

Подготовка кадров



Е.В. Губина

Личностное развитие будущих педагогов в ходе их профессиональной подготовки

Губина Елена Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и практической психологии Института психологии, социологии и социальных отношений Московского городского педагогического университета. Ведет курс психологических дисциплин на математическом факультете МГПУ. Имеет множество публикаций, посвященных подготовке будущих педагогов к профессиональному общению, психологическому сопровождению личностного развития студентов, а также специфике преподавания психологии на непсихологических факультетах педагогических вузов.

Сфера научных интересов: психология педагогического общения, психология эмоций, психология проблемных детей, проблемы формирования жизненных ценностей у подростков и молодежи.

Продолжение. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №4 за 2009 год и №1 за 2010 год.

Занятие 3. Эмоциональные особенности учителя как составляющая его профессионализма

Теоретический материал

1. Эмоциональная сфера учителя

Эмоциональная сфера человека включает актуальные переживания, эмоциональные состояния и устойчивые эмоциональные особенности личности. Устойчивые эмоциональные характеристики — это эмоциональный фон, эмоциональная основа, на которой разворачиваются все ситуативные переживания учителя в процессе общения с детьми и которая характеризует используемый учителем в постоянно изменяющихся ситуациях общения с учащимися эмоциональный «репертуар». Знание этой «палитры» эмоциональных переживаний учителя в процессе педагогического общения позволит описать преобладающий характер эмоций учителя и их специфическое проявление в общении с учащимися.

Мы рассмотрим некоторые эмоциональные особенности учителя, относящиеся к сфере его устойчивых личностных характеристик, в частности, эмоциональность и эмпатию.

2. Эмоциональность учителя как фактор эффективности педагогического общения

Эмоциональность — индивидуально-устойчивое свойство человека, проявляющееся в более или менее частом переживании эмоций определенного качества, в широком понимании это есть «способность испытывать эмоции» [4]. В структуре эмоциональности исследователи выделяют качественные, содержательные и динамические характеристики.

Качественные особенности рассматриваются в соответствии с доминированием какой-либо из трех базальных модальностей: радость, гнев, страх, — и социально выработанной эмоции печали. В эмоции каждой из модальностей заключено специфическое отношение к миру, которое детерминирует поведение человека и его общение.

Индивид со склонностью к переживанию радости характеризуется запасом радостного настроения, он чутко отзывается на любое приятное возбуждение, противодействует всяким последствием огорчения. Он проявляет выразительность в общении, ему свойственна готовность поделиться своей радостью с другими, высокая стабильность эмоциональных реакций.

Индивид со склонностью к страху постоянно находит повод для опасения, он робок, боязлив, всюду видит трудности, опасность. Повышенная эмоциональная чувствительность, легкая ранимость, большая впечатлительность требуют постоянной произвольной активизации компенсаторных механизмов, которые помогают стабилизировать и контролировать поведение.

Индивид со склонностью к гневу часто сердится, Даже самые незначительные препятствия, помехи вызывают у него раздражение, негодование. Склонность к гневу связана с переживанием неудовольствия, неудовлетворенности. Это самая активная эмоция, выражающаяся в устойчиво проявляющейся вспыльчивости, во внутренней напряженности, повышенной эмоциональной возбудимости, импульсивности и т. п.

Склонность к переживанию печали характеризует пассивное отрицательное отношение к окружающему миру, что выражается в плохом настроении, чувстве изоляции, неприветливости окружающего мира, восприятию его в серых и мрачных красках.

К содержательным характеристикам эмоциональности относят те черты, которые связаны с нравственными особенностями личности и говорят о причинах эмоций, о тех объектах, которые вызывают эмоциональный отклик. Речь идет о том, что радует, что вызывает страх, что тревожит, на что направлен гнев. Эти особенности эмоциональности несут непосредственную информацию о стержневых чертах личности, поскольку и гнев может быть благородным, и радость может быть подленькой.

Динамические параметры эмоциональности описывают конкретную форму возникновения эмоционального переживания и характеризуют его протекание (глубину, продолжительность, частоту возникновения), а также особенности внешнего выражения эмоций в поведении — эмоциональную экспрессию (мимику, жесты, интонацию).

Динамические и качественные черты эмоциональности не определяют того, будет ли человек эмоционально отзывчивым и чутким к другим людям. Однако, легче сформировать способность к сопереживанию у тех, у кого гнев не является доминирующей эмоцией в структуре эмоциональности.

Качественный репертуар характерных для человека эмоций обычно складывается к школьному возрасту как устойчивая характеристика. В связи с этим изменение этих составляющих эмоциональности требует особых усилий. Содержательные же особенности эмоций формируются под воздействием среды.

Среди исследований педагогического общения имеются работы, в которых отмечается связь эмоциональных особенностей учителя с эффективностью его педагогического общения и педагогической деятельности в целом (Н.В. Кузьмина, О.М. Миллер и др.).

Исследование роли эмоциональности учителя в формировании общения со школьниками, проведенное автором несколько лет назад, показало, что различные типы эмоциональности учителей представляют разные возможности для формирования эффективного общения с учащимися. Индивидуально-типические особенности эмоциональности учителя влияют на процесс формирования отношения к учащимся и способов общения с ними, опосредуют отношение учащихся к учителю, а также влияют на удовлетворенность учителя своей педагогической деятельностью и педагогическим общением [1].

Профессиональная подготовка студентов — будущих учителей должна учитывать особенности эмоциональности студентов. Она предполагает выявление положительных черт каждого эмоционального типа в качестве основы для педагогически целесообразного реагирования и специальную коррекцию нежелательных проявлений эмоциональности.

3. Эмпатия в структуре личности педагога

Эмпатия — способность человека эмоционального отзываться на переживания других людей. Эмпатические переживания возникают у человека при восприятии им экспрессии человека или животного в конкретной ситуации, а также в ответ на описываемые переживания и переживания, которые человек предполагает в другом, зная, в какой тот оказался ситуации.

Формы эмпатических переживаний зависят от отношений человека к людям вообще, от его отношения к конкретному человеку, от его эмоционального состояния, от всей жизненной ситуации. Интенсивность сочувствия зависит от того, были ли подобные переживания в опыте человека, способен ли он представить себе, что переживает другой, насколько наблюдаемая ситуация помогает представить себе его чувства [2].

Важную роль в возникновении эмоционального отклика играют экспрессивные средства: мимика, пантомимика, особенность голоса. Средствами экспрессии выражаются и эмпатические переживания. Воспринимая экспрессию другого, человек определяет его состояние. Экспрессия дает представление о модальности переживаний (радости, страхе, печали и др.), а знание ситуации в целом позволяет судить о том, что переживает человек (обиду, горе, победу и т. п.). Существуют различия между людьми в яркости экспрессии, а также в способности читать экспрессию. Это может объясняться характером ситуации, особенностями темперамента, значимостью переживаний объекта для наблюдателя.

Развитая эмпатия определяет успех в тех видах деятельности, где требуется вчувствование в мир партнера по общению, и, прежде всего, в обучении и воспитании. Поэтому эмпатия относится к профессионально значимым качествам личности педагога. Она проявляется в доброжелательности, уважении к детям, чуткости и заботливости, отзывчивости, эмоциональной восприимчивости и понимании [7]. Эмпатия учителя включает отражение и понимание эмоционального состояния ребенка, сопережива-



ние или сочувствие ему, а также активное понимающее поведение.

Эмпатийные способности нередко недостаточно представлены в структуре личности педагога, что приводит к проявлению педагогической бестактности, неспособности встать на место ребенка, к применению неоправданных наказаний. Однако эмпатия поддается развитию и совершенствованию с помощью тренингов сензитивности, специальных коррекционных программ, участия в ролевых играх, решения проблемных педагогических задач.

Эмпатийные качества личности педагога, проявляющиеся в его экспрессии, отношении к детям, повышают самооценку ребенка, способствуют предотвращению конфликтов в процессе обучения.

Практическая работа

- I. Диагностика особенностей эмоциональности личности с помощью вопросника Л.А. Рабинович.
- II. Решение педагогических задач.
- III. Опросник для диагностики степени выраженности эмпатических способностей В.В. Бойко.
- IV. Упражнения на развитие эмпатии.

I. Вопросник Л.А. Рабинович

Инструкция:

Перед Вами — вопросник, содержащий различные вопросы, и лист бумаги, на котором предусмотрены четыре варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача — ответить на каждый из вопросов следующим образом: Вы читаете вопрос и индекс (номер и букву) записываете под тем вариантом ответа, который Вам больше всего подходит в данном случае. Поскольку в разные периоды жизни Вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для Вас в настоящее время. Дальше таким же образом Вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно продумывая, какой из четырех ответов на каждый из вопросов Вам больше всего подходит. Основное условие успешности настоящего эксперимента — Ваша добросовестность и искренность.

1р. Можете ли Вы сказать про себя, что Вы по своей натуре оптимист?

2с. Бойтесь ли Вы темноты в незнакомой обстановке?

3с. Страшно ли вам бывает идти по темной пустынной улице?

4р. Склонны ли Вы предаваться невеселым, мрачным мыслям?

5г. Считаете ли Вы, что Ваши жизненные обстоятельства дают Вам много поводов для негодования, возмущения?

6с. Страшно ли Вам смотреть вниз с большой высоты?

7р. Можно ли сказать, что у Вас преобладает радостное мироощущение?

8г. Овладевает ли Вами гнев так сильно, что Вы долго не можете успокоиться?

9г. Если над Вами зло подшутили, привело бы Вас это в состояние гнева?

10с. Свойственно ли Вам переживать чувство страха при сильной грозе?

11р. Легко ли Вы заражаетесь радостным настроением окружающих?

12с. Вызывает ли у вас страх страшные сцены в кинофильме?

13г. Если Вы терпите поражение в спорте, овладевает ли Вами раздражение и злость?

14р. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше радостей, чем невзгод?

15г. Овладевает ли Вами негодование, если не исполняются Ваши требования?

16р. Любите ли Вы веселое оживление и суету вокруг Вас?

17с. Бывает ли у Вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

18с. При наличии возможностей стали бы Вы заниматься каким-нибудь опасным видом спорта?

19г. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у Вас раздражение?

Бланк ответов к опроснику Л.А. Рабинович

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет

Таблица баллов к опроснику Л.А. Рабинович

Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
4 балла (0 баллов за ответ на вопросы-перевертыши*)	3 балла (1 балл за ответ на вопросы-перевертыши*)	1 балл (3 балла за ответ на вопросы-перевертыши*)	0 баллов (4 балла за ответ на вопросы-перевертыши*)

* Вопросы-перевертыши: 4р, 18с, 23г, 36с.

20р. Можно ли сказать, что Ваше настроение чаще всего бывает веселым и бодрым?

21г. Вами овладевает злость, если Вы очень торопитесь, а Вам внезапно помешали?

22г. Овладевает ли Вами раздражение, если, как Вам кажется, вас не понимает близкий вам человек?

23г. Уступчивы ли вы?

24с. Испытываете ли Вы страх, когда вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?

25р. Бываете ли Вы активным участником веселья в компаниях?

26р. Можно ли про Вас сказать, что Вы жизнерадостный человек?

27г. Когда на Вас кричат, Вам хочется ответить тем же?

28с. Вы решитесь пойти ночью в любое страшное место, если дело идет на спор?

29г. Вас легко рассердить?

30р. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?

31г. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?

32р. Считаете ли Вы себя веселым человеком?

33с. Бойтесь ли Вы выходить на сцену, трибуну?

34с. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, тоннеле?

35р. Обычно по утрам у Вас бодрое, радостное настроение?

36с. Можно ли Вас назвать смелым человеком?

Обработка.

Ответы оцениваются в соответствии с таблицей баллов, затем подсчитывается сумма баллов.

Высокий балл — больше или равно 29 баллам.

Низкий балл — меньше или равно 12 баллам.

II. Решение педагогических задач

Студентам предлагаются педагогические задачи, в которых отражено эмоциональное поведение учителя в общении с детьми. Решение задачи заключается в выборе педагогически целесообразной эмоциональной реакции под воздействием эмоциональных факторов педагогического общения.

Примеры педагогических задач:

1. Учительница тревожится и беспокоится по поводу того, что у нее уже второй раз много остается времени от урока, хотя весь запланированный ею материал, а также дополнительные задания школьники выполняют и опрос показал, что дети все усваивают.

2. Учительница тщательно готовилась к уроку, принесла интересный материал, но детям неинтересно, они пассивны, и это вызывает бурю негодования у учителя.

III. Степень выраженности эмпатических способностей В.В. Бойко

Инструкция: Вам предлагаются вопросы, на которые надо ответить «да» или «нет».

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружение проявляет признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю родственную душу в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то огорчены.

9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.

12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояние.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.



27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его.

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистическая.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов.

Подсчитывается число ответов, совпадающих с ключом, а затем определяется суммарная оценка.

Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов.

Уровень выраженности эмпатии:

30 баллов и выше — очень высокий уровень;

29—22 баллов — средний уровень;

21—15 баллов — заниженный уровень;

менее 14 баллов — очень низкий уровень.

Ключ к опроснику В.В. Бойко

1 — да	10 — нет	19 — да	28 — нет
2 — нет	11 — нет	20 — да	29 — нет
3 — нет	12 — да	21 — да	30 — да
4 — да	13 — нет	22 — нет	31 — нет
5 — да	14 — нет	23 — да	32 — да
6 — да	15 — да	24 — нет	33 — нет
7 — да	16 — нет	25 — да	34 — нет
8 — да	17 — нет	26 — нет	35 — нет
9 — да	18 — да	27 — да	36 — нет

IV. Упражнения на развитие эмпатии

Упражнения на развитие умений воспринимать экспрессию человека

Цель: углубление опыта невербального общения, развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать этот язык.

1. Упражнение «Любящий взгляд» [7]

Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух—трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

2. Упражнение «Волшебная котомка»

Ведущий: «Поиграем с вами в игру под названием «Волшебная котомка». Вот она, моя «волшебная котомка» (показать при помощи пантомимы, что на полу стоит большая сумка).

Из этой «волшебной котомки» я буду сейчас доставать разные вещи, а вы сможете увидеть их, но не наяву, а только с помощью своего воображения. Для того чтобы вы смогли понять, что за вещь я достала, я буду показывать, как пользоваться ею.

Как только кто-нибудь из вас угадает, что именно я достала из «волшебной котомки», он должен встать со стула, но пока не должен ничего говорить. Когда все участники встанут, они смогут рассказать, что же они «увидели».

Доставая разные вещи из «волшебной котомки», вы можете, например:

- забить молотком гвоздь,
- очистить и съесть банан,
- развернуть и съесть принесенный из дома бутерброд,
- распилить бревно,
- разрезать ножницами бумагу,
- выпить стакан воды,
- записать что-нибудь в тетрадь,
- достать монеты из кошелька и т. д.

Упражнения на развитие чувствительности

Цель: развитие умений чувствовать другого; представлять, что чувствует другой человек.

1. Упражнение «Поводырь»

Группа выбирает ведущего — «поводыря», задача которого в течение 5-7 минут водить группу с завязанными или закрытыми глазами по комнате. Участники группы держат друг друга за талию или плечи. После проведения упражнения каждый описывает свои ощущения, степень доверия поводырю. Поводырь делится своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие других.

2. Упражнение «Нарисуй за минуту»

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно

полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

3. Игра «Коллективный счет»

Участники закрывают глаза. Задача группы — называть по порядку числа от 1 до 20. Условия игры — каждое следующее число не может называть рядом сидящий участник, нельзя называть два числа подряд одному и тому же участнику, нельзя одновременно называть число двум и более участникам. После каждой ошибки ведущий возобновляет счет.

Упражнения на развитие умений выражать эмпатические переживания

Цель: развитие внимания к своим чувствам и чувствам другого; отработка вербальных и невербальных средств общения для выражения эмпатических переживаний.

1. Упражнение «Вчувствование»

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

2. Упражнение «Передача чувства»

Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу. Первый человек поворачивается ко второму и мимикой передает ему какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать это же чувство следующему и т. д. У последнего спрашивают, какое же чувство он «получил», и сравнивают его с тем, какое чувство было «послано» вначале.

3. Игровая ситуация «Укол»

Представьте, что вы ведете ребенка в поликлинику, чтобы сделать прививку. Ребенок боится и плачет. Постарайтесь понять все чувства ребенка. Продумайте ваши действия, слова, постройте ваше обращение к ребенку.

Домашнее задание

Задание 1

Выполнение данного задания даст вам возможность лучше понять себя, узнать некоторые особенности своей эмоциональной сферы.

Ваша задача заключается в следующем: в течение недели Вам предстоит наблюдать за своими эмо-

циями, возникающими в общении с родителями, друзьями, незнакомыми людьми.

Результаты ежедневных наблюдений в хронологическом порядке Вы должны фиксировать в специальном протоколе.

Эмоциональные переживания, возникающие в процессе общения, сложны и многообразны, порой в них трудно разобраться. Попробуйте это сделать с помощью предлагаемого списка часто переживаемых эмоций: восторг, гнев, тревога, грусть, торжество, ужас, ненависть, тоска, радость, возмущение, испуг, уныние, удовольствие, злость, опасение, печаль, всеселье, негодование, страх, подавленность, досада, ярость, боязнь, спокойствие, отвращение, стыд, неприязнь, равнодушие, смущение, жалость, безразличие, недоумение, разочарование.

По ходу работы Вы можете дополнить этот список другими названиями эмоций, которые Вы переживаете.

Записи в протоколе необходимо делать как можно чаще. Заполнение «задним числом» не разрешается.

(Примечание для преподавателя. 1. На следующем занятии проводится обсуждение результатов самонаблюдения студентов. 2. Данное задание можно дать студентам, выходящим на педагогическую практику в школу. При этом рекомендуется включить в протокол еще одну графу: «Педагогическая целесообразность эмоций».)

Задание 2 [6]

В течение недели в различных ситуациях общения с разными людьми на личные, трогательные собеседника темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анищук Е.В. Эмоциональность учителя начальных классов как фактор эффективности профессионального общения с учащимися: Автореф. ... дисс. канд. психол. наук. — М., 1988. — 16 с.
2. Гаврилова Т.П. О воспитании нравственных чувств. — М.: Знание, 1984. — 80 с.
3. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. — М.: МПСИ, Флинта, 2001. — 192 с.
4. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. — М.: Знание, 1983. — 80 с.
5. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. — СПб: Питер, 2001. — 176 с.
6. Рогов Е.И. Психология общения. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 336 с.
7. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 256 с.