

ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ ТА ВМІННЯМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ІСТОРИКІВ

У статті розкривається питання ефективності формування професійної усталеності майбутніх вчителів історії шляхом застосування однієї з педагогічних умов, як-от: оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів.

Суспільно-політичні та економічні процеси, що відбуваються в Україні, покликані повернути наш народ на шлях світової цивілізації, встановити пріоритет загальнолюдських цінностей. Навчаючи і виховуючи сьогодні учнів, суспільство формує свій завтрашній день. Необхідно всю систему освіти, розвиток педагогічної науки спрямувати на виховання гуманістичних ідеалів, на демократизацію школи.

Швидкий ріст професійної майстерності забезпечується не тільки наявністю професійних здібностей, але й професійною усталеністю до роботи в школі, що виступає однією з важливих її характеристик.

Проблема формування професійної усталеності фахівців різних професій не є новою в педагогіці. Так, дане питання досліджували Л.Г. Борисова, І.М. Дімура, А.О. Деркач, З.К. Каргієва, З.Н. Курлянд, Г.О. Павлюк, Р.І. Хмелюк.

Зокрема, З.Н. Курлянд професійну усталеність визначає як синтез властивостей та якостей особистості, який дає можливість упевнено, самостійно, без емоційного напруження виконувати свою професійну діяльність, у різних, часто непередбачених, умовах з мінімальними помилками протягом тривалого часу. Там же виділяються й основні ознаки професійної усталеності в педагогічній діяльності: [1: 5].

Що ж до професійної усталеності вчителів історії, то вона висвітлена мало, хоча і забезпечує продуктивність їх діяльності.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що успішність діяльності вчителя багато в чому залежить від його професійної усталеності. Саме ця усталеність дозволяє вчителю історії швидко орієнтуватися в мінливих умовах сучасного життя, приймати оптимальні рішення в складних ситуаціях, зберігати витримку та самовладання, бути впевненим в собі як учителю історії.

Отже, для більш швидкого зростання професійної майстерності існує об'єктивна необхідність пошуку шляхів удосконалення підготовки майбутніх вчителів історії на основі глибшого розкриття сутності його професійної усталеності, а також факторів, що впливають на її формування, та умов, що зумовлюють її існування.

Це стає можливим, на нашу думку, коли навчально-виховний процес, спрямований на підготовку майбутніх учителів, залучає студентів ВНЗ до різноманітних видів діяльності, які допомагають засвоїти не тільки необхідні знання зі спеціальних предметів, але й розвивають професійні здібності та вміння, формують навички управління своїм психічним станом, розвивають уміння комунікативного спілкування.

Формування професійної усталеності студентів-істориків вищих педагогічних навчальних закладів, на нашу думку, буде ефективнішим, якщо буде створено комплекс необхідних і достатніх педагогічних умов: поглиблення змістового компонента семінарських занять зі „ шкільного курсу історії та методики його викладання”, насичення його педагогічною спрямованістю; оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів істориків; формування умінь ненасильницької комунікації у студентів-істориків під час проходження ними педагогічної практики.

У цій статті ми розглянемо більш детально одну із цих педагогічних умов, а саме: оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків. Робота над цією умовою дасть нам можливість більш ефективно працювати над формуванням таких ознак професійної усталеності, як: уміння регулювати свої емоційні стани (володіти собою, своїм настроєм, голосом, мімікою, жестами), швидка реакція на поведінку класу та окремих учнів, уміння приймати правильні рішення у змінній, нестандартній ситуації.

Оскільки педагогічна діяльність є емоційно напруженою, то вміння майбутнього вчителя регулювати свій стан вважається дуже важливим. Емоційну регуляцію у професійній діяльності студенти називали однією з перших, коли мова йшла про труднощі, які виникають під час проходження педагогічної практики

Емоційний компонент професійної усталеності майбутнього вчителя проявляється в емоційній сфері його особистості, обумовленої переживанням, що відображають його потреби та активізують або гальмують діяльність.

Емоційна напруженість у педагогічній діяльності характеризується переживанням негативних емоцій, надмірним збудженням, виснаженням нервової системи. Це призводить до психологічного стресу, заважає вчителю змінювати рівень емоційного збудження, об'єктивно оцінювати умови проходження подальшої діяльності.

Відсутність емоційної напруженості має поєднуватися зі здатністю вчителя створювати довільно-потрібний настрій, найповніше використовувати свої потенційні можливості. Проявлятиметься це у збереженні вчителем оптимістичного настрою, відсутності страху, пригніченості у нестандартних ситуаціях, здатності стримувати свої емоції в складних ситуаціях, що в свою чергу пов'язано зі здатністю швидко приймати правильне рішення. Дуже важливо навчитися зменшувати час прийняття рішень. Прийняття рішень проявляється передусім у керуванні своїм внутрішнім світом, тобто в саморегуляції. Неможливо впливати на інших, не вміючи володіти собою.

Емоційна саморегуляція полягає в системі розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію. Об'єктами емоційної саморегуляції вчителя є: емоційні реакції (гнів, дратування, обурення, страх); стан настрою (депресія, апатія, понижений настрій, засмучення).

Найбільш загальною властивістю всіх об'єктів емоційної саморегуляції вчителя є негативні переживання та пов'язане з ним почуття душевного дискомфорту, що заважає нормальній професійній педагогічній діяльності. Тому розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на ліквідацію цих емоційних переживань, на формування душевного комфорту, емоційної стабільності.

Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти людині керувати своїм настроєм, впливати на нього.

Саморегуляцію умовно поділяють на фізичну і психічну (емоційну).

Фізична саморегуляція починається з усвідомлення власного фізичного тіла, його стану, характеру роботи органів та м'язів. Будь-який акт діяльності включає м'язові дії. Отже, кожний психоемоційний стан відбивається на нервово-м'язовій системі та призводить до її зміни. Стрес, втома - результат тривалого напруження певних м'язів, постійної готовності працювати чи відбивати агресію. Отож, протидією стресу, хвилюванню, утомі є свідоме розслаблення м'язів. Усвідомивши місце напруження, треба послідовно розпрямити і увияти важкими і теплими руки, долоні, пальці, ноги, спину, плечі тощо.

Відпочити – означає розслабитися, для цього достатньо навіть перерви між уроками. Емоційний стан педагога - така ж професійна проблема, як і методична підготовленість. Саморегуляція проявляється не тільки в умінні знімати напруження, але й викликати відчуття стриманої сили, впевненості в собі, енергійності, активності.

Психологічна саморегуляція полягає в керуванні своїми переживаннями, почуттями, уявленнями, увагою тощо. Вона включає вміння змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати впевненість, доброзичливість, оптимізм. Це можливо за допомогою фізичних дій, повного зосередження, образного самонавіювання, раціонального самоаналізу та інших прийомів саморегуляції.

Перший спосіб впливу на емоції – це зміна міміки, напруження м'язів, рухів.

Другий спосіб – повне зосередження на процесі будь-якої діяльності, а не на результатах, зовнішніх об'єктах або власних емоціях, поліпшує її якість, покращує пам'ять, мислення.

Третій спосіб саморегуляції – управління своєю уявою, образне самонавіювання. Керуючи образами, які ми уявляємо, ми впливаємо на свої думки, настрої, бажання, потреби. Керувати уявою означає не боротися з образами, що виникають, а спостерігати їх немовби збоку, емоційно відокремившись від ситуації, яку ми уявляємо, аналізуючи їх причини, функції, механізми. Мисленнє програмування (рефлексія) стресових ситуацій на тлі розслаблення (релаксації) дозволяє керувати собою. Самоконтроль можливий тільки завдяки осмисленню, прогнозуванню, уявленню наслідків своїх дій.

Емоційна саморегуляція – це не придушення негативних образів, а зміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ. На нашу думку, найбільш ефективно оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів - істориків реалізується шляхом: а) розвитку педагогічної техніки; б) психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху; в) аутогенного тренування.

Педагогічна техніка – це володіння психофізичним апаратом. Це система значної кількості вмінь, які дозволяють вчителю використовувати своє тіло як інструмент впливу голосом, мімікою, лексикою. Ми виділяємо дві теми в цьому розділі: голос та міміка вчителя.

Другим кроком щодо реалізації умови оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків є психологічний тренінг зі складання ситуації успіху. Ситуація успіху – це проживання суб'єктом своїх особистісних досягнень в контексті історії його персональної життєдіяльності. Вона завжди суб'єктивна, результат зусиль розцінюється тільки в зіставленні із результатами вчорашніх зусиль, з позиції затрашніх перспектив особистості.

І третім етапом в оволодінні навичками та вміннями емоційної саморегуляції є аутогенне тренування. За визначенням Л.М. Мітіної та О.С. Асмоковець, аутогенне тренування – це самостійна тренувальна система, яка поєднує в собі окремі сторони декількох психорегулюючих методик. В аутогенному тренуванні виробляється висока включеність уваги для свідомого спрямування впливу на регуляцію нервово-психічних процесів [2: 121]. Запропонована нами система аутогенного тренування визначає чіткий порядок вправ у відповідності з послідовністю їх викладення.

У процесі аутогенного тренування виникає стан релаксації, тобто пасивної концентрації на конкретних відчуттях, яке супроводжується почуттям глибокого спокою, зняття напруги та хвилювання. У цьому стані дуже добре реалізувати форми самонавіювання, спрямовані на регуляцію різних станів та фізичних функцій організму.

Оволодіння студентами аутогенним тренуванням спрямовано на вирішення двох задач. З однієї сторони, це оволодіння вчителем прийомами емоційної саморегуляції, своїм психічним станом в процесі навчальної та виховної діяльності. З іншої - методична підготовка майбутнього вчителя історії до використання в своїй роботі аутотренінга під час вирішення навчальних та виховних задач.

В процесі дослідницької роботи нами виділено наступні групи формул самонавіювання, які визначали напрямки занять: формули розслаблення та заспокоєння - спрямовані на зняття емоційної напруги, нервово-психічного занепокоєння; формули саморегуляції психодинамічних процесів - самовпливати на серцево-судинну систему, інші внутрішні органи з метою ліквідації порушень, які викликані емоційною напругою; фо-

рмули оптимізації психічних станів - використовуються як з метою коректування емоційних станів негативного характеру, так і для самокерування психічним настроєм; формули ліквідації втоми, стимулювання працездатності - сприяють швидкому відновленню втрачених сил; формули, які сприяють формуванню певних якостей людини, сприяють посиленню або виробленню якостей, які притаманні професійній діяльності: пам'ять, увага, витримка, самовладання, самоконтроль тощо.

Межі витривалості нервової системи існують, і при цьому далеко не кожний учитель знає свої можливості, особливо в дозуванні психічних навантажень, уміє правильно оцінювати свої сили – як фізичні, так і емоційні. Стабільність емоційного збудження у поєднанні зі свідомим управлінням емоційним станом – важлива умова збереження професійної усталеності та фізичної працездатності.

Дослідження показали, що застосування педагогічної умови оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків в комплексі (розвиток педагогічної техніки, психологічного тренінгу зі складання ситуації успіху та аутогенного тренування), найбільш ефективно сприяють формуванню професійної усталеності.

Розвиваючи вміння регулювати свої емоції, ми працюємо над формуванням таких ознак професійної усталеності, як-от: відсутність емоційної напруженості, страху перед дітьми, вміння регулювати свій емоційний стан, впевненість в собі як учителя, вміння приймати правильні рішення у нестандартних ситуаціях.

1. Професійна усталеність вчителя – основа його педагогічної майстерності. Уч. Посібник.- Одеса. – 1995.
2. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 192 с.

Матеріал надійшов до редакції 24.09.03 р.

Яновская Л.Г. Овладение навыками и умениями эмоциональной саморегуляции деятельности студентов историков.

В статье рассматривается вопрос эффективности формирования профессиональной устойчивости будущих учителей истории путем применения одного из педагогических условий- овладения навыками и умениями эмоциональной саморегуляции деятельности студентов.

Yanovska L.G. Mastering the skills and abilities of emotional self-regulation of History students' activities.

The question of developing professional stability of future History teachers is raised in the article. The author presents one of the pedagogical conditions of quality i.e. masterihg the skills and abilities of emotional self-regulation of students' activities.