

УДК 159.9: 37.015.3

Акмолдоева А.Ж.

ИГУ им. К.Тыныстанова

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ УЧИТЕЛЯ КАК ИНТЕГРАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

Данная статья посвящена проблеме одной из интегральных характеристик личности учителя – эмоциональной гибкости учителя, которая детерминирует эффективность труда учителя и является объектом профессионального развития, саморазвития учителя.

Проблема эмоциональной гибкости, в том числе эмоциональной устойчивости учителя является одной из наиболее актуальных научно-практических проблем. Профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в процентном отношении к другим профессиям) страдает болезнями стресса – многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями (Китаев-Смык, 1983). Это, в свою очередь является основной причиной прогрессирующей невротизации школьников, которые значительную часть своей жизни проживают в невротизирующей среде, создаваемой кроме прочих учителями.

Проблема эмоциональной устойчивости в психологии представлена в рамках различных теорий личности (Г.Айзенк, Р.Кеттелл, Ф.Олпорт, У.Шелдон др.), «теории мотивации достижения» (Д.Макклелланд и Дж. Аткинсон), получившей в последние годы развитие в исследованиях Х.Хекхаузена, теории гомеостаза (У.Кеннон) и стресса (Г.Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Т.Рибо, И.П.Павлов, Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын, В.С.Мерлин, Я.Стреляу и др.) теории надежности деятельности (М.И.Бобнева, Ф.Д.Гобров, Б.Ф.Ломов, В.А.Плахтиенко и др.). В настоящее время накоплены обширные экспериментальные данные о влиянии эмоционального стресса на деятельность (Вяткин, 1981; Меерсон, 1981; Мирошников, 1971; Селье, 1972; Суворова, 1975; Судаков, 1981; Эверли, Розенфельд, 1985 и др.).

Понятие эмоциональной устойчивости учителя рассматривается как свойство психики, благодаря которому учитель способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях.

Эмоциональная гибкость является профессионально значимым качеством для специалиста педагога. Понятие «эмоциональная гибкость» впервые было рассмотрено Л.М.Митиной в концепции профессионального развития личности педагога [5]. Профессиональное развитие понимается ею как рост, становление, интеграция и реализация в педагогическом труде профессиональных знаний и умений, но главное – как активное качественное преобразование своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому строю и способу жизнедеятельности [6].

Е.В.Семенова рассматривает эмоциональную гибкость как один из компонентов эмоциональной культуры педагога и выделяет три компонента: эмоциональную экспрессию, эмпатию, эмоциональную отзывчивость [7].

Учителю, постоянно сотрудничающему с детьми в педагогическом процессе, кроме эмоциональной устойчивости необходима эмоциональная чуткость, отзывчивость, подвижность, артистизм.

Эмоциональный фактор при обучении играет важную роль. Его наличие

существенно повышает эффективность и притягательность учебного процесса. Отсутствие у учащихся необходимого эмоционального состояния в учебной деятельности неизбежно вызывает коммуникативные трудности. При хорошем настроении работоспособность ученика значительно увеличивается.

Выделяют три положительных эмоции (радость, интерес, удивление), социализация которых создает подлинное богатство эмоциональных переживаний, необходимых для развития личности ребенка [5].

Уверенность и личная значимость, которые проявляются в радости, делают ребенка способным справляться с трудностями и наслаждаться жизнью, оказывают стимулирующее влияние на познавательные процессы. Ребенок приобретает способность более верно оценивать мир. Это облегчает взаимодействие и усиливает его отзывчивость. Повторяющаяся радость способствует устойчивости к фрустрации и достижению трудных целей. Радость придает уверенность и мужество, успокаивает ребенка, снимает напряжение и чрезмерное возбуждение. Интерес – наиболее часто переживаемая положительная эмоция, которая мотивирует обучение, развитие навыков и умений и творческие стремления (ряд авторов считает, что интерес – понятие более широкое (например: Додонов,), включающее в свою структуру явно выраженный эмоциональный компонент) [3].

Интерес – это чувство захваченности, зачарованности любопытства. У ребенка, испытывающего эмоции интереса, появляется желание исследовать, вмешаться, расширить опыт путем включения новой информации и подойти по-новому к лицу или объекту, возбуждавшему интерес. При интенсивном интересе ученик чувствует себя воодушевленным и оживленным. Именно это оживление обеспечивает связь интереса с познавательной и двигательной активностью.

Интерес играет существенную роль в развитии интеллекта, усвоении знаний и навыков.

Удивление – это не эмоции в полном смысле этого слова, поскольку всегда – мимолетное состояние; появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-нибудь внезапного события.

Функция удивления состоит в подготовке человека к успешным действиям с новым или внезапным событием или рядом событий. Удивление выполняет роль вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления ее к внезапным изменениям в окружении. Для человека важно быть готовым иметь дело с неожиданностями. С.Томкинс удачно назвал удивление «эмоцией, очищающей каналы».

Наибольшей эффективности процесс общения и учебно-воспитательный процесс в целом достигают тогда, когда ученики переживают все три эмоциональных состояния (радость, интерес и удивление) одновременно, комплексно. И здесь все зависит от творчества и фантазии учителя.

Многочисленные наблюдения показали, что эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий в общении с учениками, оживляет урок, делает его эмоциональным, экспрессивным и более соответствующим естественному общению.

Эмоциональная экспрессивность учителя, когда выразительность, заложенная в движениях, жестах, походке, в мимике, в речи, ее интонациях, позволяет передать не только особенности характера учителя, но и его образ мыслей, его отношение к различным социальным ценностям (нравственным, гражданским, художественным), его отношение к ученикам и другим людям и, конечно, владеющие им переживания.

«Во все времена, – пишет Р.Бернс, – подлинные педагоги подчеркивали значение эмоциональных аспектов в воспитании и общении. Однако если раньше внимание

обращали прежде всего на отрицательные эмоции, такие, как страх перед наказанием или неудачей, то нас больше интересуют возможности положительного воздействия эмоциональных переживаний в воспитательно-образовательном процессе» [2].

Он выделяет пять отрицательных эмоций, с которыми ребенок чаще всего сталкивается в учебном процессе, и профилактике которых учитель должен уделять особое внимание: страдание, гнев, презрение, страх, стыд.

Страдание – наиболее распространенная отрицательная эмоция; она обычно доминирует при горе и депрессии. Испытывая ее, ребенок падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.

Когда учителя выражают свое негативное отношение к страданию ребенка или наказывают его, не обращая внимания на причину, вызвавшую страдание, оно усугубляется.

Учителя, применяющие поощряющий тип поведения, пытаются успокоить страдающего ребенка и предпринимают активные попытки уменьшить воздействие стимулов, вызывающих страдание. При этом они воздействуют на причины страдания (если они ограничиваются только ласковыми словами и сочувствием, ребенок когда вырастет, будет обладать ярко выраженным инфантилизмом). Если же с отрицательными раздражителями, возможности ребенка выражать страдание, бороться с ним и побеждать его будут намного более широкими. Он будет больше доверять другим людям, с большей вероятностью будет честным, готовым прийти на помощь. Он будет более смелым и устойчивым к фрустрациям, будет благополучно переживать страдания, сопровождающие любовь и радость, и у него будет гораздо более оптимистическое отношение к самому себе и жизни в целом.

Гнев – это эмоция, контролю над выражением которой уделяется особое внимание в процессе социализации.

Чтобы человек мог конструктивно использовать свой гнев, его проявление и словесное выражение должны полно и ясно отражать, как он воспринимает ситуацию, возбуждающую гнев, как она действует на него и почему он чувствует себя подобным образом. При такой форме поведения сохраняется возможность открытого двустороннего общения.

Презрение считается наиболее холодной отрицательной эмоцией.

Чувство презрения – это чувство превосходства над кем-то одним или группой людей.

Презрение – это отстраненное переживание побуждающее к агрессии, проявляющейся в хитрости и обмане.

Враждебность определяется К.Изардом как комбинация фундаментальных эмоций гнева, отвращения и презрения с определенными влечениями и аффективно-когнитивными структурами [4].

Учителю важно вовремя заметить, понять и правильно отреагировать на возникновение у ребенка признаков враждебности. Профилактическая работа с названными эмоциями важна для поддержания как позитивных отношений с учащимися, так и познавательного интереса.

Страх является наиболее опасной и сильной из всех эмоций. В зависимости от интенсивности он переживается как предчувствие, неуверенность, полная незащищенность. Появляется чувство недостаточной надежности, опасности и надвигающегося несчастья. Ребенок ощущает угрозу своему существованию, своему телу, психологическому «Я» или тому и другому вместе.

Учителя должны воздерживаться от запугивания ребенка и обучать его терпимости к страху и способам противодействовать ему. Даже если сами опасаются за ребенка, они стараются защитить его, учат прогнозировать опасное развитие ситуаций, но не передают ему собственного чувства страха. Общая благожелательность, близкие и доверительные

отношения позволяют снять напряжение и страх.

Стыд – мучительная эмоция, возникающая у человека при совершении ошибки. Начинается с внезапного и интенсивного осознания своего «Я»: человек кажется себе маленьким, беспомощным и ни к чему не приспособленным, ни на что не годным и испытывает чувство поражения, неудачи, самоуничижения, утраты собственного достоинства.

Если ученик часто переживает стыд и самоунижение и не способен эффективно реагировать или использовать один из адаптивных механизмов защиты «Я» (отрицание, самоутверждение), то он переживает страдание, переходящее в депрессию, ученик чувствует себя угнетенным, подавленным, недостойным, ни на что не способным и, вообще, жалким.

Социализация эмоций – чрезвычайно тонкий и сложный процесс. Как говорили древние: «Одна только доза делает вещество ядом или лекарством».

Учитель должен постоянно помнить, что его поведение, его эмоциональное состояние оказывает влияние как на самочувствие школьников, так и на их личностное и интеллектуальное развитие.

Итак, под эмоциональной гибкостью понимается оптимальное (гармоничное) сочетание эмоциональной экспрессивности (отзывчивости) и эмоциональной устойчивости учителя. В структуру изучаемого феномена входят четыре компонента:

- **эмоциональная устойчивость**, которая характеризуется общей адаптированностью человека к жизни, выраженной в эмоциональных параметрах, проявляющейся в способности и потребности понимать свои и чужие эмоциональные состояния, управлять ими, своим настроением, «заражать» желательными эмоциями других людей и держать под контролем нежелательные, преодолевать отрицательные эмоциональные реакции, особенно умение найти им адекватное объяснение и реалистическое выражение.

- **эмоциональная экспрессия** - способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои эмоции, проявляющаяся в умении вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции, осознавать то, как проявляются его эмоции в поведении, обладать повышенным запасом радостного настроения.

- **эмпатия**, включающая в себя способность предвосхищать (прогнозировать) эмоциональное состояние другого.

- **рефлексия своих эмоциональных состояний** – это не только процесс познания (знания, понимания, осознания) личностью себя и эмоциональных состояний, но и выяснение отношения к себе окружающих.

Психологическим условием развития эмоциональной гибкости является осознание учителем роли и значения аффективной сферы личности в оптимизации деятельности, общения, психического и физического здоровья и учителя, и учеников. Динамика эмоциональной гибкости учителя определяется гармонизацией и усложнением его аффективных проявлений: способностью «оживлять» подлинные эмоции в многократно повторяющемся учебно-воспитательном процессе, вызывать положительные эмоции, контролировать отрицательные, т.е. проявлять гибкость поведения, нестандартность, творчество.

Эмоциональная гибкость является неотъемлемой частью интегральной характеристики личности учителя и обуславливает общий ход профессионального развития.

Литература:

1. Асмаковец Е.С. Психологические факторы и условия развития эмоциональной гибкости учителя. -М., 2000.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. -М.: Прогресс, 1986.
3. Додонов Б.И. В мире эмоций. -Киев, 1987.
4. Изард К. Эмоции человека. -М., 1980.
5. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. -М.: Дело, 1994.
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. -М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 2001.
7. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. -М.: Психотерапия, 2006.