

Алисманова Ульяна Сергеевна

магистрант

Научный руководитель

Панферова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОБЛЕМА ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ КАК ОСНОВА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация: в статье рассмотрены факторы психологической устойчивости педагога. Даны определения толерантности и фрустрационной толерантности, а также её формы. Описаны психотерапевтические приемы повышения уровня фрустрационной толерантности и эмоциональной устойчивости личности в условиях профессиональной деятельности педагога. Отмечено, что формирование фрустрационной толерантности является условием эмоциональной стабильности учителей.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, толерантность, фрустрационная толерантность.

Важным профессиональным качеством педагога является эмоциональная устойчивость, которая в существенной мере определяет эффективность педагогического общения в целом, а также показывает влияние учителя на эмоциональное состояние и познавательную деятельность учащихся.

Эмоциональная устойчивость, также известная как эмоциональная регуляция и психологическая устойчивость, представляет собой синтез личностных свойств и качеств, позволяющих нам успешно осуществлять профессиональную деятельность в различных эмоциональных условиях. В педагогической практике обладание психологической устойчивостью означает наше способность быстро ориентироваться в меняющейся школьной среде, находить опти-

мальные решения в сложных, нестандартных социально-педагогических ситуациях и сохранять при этом спокойствие и самоконтроль.

В качестве показателей психологической устойчивости деятельности учителя выделяются:

- уверенность в себе как учителе;
- отсутствие страха перед детьми;
- умение владеть собой (саморегуляция, самоконтроль);
- отсутствие эмоциональной напряженности, ведущей к раздражительности, невыдержанности, неуравновешенности;
- наличие волевых качеств (целеустремленности, организованности, выдержанности, настойчивости, решимости, самообладания, терпимости);
- удовлетворенность деятельностью;
- средняя утомляемость.

Показатели психологической устойчивости не исчерпывают всей многообразности данного явления [4]. Для профессии учителя необходимо широкообъемное определение, которое учитывает ряд факторов и позволяет в целом оценить способность сохранять свою уникальность, цельность личности и психологическую устойчивость независимо от внешних обстоятельств.

Рассмотрим понятие толерантность – это ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию. Толерантность играет ключевую роль в укреплении устойчивости к неблагоприятным обстоятельствам. С точки зрения социально-психологического аспекта толерантность означает способность принять разнообразные точки зрения, открытость во взглядах на людей и события и отсутствие предубеждений при их оценке.

С. Розенцвейг [5] ввёл в свою концепцию понятие фрустрационной толерантности, или устойчивости к фрустрирующим ситуациям. Она определяется им как способность индивида переносить фрустрацию без утраты своей психологической адаптации, т.е. не прибегая к формам неадекватных ответов.

По его мнению, существуют разные формы толерантности.

1. Психическое состояние, которое характеризуется, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без любых сетований на себя.

2. Толерантность проявляется в напряжении, усилении, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.

3. Толерантность типа бравирования, с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.

Способность противостоять трудностям формируется в процессе жизнедеятельности, она неразрывно связана с отражением потенциала человека, приобретенным опытом решения аналогичных ситуаций, выбором стратегии преодоления препятствий, которая во многом определяет наше поведение [2]. В работе педагога в рамках «учитель – ученик» особенно множество ситуаций, которые проверяют нашу фрустрационную устойчивость. Это может быть общение с детьми, страдающими СДВГ, учениками с девиантным поведением или просто подростками в период их становления.

В области межличностных трудностей и конфликтов между преподавателями и учащимися, которые могут возникнуть в разнообразных педагогических ситуациях, умение преподавателя выбирать подходящий метод преодоления трудностей существенно влияет на дальнейшее взаимодействие с учеником.

Психологическая педагогика доказывает, что фрустрация учителя преимущественно оказывает негативное воздействие на ход образовательного процесса. И наоборот, способность противостоять фрустрационным факторам является ключевым личностным качеством педагога и определяет его способность решать трудности и разрешать конфликты. Таким образом, важно, чтобы преподаватели обращали особое внимание на развитие устойчивости к фрустрации. Это должно осуществляться двумя способами: предотвращением или снижением эмоционально-напряженных ситуаций и увеличением уровня фрустрационной толерантности. Конкретные условия для реализации первого подхода включают повышение психолого-педагогической культуры педагога,

перенаправление внимания от себя на учащихся и, прежде всего, наличие специальных знаний о возрастных и индивидуальных особенностях учащихся.

Особое внимание уделяется вопросу о развитии эмоциональной стойкости у преподавателя. Л.М. Аболин отмечает, что это качество может развиваться (до определенного уровня) путем формирования методов саморегуляции, которые должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям каждого человека. Прежде чем целенаправленно формировать эмоциональную стойкость, необходимо овладеть общими знаниями о процессе эмоциональной саморегуляции. Развитие эмоциональной стойкости возможно при активном участии личности в эмоционально насыщенных условиях, которые специально организованы для этой цели. Это позволяет интерпретировать общественно разработанные формы эмоционального отражения и их результаты в сознании человека (Аболин Л. М., 1989) [3, с. 90–91].

Для повышения уровня фрустрационной толерантности и эмоциональной устойчивости Н.П. Захаров предлагает применять следующие психотерапевтические приемы:

- психосенсорная и ментальная саморегуляция;
- последовательный систематический самоконтроль;
- коррекция психофизиологической сенситивности;
- актуализация ресурсов;
- апробация и селекция психологических защит;
- когнитивная коррекция личности;
- повышение неспецифической психологической толерантности и стрессоустойчивости;
- вербально-суггестивное самопрограммирование;
- визуально-вербальное самопрограммирование;
- тематические ролевые тренинги;
- когнитивно-сенсорная саморегуляция;
- развитие специфической психологической толерантности;

– когнитивно-векторная саморегуляция, динамическое наблюдение и коррекция отдаленных результатов [1].

Список литературы

1. Захаров Н.П. Способ повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости / Н.П. Захаров (Патент RU 2233179).
2. Казанская В.Г. Педагогическая психология / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2005. – С. 244–256.
3. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии / Н.И. Конюхов. – М., 1996. – 146 с.
4. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2004. – С. 87–92. EDN QTJOBP
5. Розенцвейг С. Психодиагностика / С. Розенцвейг. – М., 2004. – 388 с.