный человек ведет себя с величавым спокойствием, рефлексировывает собственное состояние, сдерживает свои эмоции, преодолевает свою импульсивность, управляет эмоциями. По мнению Конфуция, благородный человек (цзюнь цзы) является эмоционально устойчивым и нравственно устойчивым. «君子坦荡荡，小人长戚戚。(jūnzi tǎndàngdàng, xiǎorén cháng wēiwēi)». Благородный человек безмятежен и спокоен, маленький человек постоянно встревожен и обеспокоен» (Беседы и суждения. 7:37). На наш взгляд, проблема формирования эмоциональной устойчивости неразрывно связана с воспитанием нравственной устойчивости. Однако в литературе мы не обнаружили специальных исследований, посвященных анализу этой проблемы.

Цель данного исследования состоит в том, что теоретически выяснить взаимосвязь нравственной устойчивости и эмоциональной устойчивости применительно к учебной и воспитательной деятельности современного педагога с учетом лучших культурных традиций.

При определении нравственной устойчивости, некоторые исследователи склоняются к тому, что нравственная устойчивость – это способность личности действовать в рамках нравственных норм и принципов. Например, В.Э. Чудновский рассматривает нравственную устойчивость как способность человека сохранять и реализовывать свои нравственные позиции, убеждения и

принципы в различных условиях, а также обладать определенным иммунитетом к отрицательным воздействиям [15]. Нравственная устойчивость также рассматривается как способность человека регулировать свое поведение на основе принятых и усвоенных им нравственных норм и принципов. Нравственная устойчивость – это интегративное качество личности, которое проявляется в положительном отношении личности к существующим нравственным нормам в обществе или к общечеловеческим и национальным ценностям.

Обобщая литературу по проблеме нравственной устойчивости, мы полагаем, что нравственная устойчивость педагога – это интегративное качество личности, проявляющееся в способности регулировать свое поведение, исходя из принятых и усвоенных нравственных знаний, норм, принципов и моральных качеств и чувств; в положительном отношении человека к духовно-нравственным ценностям; в умении отстаивать свои личностные убеждения и взгляды; в способности преодолевать негативные внешние и внутренние воздействия. Следует отметить, что педагог является носителем нравственной устойчивости как качества, поэтому воспитание нравственной устойчивости учащихся выступает как миссия современного педагога, что совпадает с идеей традиционного нравственного воспитания Конфуция.

Далее логично было бы обратиться к более детальному рассмотрению философской идеи Конфуция о нравственном воспитании. По мнению Конфуция, целью воспитания является гармоничное разностороннее развитие личности, а стержнем личности выступает нравственная устойчивость. Чтобы двигаться вперед, надо не двигаться назад. Таким «тормозом», предохраняющим от движения личности назад («вниз») является нравственная устойчивость. Благородный человек (цзюнь цзы) является носителем нравственности и добродетелей, нормативом конфуцианской личности. Благородный человек способен интернализировать или превращать нравственное сознание, нравственные принципы и нормы во внутренние установки и убеждения, которые направляют собственное поведение. Современная философия, педагогика и психология связывают эти внутренние установки и убеждения с личностной автономией. Иными сло-

вами, благородный человек сознательно контролирует свое поведение, исходя из нравственных норм и принципов, выполняет долг и закон даже в тех случаях, когда это противоречит его непосредственным желаниям и выгоде, т.е. вопреки гетерономным факторам. К числу таких гетерономных факторов в традиционной русской культуре относят и некоторые внутренние факторы человеческой психологии: стремление к выгоде любой ценой, страсти, которые доминируют надо разумом и здравым смыслом. Святые отцы в православии призывали к «трезвению», т.е. избавлению от «опьяняющих», неразумных эмоций и чувств. Наиболее известны они как гордыня (высокомерие), гнев (агрессия), сребролюбие (жадность), чревоугодие (обжорство), сладострастие (блуд и прелюбодеяние), зависть (ревность), уныние (отчаяние, депрессия).

Благородный человек обладает качествами нравственности на основании главных конфуцианских ценностей: доброжелательности, праведности, этикета, мудрости и доверия. Анализируя вышесказанное, мы полагаем, что благородный человек обладает личностной устойчивостью и нравственной устойчивостью, имеет положительные ценности повседневной жизни и жизни общества. Устойчивость является высшим этапом развития личности для традиционного общества, поэтому устойчивость в нравственности благородного человека приносит людям спокойствие духа и счастье. Как заметил Конфуций, наивысшей свободой, которую может достичь человек, является нравственное совершенство, высшей наградой за нравственное поведение служит нравственное удовлетворение, душевное спокойствие, эмоциональная гармония и эмоциональная устойчивость.

Обобщая вышесказанное, мы можем сделать предварительный вывод о том, что основой эмоциональной устойчивости выступает нравственная устойчивость, и высокая нравственность оказывает положительное влияние на эмоциональную устойчивость.

Современный педагог может развивать собственную личность в духе традиционного идеала благородного человека (цзюнь цзы) и воспитывать нравственную устойчивость. Нравственно устойчивый педагог обладает эмоцио-

нальной устойчивостью, контролирует свои эмоции, подчиняет свое поведение разуму, подаёт пример учащимся своим поведением. Эмоциональная устойчивость, как профессиональное качество современного педагога, обеспечивает успешность и эффективность педагогической деятельности, при этом она является залогом счастья педагога.

Раскроем механизм влияния эмоции на нравственную устойчивость. Целью нравственного воспитания является воспитание положительных и здоровых нравственных эмоций у учащихся. По мнению Конфуция, совершенные черты личности благородного человека должны быть единством разума и эмоции. Человек, который имеет обширные знания, но не имеет доброжелательности, считается несовершенным. Так, Конфуций уделил особое внимание воспитанию положительных нравственных эмоций учащихся. Отрицательные эмоции человека могут быть устранены, а положительные эмоции могут быть развиты и культивированы благодаря упорному воспитанию и обучению. Из этого следует, что в процессе нравственного воспитания, по Конфуцию, эмоция занимает важное место. Эмоция является фактором развития личности. Взгляды Конфуция во многом перекликаются с позициями современных ученых, которые также считают, что положительные эмоции необходимы для нравственного поведения человека. Конфуций, как традиционный педагог, учил своих учеников воспитывать в себе эмоциональную устойчивость. Эта традиция формирования эмоциональной устойчивости с самого раннего детства в китайских семьях сохраняется и развивается. Гармоничная и стабильная эмоция постепенно складывается в систему ценностей и убеждений личности, укоренившихся в менталитете китайского народа, определяет развитие качеств и черт личности, и, в конечном итоге, направляет поведение человека. Причём, эмоциональная устойчивость у личности связана с устойчивостью государства в целом и общества, что объясняет причину, по которой Китай – мирная и стабильная страна.

Исследование показало, что соединение эмоции с рациональным сознанием способствует формированию наиболее ценных нравственных качеств, которые трансформируются в нравственные установки и соответствующее поведение.



ние. Вышесказанное позволяют нам утверждать, что воспитание нравственной устойчивости – это целенаправленный процесс, в котором у человека формируются нравственные знания, убеждения, качества, эмоции, поведение, соответствующее нравственным идеалам. Можно говорить о том, что эмоции являются составляющими нравственной устойчивости.

Попытаемся выявить более широкий культурный и психологический контекст проблемы эмоциональной и нравственной устойчивости. Это связано с обнаружением факторов, которые подрывают эмоциональную и нравственную устойчивость личности вообще и, в частности, личности педагога. В качестве одного из таких факторов выступает раздражительность, нарушающая устойчивость сознания и поведения личности, наносящая серьезный ущерб авторитету и репутации педагога.

Мы склонны трактовать раздражительность не только и не столько как биологическое или психологическое явление, а именно как явление нравственной культуры личности. Раздражительность в целом – продукт гетерономии в ее динамическом соотношении с автономией, с переплетением внешних и внутренних факторов в человеческой психологии и культуре.

В. Франкл отмечает, что у людей, которые возвратились из концлагерей, обнаруживались симптомы беспокойства, усталости, возбудимость, раздражительность, депрессия, невротические симптомы и другие симптомы [14, с. 146–147]. Это очевидным образом связано со сломанным нравственным стержнем личности, разрушением личностной автономии. Поведение больных, которые страдают одинаковым психическим заболеванием, но имеют разные духовные и нравственные позиции. Например, один паралитик раздражителен и даже враждебен в отношении к окружающим, а другой, страдая этим же заболеванием, остается дружелюбным, даже обворожительным в общении с окружающими людьми [14, с. 218]. Он обладает нравственной и эмоциональной устойчивостью. Аналогично этому можно рассматривать поведение людей в концлагере. Жестокий эксперимент концлагеря, который провела вторая мировая война, по-

казывает, что личностная автономия имеет под собой прочное основание нравственной автономности, нравственной устойчивости.

К феномену нравственной раздражительности могут быть разные подходы. Например, психологический подход дает возможность рассматривать раздражительность как следствие нарциссизма. Это иногда характеризуется метафорой «аллергия на человека». Действительно, некоторые люди способны вызывать непреодолимое чувство раздражения, ощущение психологической несовместимости. Нарциссизм малых различий объясняется тем, что мы в другом человеке видим свои недостатки, которые не хотим замечать в себе. Нарциссизм малых различий способствует превращению друга во врага. Приведем следующий пример действия нарциссизма малых различий из книги профессоров Токійского университета Тадахико Нагао и Исаму Сайто «Кокология-2» [11], и выскажем свое мнение по поводу того, почему этот мысленный эксперимент вызывает досаду и раздражение у людей.

Представьте себе, предлагают авторы, что вы гениальный ученый и гениальный инженер одновременно, проводящий эксперимент по клонированию человека. Вам удалось клонировать себя, создать идеально точную копию собственного тела. И хотя с физической или физиологической точки зрения этот клон неотличим от меня самого, в характере у него я ясно увидел один недостаток, отсутствующий во мне. Каким же недостатком страдает этот клонированный индивид, мое второе «Я»?

Приводим отгадку дословно. «Мысль о клонированном двойнике, – как бы иронизируют авторы, – это не что иное, как экран, на который вы можете без всяких опасений спроецировать свои тайные недостатки и подавленные желания. Однако, взглянув на них со стороны, вы, возможно, начнете догадываться, что захоронены они совсем не так глубоко, как вам кажется» [11, с. 81–82].

Автору приходилось проводить такой тест со своими знакомыми и близкими. Иногда были случаи серьезного конфуза, но пока еще не было проявлений удовольствия от результатов данного теста. В большинстве своем люди не хотят знать свой главный недостаток, поскольку он выступает аналогом душев-

ной травмы. Здесь следует подчеркнуть положительную сторону нравственного раздражения. Как всякая боль, в том числе и подпороговая, она сигнализирует о возможности прогресса в саморазвитии. То, что раздражает личность в других людях, требует самопознания, может дать ключ к пониманию нас самих. Попытался углубиться в исследовании психологических причин нравственной раздражительности К. Юнг, который оперировал при этом терминами «проекция», «тень», «маска» [16].

Однако вернемся к результатам теста. Один из участников заявил: «Мой клон очень неаккуратный». Казалось бы, такого эффекта не должно было бы быть, поскольку этот участник был очень аккуратным в отношении своей внешности. Однако «неаккуратность» клона могла символизировать о внутреннем беспорядке в душе, о хаосе эмоций и нравственной неустойчивости, серьезных внутренних конфликтах и даже латентном неврозе. Аккуратность в душевном аспекте означает правильность, формальную упорядоченность, своего рода логичность в мире эмоций и нравственных ценностей, в области внутреннего мира личности. В нравственном отношении аккуратность означает вежливость и соблюдение простых норм нравственности, в частности, соблюдение норм этикетного диалога. Несомненно, для педагога это означает следование нравственным нормам кодекса педагога.

Аккуратность может быть не только внешняя, но и внутренняя. Логика требует именно такой аккуратности. Надо мыслить правильно, аккуратно, непротиворечиво, соединяя одни мысли с другими. Это выражается и в риторике, которая учит аккуратно размещать свои мысли, воплощая их в словах. Исторически смежность логики и риторики наводит на правильную мысль о том, что мастером аккуратности был Аристотель. Он старался все классифицировать, упорядочить, как говорится, «разложить всё по полочкам».

Однако аккуратность, т.е. структурная упорядоченность, формальная правильность, обеспечивает только статическую устойчивость. Основная же часть психических процессов очень динамична, что обеспечивает гармоничную смену возбуждения и торможения. Сознание можно в упрощенном виде предста-

вить в виде работы компьютера, который обрабатывает невероятно большие объемы информации, но при этом часто ощущает нехватку памяти. Такая динамика осознанных и неосознанных психических процессов создает особую автономность духовного мира личности.

Мы предлагаем для описания такой динамической системы также модель из области техники – модель гироскопа. Проще говоря, модель волчка, детской юлы. Гироскоп обладает чрезвычайной устойчивостью, несмотря на быстрое вращение. Однако, легкое касание выводит его из такого устойчивого состояния, и начинается так называемая прецессия. Прецессия может быть вызвана и истощением энергии, затрачиваемой на трение. Нравственная автономия нуждается в подпитке энергии за счет положительных эмоций. Своего рода подобной «прецессией», на наш взгляд, является раздражение.

Нравственное раздражение – это особая гетерономность, порожденная внутренними малыми конфликтами, подпороговыми нравственными болями при взаимодействии социального и биологического через культурное и психологическое, через сознательное, бессознательное и подсознательное. Человек нравственный, в идеале – альтруистический, идет против самого себя как существа биологического и эгоистического. Реакция на мелкие детали в одежде, внешности, манере разговора у другого человека вызвана собственными нравственными ценностями и смыслами, которые мы проецируем на символического «клона». Затрагивается наш внутренний гироскоп, т.е. ценностная ориентация, которая не терпит малейшего внешнего толчка, образуя защитную реакцию. В этом отношении нравственная раздражительность может быть интерпретирована как реакция нравственной автономии на гетерономные нравственные факторы.

Религиозная трактовка раздражительности подчеркивает важный нравственный момент: раздражительность выступает следствием гордыни. Религиозная модель явно выстраивает такую цепочку нравственных категорий: гордыня – раздражительность – злость – агрессия (ярость). Такое объяснение подчеркивает негативную сторону раздражения; оно по-своему объясняет внутрен-

ние конфликты личности, повышая порог раздражимости за счет усмирения гордыни, но одновременно повышая риск невроза. Смирение повышает порог раздражительности, т.е. религиозный человек, аутентичный верующий может вытерпеть оскорбление, оставив его без ответа и без желания отомстить. Более того, если его ударили по одной щеке, то в идеале он готов подставить и другую щеку. Несомненно, религиозная автономность личности существует и играет очень важную роль в жизни общества, снижая уровень агрессивности. Раздражительность – это симптом приближающегося так называемого гнева, необузданной ярости. Многие преступники, совершив тяжкие преступления в состоянии гнева, потом не могут понять, почему они это сделали. Очевидно, что уровень толерантности к нравственным раздражителям оказывается у безнравственных людей явно недостаточным.

Культурные, в частности, нравственные, факторы раздражения переплетаются с биологическими, психологическими и социальными факторами. Привычки складываются в характер человека и определяют его судьбу, совместимость с другими людьми и их характерами. Доминирующая причина, по которой распадаются браки, – это несовместимость характеров. Например, стремление к аккуратности и чистоте у одного супруга может вызывать раздражение у другого супруга. В свою очередь, другого супруга раздражает неаккуратность «грязнули», его мнимое желание «нарочно» делать все плохо и по-своему. Опасность комплексного раздражения повышается в том случае, когда раздражитель действует длительное время, когда от него невозможно избавиться и когда таким раздражителем становится очень близкий человек.

Нравственный аспект раздражения проявляется особенно ярко в том случае, когда затрагиваются нарциссические оболочки личности. Если эти оболочки в психологической «матрешке» типов личности (индивидуальности) у обоих общающихся индивидов оказываются на первом плане, то их резонанс ощущается прямо и непосредственно. Такой эффект повышенного раздражения от личности с точки зрения здравого смысла объясняют гордыней или эгоизмом. Люди стремятся уйти от контактов с личностью нарциссического типа (излишне самоуве-

ренной личностью). Однако психологи советуют в таком случае найти свой подход к такой личности, понять ее ценности и место в обществе [12].

Даже в повседневном общении происходит постоянное тестирование на эмоциональную и нравственную устойчивость. Иногда мы видим как бы провоцирование личности на нравственное раздражение. Над человеком подшучивают, его разыгрывают, дразнят, иногда прямо оскорбляют, чтобы увидеть ответную реакцию. У детей обиды вызываются кличками, которые употребляются вместо собственных имен. Кличка со стороны кажется вполне безобидной, но она подчеркивает и выпячивает какую-то одну абстрактную черту характера, лишая человека его целостности и аутентичности. На результатах научного тестирования мы остановимся ниже.

Подчеркнем культурологический подход к исследованию раздражительности как предпосылке нарушения эмоциональной и нравственной устойчивости. В культуре заслуживают внимания такие сходные явления как явление «культурного шока» (и обратного культурного шока), «культурного разрыва» (культурной утомляемости), «стресса аккультурации» и некоторые другие. Внутренняя культура личности часто оказывается несовместимой с внешней культурой. Наиболее ярко это проявляется у мигрантов, которые нередко испытывают культурный шок, образно выражаясь, оказываясь в ситуации рыбы, выброшенной из воды на берег. Культурный шок испытывают не только иностранцы, но и внутренние мигранты, а также многие другие категории людей: новички в корпоративной культуре, обучающиеся (в частности, студенты первого курса, – особенно иностранные студенты) и т. д. На наш взгляд, семейные конфликты также можно интерпретировать в терминах культурного шока, когда возникает раздражающая ситуация разрыва культур поколений, непонимание «отцов и детей».

Негативные стороны культурного шока очевидны. В то же время он является неизбежной реакцией, частью закономерного процесса адаптации к изменяющимся условиям жизни [2, с. 10–12]. Человек при этом не только получает информацию о культуре, но и развивается, хотя и в условиях стресса. Поэтому

с конца XX в. ученые начали использовать другое словосочетание «стресс аккультурации». Важно, чтобы этот стресс протекал без дистресса, т.е. без серьезных последствий для здоровья.

Сошлемся на эмпирические исследования феномена нравственного раздражения. По результатам опроса были выявлены 22 типа личности, которые вызывают наибольшее раздражение [9, с. 500]. Из них первые 5 мест распределились следующим образом:

- 1) агрессивные (враждебные);
- 2) высокомерные (гордые);
- 3) неаккуратные (неряшливые);
- 4) эгоисты (самолюбивые);
- 5) сверхобщительные (назойливые).

Обращает на себя внимание близость, казалось бы, разных типов личности – гордых и агрессивных. Это можно объяснить тем, что «гордыня» (в религиозной терминологии) связана с «гневом», ведет к нарциссизму и агрессии.

Интересно и то, какие люди вызывают наименьшее раздражение:

- 1) необщительные;
- 2) импульсивные;
- 3) сверхответственные;
- 4) эмоционально чувствительные;
- 5) чрезмерно трудолюбивые.

Оказывается, наиболее толерантно люди относятся к трудолюбивым, очень ответственным и впечатлительным типам личности.

Возвращаясь к теоретическому осмыслению проблемы смягчения последствий нравственного раздражения, подчеркнем, что эмоциональную и нравственную устойчивость мы связываем с личностной автономией. Личностная автономия понимается как динамическое образование, непрерывный процесс сохранения баланса зависимости и независимости. Независимость сближается в таком случае со свободой, а зависимость – с ответственностью. В структуре личностной автономии мы могли бы выделить еще один, третий, важный мо-

мент – творчество (в особенности – самотворчество, жизнетворчество). Все эти три компонента личностной автономии сами по себе достаточно динамичны. В то же время еще больший динамизм придает автономии диалогическое отношение человека к миру. Диалог в отличие от простого разговора, болтовни, или чата, означает адекватное и релевантное самораскрытие личностной автономии в общении и коммуникации. В свою очередь, успешный диалог ведет к укреплению личностной автономии и повышению нравственной устойчивости личности.

Повышение эмоциональной и нравственной устойчивости неразрывно связано с умением вести диалог с другими людьми, общаться с ними. В этом отношении диалогическая культура педагога предполагает овладение искусством диалогической этики [13].

Диалогическую этику предложил в качестве метода обучения и воспитания еще Сократ. Русские философы называли эту этику конкретной этикой в отличие от абстрактной этики – этики норм, законов и всеобщих правил, незыблемых догм. Надо отметить и тот факт, что диалогическую этику разрабатывал М.М. Бахтин. Конкретная (диалогическая) этика имеет в виду уникальные ценности и индивидуальные смыслы, а также соответствующие поступки. Диалогическая этика руководствуется принципом персоналистической ответственности человека в уникальной ситуации. Для педагога такая ответственность означает стремление не навредить обучающемуся, уважать его аутентичность. Профилактика раздражительности выступает средством повышения нравственной устойчивости и предохраняет от агрессии. В частности, педагогу угрожает применение вербальной агрессии к обучающимся. В классическом варианте этики добродетели это могло бы выглядеть как императив любви, но в духе диалогической этики более приемлемым было бы вести речь о философии благодарности и этике благоговения перед всеми формами жизни.

Таким образом, основой эмоциональной устойчивости выступает нравственная устойчивость, а в интересующем нас аспекте высокая нравственность оказывает положительное влияние на повышенную эмоциональную устойчи-



вость педагога. Определенные эмоции являются составляющими нравственной устойчивости, подкрепляют ее. Механизм эмоции оказывает влияние на развитие нравственности личности, как в онтогенезе, так и в филогенезе. Положительные эмоции педагога влияют на его нравственное поведение. Радость в процессе педагогического творчества и удовлетворение от гуманного общения помогают педагогу избежать быстрого эмоционального выгорания, снижать уровень гнева и страха. Эмоциональная устойчивость тесно связана с нравственной устойчивостью, которая, в свою очередь, повышает эмоциональную устойчивость. Нравственная устойчивость тесно связана с высшими чувствами и разумом. В этом отношении лучшие традиционные ценности педагогики могут быть использованы в современной педагогике и психологии.

### *Список литературы*

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Аболин Лев Михайлович; АПН СССР. НИИ общ. и пед. психологии. – Казань, 1988. – 397 с.
2. Александрова М.Н. Культурный шок как этап процесса инкультурации / М.Н. Александрова, Л. А. Журавлева // Современные проблемы гуманитарных дисциплин: сборник статей. – Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2022. – С. 10–12. EDN FDUJNJ
3. Гольева Г.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гольева Галина Юрьевна; [Место защиты: Ур. гос. пед. ун-т]. – Челябинск, 2010. – 226 с. EDN QEZWJX
4. Гузь В.В. Формирование профессионально-личностной устойчивости учителя: дис. ... канд. педагогических наук: 13.00.08 / Гузь Виктор Васильевич. – М., 2007. – 195 с. EDN NONEHN
5. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 106–113.

6. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974. – С. 138–172.

7. Корниенко Н.А. Эмоционально-нравственные основы развития личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Корниенко, Нина Алексеевна; Психологич. ин-т. – М., 1995. – 55 с.

8. Малинин В.А. Духовно-нравственное развитие личности на основе гуманистических ценностей / В.А. Малинин, Т.Г. Мухина, С.Н. Сорокоумова [и др.] // Инициативы XXI века. – 2016. – №1. – С. 66–72. EDN VXLKHR

9. Маралов В.Г. Раздражительность к людям: типология и механизмы / В.Г. Маралов, В.А. Ситаров // Интеграция образования. – 2018. – Т. 22. №3 (92). – С. 493–507. – DOI 10.15507/1991-9468.092.022.201803.493-507. EDN ХУРТУТ

10. Медведева В.Е. Педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости студентов-психологов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Медведева Вера Евгеньевна; [Место защиты: Орлов. гос. ун-т]. – Орел, 2011. – 23 с. EDN QHMEZF

11. Нагао Т. Кокология-2: новые игры, стимулирующие процесс самопознания / Тадахико Нагао, Исаму Сайто. – М.: София, 2003. – 208 с.

12. Олдхэм Д. Узнай себя: автопортрет вашей личности / Джон Олдхэм, Луи Моррис; пер. с англ. – М.: РИПОЛ классик, 1997. – 538 с.

13. Похилько А.Д. Диалогическая этика: поиск педагогической концепции / А.Д. Похилько, А.А. Шматько, О.С. Новикова. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2016. – 152 с. EDN WZRPEB

14. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Эмиль Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.

15. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование / В.Э. Чудновский. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.

16. Юнг К. AION. Исследование феноменологии самости / К. Юнг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://royallib.com/book/yung\\_karl/aion\\_issledovanie\\_fenomenologii\\_samosti.html](https://royallib.com/book/yung_karl/aion_issledovanie_fenomenologii_samosti.html) (дата обращения: 28.08.2023).

17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

18. Юй С. Стратегии повышения эмоциональной устойчивости педагогов / С. Юй // Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – №3. – С. 253–262. – DOI 10.18522/2070-1403-2021-86-3-253-262. EDN LGSPNC

---

**Похилько Александр Дмитриевич** – д-р филос. наук, профессор, профессор кафедры философии права и социально-гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, Армавир.

**Губанова Марина Александровна** – канд. филос. наук, доцент кафедры философии, права и социально-гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, Армавир.

**Юй Сянь** – соискатель кафедры теории, истории педагогики и образовательной практики ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Россия, Армавир.

---