

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 4.

Praca emocjonalna – kontrolowanie emocji w pracy zawodowej

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

PRZESZŁOŚĆ, TERAŹNIEJSZOŚĆ, PRZYSZŁOŚĆ – SKĄD JESTEŚ?

Amerykańscy psychologowie Philip Zimbardo i John Boyd w książce *Paradoks czasu* opisują perspektywy percepcji czasu. Perspektywa postrzegania czasu to coś na kształt „okularów czasowych” wyznaczających sposób, w jaki postrzegamy świat. Skupienie się na jednej z tych perspektyw ma poważne konsekwencje dla sposobu, w jaki widzimy świat i jak w nim funkcjonujemy.

Niektórzy ludzie mają tendencję do wracania do przeszłości. Ich myśli krążą wokół tego, co było, a to z kolei wpływa na ich nastrój (pozytywny, jeżeli przyjmują perspektywę przeszłościowo-pozytywną, albo negatywny, jeżeli przyjmują perspektywę przeszłościowo-negatywną). Niektórzy z kolei koncentrują się na teraźniejszości i doszukują się w niej przyjemności albo zdają na to, co przyniesie dzień i okoliczności zewnętrzne. Wielu ludzi przyjmuje perspektywę przyszłości. Przyszłościowcy robią wszystko z myślą o tym, co będzie. Są w stanie zrezygnować z teraźniejszej przyjemności, licząc na to, że przyszłe sukcesy im to wynagrodzą.

Zauważyłam (na podstawie obserwacji i rozmów), że nauczyciele bardzo często koncentrują się na przyszłości. Zawód nauczyciela w dużym stopniu zmusza do bycia przyszłościowcem. Trzeba planować, przewidywać, zapobiegać. Efekty pracy zauważalne są dopiero po jakimś czasie. Sukces zależy od codziennej pracy, często pełnej powtarzalnych i żmudnych czynności.

W tym zadaniu domowym chcę Państwa namówić na lekturę książki Zimbardo i Boyda. A także zachęcić do przyjmowania (świadomie i z rozmysłem) perspektywy teraźniejszej (od czasu do czasu). Perspektywa przyszłości ma wiele zalet, ponieważ przewidując, planując i realizując, jesteśmy w stanie osiągać cele. Jednak ciągłe życie z myślą, że „jak tylko to skończę, jak tylko to zrobię...”, jest na dłuższą metę wyczerpujące. Czasami trzeba, nie bacząc na czekające zadania (a dobrze wiemy, że lista zadań zawsze odrasta i zawsze się wydłuża), zanurzyć się w „tu i teraz”. I mam tu na myśli teraźniejszość hedonistyczną! Co to może być? Chwila muzyki, spacer, pobycie ze sobą i pozwolenie sobie na odrobinę lenistwa i przyjemności.

W książce Zimbardo i Boyda znajdą Państwo test pozwalający na oszacowanie swojej perspektywy postrzegania czasu oraz obszernie omówienie każdej z tych perspektyw.

Poniżej znajdują się pochodzące z tej książki przykładowe twierdzenia charakterystyczne dla każdej z perspektyw.

PERSPEKTYWY POSTRZEGANIA CZASU

(z przykładowymi stwierdzeniami)

PRZESZŁOŚCIOWO-NEGATYWNA	Często myślę o tym, co powinienem był zrobić w moim życiu lepiej. Trudno mi zapomnieć nieprzyjemne obrazy z mojej przeszłości.
PRZESZŁOŚCIOWO-POZYTYWNA	Znane z dzieciństwa widoki, dźwięki i zapachy często przywołują u mnie falę cudownych wspomnień. Łatwo przychodzą mi do głowy szczęśliwe wspomnienia z dobrych czasów.
TERAŹNIEJSZA FATALISTYCZNA	Ponieważ co ma być, to będzie, więc nie ma wielkiego znaczenia, jakie podejmę działania. Moją ścieżkę życiową wyznaczają siły, na które nie mam wpływu.
TERAŹNIEJSZA HEDONISTYCZNA	Działam pod wpływem impulsu. Ważniejsze jest dla mnie, by cieszyć się podróżą przez życie, niż skupiać jedynie na celu.
PRZYSZŁA	Wytrwale pracuję nad trudnymi, nieinteresującymi zadaniami, jeśli pozwalają mi iść do przodu. Robię listę rzeczy do zrobienia.