

Шепеленко Тетяна Леонідівна, канд.
пед. наук, доцент, Криворізький
економічний інститут ДВНЗ КНЕУ
ім.В.Гетьмана

Емоційна саморегуляція як детермінанта гуманізації відносин в системі «викладач-студент»

В умовах демократизації суспільства, гуманізації суспільного життя, гуманістичний принцип підходу до навчання та виховання повинен розглядатися як першооснова формування особистості майбутнього педагога. В силу цього все більш очевидною стає нагальна потреба змін в системі відносин «викладач-студент» в навчальному процесі.

Практика засвідчує, що значна частина викладачів, позитивно оцінюючи свій рівень загальноосвітньої та методичної підготовки, відчуває труднощі у встановленні доброзичливих стосунків зі студентами.

Складнощі в роботі викладача виникають в силу того, що педагогічна діяльність є емоційно напруженою, що характеризується негативними емоціями, надмірним збудженням і часто призводить до психологічного стресу. В цих умовах викладач втрачає здатність володіти своїм настроєм, швидко і адекватно реагувати на дії студентів, приймати вірні рішення у нестандартних ситуаціях педагогічної взаємодії.

В структурі педагогічної взаємодії, як свідчить теоретичний аналіз і практика, на перше місце ставляться емоційні переживання викладача. Я.Л.Коломинський вважає, що «внутрішній фундамент педагогічної взаємодії – це педагогічне відношення: почуття, образи, думки, що їх викликають учні у вчителя та взагалі його власна педагогічна діяльність» [2, с.47]. Присутність негативних емоцій (роздратованість, гнів, обурення незадоволення та ін.) викривляє сприймання і розуміння студентів. І чим глибші ці негативні стани, тим менш адекватне сприймання викладача і студентів один одним.

Проведене нами дослідження переконливо це доводить.

Відносини «викладач-студент» ніколи не бувають нейтральними: вони або сприяють вихованню майбутнього педагога, або заважають йому. Не дивлячись на вік, студенти шукають в особі викладача доброзичливу, розуміючу їх людину. Безпосередні стосунки викладача створюють атмосферу емоційної взаємодії і впливають на розвиток особистості

студента. Характер відносин, які складаються в навчальному процесі, в значній мірі визначається установками викладача на спілкування зі студентами, його власною позицією в процесі взаємодії з ними, тактикою в поведінці та професійній усталеності.

В результаті анкетування, бесід, спостережень за діяльністю викладачів на заняттях, був виявлений великий спектр відносин, домінуючими серед яких виступають ті, що дозволяють виділити три групи викладачів.

До першої групи (27,7%) відносяться викладачі, які відзначаються м'яким, задушевним, доброзичливим відношенням, почуттям поваги до студентів. В характеристиці студентів відмічають перш за все позитивні якості. Їх відрізняє розвинута комунікативна спрямованість, вони здатні відчувати настрій студентів і адекватно реагувати на нього. В роботі спостерігається постійний творчий пошук способів оптимальної взаємодії з студентами. Виходячи з принципу гуманізму, ставлячись до кожного студента як до вищої цінності, викладачі даної групи будують спілкування на основі довіри та відкритості, як спілкування рівноправних партнерів в однаковій мірі достойних поваги.

Кожен студент сприймається як повноцінна особистість, здатна впливати на викладача, збагачувати його, як і викладач на студента. Вирішуючи на заняттях різноманітні проблеми, викладачі та студенти в пошуках істини йдуть спільно, хоча часто і різними шляхами.

Разом з тим в системі відносин «викладач-студент» показовою є і інша картина: мається група викладачів (39,9%), для яких характерні холодність, моралізування, слабка орієнтованість на внутрішні якості студентів, акцентування уваги на їх недоліках. Взаємодія в навчальному процесі будується на основі підкорення, свідомого обмеження контактів зі студентами, в силу чого порозуміння з ними досягається важко.

Робоче самопочуття викладачів, як правило, нестабільне, в настроях переважає незадоволення студентами, а тому низьку результативність спілкування вони пояснюють невихованістю останніх. З меншою силою усталеності такі ж показники характерні і для викладачів, які відрізняються ситуативною позицією в ставленні до студентів. Слабко розвинуті комунікативні вміння, нестабільність психічного стану, схильність до зовнішніх впливів відображається негативно на стосунках зі студентами, що істотно знижує ефективність взаємодії. У викладачів другої і третьої груп психологічний фон взаємодії зі студентами наповнений часто негативними емоційними проявами. Їх палітра різноманітна: нервозність, роздратованість, пригніченість і навіть агресивність. При цьому, викладачів можна розділити на дві групи: до першої відносяться ті, хто створює напружену атмосферу спілкування, а до другої – хто на собі відчуває її вплив, коли негативний фон створюють студенти, а викладач нічого не може змінити.

Ці групи викладачів не відзначаються абсолютною стабільністю свого контингенту. Незмінним, як свідчить досвід, залишається продукт таких проявів – негативний емоційний стан як викладачів, так і студентів, який в багатьох випадках ускладнює процес спілкування. Це відображається на взаємній незадоволеності: викладачі звинувачують студентів у недисциплінованості, а студенти скаржаться на неповажний тон у спілкуванні з ними, порушенні педагогічного такту. Даючи характеристику ставлення викладачів до них, студенти вказують, що в 30,6% випадків воно сухо офіційне, в 48,1% - байдуже і тільки в 21,3% - зацікавлене.

Ці складнощі виникають із-за не натренованості емоційного самопочуття педагога в професійній діяльності, недостатній сформованості способів керування почуттями і настроями студентів, низьким ступенем емоційної активності і самовладання. Для них характерна миттєва реакція-розрядка, пов'язана з переносом власних негативних емоцій на студентів.

Тому емоційний стан педагога став такою ж професійною проблемою, як і професійна компетентність.

У зв'язку з цим у педагога постійно виникає потреба в емоційній саморегуляції в напружених ситуаціях професійної діяльності.

В психолого-педагогічній літературі саморегуляція визначається як «свідома активність індивіда, спрямована на приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища, як здатність індивіда самостійно забезпечувати адекватність власних дій і вчинків вимогам діяльності» [1, с.18].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити систему способів управління емоційною і поведінковою саморегуляцією: способи виховання доброзичливості і оптимізму; способи контролю за діяльністю організму; аутогенне тренування.

Перша група способів пов'язана з формуванням особистісних професійно значимих якостей: доброзичливості, впевненості в собі, душевної рівноваги, педагогічної пильності, емоційної чутливості, почуття відповідальності, прагнення до адекватної самооцінки.

При навчанні студентів прийомів контролю за діяльністю організму ми опиралися на теорію К.С.Станіславського, згідно з якою необхідно йти не від самопочуття, не від психічного стану, який мало піддається впливу свідомості, а від логіки фізичної дії, яка при правильному її здійсненні здатна рефлекторно викликати і відповідну логіку почуттів. При цьому зміна психічного стану завдяки впливу на фізичний стан відбувається за принципом прояву ефекту «зворотної дії». Позитивні результати дає такий спосіб як імітаційна гра – програвання суб'єктом ролі такої людини, якою йому хотілося б бути. Тобто, виконуючи дії веселої людини, хмура людина виходить із похмурого стану.

Важливими є способи управління собою, які ґрунтуються на вольовому регулюванні психічного стану, що вимагає розвинутої уяви та органів чуття. Зняти психічне напруження, що виникає стихійно, допомагає довільне направлення свідомості на будь-як іншу діяльність. Досягається це за допомогою відключення, переключення та відвернення уваги.

Для цілеспрямованого розвитку уяви доцільно використовувати спеціальні вправи, які базуються на прийомах з театральної педагогіки «якщо б», « запропоновані обставини».

Навчання студентів засобам збереження «тілесної свободи», повного підкорення фізичного апарату починається із самоспостереження з метою виявлення групи напружених м'язів і свідомого їх розслаблення.

Практика свідчить, що м'язові напруження, які виникають як результат зосередженості довільної уваги та волі, на здійсненні тих рухів, які у реальному житті відбуваються автоматично, впливають на емоційний стан. В свою чергу певні емоційні реакції викликають напруження певної групи м'язів. Так, наприклад, при емоції страху напружуються м'язи артикуляційного апарату і потиличні.

Тому для активізації емоційного стану необхідно напружити м'язи правої (лівої) руки і дати собі команду бути впевненим, сильним, бадьорим, енергійним. Якщо треба загальмувати певний емоційний стан, досить розслабити м'язи за допомогою уяви про тепло і вагу в руках.

Саморегуляція настрою може бути здійснена за допомогою зміни ритму дихання, мовлення, рухів.

Ефективними способами, які приводять до розрядки, є бібліотерапія (спосіб управління психічним станом шляхом читання художньої літератури), музикотерапія (зняття напруги за допомогою музики), трудотерапія (включення в активну трудову діяльність).

Способом, за допомогою якого здійснюється комплексне регулювання психофізичного стану, є аутогенне тренування, яке передбачає оволодіння вміннями входити в стан релаксації (фізичного і психічного спокою) і умінь за допомогою словесних формул самонавіювання та образних уявлень здійснювати вплив на різні функції власного організму. Подальший розвиток умінь саморегуляції і перехід їх на рівень навичок здійснювався шляхом залучення студентів до проведення міні-уроків, міні-спектаклів, виконання навчальних етюдів, участі в рольових іграх. Цінність даних форм роботи визначається тим, що в них формується позиція студента як суб'єкта педагогічного процесу, який вимагає творчого підходу до вирішення завдань.

Закріплення і удосконалення вмінь здійснювалося в умовах реального педагогічного процесу, в період педагогічної практики. В ході самоаналізу студент-вчитель повинен був виявити причини виникнення негативних емоційних станів та нейтралізувати їх шляхом використання різноманітних засобів саморегуляції.

Проведення нами дослідження дозволяє стверджувати, що систематична цілеспрямована робота по формуванню умінь саморегуляції допомагає студентам швидше адаптуватися в складних ситуаціях навчально-виховного процесу, прогнозувати можливі результати педагогічного впливу на учнів та створювати доцільні, позитивно насичені взаємовідносини в системі «вчитель-учень», без чого творча праця вчителя стає неможливою.

Список використаних джерел:

1. Борышевский М.И. Развитие саморегуляции поведения. – К.: Искусство, 1992.-168 с.
2. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. –С.633-634
3. Коломинский Я.Л. Психология педагогического взаимодействия. – Речь, 2007. – 240с.
4. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития //Вопросы психологии.- №4, 1997. – С.20-27.