

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СПІЛКУВАННІ ЯК ЗАПОРУКА ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ МОЛОДОГО ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ

Анотація. У статті досліджуються проблеми адаптації молодого викладача до педагогічного колективу, формування професіоналізму через психофізіологічний тренінг в педагогічному спілкуванні. Авторка вважає, що ці проблеми є взаємопов'язані та взаємозалежні, тому розглядає їх у єдності. Звертається увага на виробленні культури спілкування через прийоми сомоменеджменту й ефективних засобах формування комунікабельності.

Ключові слова: спілкування, вербальне спілкування, інтерактивне спілкування, перцептивне спілкування, самонаказ, самонавіювання, саморегулювання, самоконтроль, адаптація.

Аннотация. В статье исследуются проблемы адаптации молодого преподавателя в педагогическом коллективе, формирования профессионализма посредством психофизиологического тренинга в педагогическом общении. Автор считает, что эти проблемы взаимосвязаны и взаимозависимы, поэтому рассматривает их в единении. Обращается внимание на выработке культуры общения приемами самоменеджмента и эффективных средств формирования коммуникативности.

Ключевые слова: общение, вербальное общение, интерактивное общение, перцептивное общение, самоприказ, самовнушение, саморегулировка, самоконтроль, адаптация.

Annotation. The article examines the problems of adaptation of a young teacher to pedagogical collective and formation of professionalism through the physiological training in pedagogical communication. The author believes that these problems are interrelated and interdependent and considers them in unity. It is important emphasis on developing a culture of communication through the techniques of self- management and effective tools of formation the sociability.

Keywords: communication, verbal communication, interactive communication, perceptual communication, self- order, self- suggestion, self- regulation, self- control, adaptation.

Актуальність. Глибокі й неоднозначні зміни, що відбуваються в нашому суспільстві, потребують від молодого педагога ціннісного самовизначення, реалізації гуманістичних та демократичних принципів підвищення рівня його загальнопедагогічної й професійної культури. Молодому педагогу (викладачеві), який вступає в нову, ще не засвоєну ним

систему взаємовідносин, необхідно осмислити та вивчити педагогічний досвід, аналізувати причини труднощів, вміти проектувати шляхи їх подолання, а також прогнозувати результати й наслідки рішень, що приймаються.

Професійна адаптація молодого викладача, як правило, у перші два роки роботи, характеризуються високою емоційною напругою. У цей період молода людина, яка не так давно сама була студентом, робить чимало помилок, зазнає постійних невдач. Постійна самокритика й переживання, що всі бачать її помилки в роботі, засуджують, негативно її оцінюють, можуть призвести до стресового стану. Як його подолати? По-перше, допоможуть організованість, самодисципліна й уміння використовувати знання з психолого-педагогічних наук.

Виникає питання, що повинен знати й уміти молодий викладач, щоб розкрити свої потенційні можливості, розвинути необхідні якості, щоб у майбутньому повною мірою реалізувати свої здібності, знання, досягти професійного успіху, минаючи при цьому конфлікти з оточуючими і з самим собою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогіка шукає оптимальні умови й ефективні методи, що дозволяють активізувати процеси професійного становлення й самовдосконалення молодого педагога (викладача).

У системі чинників, що впливають на адаптацію молодих викладачів, більшість дослідників (Овдій С.В., Кондратьєва С.В., Мороз О.Г. та ін.) на перше місце ставлять емоційне спілкування. Відчуття постійних невдач спричиняє засмучення, подекуди, й розчарування, апатію. Не менш глибоко переживається й радість від перших успіхів, саме вона дає сили, відкриває нові резерви (інтелектуальні, творчі) для продовження педагогічної діяльності, творчого пошуку, подолання труднощів адаптації, визначає загальний життєвий тонус молодого педагога.

Саме у цей «інкубаційний» період молодим викладачам притаманне недиференційоване спілкування з оточенням (колегами, студентами, керівництвом навчального закладу), що також генерує недостатньо диференційовані емоційні переживання, тобто молодий викладач користується переважно різновекторними еталонами: «добре-погано», а будь-яка неочікувана подія студентського життя викликає в нього позитивний (часто близький до екзальтації) або негативний пригнічений стан. Негативні оцінки, вияви критичного стану з боку оточення він сприймає як рівнозначні незалежно від того, хто їх висловлює. Однак після трьох років роботи ситуація змінюється, відбувається відокремлення професійного й неформального спілкування. Поступово це призводить до того, що в колективі з'являються референтні особи, різні за своїм впливом (ділове спілкування, неформальне спілкування), відповідно емоційне забарвлення знижується, стає більш диференційованим та конкретно-адресним [1]. Успішність адаптації обумовлюється необхідністю формування в свідомості викладача нових прогресивних уявлень про характер міжособистісних взаємостосунків у таких системах, як «людина – людина», «викладач-викладач», «викладач-студент», «студент-студент», що передбачає включення психолого-педагогічних знань в систему адаптації.

Молодий викладач через свою молодість не може виявити ті внутрішні завуальовані процеси, що відображають ступінь інтеграції колективу.

У виробленні культури спілкування значну роль відіграють прийоми самоменеджменту: самонаказ, самонавіювання, саморегулювання, самоконтроль.

Визначимося в термінології та розкриємо сутність основних понять.

Самонаказ – команда, коротке розпорядження, зроблене самому собі: «Тримати себе в руках!»; «Розмовляти спокійно!», «Не піддаватися на провокацію!»; «Мовчати, мовчати!»; «Реагувати спокійно!» тощо. Самонаказ допоможе стримувати емоції, проявляти витримку в напружених ситуаціях, а головне, зберігати вимоги етики спілкування.

Самонавіювання (самогіпноз) допомагає адаптувати свою поведінку в руслі прийнятних в суспільстві правил культурної поведінки. Для того, щоб змінити свою поведінку на краще, необхідно декілька тижнів чи навіть місяців, багато разів на день промовляти раніше підготовлену тезу: «Я ні за яких обставин не буду підвищувати голос!»; «Ніякі зауваження не виведуть мене із рівноваги!»; «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його, як би важко мені це не було!» Це повторюється доти, доки не залишиться сумніву в можливості справитися із собою, поводити себе відповідно до самонавіювання.

Саморегулювання дає можливість коректувати «розжарення пристрастей», привчає тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних життєвих ситуаціях. Для цього необхідно завчити напам'ять таку установку, наприклад: «Я задоволений та гордий тим, що вмію спокійним й упевненим голосом сперечатися, дискутувати, показувати зразок витримки!»; «Все минається. Після чорного буде біле. Життя – це тільки. Немає чого хвилюватися!»

Самоконтроль допоможе стримано ставитися до інших людей, бути толерантним, терпляче сприймати їх недоліки, помилки, слабкості.

Саморегуляція й самоконтроль передбачають навчання вмінню слідкувати за зовнішніми проявами емоційного стану. К. Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування» [7].

Для того, щоб змінити зовнішній вигляд емоцій, можна коригувати свій внутрішній психічний стан. Наприклад, хаотичні рухи рук у процесі розмови, трясіння пальців викликають нерішучість, невпевненість у собі, підлабузницькі інтонації ускладнюють хвилювання. І, навпаки, привчаючи себе не допомагати руками під час розмови, не горбитися, не нахмурюватися, а посміхатися в часи розгубленості, непорозуміння, дивитися спокійно і суворо в конфліктній ситуації, педагог набуває впевненості в собі. Якщо все ж зрив відбувся, кращий спосіб заспокоїтися – рух. Дуже добре мовчки і

задумливо пройтися по кімнаті, роблячи дихальні вправи: два кроки вдих і на три – видих, при цьому подумки вести рахунок кроків.

Охоплюючи всі різновиди переживань людини: від глибоких страждань до високих форм радості й соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Відомий фізіолог П. Анохін вважає, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання, біль тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих невротичних захворювань [4,212]. За умови виникнення прагнення до самовдосконалення починає діяти соціально-психологічний механізм самовиховання.

Самовиховання – це систематична й цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на формування вдосконалення її позитивних якостей та подолання негативних. В.О. Сухомлинський розмірковував, що «у вихованні особистості одна із провідних мелодій належить самовихованню... самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу – доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою своєю суттю самовиховання передбачає віру людини, звертання до честі і гідності особистості. Педагогічне керівництво самовихованням – це насамперед стосунки між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою вірою в добрі наміри» [6, 601-602]. Таку думку можна інтерпретувати щодо взаємин між досвідченим педагогом і молодим викладачем.

Самовиховання здійснюється в єдності із психофізіологічним тренінгом, перш за все, з його основною частиною – груповою дискусією. В її процесі аналізують незвичайну, нестандартну поведінку досвідчених колег в критичних ситуаціях, часто повторюваних епізодах життя навчального

закладу, тобто беруть участь у вправах на розвиток передкомунікативного орієнту. Такі вправи особливо важливі, оскільки соціально-психологічна компетентність викладача – суттєва складова його педагогічної майстерності. У зв'язку з цим виникає необхідність впроваджувати групові дискусії, ділові ігри на засіданнях методичних об'єднань, школі молодого викладача. Дуже корисно не тільки вивчати чужий, а й аналізувати свій особистий досвід спілкування: регулярний перегляд та осмислення критичних зауважень на свою адресу, кожного дня аналізувати вдалий і невдалий акт спілкування – це допоможе вирішити складну проблему управління самого себе.

Ефективні засоби формування комунікабельності, готовності до активного спілкування – виконання психофізіологічних вправ на розвиток уміння контактувати зі студентами, з колегами, керівництвом. Доречно використати декілька різновидів таких вправ, тобто займатися своєрідним аутотренінгом.

Оволодіння найпростішими навичками спілкування. Прокинувшись, подивіться у люстерко і, «скорчивши рожу», спробуйте примусити себе посміхнутися. Робіть це до тих пір, поки не досягнете успіху. Якщо вправа не виходить, отчуючі частіше за все будуть вас сприймати як надмінну, пихату, непривабливу в спілкуванні людину.

Під час сварки, навіть якщо не відчуваєте своєї провини, змусьте себе зупинити у словотворчості. Для цього виберіть яку-небудь деталь на стіні, у вікні, одязі людини і дивіться на неї, не реагуючи на слова опонента. А якщо ви не в змозі стримувати емоції і вступаєте в перепалку, то ви або дуже самозакохані, або погано виховані, або дуже нервові. Все це заважає та стримує цивілізоване спілкування.

Вчіться шуткувати в напруженій ситуації. Якщо вас штовхають в черзі, скажіть із помішкою: «Вибачте, я боюся лоскоту». Якщо вас назхвали нерозумною людиною, скажіть: «Шановний, я вважаю вас талановитою особистістю, носієм культури, ви вважаєте, що я не розумний. Можливо ми помиляємось?» Якщо жарт не дав результатів, не продовжуйте розмову.

Якщо у суспільному транспорті не поступаються місцем інваліду, вагітній жінці, спробуйте, не викликаючи незадоволення, спокійно звернутися до наймолодшого, хто сидить: «Погляньте, будь-ласка, їй (йому) треба поступитися місцем.»

Навчіться хвалити незнайому людину (продавця, шофера таксі, прибиральницю) за відмінне виконання роботи. У відтінку вашої мови повинна відчуватися деяка заздрість і обов'язково дружелюбність. Намагайтесь, щоб ваша похвала пролунала щиро.

Вербальна комунікація за допомогою слова – основна і найдосконаліша форма людського спілкування. Рівень володіння мовою, багатство та культура мовного висловлювання визначають можливості та ефективність спілкування кожної конкретної особистості. [4,113].

Навчіться викликати бажання, навіть, якщо вам не хочеться йти на заняття. Проговоріть собі: «Якби я був в хорошому настрої і почував себе краще, я би біг до аудиторії і посміхався». Прискорте крок, згадайте про цікаві задумки в плані лекції чи семінару, про свої позитивні здобутки на минулих заняттях. Обов'язково розправте плечі, підтягніться, посміхніться, зробіть видих (фу!) і впевнено крокуйте.

Якщо ви невпевнені у собі, що характерно для молодих викладачів, необхідно провести своєрідний аутотренінг. З цією метою у стані релаксації (лат. *relaxatio* – зменшення, послаблення) навіювати собі, вимовляючи такі слова:

- Я люблю свою роботу.
- Я люблю студентів.
- Я спокійний і впевнений.
- Студенти слухають мене.
- У спілкуванні зі студентами відчуваю себе впевнено.
- Студентам цікаво зі мною.
- Настрій у мене бадьорий та ін.

Розвиток умінь вербального спілкування. Успішність спілкування, особливо на початковому етапі, залежить певною мірою від уміння молодого викладача «подати себе», створити позитивний імідж шляхом самопрезентації [3, 298-301].

Процес оволодіння технікою мовлення потребує знання побудови мовного апарату, ознайомлення з особливостями звукотворення, опанування технікою фонаційного дихання, формулювання артикуляційної вимови, оволодіння основами правильної дикції, вироблення вміння дотримуватися оптимального темпу і ритму мовлення, усвідомлення суті логічного мовлення. Комунікативну поведінку педагога оцінюють на підставі того, що і як він говорить, які в нього жести, рухи, вираз обличчя, який підтекст мають його слова [2, 431-432].

Як розвивати уміння вербального спілкування? Прослухайте лекцію одного лектора в різних аудиторіях. Визначте різницю в мові, манері звернення, ступеня входження аудиторії в спілкування. Зробіть те саме, відвідавши заняття досвідченого викладача в різних навчальних групах. Випишіть відхилення від теми занять (жарти, зауваження, звертання до окремих студентів і т.д.) Запишіть, в які моменти робляться ці відхилення.

Попрацюйте зі збірниками доповідей видатних ораторів. Випишіть вислови, спрямовані на встановлення контакту з аудиторією. Спробуйте замінити їх ідентичними за змістом, але своїми, іманентними.

Попросіть досвідченого колегу, якому ви довіряєте, відвідати ваше заняття й виписати звернення до студентів в наказовому тоні, а також слова, фрази, репліки, питання, висловлювання студентів, що пожвавлювали навчальний процес. Обговоріть з колегою, що допомагало, а що заважало підтримувати контакт з групою.

Попросіть студентів навчальної групи й двох-трьох колег коротко письмово охарактеризувати вашу поведінку. Запропонуйте при цьому наступні питання: чи прагне викладач, критикуючи вас, виправити ваші помилки, чи бажає вас образити? чи любить викладач відчитувати студента

замість того, щоб спокійно й доказово відкинути його докази? чи охоче йдуть студенти до викладача з питаннями, діляться з ними секретами? Чи бере викладач на себе відповідальність за погане навчання й поведінку студентів або все перекладає на їх плечі? чи задоволені студенти високою кваліфікацією викладача? чи не дуже часто викладач використовує (займенник) «Я», розповідаючи про свою діяльність оточуючим.

На опитувальному аркуші не повинно бути прізвищ викладачів-колег, відповіді - анонімні. Знайдіть, аналізуючи відповіді, себе й своїх колег. Сформулюйте завдання на самовиховання. Повторіть дослідження через рік і з'ясуйте, які завдання в процесі самовиховання не вирішені. Варто наголосити, що не слід пристосовуватися до побажань та запитів студентів, важливо притримуватися розумної тактики налагоджування взаємостосунків, враховувати справедливі зауваження студентів.

Розвиток умінь інтерактивного спілкування. Спілкування завжди передбачає певний вплив на інших людей, зміну їх поведінки й діяльності. У цьому разі виявляється інтерактивна функція спілкування, функція впливу. Інтерактивне спілкування забезпечує спіробітництво й співтворчість у навчальній групі [2, 435].

Щоб стати майстром своєї справи, копіюйте вдалі дії колег, але подумайте і врахуйте необхідність пристосування цього досвіду до особливостей студентів вашої групи. Самостійно сплануйте й проведіть типовий захід або ж незвичайне заняття. Разом зі студентами підведіть підсумки роботи, зафіксуйте недоліки, щоб у подальшому їх не повторювати.

Здатність до інтерактивного спілкування особливо якісно формується в процесі рольової гри, коли кожен її учасник не тільки усвідомлює, але й практично відпрацьовує та закріплює нові для нього форми поведінки. Ігри, маючи всі властивості групових дискусій, дають більше, ніж останні, тому що роблять присутніх не тільки слухачами або глядачами, а й учасниками того, що відбувається.

Спільна діяльність, її зміст та умови виконання вибудовують таку модель міжособистої взаємодії, коли кожний з учасників послідовно впливає своїми вчинками на інших і, у свою чергу, змінює свої дії під їх впливом [4, 115].

Розвиток умінь перцептивного спілкування. Обмінюючись інформацією, встановлюючи комунікативні зв'язки для досягнення цілей діяльності, взаємодіючи й здійснюючи різносторонні впливи на інших партнерів по спілкуванню, люди безпосередньо сприймають один одного і мають можливість пізнавати фізичні, психологічні та індивідуальні особливості, притаманні кожній стороні. У цьому виявляється перцептивна функція спілкування. Інформація, що одержують співрозмовники у процесі контактування за різними каналами дає змогу скласти більш-менш об'єктивне враження про те, ким є партнер по спілкуванню, проникнути в його внутрішній світ, зрозуміти мотиви поведінки, звички, оцінні ставлення до фактів дійсності [4, 116-117].

Розвиваючи уміння перцептивного спілкування, використовуйте готові зразки рішень педагогічних задач. При цьому, чим більше імponує вам моральність педагога, з якого ви берете приклад, який є для вас зразком, тим більший ефект від наслідування. Імпровізуйте з готовими зразками, виходячи із конкретних ситуацій. Порівнюйте свою поведінку в складних нестандартних ситуаціях з поведінкою кваліфікованого педагога. Вступайте у творчий діалог зі своїм «кумиром».

Для цього намагайтесь обдумувати, осмислювати, переживати високі громадянські мотиви вчинків педагога, якого ви взяли за зразок. У цьому випадку запускається механізм творчості, який К.С. Станіславський назвав «магічним, якби на моєму місці був...».

Оволодіння засобами психологічної комунікації має ряд етапів.

На першому етапі важливо навчитися усвідомлювати, як нас сприймають і оцінюють студенти. З цією метою необхідно виробити звичку постійно спостерігати за своїми комунікативними діями, ставленням

студентів, колег. Яким чином це зробити? У вирішенні цього завдання можуть допомогти відеозаписи й, навіть, звичайне люстерко. Перегляд допомагає самопізнанню.

Другий етап – набуття навичок визначення інтелектуальних, моральних, емоційних і вольових станів студентів. Для цього необхідно формувати у собі установку на розуміння іншої людини. Вдивляючись в оточуючих, необхідно вгадувати їх самопочуття, настрої, думки, переживання й перевіряти правильність своїх здогадок. Цей важливий етап у механізмі пізнання людини називається ідентифікацією. Це спосіб розуміння іншої людини через усвідомлення чи не усвідомлення уподібнення її самій суб'єкту, що пізнає. Суть цього процесу полягає в тому, що в ситуаціях взаємодії партнери намагаються зрозуміти один одного, ставлячи себе на місце іншого [4, 117].

Третій етап – оволодіння способами входження в контакт, активного впливу на студентів, наприклад, спонукання їх до навчання, до занять суспільною роботою, різними видами творчості тощо; до вміння підтримувати з оточуючими правильні стосунки.

Висновки. Отже, сучасному молодому викладачеві має бути притаманний не тільки високий професіоналізм, а й високі моральні якості, життєві цінності й ідеали, висока духовність, загальна та професійна культура, почуття особистої відповідальності за можливі результати своєї діяльності [5, 141].

Вивчивши загальні прийоми спілкування, молодий викладач навчиться застосовувати їх із урахуванням конкретних умов. При цьому дуже важливо зберігати норми педагогічної етики, постійно вдосконалювати свій характер, здібності.

Педагог, який займається само менеджментом, обов'язково прийде до фази імпровізації, коли всі його педагогічні вчинки будуть здійснюватися швидко, легко, професійно, з урахуванням етики.

Література

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева. - М. : Просвещение, 1989. – 96 с.
2. Волкова Н.П. Педагогіка : Посіб. для студ. вищих навч. закл. / Н.П. Волкова. - К. : Видавничий центр «Академія», 2003.- 576 с. (Альма-матер)
3. Кузьмінський А.І. Педагогіка : Підручник / Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. - К. : Знання-Прес, 2003.- 418 с. – (Навчально-методичний комплекс з педагогіки).
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : Навч. посіб. / С.Д. Максименко. - Видання 3-є, перероблене та доповнене. - К. : Центр учбової літератури, 2008. - 272 с.
5. Пономарьов О.С. Ефективні технології формування професійної культури фахівців / О.С. Пономарьов // Наукові праці: Науково-методичний журнал. Вип. 2. Педагогічні науки. – Миколаїв : Видавництво МДГУ ім. П. Могили, 2002. – 144 с.
6. Сухомлинський В.О. Сто порад учителю / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори : В 5 т. – Т.2. - К. : Рад. Шк., 1976. – 220 с.
7. Ушинський К.Д. Собр. Соч. / Ушинський К.Д. - М., 1950.- Т.8. – 286 с.