

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ИНЖЕНЕРА-ПЕДАГОГА

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь*

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной культуре личности. Наличие эмоциональной напряженности особенно заметно в поведении молодых учителей. Это ведет к неадекватной оценке происходящего, к импульсивным действиям по отношению к ученикам, способствует формированию высокого уровня тревожности, агрессивности, безынициативности, пассивности, приводит к чрезмерному утомлению и негативно сказывается на здоровье учителя. В психолого-педагогической литературе все чаще отмечается факт низких показателей физического и психологического здоровья учителей. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы). Для учителей со стажем работы 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание». Профессиональные заболевания лиц, работающих с людьми, связаны с синдромом «эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

В процессе подготовки инженеров-педагогов их следует знакомить с синдромом «эмоционального выгорания» как механизмом психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Студентов необходимо знакомить с внешними и внутренними факторами, влияющими на развитие синдрома «эмоционального выгорания».

Знания внешних и внутренних факторов синдрома «эмоционального выгорания» дает возможность инженеру-педагогу сориентироваться в педагогической ситуации, определить, какие именно внешние или внутренние факторы влияют на данную личность, выработать психологические формы защиты, присущие именно данной личности. Этому способствует определение типа личности (художественный, мыслительный, средний). Знание типологии личности по И. Павлову дает возможность определить сильные и слабые стороны личности, опереться на сильные стороны в процессе коррекции слабых сторон. Эмоционально более напряжен художественный тип, которому свойственны ранимость, обидчивость, глубокие эмоциональные переживания.

вания. Они нейтрализуются свойствами личности, присущими мыслительно-му и средним типам (рассудительность, разумное дистанцирование, терпение, сдержанность, ровность отношений, деловой стиль общения).

Внешние факторы	Внутренние факторы
1	2
<ol style="list-style-type: none"> 1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, связанная с интенсивным общением и эмоциями. 2. Завышенные нормы контингента (повышенная наполняемость группы, класса) 3. Нечеткая организация и планирование деятельности 4. Трудный контингент (учащиеся с акцентуациями характера, неврозами, психологическими особенностями возраста) 5. Конфликтное поведение учащихся, коллег 6. Авторитарный стиль управления администрации 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Склонность к эмоциональной ригидности 2. Повышенная тревожность педагога 3. Повышенная агрессивность педагога 4. Наличие внутриличностных конфликтов личности педагога 5. Эмоциональная несдержанность педагога 6. Отсутствие терпения, сдержанности, доброжелательности 7. Отсутствие эмпатии 8. Обостренность восприятия окружающей действительности

Недостаток эмоциональной культуры проявляется в виде эмоционального истощения, негативного отношения к педагогической деятельности, негативного самовосприятия и восприятия других, агрессивности (раздражительности, напряженности, гнева), упаднического настроения, цинизма, пессимизма, апатии, депрессии, психосоматических расстройств. Поэтому формирование эмоциональной культуры инженера-педагога тесно связано с его здоровьем и профессиональным долголетием. Педагогу важна социально-психологическая помощь, связанная с выработкой необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов в организме. Уровень эмоциональной культуры влияет на снятие излишнего эмоционального напряжения.

Формирование эмоциональной культуры осуществляется в процессе упражнений тренингов.

Упражнение «Я-высказывание» помогает вербализовать чувства, высказываемые той или иной ситуацией, осуществить ее анализ, найти способ решения, представить выводы и рекомендации. Тенировка «Я-высказывания» может осуществляться в парах и группах. Примерная программа тренинга может выглядеть следующим образом.

Упражнение «Я-высказывание»

Ситуация	Вербализация чувств, эмоций	Анализ	Способ решения	Выводы, рекомендации
1	2	3	4	5
1. Твой друг одолжил твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь другу? 2. Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю? 3. Твой друг не выполнил своего обещания. Что ты ему скажешь? 4. Твой лучший друг назначил свидание твоей девушке. Что ты скажешь другу? 5. Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме? 6. Соседский ребенок проткнул твой баскетбольный мяч. Что ты ему скажешь? 7. Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?				

В ходе тренинга студенты убеждаются в позитивном значении вербализации чувств, эмоций, которая способствует глубокому анализу ситуации и адекватному способу ее решения. Подавление чувств способствует накоплению отрицательных эмоций, затрудняет поиск правильного способа решения ситуаций.

Моделированию эмоций способствуют упражнения на развитие эмпатии. Упражнение «Пойми другого» помогает представить себе, прочувствовать состояние, эмоции, переживания другого человека в той или иной ситуации. Развитию эмпатии способствует также упражнение «Комплименты». Один участник выходит за дверь. В это время остальные участники говорят вышедшему комплименты, в задачу которого входит отгадать, кому принадлежит тот или иной комплимент. Формирует добрые чувства и дает своеоб-

разную эмоциональную подпитку упражнение «Любящий взгляд». Один участник выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается. Упражнение развивает мягкую экспрессию, которая проявляется в изящности мимики лица, а также умение понимать внутреннее состояние другого человека.

Упражнения на осознание особенностей экспрессии помогают ощутить особенности своей экспрессии, экспрессии других и понять необходимость ее коммуникабельной формы. В этом плане интересно упражнение «Кто Вы?». Каждому участнику предлагается написать характеристику невербального поведения одного из студентов группы. Затем характеристики зачитываются без указания адресата. Группа должна определить, кому принадлежит данная характеристика.

Будущему инженеру-педагогу необходимо овладеть упражнениями на развитие мимической экспрессивности. Упражнение «Учитель» предлагает по очереди играть роль учителя. «Учитель» пишет на доске. «Ученики» пишут в это время в тетрадях. Вдруг раздается какой-то «шум». «Учитель» обращивается, выражая на своем лице удивление, осуждение, требование, ожидание, гнев, страдание.

Большую роль в формировании эмоциональной культуры учителя играет психофизическая тренировка. Определенные эмоции вызывают те или иные движения мышц лица, тела. Следовательно, те или иные движения мышц лица или тела могут моделировать те или иные эмоции или способствовать устранению негативных эмоций в процессе расслабления или релаксации. Аутогенная тренировка (АТ) была разработана немецким психотерапевтом Йоганном Шульцом. Ее целью являлось психическое и физическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации. Сначала она применялась преимущественно в медицинских целях для лечения расстройств нервной системы. Затем АТ взяли на вооружение в спортивной медицине для оптимизации эмоционального состояния спортсменов, но АТ может с успехом использоваться в процессе подготовки инженеро-педагогов. В процессе психофизического тренинга можно предложить студентам оценить у себя наличие «мышечных зажимов» по десятибалльной шкале от 0 (полное отсутствие напряжения) до 10 баллов (очень сильное напряжение). Студентам также предлагается проанализировать те группы мышц, которые подвергаются мышечному зажатию именно у них и продолжить перечень мышц, наиболее уязвимых в процессе эмоционального напряжения. Для этого необходимо обвести кружком нужную цифру по каждой шкале.

Мышцы	Отсутствие напряжения						Сильное напряжение				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лба, глаз	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подбородка, горла, затылка	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шеи, языка	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Груди, плеч, лопаток, рук	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Диафрагмы, солнечного сплетения	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спины, поясницы, живота	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Таза, нижних конечностей	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Другие мышцы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Процесс самопроверки и снятие излишнего напряжения должен быть доведен до автоматизма, его нужно превратить в естественную привычку и потребность, особенно в минуты высокого эмоционального напряжения. Стилль общения также непосредственно влияет на атмосферу эмоционального благополучия в коллективе, которая в свою очередь во многом определяет результативность учебно-воспитательной деятельности. Анализ типов эмоциональных состояний и поведения личности может производиться методом ранжирования, самооценки, методом графического изображения или выражаться с помощью мимики пантомимики. Качественная характеристика типов эмоциональных состояний может дополняться количественными показателями, характеризующими доминирование того или иного типа эмоционального состояния.

Типы эмоциональных состояний и поведения	Характеристика	Примеры
1	2	3
Тяжелый вес	Говорит о невидимой тяжести, лежащей на плечах у человека. Позиция посылает окружающим поток отрицательных эмоций, желание избежать взаимодействия с его носителем	
Типы эмоциональных состояний и поведения	Характеристика	Примеры
Легкий вес	Антипод «тяжелому весу». Взаимодействующие между собой субъекты расположены друг к другу. Но есть вероятность, что в силу возникновения «буйной радости», «легкости» взаимодействие может быть малопродуктивным.	

1	2	3
Вес с достоинством	Теплый человек «посылает» бессловесную формуляцию окружающим о том, что осознает свою значимость для других, что общение с ним будет плодотворным. Создается образ доброжелательного человека, энергичного, вызывающего к себе доверие и готового к взаимодействию	

Студенты приводят примеры тех или иных типов эмоциональных состояний и определяют тип эмоционального состояния, свойственный отдельной личности. Одновременно анализируется степень эффективности педагогического воздействия педагога на учащихся.

Эмоциональная поддержка – важный компонент профессионального мастерства инженера-педагога. В этом плане интересна точка зрения Я.Л. Коломинского. Выделив четыре типа педагогического взаимодействия, психолог обозначил эмоциональную холодность или теплоту учителя. Студентам предлагается определить эффективность различных типов педагогического взаимодействия («тепло-тепло», «холодно-холодно», «тепло-холодно», «холодно-тепло»), а также определить пагубность тех или иных типов эмоционального взаимодействия.

Однако педагогу также необходима эмоциональная поддержка учащихся, которая проявляется в виде обратной связи и является результатом его стиля общения. Эмоциональная удовлетворенность общением может служить объективным показателем успешности педагогического взаимодействия. Эмоции имеют свойства заразительности, поэтому, проецируя тот или иной вид эмоций, преподаватель их получает в ответ.

Формирование положительных эмоций учащихся возможно, если педагог владеет методами моделирования собственных эмоций.

Польский психолог Е. Мелибрда отмечает чрезвычайную ценность эмоциональности раскованности учителя в общении с детьми. Эмоциональная культура предполагает естественность и непосредственность поведения учителя, отсутствия фальши, манерности, вычурности, лицемерия.

Процесс формирования эмоциональной культуры предполагает овладение вербальными и невербальными средствами выражения эмоций. Овладение молчанием как коммуникативным знаком помогает выразить различные эмоциональные состояния: удивление, восхищение, радость, страх, неодобрение, неприятие. Выражению эмоций способствует овладение жестикоммуляцией. Жесты в педагогическом процессе имеют модальную окрашенность, выражают то или иное эмоциональное состояние личности. Эмоциональная

культура не предполагает широкое использование указующих, угрожающих жестов.

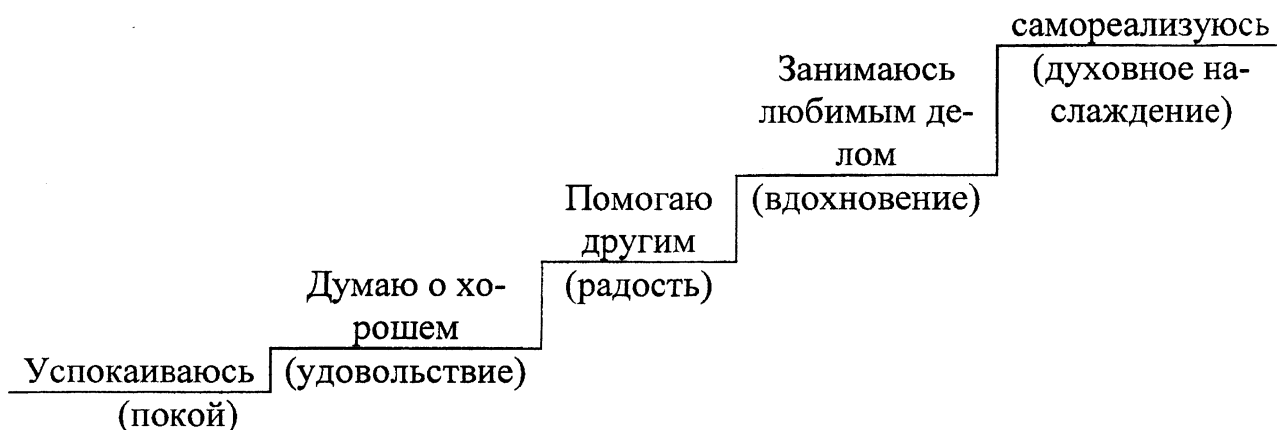
Техника моделирования эмоций может начаться с анкетирования. В анкете могут быть представлены различные вопросы, в том числе: 1) «Какой тип эмоционального поведения расстраивает вас?», 2) «Какой эмоциональный тип поведения вам нравится, помогает в жизни?». В зависимости от номера вопроса предлагаются варианты поведения, которые выбираются участниками тренинга.

1-й вопрос (Варианты поведения: нападаю, отступаю, уступаю, ухожу от общения, решаю проблему).

2-й вопрос (Варианты поведения: взаимодействую, советуюсь, тайно восхищаюсь, стремлюсь быть похожим).

Ответы анализируются, выбирается лучший вариант.

Техника моделирования эмоций может быть представлена в виде эскалатора, где каждая ступенька представляет собой то или иное эмоциональное состояние



Эмоциональная культура личности инженера-педагога – составная часть его педагогической культуры, она реализуется в неразрывной связи с другими ее видами (духовная, нравственная, техническая).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себе и на других. – М.: Просвещение, 1996. – 125с. 2. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998. – 130с. 3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения, 1998. – 150с. 4. Масленникова В.Ш., Юдин В.П. Педагог и культура: Пособие в помощь учителям школ, социальным педагогам, социальным работникам и студентам. Казань, 1994. – 215с. 5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М.: Просвещение. 1991. – 150с.