

Эмоциональный аспект профессиональной деятельности учителя

Реформирование общеобразовательной школы на принципах демократизации и гуманизации требует, как указывается в Государственной национальной программе «Освіта (Україна ХХІ століття)», подготовки новой генерации педагогических кадров, повышения их профессионализма.

Школе нужен учитель, который имеет не только теоретическую и практическую подготовку, но и владеет развитыми свойствами и качествами, умеет использовать в учебно-воспитательном процессе богатство своей личности.

Специфика труда учителя связана с необходимостью молниеносных реакций в многообразных педагогических ситуациях, что требует от него умений сосредотачивать внимание на различных сторонах педагогической деятельности, держать в памяти и в поле зрения большое количество объектов, видеть мельчайшие изменения, происходящие в психике учащихся, быстро и адекватно реагировать на них, переключаться с одного вида деятельности на другой, быть способным к экспромту, установлению контакта. При этом должен чувствовать себя непринужденным в любой ситуации.

Однако повышенная продолжительность рабочего дня (при нагрузке в пределах 18-24 часов в неделю учитель в среднем работает по 10-12 часов в день), многообразие видов деятельности: подготовка к урокам и их проведение, проверка письменных работ, дополнительные занятия и консультации, классное руководство, работа с родителями, разноплановая внеклассная и внеурочная работа, участие в методической работе школы, района, города и т.д. вызывают высокое психоэмоциональное напряжение. Кроме этого стрессогенными факторами в деятельности учителя выступают ответственность, необходимость постоянно быть объектом внимания и оценивания, подтверждать свою компетентность, а также временная изменчивость деятельности. Учитель должен в определенный день недели, в определенное время быть готовым, настроенным на контакт с определенной аудиторией (все классы, разные учебные группы). При этом еженедельная нагрузка разная и таким образом, невозможно организовать регулярную работу. А общеизвестно, что именно регулярность в работе определенный режим дня способствуют снижению утомляемости за счет привыкания к ритму смены труда и отдыха.

На теоретическом и практическом уровнях установлена взаимосвязь между эмоциями и деятельностью. С.Л. Рубинштейн писал: «Как эмоции, так и деятельность выражают отношение субъекта к миру с той разницей, что в эмоциях это отношение выступает в форме субъективных переживаний, а в деятельности оно регулируется субъектом, воплощаясь в реальных результатах» [7, 158]. Положительные переживания являются главным фактором возникновения новых психических структур, поэтому если человек не испытывает положительных эмоций от выполняемой работы, то и результаты этой работы не могут быть полноценными, такого рода деятельность не оказывает благотворного влияния на личность.

Ю.М. Орлов, разделяя точку зрения С.Л. Рубинштейна, отмечает, что «чем сильнее переживание и удовлетворение результатом деятельности у человека ..., тем быстрее будет происходить формирование новых знаний, умений и навыков, потому, что без положительных эмоций невозможно формирование новых психических структур. Отрицательное переживание не создает конструктивного поведения, оно способствует использованию уже имеющихся структур для синтеза поведения или оборонительных реакций» [6, 76].

При изучении данного аспекта педагогической деятельности мы опирались на выводы психологической науки о том, что эмоции, формируясь в деятельности, в тоже время выступают ее побудительной силой, регулятором поведения человека. В зависимости от интенсивности продолжительности, качества, эмоции могут положительно или отрицательно влиять на характер и динамику деятельности, накладывая определенный отпечаток, создавать своеобразный фон протекания процесса обучения, оказывать значительное влияние на его продуктивность. Так Н.Д. Левитов отмечал, что в эмоциях или чувствах очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь можно назвать «тембром или качественным своеобразием психической жизни». Ученый утверждает, что психические процессы протекают на фоне определенных состояний и эти состояния влияют на течение и результат этих процессов [4].

Высокая интенсивность педагогической деятельности, которая сама по себе является эмоционально напряженной негативно сказывается на психофизическом и психоэмоциональном состоянии учителя его работоспособности. В этих условиях учителя ощущают значительные трудности, связанные с неумением быстро ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах школьной жизни, находить оптимальные решения в сложных нестандартных психолого-педагогических ситуациях и сохранять при этом выдержку, а поэтому испытывают высокое психической напряжение, что приводит к появлению нервозности, раздраженности, тревожности и в конечном итоге к истощению нервной

системы. По данным М.Я. Виленского около 80 % обследованных педагогов в той или иной форме больны неврозами, страдают вегетативно-сосудистой дистонией на фоне неврастения. Все это отрицательно сказывается на эмоциональном самочувствии учителя, которое в психологической литературе определяется как «интегральная характеристика состояния личности своеобразно отражающая уровень соответствия внутренних ресурсов человека условиям, содержанию деятельности, намерений, планов, ожиданий индивида» [5, 157].

Эмоциональные состояния дискомфорта выступают причиной, дезорганизующей деятельность учителя. Из 124, принимающих участия в нашем эксперименте учителей только 9,7 % считают, что им работать «легко» и «приятно», в то время когда каждый второй учитель говорит, что работать «тяжело». Работа угнетает 3,8 %, утомляет 19,2 % и переутомляет 7,3 % учителей.

Необходимость эмоциональной устойчивости детерминирована и особенностью творчества учителя : творить здесь и теперь, а не тогда когда есть вдохновение. Его творчество часто импровизировано, что требует мгновенного перевоплощения.

Учитель постоянно имеет дело с известным материалом, а увлечься ранее знакомым очень тяжело. Кроме того, творческий замысел учитель реализует посредством собственной личности, то есть субъект влияния сливается с средством влияния. Поэтому личность учителя становится инструментом творчества. Поэтому педагогическое творчество связано с большим психическим напряжением которое отражается на самочувствии учителя и часто характеризуется отрицательными эмоциями. Ощущения эмоционального дискомфорта не создают конструктивного поведения, дезорганизуют деятельность учителя и угнетают его творческие побуждения. Поэтому учителю необходимо уметь создавать у себя творческое рабочее самочувствие, которое В.А. Кан-Калик определяет как процесс, включающий в себя ряд психологических состояний, находящихся в развитии и взаимодействии. Этот процесс, во-первых, опосредован группой позитивных состояний, связанных с нормальным общим настроением педагога, пониманием системы стоящих перед ним педагогических задач и осознанием четкой собственной сверхзадачи, с умением ставить перед собой новые творческие задачи и откликаться на них; во-вторых, обусловлен органичным продуктивным общением с коллективом учащихся, основанным на знании индивидуальных особенностей детей; в-третьих – предполагает высокоразвитую психофизическую природу педагога на основе которой можно систематически и эффективно вызывать в себе творческое самочувствие [3].

Известно, что физическое и психическое состояния взаимобусловлены : мышечная деятельность связана с психическим состоянием-эмоциональное напряжение сопровождается напряжением мышц. Когда

учителя поражает чрезмерное волнение, - оно находит свое выражение в дрожании коленей, треморе рук, нервной бледности или ярком румянце, учащенном дыхании, в результате чего он теряет способность эффективно мыслить, выразительно говорить. Чем сильнее напряжение мышц /«мышечные зажимы» - К.С. Станиславский /, тем интенсивнее нервные импульсы, повышающие психическую возбудимость. Поэтому в творческом состоянии огромную роль играет свобода тела, т.е. освобождение его от того мышечного напряжения, которое бессознательно для нас самих, владеет им ... как бы сковывая его и мешая ему быть послушным проводником наших психических движений [8, 234].

Мышечная свобода, выражающаяся в снижении мышечного тонуса, способствует спокойному эмоциональному состоянию. К.С. Станиславский, в этой связи, предлагал отталкиваться не от самочувствия, не от психического состояния, мало подвластных воле и сознанию, а от логики физических действий, которая при верном ее осуществлении способна рефлекторно вызывать и соответствующую ей логику чувств, воздействовать на психику с ее подсознанием [8].

Следует также заметить, что положительное эмоциональное состояние учителя – это и условие эффективной учебной деятельности учащихся. По данным З.И. Курлянд, учащиеся среди факторов, влияющих на их работоспособность (недомогание, болезнь, неподготовленность к уроку и т.п.) на первое место поставили настроение учителя. А.Я. Чебыкин установил, что положительное эмоциональное состояние учителя существенно изменяет функциональные состояния учащихся, которые выражаются в наблюдаемой бодрости, приподнятом настроении, высокой познавательной активности [9]. Однако, наблюдения свидетельствуют, что чрезмерное эмоциональное возбуждение и низкая эмоциональная устойчивость учителя приводят к недостаточной выдержке в процессе взаимодействия, что отражается на его отношении к учащимся. Эмоционально положительно насыщенное обучение создает своеобразный фон протекания учебного процесса, оказывает значительное влияние на его продуктивность. Эмоциональный фактор существенно влияет на протекание когнитивных процессов, активизируя внимание, восприятие, мышление учащихся. Поэтому, учитель должен уметь ориентироваться в психическом мире учащихся, создавать соответствующее положительное эмоциональное поле на уроке.

Все вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы: эффективность педагогической деятельности зависит от способности и умений учителя организовывать педагогически целесообразное эмоциональное состояние, создавать у себя творческое рабочее самочувствие, обладать точной ориентировкой в психическом состоянии учащихся и уметь создавать эмоционально положительный климат в учебном процессе в связи с этим возрастает необходимость

педагогического самообладания, внутренней дисциплины, дающих учителю возможность подчинять чувства разуму, организовывать себя, нежелательные эмоциональные состояния переводить в положительные, что обеспечит высокую эмоциональную устойчивость.

Список использованных источников

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1987. – 262 с.
2. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. - СПб. : Питер, 2001. – С. 633-634
3. Кан-Калик В.А. О профессионально – творческой подготовки учителя // Советская педагогика. – 1976. - №9. – С. 76-83
4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М. :Просвещение, 1964. – 344 с.
5. Морозов А.В. Деловая психология : Курс лекций. Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. – Санкт-Петербург : СПб : Изд-во Союз, 2000. – 576 с.
6. Орлов Ю.М. Удовлетворенность учением как важнейший показатель эффективности учебной деятельности студента //Научно-педагогические резервы совершенствования обучения и воспитания студентов в медицинском вузе/ Под ред. И.А. Сыченикова. – М. : Педагогика, 1984. – С. 74-78
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : В 2-х т.-М. : Педагогика, 1989. – Т.2. – 323 с.
8. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Ч.1. Работа над собой в творческом процессе переживания // Собр. соч. в 8 т. – М. : Искусство, 1954-1955. – Т.2. – 416 с.
9. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно - познавательной деятельности. – Одесса : РИК ОГПУ, 1991. – 171 с.
10. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии . - №4, 1997. – С. 20-27.