ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.922.6

Ірина Матійків
канд. психол. наук, ст. н. сп.,доцент

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КОМПЕТЕНТНІСНОЇ МОДЕЛІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

У статті коротко викладено результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми; висвітлено визначення ключових понять «емоційна компетентність педагога», «усвідомлене емоційне реагування», «позитивна взаємодія»; запропоновано основні цінності і переконання для формування емоційної компетентності педагога.

Ключові слова: *компетентнісний підхід, емоційна компетентність педагога, усвідомлене емоційне реагування, переконання і цінності емоційно компетентної людини.*

Iryna Matiykiv
PhD (Psychology), Research Prof., Assoc. Prof.,

EMOTIONAL COMPETENCE AS A COMPONENT OF THE COMPETENCE MODEL OF A MODERN TEACHER

The article considers the results of theoretical analysis of the emotional competence of the teacher, the definition of key concepts «emotional competence of teacher», «conscious emotional response», «positive interaction»; the principles and beliefs that are the basis for positive interaction and the formation of emotional competence of the teacher.

Keywords: *competency approach, emotional competence of the teacher, a conscious emotional response, beliefs and principles of an emotionally competent person.*

Важливим чинником, що впливає на професійну успішність сучасного педагога та якість навчально-виховної роботи, є його емоційна компетентність як якість, що характеризує уміння управляти власним емоційним станом та створювати сприятливу атмосферу контакту у навчальній групі. Від представників цієї професії вимагається не тільки добре знати свій предмет, методи викладання, а й бути підготовленими до продуктивної комунікації, емоційно розумної поведінки, позитивної взаємодії, володіти способами самозбереження психічного здоров'я та профілактики «професійного вигорання».

У педагогічній діяльності часом виникають несподівані та непередбачувані ситуації. Трапляється, що навіть досвідченим педагогам важко опанувати власні емоції, не кажучи вже про початківців. Потрапивши у полон емоцій, педагог може втратити «почуття міри», діяти імпульсивно, наприклад, втягнутися у суперечку, підвищити голос тощо. А що робити зі страхом перед початком заняття чи іншого відповідального заходу? Страх, тривога,

невдоволення та інші емоції дезорганізують, позбавляють сил, «паралізують» мислення.

Педагогічна діяльність – це, перш за все, процес творення взаємин. Адже, сприйняття і засвоєння учнями навчального матеріалу відбувається через налагодження стосунків педагога з навчальною групою, їх спілкування та взаємодію. Вміння управляти власними емоціями та емоційним потоком групи, спілкуватися на емоційному рівні відіграє у діяльності педагога не менш важливу роль, ніж його розумові здібності, освіта та досвід.

Новітні дослідження засвідчують, що успіх фахівців, які працюють з людьми, лише на 15% визначається коефіцієнтом інтелекту (IQ) і на 85% залежить від емоційного інтелекту (EI), − умінь налагоджувати стосунок на засадах позитивної взаємодії [5]. Вдосконалення емоційних умінь актуально не тільки для професійного, а й особистісного зростання педагогів.

Згідно з науковими дослідженнями уміння педагога створити на уроці простір інтересу й радості підвищує працездатність учнів на 30-40% [1, с. 47]. Окрім того, емоційно насичене навчання викликає захоплення, сприяє запам'ятовуванню матеріалу, є важливим чинником розвитку здібностей. Радість творчості, почуття задоволення від напруженої інтелектуальної праці, емоційна насолода цим процесом підвищують розумовий тонус учня, мобілізують його сили, допомагають долати перешкоди [2, с 293-298]. Емоційно компетентного педагога учні наділяють «емоційною референтністю», тобто він стає для них не тільки значущим іншим, до якого можна звертатися за інформацією та підтримкою, а й взірцем для наслідування емоційно доцільної поведінки.

На наш погляд, успішність людини в майбутньому професійному і соціальному житті визначається рівнем розвитку ключових компетенцій, оволодіння якими сприяє адаптації в сучасному професійному середовищі, продуктивному виконанню професійної діяльності, самореалізації.

Ключові компетенції – це те, що дає «ключ» до становлення професійної компетентності. Якщо вони сформовані, людина володіє особливим ресурсом для досягнення високого рівня компетентності в будь-якому виді діяльності. Однією з ключових компетенцій педагога є емоційна компетентність. Категорію «емоційна компетентність педагога» розглядаємо як його здатність усвідомлено керувати емоційними реакціями у звиклих і нестандартних ситуаціях професійної діяльності. Вдосконалення емоційної компетентності педагога передбачає оволодіння базовими емоційними уміннями, формування переконань і цінностей емоційно компетентної людини, а також психологічної готовності до усвідомленого емоційного реагування. На відміну від неусвідомленого, усвідомлене емоційне реагування − це вміння людини обирати доцільну

емоційну реакцію залежно від комунікативної ситуації та конструктивно реалізувати її в діях, поведінці, вчинках. При усвідомленому емоційному реагуванні людина вміє витримати паузу, подумати («Якщо я так відреагую, яких результатів я досягну?», «Як мені відреагувати, щоб владнати ситуацію, зберегти контакт з учнем, домогтися бажаного?»), обрати емоційно доцільну реакцію та реалізувати її в поведінці. Критеріями усвідомленого емоційного реагування вважаємо: адекватність поведінки ситуації; владнання ситуації чи задоволення потреби, що викликали емоцію; збереження рівноваги чи зменшення інтенсивності негативних переживань; розвиток стосунків.

До емоційних умінь, які необхідні для ефективного здійснення педагогічної діяльності, віднесено такі:

- усвідомлювати власні емоції: відчувати. розпізнавати, називати подумки та розуміти повідомлення емоції, що переживається;
- керувати свідомо власними емоційними реакціями;
- розуміти емоції учнів за вербальними і невербальними повідомленнями;
- впливати на емоційну атмосферу комунікативного контакту (налагоджувати сприятливу емоційну атмосферу контакту, екологічний зворотний зв'язок, співпрацювати, домовлятися, доходити згоди).

Згідно з нашим припущенням вагомим чинником усвідомленого емоційного реагування й асертивної поведінки педагога є його цінності й переконання. Наводимо їх перелік і короткий опис.

1. *Фокус уваги на духовних і загальнолюдських цінностях*. «Розрізняти головне від другорядного, зосереджуватися на важливому, відпускати непотрібне…». Уміння обирати найбільш важливе і оминати несуттєве позбавляє від багатьох, не вартих уваги, проблем. У житті більшості людей наступає момент, коли шукають відповіді на глибинні запитання: «Що для мене є цінним?», «Чому це так важливо?», «Який сенс моєї діяльності?», «Заради чого всі зусилля?», «Як бути в гармонії з собою?».

Коли людина усвідомлює і шанує власні цінності, тоді розуміє і визнає цінності інших людей. Позитивне ставлення до себе, до світу, прагнення до гармонійного буття, психологічного благополуччя і здорових стосунків з довкіллям допомагають обирати емоційно-доцільну поведінку у різних життєвих ситуаціях. Коли в основу взаємодії співрозмовників покладено духовні й загальнолюдські цінності, − між ними налагоджується порозуміння і згода.

2. Відповідальність. Кожна людина творить власне життя і є відповідальною за свої думки, емоційні реакції, поведінку. Позиція відповідальності, визнання свого «авторства» у процесі вираження емоцій – необхідна умова оволодіння ними. Будь-яку емоцію продукує сама людина, через неї повідомляє своє ставлення до того, що відбувається, до співрозмовника, тому й регуляції вона піддається тільки з її боку. Скаржитися на життя і покладати відповідальність за свої переживання на ситуацію або інших людей, звинувачувати їх у труднощах означає нічого не робити самим, бути жертвами обставин.

Екологію спілкування забезпечують усі учасники взаємодії і відповідальність за її результат розподіляється також між ними. Адекватно оцінюючи ситуацію і взявши персональну відповідальність за те, що відбувається, є можливість знайти прийнятний для усіх варіант владнання ситуації без звинувачення, образ і агресії.

Аксіома життя в стилі самокоучингу – бути відповідальним за те, що відбувається у власному житті. Коли відчуваємо себе відповідальними і свідомо поліпшуємо різні сфери життя, тоді й відбуваються позитивні зміни [3, с. 58].

3. Позитивне налаштування до себе, інших людей, довкілля; спрямованість на співпрацю. В основі позитивного налаштування знаходиться життєва позиція особистості «Я – в порядку, інші – в порядку» (Т. Харріс), уміння підтримувати внутрішній стан рівноваги і емоційного благополуччя; упевненість у тому, що інші володіють можливостями і здібностями досягати добрих результатів. Все, що відбувається в навколишньому світі – це відображення того, що відбувається у внутрішньому просторі особистості. Емоційний стан накладає відбиток на те, як бачимо світ, інтерпретуємо події, ставимося до того, що відбувається, а значить і на емоційні реакції та поведінку. Само по собі ставлення до студента з повагою, як до цілісної і дієздатної особистості незалежно від історії його життя, розкриває його силу і найкращі якості, з великою ймовірністю викликає позитивний відгук з його боку. Атмосфера, в якій людина спілкується без страху бути осміяною, приниженою, відкинутою; де на помилках вчаться, набувають досвід і зростають, – відкриває можливості повноцінної реалізації потенціалу. Для педагога важливо вміти управляти собою, своїм емоційним станом, зберігати внутрішню рівновагу й позитивне налаштування незалежно від того, що відбувається усередині чи зовні.

3. Визнання реальності «Те, що є, – є». Цей принцип означає:

– сприймати реальність об’єктивно, а не такою, якою її хочеться бачити, наповнюючи своїми очікуваннями, страхами та фантазіями;

– визнавати власні достоїнства і недоліки, тоді з'являється можливість більш адекватно їх висловлювати;

– толерантно сприймати інших людей з їхніми чеснотами і недоліками, розуміючи унікальність внутрішнього світу кожної людини. Розуміння відмінностей і визнання їх цінності є основою поваги до іншої людини.

Застосування принципу реальності у житті означає просто спостерігати і визнавати реальність, життєві обставини, себе, відмінності між людьми замість оцінювання й засудження. Кожна людина є своєрідною, зі своїми поглядами на життя, цінностями і переконаннями, культурою, вихованням, характером, здібностями, життєвим досвідом тощо. Цінним подарунком для співрозмовника є створення простору, в якому безпечно бути собою, виявляти свої найкращі якості. Наслідками неадекватного сприйняття комунікативної ситуації, хибних узагальнень, помилкових суджень є проблеми та труднощі у стосунках.

4. Усвідомленість процесу взаємодії. Із зовнішнього і внутрішнього світу особистості в мозок постійно надходить інформація. Принцип усвідомленості полягає в присутності «тут і тепер», спостережливості до того, що відбувається усередині себе і навколо. «Відчуття своєї присутності, сили теперішнього моменту й повноти Буття, занурення у те, що відбувається «зараз», – збільшує можливості діяти [4, с. 97]. Елементарні навички самоспостереження за своїми емоційними реакціями дають змогу вловити момент виникнення емоції, тобто розпізнати імпульс ще до початку дій. При усвідомленому емоційному реагуванні людина вміє витримати паузу після виникнення імпульсу, подумати, обрати емоційну реакцію та реалізувати її в поведінці.

Позитивна взаємодія є завжди усвідомленою, що означає зосередженість на цьому процесі, уважність до співрозмовника, його емоційного стану й потреб, уважне слухання, щире і конкретне висловлення своїх думок, осмислені дії.

5. Пошук «золотої середини», відчуття міри і такту. Інтуїтивно більшість людей відчувають “золоту середину” у поведінці, яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Емоційні крайнощі: як бурхливі, некеровані переживання, так і байдужість – створюють дискомфорт у спілкуванні. “Золотою серединою” між агресивною і пасивною поведінкою є асертивність. Асертивна особистість завжди відчуває, коли її поведінка буде недоречною, і може утримати себе від некерованого сплеску емоцій, бере на себе відповідальність за власний емоційний стан. Однією з важливих ознак асертивності є уміння вибудовувати здорові психологічні кордони і захищати їх. Людина переживає більше позитивних емоцій у житті ніж негативних, почуває себе більш комфортно і впевнено у спілкуванні, коли вміє відстоювати свою думку, регулювати межу втручання у власний внутрішній світ, захищати себе від

впливу некоректних думок і бажань, приниження, маніпулювання з боку інших людей. Без нормального функціонування кордонів люди відчувають труднощі в повсякденному житті, у стосунках, що призводить до виникнення негативних емоцій.

6. Відкритість змінам. Початок нових справ, досягнення бажаного або вирішення життєвих завдань пов'язано з внесенням змін, навіть, з ризиком. Часто бажання щось змінити на краще супроводжується страхом, що не вийде. Виникнення відчуття невпевненості, тривоги у незнайомих ситуаціях, умовах невизначеності є нормальним явищем. З іншого боку, постійний страх невідомого, тривога про те, що може щось статися; боязнь припуститися помилки не тільки з'їдають позитивні емоції, а й зачиняють двері до позитивних змін. Чим більше боїмося припуститися помилки, тим більше ймовірність, що так і буде; що очікуємо від довкілля в думках, почуттях, фантазіях, мріях, то й має шанс втілення. Довіра до процесу життя, його проживання без очікування неприємностей, визнання подій, що відбуваються, внутрішні установки на кшталт "Усе, що відбувається, має сенс і є закономірним", "Усе відбувається своєчасно і тоді, коли потрібно"; уміння отримувати досвід з ситуацій, що трапляються, "вчитися на помилках", причому не тільки на своїх, – дає відчуття безпеки, підтримки, впевненості, послаблює неприємні переживання. Будучи психологічно готовими до несподіваних поворотів подій, тим самим налаштовуємося бути гнучкими у реагуванні на зовнішні зміни.

7. Вдячність. «Фортуна на боці тих, хто вміє бути вдячним». Вміння знаходити позитивні моменти навіть у неприємних ситуаціях; радіти простим речам, цінувати те, що є, і бути вдячними долі за найменші подарунки і досягнення є основою благополуччя. Вдячність сприяє врівноваженості, стресостійкості, зниженню тривожності і є ефективним інструментом у діловій взаємодії, − покращує стосунки.

Реалізація запропонованих принципів у професійних і життєвих ситуаціях сприятиме не лише формуванню емоційної компетентності педагога, а й налагодженню позитивних взаємин у професійному середовищі, поліпшенню якості навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вергасов В. М. Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе. К. : Вища школа, 1985. 175 с.
2. Крутецкий В. А. Математические способности и личность : учеб. пособ. 2-е изд. М. : Просвещение, 1987. 447 с.
3. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильницкое общение. М. : София, 2009. 169 с.
4. Экхарт Т. Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению : пер. с англ. М. : София, 2012. 256 с.

5. Cherniss C., Goleman D. (eds.). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. P. 27-44

УДК – 355.133.4 (477)

Шевкун Галина,
кандидат мистецтвознавства, доцент

ФЕНОМЕН ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРА ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті, на засадах науки психології, аналізуються сутність і зміст діяльності офіцера Збройних Сил України, розкриваються умови її продуктивного функціонування. Як складний соціо-культурний, психологічний феномен, ця діяльність розглядається на вертикальному рівні, а саме: мета-потреби-мотиви-засоби-результат у їх діалектичному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Доводиться, що діяльність офіцера Збройних Сил України має певні характерні особливості, головними серед яких є такі: чітко визначена регламентованість, екстремальність, реальні ризики в умовах її реалізації, підвищений рівень морально-правової відповідальності та ін.

***Ключові слова**: офіцер, діяльність, мета, потреба, мотив, засіб, результат*

Shevkun Halyna,
PhD (Art History), Associate Professor

PHENOMENON OF ACTIVITY OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE OFFICER: PSYCHOLOGICAL ASPECT

The article, based on the science of psychology, analyzes the essence and content of the officer of the Armed Forces of Ukraine, the conditions of its productive functioning are revealed. As a complex socio-cultural, psychological phenomenon, this activity is considered at the vertical level, namely: purpose-needs-motives-means-results in their dialectical relationship and interdependence. It is proved that the activity of an officer of the Armed Forces of Ukraine has certain characteristics, the main ones being: clearly defined regulations, extremity, real risks in its implementation, increased level of moral and legal responsibility, etc.

***Keywords**: officer, activity, purpose, need, motive, means, result*

У психологічній науці вчення про феномен діяльності, його розвиток і форми є одним із головних, оскільки саме діяльність становить основу людського буття. В діяльності людина створює не лише предмети матеріального вжитку, а й створює свій духовний, культурний світ. У творчій діяльності людина виходить «за межі себе». Сліпий Гомер пише геніальні літературні твори. Глухі: Людвіг ван Бетховен, Бедржих Сметана створюють неперевершені музичні твори. Микола Бідняк, позбавлений рук, створює прекрасні твори образотворчого мистецтва, тримаючи пензлик вустами. Сліпоглухоніма Ольга Скороходова завдяки творчій діяльності навчилася сприймати скульптуру, слухати музику, творити поезію, жити щасливим, повноцінним життям [1, с. 70,