

УДК 159.922.6

*Матійків Ірина, канд. психол. наук, ст. н. сп., доцент
Львівський навчально-науковий центр професійної освіти
УДУ імені Михайла Драгоманова, м. Львів, Україна*

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

У статті наведено структуру і тематичний план навчально-практичного курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності», висвітлено концепцію розвитку умінь управляти емоціями.

***Ключові слова:** вища освіта, педагогічна майстерність, навчально-практичний курс, управління емоціями, тренінг.*

*Matyukiv Iryna, PhD (Psychology), Research Prof., Assoc. Prof.,
Lviv Educational and Scientific Center of Vocational Education
Ukrainian Dragomanov State University, Lviv, Ukraine*

MANAGEMENT OF EMOTIONS IN PEDAGOGICAL ACTIVITIES: COURSE STRUCTURE.

The article provides the structure and thematic plan of the educational and practical course “Emotion Management in Pedagogical Activities”, highlights the concept of developing skills to manage emotions.

***Keywords:** higher education, pedagogical skills, educational and practical course, management of emotions, training.*

Важливим чинником, що впливає на професійну успішність сучасного педагога та якість навчально-виховної роботи, є його вміння управляти власним емоційним станом та створювати сприятливу атмосферу контакту в навчальній групі. Педагогічна діяльність – це, перш за все, процес творення взаємин. Адже, сприйняття і засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу відбувається через налагодження стосунків педагога з 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) [5]. Важливим інструментом впливу педагога на здобувачів освіти є його особистість (відповідальність, адекватна самооцінка, вміння управлять собою, своїми емоціями, емоційна стійкість, урівноваженість, асертивність поведінки, об’єктивність, комунікативна толерантність, емпатійні здібності, цілеспрямованість тощо). Цілеспрямоване

вдосконалення емоційних умінь важливо як для професійного, так і особистісного зростання педагогів. Отже, від педагогів 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». Таким чином, підвищення якості професійної підготовки майбутніх педагогів потребує розвитку на лише функціональної (володіння технологіями, техніками, методами навчання), а й їх особистісної підготовки до майбутньої діяльності.

Незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень з означеної проблеми, окремої уваги потребує розробка навчально-практичних інтерактивних курсів, які б сприяли формуванню готовності майбутніх педагогів до управління емоціями.

Цій проблемі й присвячена стаття, мета якої полягає у висвітленні структури навчально-практичного курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності», розробленого на основі тренінгових технологій. Сам тренінг спрямований на вдосконалення умінь розуміти власні емоції та емоції інших людей, управляти ними в типових і емоціогенних ситуаціях професійної діяльності педагога та використовувати для щоденної саморегуляції свого настрою й підвищення самоефективності в усіх сферах життя. Цінність тренінгу – у спрямованості на розвиток емоційно-компетентної, аутентичної, цілісної, творчої й духовної особистості.

Авторський навчально-практичний курс має на меті вдосконалення емоційних якостей педагогів, необхідних для успішного здійснення майбутньої професійної діяльності та містить два розділи: «Управління емоціями у педагогічній діяльності: теоретичні та методичні засади» та «Тренінг управління емоціями у педагогічній діяльності». Кожний розділ охоплює окремі теми, які розкривають зміст курсу.

У *першому розділі* посібника викладена суть концепції формування умінь управляти емоціями, наведені загальні рекомендації щодо впровадження методики, визначена роль активних та інтерактивних методів навчання.

Другий розділ посібника описує методику проведення тренінгу управління емоціями у педагогічній діяльності. Тренінг охоплює два рівні формування умінь управляти емоціями: технічний і особистісний.

Особливість програми – практична спрямованість, простота, доступність, легкість у використанні, швидке досягнення позитивних результатів завдяки унікальному поєднанню авторських методик.

Із психологічної теорії навчання відомо, що інформація тільки тоді стає внутрішнім надбанням особистості, коли вона випробувана, відпрацьована на реальних об'єктах, у реальних ситуаціях, хоч і навчальних [6]. Методичною особливістю курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності» є проблемність викладання, яка досягається через залучення здобувачів освіти до обговорення різних питань, надання їм можливості висловлювати власну думку, робити висновки. Результативність засвоєння навчального матеріалу поліпшується завдяки застосуванню активних та інтерактивних методів навчання (дискусії, мозкові штурми, рольові ігри, евристичні бесіди, аналіз ситуацій, тренінгові вправи, тестування, тематичні вправи, ділові ігри, відео аналіз та ін.) [1; 2; 3; 4]

Кожне заняття містить рекомендації щодо виконання вправ, необхідні пояснення, роздаткові матеріали, домашні завдання та запитання для самоперевірки рівня засвоєння навчального матеріалу.

Також програмою передбачено самостійну роботу студентів, яка полягає в: складанні відповідей на запитання («Мотивуючий контроль»); виконанні домашніх завдань, які вміщують основний матеріал теми; заповненні щоденника; підготовці рефератів, повідомлень, доповідей на запропоновані теми та ін. Самостійна робота сприяє тому, щоб отриманий на заняттях досвід перетворився на практичні професійно і життєво важливі навички та уміння. *Рекомендована тривалість програми: 68 акад. год.*

Тематичний план змісту навчальної дисципліни «Управління емоціями у педагогічній діяльності»

№ заняття	Назва	К-сть годин, з них:		
		Аудиторні заняття	Самостійна робота	Усього
МОДУЛЬ I. Управління емоціями у педагогічній діяльності: теоретичні та методичні засади				
1	Концепція розвитку умінь управляти емоціями: провідні положення та принципи.	2	2	4
2	Методичні рекомендації щодо проведення тренінгу. Орієнтовна структура тренінгового заняття	2	2	4
3	Структурні компоненти заняття	2	2	4
4	Основні методи тренінгу	2	2	4
5	Форми організації роботи учасників	2	2	4
6	Показники ефективності тренінгу.	2	2	4
7	Організаційна підготовка до проведення тренінгу.	2	2	4
	Модульний контроль знань 1.	2		2
	Усього за модуль 1	16		30

МОДУЛЬ II. Тренінг управління емоціями у педагогічній діяльності				
8	Управління емоціями як професійно важливе уміння педагога.	6	2	8
9	Мистецтво емоційної саморегуляції.	8	2	10
10	Усвідомлена присутність	4	2	6
11	Міжособистісні емоційні компетенції.	4	2	6
12	Складні комунікативні ситуації у педагогічній діяльності та їх владнання.	4	2	6
	Модульний контроль знань.	2		2
	Усього за модуль 2	28		38
	Усього за курс	44		68

Розвиток особистості здійснюється на основі її постійної взаємодії зі соціальним середовищем, у якому вона черпає необхідні для її соціалізації засоби (цінності, ідеали, норми, знання, вміння тощо). На формування емоційних умінь впливають зовнішні умови (середовище, можливості та умови процесу навчання) і внутрішні чинники (активність людини; її індивідуально-психологічні якості, здібності тощо), які сформувалися в результаті попереднього досвіду.

Управління емоціями в ситуаціях професійної взаємодії (стандартних, стресових, конфліктних) полягає в усвідомленому емоційному реагуванні. На відміну від неусвідомленого, усвідомлене емоційне реагування – це вміння педагога свідомо обирати доцільну емоційну реакцію залежно від комунікативної ситуації та конструктивно реалізувати її в діях, поведінці, вчинках.

Хоча емоційні властивості (реактивність, збудливість, врівноваженість, сила емоційних реакцій, експресивність) і особливості реагування на зовнішні подразники визначаються індивідуально-психологічними та типологічними характеристиками людини такими як тип темпераменту, стан нервової системи, емоційність, чутливість до впливів, все ж таки у процесі соціалізації людина може навчитися стримувати безпосередні емоційні прояви, бути толерантною у стосунках, досягати емоційної рівноваги, ухвалювати емоційно розумні рішення та ін. Управління емоціями – це уміння, які можна напрацьовувати й розвивати шляхом навчання, тренування, набуття досвіду (С. Стайн). Вчений зі світовим ім'ям, знавець людської природи, унікальний майстер слова М. Еріксон досяг великих успіхів у дослідженнях людської психіки й функціонування мозку. Він був переконаний, що в людині закладені природні тенденції до розвитку. Якщо хоча б одна людина вміє робити щось ефективно, то цьому можуть навчитися й інші (Р. Ділтс).

Опанування мистецтвом управління емоціями передбачає формування психологічної готовності до усвідомленого емоційного реагування («неможливо

навчатися навігації під час шторму»). Психологічна готовність до усвідомленого емоційного реагування – це наявність у фахівця знань із психології, емоційного досвіду, ціннісних настанов, переконань, цінностей емоційно-компетентної людини; базових умінь емоційної саморегуляції, особистісних якостей, що знаходять вияв в ухваленні емоційно розумних рішень, здійсненні доцільних дій адекватно до професійної ситуації. Особистісними якостями, що впливають на успішність процесу управління емоціями, є такі: внутрішній рівень суб'єктивного контролю, персональна відповідальність за емоційні реакції, компетентність у часі, асертивність у поведінці й комунікації, комунікативний потенціал (емпатійні, рефлексивні, перцептивні, інтерактивні уміння), адекватна самооцінка, позитивна налаштованість. Психологічна готовність до усвідомленого емоційного реагування допомагає чітко уявити свої дії не лише в типових ситуаціях професійної діяльності, а й у нестандартних, змінює процес переживання емоцій і управління ними.

Внутрішній світ кожної людини унікальний. Прояв емоцій охоплює три рівні: ментальний, емоційно-чуттєвий, тілесний.

Ментальний рівень – це думки, які супроводжують емоційний процес від початку ситуації і після її завершення, – когнітивна оцінка події, інтерпретація та висновки, рефлексія. На одну і ту саму ситуацію в людей виникають різні емоційні реакції, оскільки їхні думки про неї різняться. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим глибшими є емоційні переживання.

Тілесний рівень знаходить відображення у відчуттях, вегетативних реакціях, виразних рухах. Емоційні зміни проявляються через тілесну реакцію (зміна дихання і кровообігу, збліднення або почервоніння особи тощо) і дістають зовнішнє вираження у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), жестах, пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), швидкості мовлення, а також у мікрорухах (тремор, реакції зіниць та ін.). Процес виникнення, розгортання емоцій у тілі (тілесні процеси) відбувається без нашої волі й управляти цим процесом можна лише частково.

Емоційно-чуттєвий (емоції, почуття, емоційний стан, настрій) – це рівень психологічних переживань.

Ментальні, емоційні й тілесні процеси нероздільно взаємопов'язані і постійно впливають один на одного. Механізм простий: те, що людина думає про якусь подію, безпосередньо впливає на емоції, що переживає з цього приводу. Емоції знаходять відображення в тілесних реакціях. Тіло є ніби екраном, на який проектується психологічні стани. Коли думаємо про хороше – автоматично розпрямляємося, тягнемось догори, якщо боїмося – напружуємося, стискаємося і відчуваємося скутими, ніби замороженими. Через емоцію розум взаємодіє з

серцем і тілом. Захисний м'язовий панцир є наслідком невирішених внутрішніх конфліктів, емоційних заборон і заважає людині жити в гармонії з довкіллям.

Управління емоціями потребує здібностей та умінь на всіх *рівнях прояву емоцій*: ментальному (формування цінностей, переконань, настанов емоційно компетентної людини, розвиток компетентності в часі, набуття умінь виявляти неконструктивні думки, які спричиняють негативні переживання, і змінювати їх; відділяти факти від припущень тощо), емоційно-чуттєвому (формування базових умінь емоційної саморегуляції та регуляції емоційної напруги у процесі взаємодії; опанування техніками управління емоціями, підтримки емоційної рівноваги і позитивного налаштування), тілесному (опанування техніками психофізіологічної саморегуляції; відновлення контакту з власним тілом, довіри до нього, природної грації і пластики; використання дихання, рухів, поз, жестів для управління емоційним станом).

Зважаючи на сказане, в основу концепції формування умінь управляти емоціями покладено системний підхід, який базується на єдності та взаємодії біологічного, психологічного і соціального рівнів розвитку людини.

Включення навчально-практичного курсу «Управління емоціями у педагогічній діяльності» в навчальний процес має важливе значення для підвищення його якості. Наукова інформація і практичні розробки, запропоновані авторкою програми, можуть комбінуватися залежно від мети, завдань і умов. Творче використання запропонованих у посібнику матеріалів прискорить процес досягнення здобувачами освіти особистісної зрілості та як суб'єктів діяльності, їхньої конкурентоздатності при виконанні функціональних обов'язків.

Список використаних джерел

1. *Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 112 с.*
2. *Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.*
3. *Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.*
4. *Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.*
5. *Goleman D. An EI-based theory of performance // C. Cherniss, D. Goleman (eds.). The emotionally intelligent workplace. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. P. 27-44.*
6. *Henson K. T. Methods and strategies for teaching in secondary and middle schools. N. Y.: Longman, 1988. X. 405 p.*