

ПРИЁМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Эмоциональная компетентность в работе учителя

Мудрый сердцем прозовётся благоразумным...

Библия, Книга Притчей (16, 21)

И. Андреева,
кандидат
психологических
наук, доцент кафедры
педагогики
и психологии
Полоцкого
государственного
университета

Проблема эмоциональной саморегуляции является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного учителя. Значительные психологические нагрузки в процессе педагогической деятельности являются факторами, способствующими развитию профессионального стресса. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на молодых педагогов. Так, результаты исследований позволяют предположить, что синдром «эмоционального выгорания» при отсутствии систематической работы по его профилактике начинает складываться у будущих педагогов ещё в период обучения в вузе [1]. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние, сдерживать вспышки гнева. Однако внешнее сдерживание эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса, не приводит к успокоению и не способствует психологическому и физическому здоровью.

Кроме того, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких, как раздражительность, тревожность, пессимизм, что, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В дальнейшем это может приводить к общей неудовлетворённости педагога своей профессией [17].

Следует отметить, что личностный и профессиональный рост современного учителя невозможен без самопознания, с которым тесно связаны эмоциональные переживания [22].

В ряде современных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания. В соответствии с данным подходом к пониманию эмоций выдвигается понятие «эмоциональный интеллект», которое в научных психологических концепциях определяется как совокупность интеллектуальных способностей к пониманию эмоциональных состояний и управлению ими [22–27]. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью

С понятием эмоционального интеллекта тесно связано представление об «эмоциональной грамотности» — целенаправленном повышении эмоциональной компетентности [22]. Овладение умениями эмоциональной компетентности представляется особенно актуальным для повышения психологической культуры педагогов. Дело в том, что авторитетного учителя учащиеся наделяют «эмоциональной референтностью»: у такого педагога школьники склонны искать эмоциональную информацию, с тем чтобы использовать её для осмысления происходящего.

В данной статье мы остановимся на содержании таких составляющих эмоционального интеллекта, как управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих, поскольку они представляются наиболее важными для успешного педагогического взаимодействия. Кроме того, на примере конкретных упражнений будет показано, каким образом можно развивать те или иные аспек-

ты управления эмоциями и понимания эмоциональных состояний.

Управление эмоциями и чувствами

предполагает, в первую очередь, их осознание и контроль над формой их проявления. Контроль эмоций возможен именно на уровне осознания.

Я. Рейковский (1979) предлагает различать два вида осознания эмоций:

— проявление достаточно обособленного и организованного процесса, влияющего на протекание деятельности и переживаемого субъективно, когда *человек знает, что он нечто переживает и что это переживание явно отличается от предыдущих;*

— собственно осознание, которое заключается в *знании о своём состоянии, выраженном в словесных (знаковых) категориях.* Второй вид осознания лежит в основе процессов контроля над эмоциями [14].

Степень осознанности эмоций может быть различной. Полное осознание эмоционального процесса предполагает как исчерпывающую характеристику самой эмоции, так и понимание связей между эмоцией и вызвавшими её факторами, с одной стороны, и эмоцией и действиями, к которым она побуждает, — с другой. В то же время некоторые эмоциональные явления могут не осознаваться. Среди них: эмоциональные процессы, которые возникли и формировались в раннем детстве; ставшие привычными чувства к людям, с которыми имеется тесная связь; эмоциональные реакции и состояния, не принимаемые (осуждаемые) в данной культуре (гнев

у женщин, страх у мужчин); слабые или недостаточно организованные эмоции [8; 14].

Анализ психологической литературы позволяет предложить, по крайней мере, два способа управления эмоциями: контроль интенсивности эмоций и управление их экстенсивной составляющей — эмоциогенными ситуациями.

Первый способ управления эмоциями включает несколько этапов. Первый этап предполагает осознание себя как субъекта переживания и осознание наличия этого переживания как объекта анализа, «отделение» собственного Я от переживаемого чувства («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен») [18]. По мнению Л.С. Выготского (1968), мы можем «противопоставить себя своим переживаниям не в качестве духовно действующей личности, а в качестве простого зрителя, и тогда переживания становятся для нас содержаниями нашего восприятия» [3, с. 152].

Следующий за осознанием этап управления эмоциями, связанный с пониманием эмоций, обозначается как *называние*. Вербализация собственного эмоционального состояния играет двоякую роль: с одной стороны, информирует нашего партнёра о переживаемых нами чувствах и снижает его напряжение, с другой — помогает регулировать собственное эмоциональное напряжение. Дело в том, что, будучи названным, эмоциональное переживание утрачивает свою интенсивность и власть над человеком

Для того чтобы назвать эмоцию, необходимо иметь достаточно богатый эмоциональный тезаурус. Содержание эмоционального словаря, во-первых,

зависит от представленности данной эмоции в языке. Эмоция в большей или меньшей мере представлена в языке в зависимости от того, насколько важной и желательной она считается в той или иной культуре [19]. Национальный язык, в свою очередь, в определённой степени формирует окружающую людей реальность. Это означает, что мы можем быть слепы к явлениям или концепциям, для которых у нас нет слов. Так, в итальянском языке существует слово *fiero*, обозначающее удовольствие от встречи со сложной задачей [5]. Однако названия для такой эмоции не обнаружено ни в английском, ни в русском языках. Эмоция, обозначенная в русском языке словом «отчаяние», имеет ряд оттенков в белорусском языке: «роспач», «адчай», «паняверка».

Во-вторых, богатство эмоционального тезауруса ребёнка зависит от эмоционального словаря родителей. Так, бедность и недифференцированность эмоционального словаря матери ведёт к формированию у ребёнка особого типа сознания и мышления, в котором эмоциональная жизнь представлена мало. В то же время когда родители способны распознать негативные эмоции своих детей и помогают им справиться с ними, то у детей со временем это приводит к более эффективной регуляции своих эмоций, что выражается в более позитивном поведении [5].

Третий этап управления эмоциями состоит в *расширении или ограничении потока эмоциональной информации*. Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую». На-

против, такие мысли, как «Узнай об этом больше», «Открой себя для этого чувства» и т.д., свидетельствуют об открытости сознания для потока эмоциональных переживаний. Когда человек предпочитает стратегию открытости эмоциональным событиям, то он способен сопереживать окружающим в большей степени, чем если механизм управления эмоциональным опытом действует в направлении его ограничения [27].

Несколько упражнений, которые способствуют более эффективному осознанию эмоций и адекватному их называнию

«Дворец чувств»

Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нём за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чём вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате [13]?

«Эмоциональный словарь»

В течение трёх минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные — отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов:

— более 30 слов — ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать ваши чувства; это предпосылка того, что ваши эмоцио-

нальные переживания будут поняты окружающими;

— 20–30 слов — вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

— менее 10 слов — вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

Следующее упражнение...

позволит пополнить ваш эмоциональный тезаурус. Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова: ерепениться, известись, импонировать, истерзаться, коробиться, кукситься, млеть, муторно, нега, сумбур, обуревать, окрылиться, остервениться, петушиться, прикипеть, прострация, умиление, прищучить, ярый?

Когда мы говорим о необходимости управления эмоциями, речь не идёт о тотальном подавлении отрицательных эмоций и, как следствие, усилении интенсивности эмоций положительных. В этом нет жизненной необходимости: как по психологическим, так и по физиологическим причинам.

Эмоциональные вспышки не всегда пагубны для взаимоотношений. Иногда они приносят и некоторую пользу, если не затягиваются надолго и не сопровождаются взаимными, а особенно публичными оскорблениями. Однако эмоциональная холодность никогда не принесёт пользы взаимоотношениям. Она неприятна в социально-ролевом и деловом общении, как демонстрация равнодушного отношения к происходящему,

а в интимно-личностном общении — просто недопустима, поскольку уничтожает саму возможность взаимопонимания между близкими людьми [4].

Привычка подавлять собственные негативные эмоции приносит вред психологическому и физическому здоровью. Выявлено, что люди, склонные к переживанию отрицательных эмоций, за счёт более высокой степени контроля эмоциональной экспрессии значительно реже выражают отрицательные эмоции. Они «маскируют» свои негативные переживания выражением положительных эмоций, которых на самом деле не испытывают (И.А. Переверзева, 1986, 1989) [7]. Неэффективность и даже вредность такого контроля-подавления очевидна. Известно, что запрет на эмоции ведёт к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений, приводит к психосоматическим заболеваниям.

Говоря об управлении эмоциями, психологи отмечают необходимость контроля не отрицательных эмоций как непосредственных, достаточно кратковременных, неприятных переживаний, но эмоций «неуместных» (А. Эллис) [9], «деструктивных» (Д. Голлман) [5]. Общим для «неуместных» и «деструктивных» эмоций является то, что они возникают вследствие неправильного когнитивного представления ситуации. Из этого следует, что для управления данными эмоциями достаточно исправить ошибку в интеллектуальной оценке ситуации. Нужно избавиться не от эмоций, которые сами по себе не могут быть хорошими

или плохими, а лишь от неведения и неправильного восприятия.

Неправильное восприятие часто возникает как результат определённых ожиданий. Рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата вызывает неприятные переживания: так, надеяться — значит быть недовольным тем, что есть здесь и сейчас и иметь необоснованные ожидания по поводу развития ситуации. При этом чем значимее наши ожидания, чем больше желаний воплощено в них, тем сильнее реакция на рассогласование с реальностью [5; 10].

Очевидно, что для эффективного управления эмоциями необходимо достичь гармонии между разумом и чувствами. Примером неконструктивного взаимодействия интеллектуальных и эмоциональных процессов могут являться «дистрессовые стереотипы» поведения [6]. Они формируются следующим образом. Неадекватные модели поведения родителей в стрессовой ситуации фиксируются в раннем опыте. В дальнейшем при достаточно сильном напоминании о прежнем опыте переживания стресса люди помимо своей воли «превращаются в нечто, ведущее себя как живой автоматический проигрыватель» [6, с. 408]. Человек начинает действовать нерационально, он говорит неуместные вещи, совершает беспомощные поступки, испытывая при этом чувства, неадекватные настоящей ситуации. Можно вспомнить: что говорит мать плачущему ребёнку вместо того, чтобы дать ему возможность выразить свои эмоции и пережить катарсическое освобождение? «Не плачь! Успокойся!» Став взрослым, человек будет точно так же реагировать в подобной ситуации по отноше-

нию к своему ребёнку. В данном случае мы видим, как негативный эмоциональный опыт способствует деструкции когнитивных процессов, обеспечивая передачу неконструктивных моделей поведения из поколения в поколение.

Конструктивное взаимодействие интеллектуальных и эмоциональных процессов, напротив, способствует снижению интенсивности негативных эмоциональных переживаний. К примеру, М. Папуш (1997) полагает, что отрицательные эмоции могут быть устранены из жизни человека. К таким эмоциям, метко охарактеризованным данным автором как «аджика с тухлятиной», он относит обиду, чувство вины, жалость («Я выше и могу пожалеть»), эмоции, связанные с соревнованием («прищучить кого-нибудь»), зависть, гордыня и другие [12]. Поскольку отрицательная эмоция есть не что иное, как эмоциональная реакция на неправильно представленную ситуацию, её нужно не подавлять, с ней необходимо «разбираться».

Автор статьи на практических занятиях по психологии вместе со студентами, будущими педагогами, попыталась «разобраться» с некоторыми из приведённых выше эмоций. Приведём примеры высказываний студентов.

Обида. «Если человек не хотел меня обидеть, а я обиделся, не разобравшись в ситуации, не глупо ли это? С другой стороны, если мой враг специально старался меня обидеть и я испытал обиду — кому я доставил удовольствие? Врагу. А если подойти к ситуации так: каждый человек мне не друг, не враг, а учитель? Тогда, сдержав себя, я научился терпению, не сдержал свои эмоции — ничему не научился».

Жалость. «Жалеть (Ах, ты бедный, несчастный!) не стоит — это унижает человека, делает его беспомощным. Нужно помочь, если об этом просят.

Но ведь есть и другое значение этого слова: муж жалеет жену, то есть заботится о ней, бережёт её. В этом значении жалость не может рассматриваться как негативная эмоция».

Гордыня. «Мне вспоминаются слова К. Кастанеды: «До тех пор, пока ты чувствуешь себя самой важной вещью в мире, ты не сможешь в действительности воспринимать мир вокруг себя. Ты как лошадь с шорами. Всё, что ты видишь, — это ты сам вне всего остального».

«Я обычно говорю о себе не «я способный», а «у меня есть способности», ведь это не только моя заслуга. А ещё нужно помнить слова Д. Карнеги: «Каждый человек меня в чём-то превосходит, и я готов у него учиться».

По мнению М. Папуша, если не допускать «ошибок» в когнитивном представлении ситуации, тогда останутся высшие чувства (милосердие, сострадание, переживание прекрасного) и непосредственные приятные и неприятные эмоции (досада).

В настоящее время в поиске действенных интеллектуальных стратегий контроля деструктивных эмоций современная психология достаточно часто обращается к буддистской традиции. Буддистская психология предлагает три основных способа контроля деструктивных эмоций.

Использование противоядия: нейтрализация деструктивной эмоции при помощи соответствующей конструктивной эмоции (так, противоядиями гнева и ненависти являются терпимость и толерантность, жестокости — сострадание, зависти — эмпатическая

радость, влечения и отвращения — невозмутимость). Для того чтобы генерировать позитивные эмоции, нужно идентифицироваться («поменяться местами») с другими людьми и развивать в себе базовое чувство глубокого милосердия к людям. Кстати, культивирование сострадания не может рассматриваться как некая «жертва» по отношению к ближнему: оно крайне *выгодно* самому страдающему, поскольку вызывает прилив внутренней силы и действует успокаивающе [5].

Приведённое ниже упражнение позволит вам лучше понять мотивы поведения другого человека и тем самым нейтрализовать негативные эмоции по отношению к нему. В качестве «противоядия» здесь используется сопереживание, возникающее вследствие идентификации с партнёром по общению.

«Мария Ивановна». Представьте себе ситуацию неприятного разговора, например, с завучем, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. По дороге домой вы снова и снова вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлёстывает вас. Как вы ни пытаетесь забыть обидчицу, вам это не удаётся.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственно вычёркивать Марию Ивановну из памяти, постарайтесь максимально приблизить её. Попробуйте по дороге сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте её походке, манере себя вести, проиграйте её размышления, её семейную ситуацию, наконец, её отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой

игры вы сможете почувствовать снижение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что вы не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете её понять. Последствия такой игры обнаружатся уже на другой день, когда Вы придёте на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы не несёте в себе внутреннего негативного состояния, вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта [15].

Постижение пустоты их природы. Медитация позволяет увидеть, что такие эмоции не имеют плотности, они не наполнены весомым содержанием. Этот способ позволяет человеку развеять впечатление о кажущейся силе деструктивных эмоций [5].

Несколько медитативных упражнений, которые вы можете использовать с учётом ситуации и ваших индивидуальных особенностей

«Пресс»

Данное упражнение способствует нейтрализации отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в трудном классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряжённой ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который дви-

жется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и связанное с нею внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несёт¹.

«Внутренний луч»

Это упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук тёплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворённого собой, своей жизнью, профессией и учениками.

Космическая энергия

Станьте прямо, потянитесь и закройте глаза [15].

Представьте, что прямо из далёких глубин космоса вам на голову опускается столб слегка светящейся, прозрачной энергии. Подобные столбы вам приходилось видеть в грозовую погоду, когда отдельные лучи солнца пробиваются в редкие отвер-

стия между тёмными тучами. Поток энергии, поступающий в вас по этому столбу, может быть окрашен в приятный для вас золотистый или голубой цвет.

Золотистая энергия даёт веселье, лёгкость, остроумие. Голубая или сербристая — решительность, внутреннее спокойствие, уверенность в успехе. Поступающая энергия наполняет вас целиком и изливается через ваше сердце наружу на окружающих [16].

Трансформация негативных эмоций, с тем чтобы использовать их как катализатор для освобождения от негативного влияния. Данный способ можно сравнить с действиями человека, упавшего в море: для того чтобы плыть вперёд и добраться до берега, он использует выталкивающую силу волны. Так, мы можем направить энергию зависти в конструктивное русло, соперничая со своими коллегами, добываясь успеха, но не причиняя им вреда. Гнев, направленный на себя, может стать источником саморазрушения, а может стать стимулом для позитивных личностных изменений.

Интенсивные эмоциональные переживания могут быть трансформированы в позитивную эмоциональную энергию, например, при использовании приведённого ниже упражнения.

«Колокол»

Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окружённом горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

¹ Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Неподалёку от вас находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую силу, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, в каждом вашем нерве. И в какой-то момент вы станетесь этим звуком — чистым, вибрирующим, без границ... [13].

Контроль над эмоциями подразумевает развитие умения вызывать желательные эмоции. С этой целью можно вспомнить ситуации из своей жизни, которые сопровождались сильными переживаниями. Так, перед проведением открытого урока рекомендуется припомнить подобную ситуацию, в которой вы были успешны. Полезно предвосхитить определённые эмоциогенные ситуации, заранее представив себе не умоглядно, а именно эмоционально всю картину достижений, т.е. необходимо «отмечать» от начала и до конца ту программу, которую необходимо реализовать, при этом наслаждаясь своими успехами и радуясь достижениям. Можно регулировать настроение, ассоциируясь с людьми, успешными в значимой для нас области, — это, к примеру, позволяет нам управлять завистью [25].

Ещё одна интересная возможность регуляции настроения

Существует ещё одна интересная возможность регуляции настроения — мысленно возвратиться в ситуацию, в которой вы чувствовали себя наиболее позитивно.

Эталонное состояние (ЭС)

Люди придумали различные эталонные меры: длины, времени и т.д., по которым можно сверить что угодно. Но о самом главном — собственном внутреннем эталонном состоянии — люди позабыли. Значит, остаётся только одно: создать его самостоятельно, в самих себе.

Вам известно, что ваше состояние в каждый момент времени определяется сигналами, поступающим от органов чувств. Значит, ЭС — такое состояние, в котором от всех органов чувств поступают приятные и гармоничные сигналы. То есть в этом состоянии вам нравится всё: и ваша поза, и зрительные образы, и звуки, и запахи, и вкус. Кроме того, все эти эталонные ощущения необходимо ещё дополнить эталонным намерением: испытывая все эти чувства, вы ещё и собираетесь сделать что-либо приятное.

Ничего придумывать не нужно, просто покопайтесь в вашей памяти. В любом случае в вашей жизни (в детстве, в юности или в зрелости) был период, когда вы были здоровы, чувствовали себя счастливым, независимым, верили в свои силы. Вспомнили? А теперь вспомните только один, но очень приятный для вас момент из этого периода. Вспомните его без тоски и ностальгии — этот момент не ушёл бесследно, и мы сможем

его вернуть и сделать ваши забытые приятные ощущения вашим нормальным состоянием [2].

Убежище

Представьте себе, что есть удобное, надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок.... Мысленно опишите это удобное безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте, что направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище [17].

Кроме управления интенсивностью эмоциональных состояний, возможно управление экстенсивной их составляющей. Дело в том, что эмоции не возникают спонтанно, они привязаны к ситуациям и превращаются в устойчивые состояния, когда эмоциогенная ситуация сохраняется длительное время.

Общую эмоциональность человека можно принять за константу. Исходя из этого, если сконцентрировать все эмоциональные ресурсы в одной ситуации или в одной сфере — тогда интенсивность эмоций будет предельной. С увеличением количества эмоциогенных ситуаций интенсивность эмоций в каждой из них будет снижаться. Учитывая закон константности, можно овладеть способами управления экстенсивно составляющей общей эмоциональности — эмоциогенными ситуациями.

Выделяют несколько способов экстенсивного управления эмоциями. *Распределение эмоций* заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности в каждой из них. *Распределение эмоций* происходит в результате расширения информации и круга общения. Информация о новых для человека объектах способствует формированию у него новых интересов, которые превращают нейтральные ситуации в эмоциональные. Расширение круга общения выполняет ту же функцию, поскольку новые социальные и психологические контакты позволяют человеку найти более широкую сферу проявления своих чувств. *Сосредоточение* необходимо в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чём-либо одном, имеющем решающее значение в определённый период жизни. В этом случае следует сознательно исключить из сферы своей активности ряд второстепенных эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются наиболее важными. *Переключение* связано с переносом переживаний с эмоциогенных на нейтральные ситуации. При переживании деструктивных эмоций (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми (по принципу «козла отпущения»). В том случае, если конструктивные эмоции (связанные, прежде всего, с интересами) сконцентрированы на пустяках, иллюзорных объектах, то необходимо переключение на ситуации, имеющие повышенную социальную и культурную ценность [4].

Проблема понимания эмоций окружающих заключена в основном в трудностях их вербализации — сообщения партнёру о своих чувствах и переживаниях в форме словесных посланий: «Слова — обманщики. Мы разговариваем не для того, чтобы открыть что-то, а для того, чтобы спрятать... Язык тела правдивее языка головы» [11, с. 25].

Сложность интерпретации эмоциональных посланий состоит в том, что эмоция может быть неточно закодирована или декодирована. Для понимания чувств партнёра по общению педагоги могут использовать известную в психологии «технику расслабления» [20], суть которой заключается в том, чтобы отделить обозначение переживания от самого переживания. В процессе использования данной техники происходит сопоставление того состояния, в котором оказался субъект, и того понятия, которым он обозначает своё состояние. Для этого — требуем всё более и более детального описания пережитого опыта, пока человек не начнёт вводить другие обозначения в своём рассказе. Например:

— Мне страшно выступать с докладом перед классом.

— А что ты подразумеваешь под страхом?

— Ну, я испытываю некоторое волнение...

— Так страх или волнение ты испытываешь?

При интерпретации эмоционального сообщения необходимо учитывать способы выражения эмоционального состояния, которые могут быть классифицированы в зависимости от их целей:

— ненастойчивый (цель — скрыть подлинную эмоцию);

— агрессивный («преподать урок партнёру»);

— открытый, или уверенный (сообщить партнёру о подлинных переживаниях, не вызывая чувства вины или агрессии у партнёра).

Структура сообщения в каждом из способов будет различаться. Так, агрессивное сообщение построено как «ты-сообщение», в нём ответственность за переживаемую эмоцию возлагается на другого человека («Ты выводил меня из себя!»). Уверенное сообщение строится как «я-сообщение» и позволяет принять ответственность за свои эмоции на себя, создавая тем самым возможность управления ими («Мне обидно, когда ты не считаешься со мной»). Открытое сообщение о своих эмоциях обычно сопровождается раскрытием причин, вызвавших данное состояние, и потребностей, которые при этом были задеты

Понимание эмоций определяется, в частности, индивидуальными особенностями как оцениваемого, так и опознающего. Исследования А.Я. Чебыкина (1989) показывают, что педагоги не испытывают затруднений в распознавании таких эмоций учащихся, как радость, злость, интерес, боязнь, в то время как скука, стыд, обида распознаются ими менее точно [21].

В целом эмоции лучше опознают люди с развитым невербальным интеллектом, эмоционально подвижные, более направленные на окружающих, чем на самих себя. Вместе с тем люди необщительные, эмоционально неустойчивые, с развитым образным мышлением, более старшие по возрасту успешнее опознают отрицательные эмоции (В.А. Лабун-

ская, 1981). Чем больше человек склонен к отрицательным переживаниям, тем более он склонен контролировать выражение своих эмоций и тем труднее их распознать наблюдателю. Поскольку человек, склонный к положительным эмоциям, меньше контролирует свои эмоции, постольку они легче распознаются партнёрами по общению (И.А. Переверзева, 1989) [7].

Проблема развития эмоциональной компетентности педагогов связана, на наш взгляд, не только с профес-

сиональной необходимостью — выслушать и понять учащихся, создать позитивный эмоциональный фон на уроке, но и с удовлетворённостью от собственного профессионализма, с переживанием личностного и профессионального роста. Ведь тот, кто сам переживал такие моменты, когда партнёр охотно шёл навстречу, как только почувствовал себя услышанным и понятым, тот привыкает серьёзно принимать во внимание позицию и чувства другого человека и показывать ему это.

Литература

1. Андреева И.Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике: Материалы I Международной научно-практической конференции 31 октября — 1 ноября 2003 года, г. Смоленск. Смоленск, 2003. С. 5–7.
2. Верицагин Д.С. Освобождение. СПб.: Невский проспект, 2001.
3. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии, 1968. № 2. С. 149–156.
4. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. Киев: Политиздат Украины, 1989.
5. Гоулман Д. Деструктивные эмоции /Пер. с англ. О.Г. Белошеева. Мн., ООО «Попурри», 2005.
6. Джекинс Х. Человеческое в человеке // Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 1999. С. 392–434.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 242–244.
8. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001.
9. Мак-Маллин Р. Практикум по когнитивной психотерапии / Пер. с англ. СПб.: Речь, 2000.
10. Орлов Ю.М. Обида. Вина / Сост. А.В. Ребёнок. (Серия «Исцеление размышлением».) М.: Слайдинг, 2002.
11. Ошо (Раджниш Б.Ш.). Нет воды, нет луны. Беседы о притчах Дзен. М.: Центр дух. культуры «Единство», 1993. С. 25.
12. Папуш М. Практическая психотехника. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1997.

13. *Рожина Л.Н.* Развитие эмоционального мира личности: Учеб.-метод. пособие. Мн.: Універсітэцкае, 1999.
14. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. С. 133–179.
15. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
16. *Свияш А.* Разумный мир, или Как жить без лишних переживаний. М.: ПРАЙМ — ЕВРОЗНАК, 2002. С. 299.
17. *Семёнова Е.М.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
18. *Тхостов А.Ш., Колымба И.Г.* Феноменология эмоциональных явлений // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999. № 2. С. 3–14.
19. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 61–74.
20. *Цветков Э.* Режиссура судьбы. СПб.: Питер, 2003. С. 233–243.
21. *Чебыкин А.Я.* Распознавание педагогами выражения эмоций у учащихся // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1991/>
22. *Яковлева Е.Л.* Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20–27.
23. *Mayer J.D.* Emotional intelligence information. [Electronic resource]. 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
24. *Mayer J.D.* Emotional intelligence: popular or scientific psychology. [Electronic resource]. 2005. Mode of access: <http://www.apa.org/monitor/sep99/>
25. *Mayer J.D., Di Paolo M., Salovey P.* Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 54, № 3, 4. P. 772–781.
26. *Mayer J.D., Salovey P.* Emotional intelligence [Electronic resource]. 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
27. *Mayer J.D., Salovey P.* The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.