

УДК 378.046.4

Ірина Матійків

канд. психол. наук, ст. н. сп., доцент
Львівський навчально-науковий центр
професійної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова
м. Львів, Україна

ЕМОЦІЙНІ УМІННЯ ПЕДАГОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОЗИТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У статті викладено результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми; висвітлено визначення ключових понять «емоційні уміння педагога», «усвідомлене емоційне реагування», «позитивна взаємодія»; запропоновано основні принципи і переконання для позитивної взаємодії та формування емоційних умінь педагога.

Ключові слова: емоційні уміння педагога, атмосфера комунікативного контакту, усвідомлене емоційне реагування, переконання і принципи емоційно компетентної людини.

Ірина Матійків

канд. психол. наук, ст. н. с., доцент
Львівський учебно-научный центр
профессионального образования НПУ им. М. П. Драгоманова
г. Львов, Украина

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ ПЕДАГОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЗИТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В УЧЕБНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье изложены результаты теоретического анализа исследуемой проблемы, даны определения основных понятий «эмоциональные умения педагога», «осознанное эмоциональное реагирование», «позитивное взаимодействие»; предложены принципы и убеждения, которые находятся в основе позитивного взаимодействия и формирования эмоциональных умений педагога.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность педагога, атмосфера коммуникативного контакта, осознанное эмоциональное реагирование, убеждения и принципы эмоционально компетентного человека.

Iryna Matiykiv

PhD (Psychology), Senior Researcher, Associate Professor
Lviv Scientific and Research Center for Vocational Training
M. P. Drahomanov National Pedagogical University
Lviv, Ukraine

TEACHER'S EMOTIONAL SKILLS AS A TOOL OF POSITIVE INTERACTION IN THE LEARNING ENVIRONMENT

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

Key words: teacher's emotional skills, atmosphere of communicative contact, conscious emotional response, beliefs and principles of an emotionally skilled person.

Професія педагога вважається особливо стресогенною, емоційно напруженою і психологічно виснажливою, оскільки пов'язана з інтенсивною

комунікативною взаємодією. У педагогічній діяльності часом виникають несподівані та непередбачувані ситуації і навіть досвідченим педагогам важко опанувати власні емоції, не кажучи вже про початківців. Сформованість комунікативних і емоційних умінь викладача суттєво підвищує якість його професійних дій, поліпшує педагогічну взаємодію, є профілактикою «професійного вигорання».

Педагогічна діяльність – це, перш за все, процес творення взаємин, який сприяє взаєморозумінню та досягненню навчальних цілей. Адже, сприйняття і засвоєння учнями навчального матеріалу відбувається через налагодження стосунків педагога з навчальною групою, їх спілкування та взаємодію.

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 зразком для наслідування емоційно доцільної поведінки.

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].

Позитивну взаємодію розглядаємо як процес налагодження і підтримки стосунків на засадах співпраці, спрямованості на пошук згоди й порозуміння у різних комунікативних ситуаціях, зокрема, конфліктних. Уміння позитивно взаємодіяти – це мистецтво слухати і чути, бачити і відчувати, розуміти співрозмовника і доносити до нього свої думки, конструктивно вирішувати комунікативні завдання, досягати позитивних результатів в сумісній діяльності.

Позитивне налаштування до співрозмовника, інтерес, уважність і розуміння викликає позитивну емоційну реакцію з його боку. Стосунки ніби дзеркало, у процесі спілкування емоційний стан одного співрозмовника, його поведінка та експресія емоцій викликають реакцію з боку іншого. Співрозмовники схильні автоматично, підсвідомо віддзеркалювати позитивні та негативні емоції, імітувати стиль один одного. А це впливає на комунікацію, переговори та вирішення професійних завдань, призводить до певних результатів взаємодії: приємних чи не дуже.

Налагодження позитивної взаємодії з учнем потребує неабияких емоційних умінь педагога. Категорію “емоційні уміння педагога розглядаємо як його здатність управляти емоційними реакціями у звичних, нестандартних і стресових ситуаціях професійної діяльності. Педагоги з високим рівнем емоційних умінь добре розуміють власні емоції; володіють широким діапазоном емоційних реакцій, що забезпечує гнучкість поведінки у різних ситуаціях професійної діяльності.

До емоційних умінь, які необхідні для ефективного здійснення педагогічної діяльності та вирішення різних соціальних завдань, віднесено такі:

усвідомлювати власні емоції: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; розпізнавати та називати подумки актуальну емоцію; аналізувати власні емоції, розуміти причини їх виникнення;

управляти власними емоціями: брати відповідальність за свою емоційну реакцію; зберігати позитивне налаштування, зокрема, у несприятливих ситуаціях; толерантно висловлювати емоції, почуття (зокрема, невдоволення, без критичного оцінювання та звинувачення людей або ситуації); відновлювати емоційну рівновагу, коли щось її порушило; чинити опір нагальному бажанню вихлюпнути емоції; розуміти власну невербальну мову тіла і рухів, невимушено і адекватно ситуації виражати емоції та почуття через міміку, погляд, жести, інтонацію голосу; пробачати, забувати образи; впевнено відмовляти при необхідності; володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо); виявляти високий рівень емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях; свідомо обирати доцільну емоційну реакцію залежно від комунікативної ситуації;

розуміти емоції інших: розпізнавати актуальні емоції (і потреби) колег, учнів; сприймати та розуміти невербальну мову та враховувати це для поліпшення комунікації; надавати емоційну підтримку;

управляти емоційною атмосферою контакту: налагоджувати й підтримувати комфортну атмосферу контакту, виявляти позитивне ставлення до інших людей; надавати конструктивний зворотній зв'язок; володіти прийомами активного слухання; ставити запитання для прояснення ситуації, розуміти емоційний стан/потреби співрозмовника; коректно ставитись до поглядів і думок, які відрізняються від власних; емоційно розумно реагувати на позитивні та негативні емоції з боку інших; зменшувати (нейтралізувати) емоційну напругу стосунків; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації та конфлікти; пробачати, вибачатися, забувати образи; співпрацювати, домовлятися, доходити згоди.

Володіючи емоційними уміннями, викладач має у своєму розпорядженні дієвий інструмент, за допомогою якого він уміло управляє не лише своїм

емоційним станом, а й налагоджує позитивну взаємодію в професійному середовищі.

Вдосконалення емоційних умінь педагога передбачає 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, якими будуть наслідки?», «Як мені відреагувати, щоб вирішити ситуацію, зберегти стосунки, домогтися бажаного?»), обрати емоційно доцільну реакцію та реалізувати її в поведінці. Критеріями усвідомленого емоційного реагування вважаємо: адекватність поведінки ситуації; вирішення проблеми чи задоволення потреби, що викликали емоцію; збереження рівноваги чи зменшення інтенсивності негативних переживань; розвиток стосунків.

Вагомим чинником усвідомленого емоційного реагування в професійній діяльності є, з одного боку, переконання і цінності самого працівника, з іншого, філософія, пріоритети і особливості організаційної культури. Саме внутрішні переконання відображають стиль емоційного реагування і поведінку викладача.

Згідно з нашим припущенням позитивна взаємодія стає можливою за умови наявності таких принципів і переконань:

1. Фокус уваги на цінностях. Вміння налагоджувати позитивну взаємодію базується на толерантності, повазі, розумінні, довірі, чуйності і формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії.

Саме у цінностях відображається розуміння людиною реальності, переконання щодо довкілля й самого себе. Лише усвідомлюючи та шануючи власні цінності, – розуміємо і визнаємо унікальність внутрішнього світу і цінності інших людей. Адже кожна людина є особливою, зі своїми поглядами на життя, культурою, вихованням, характером, здібностями, життєвим досвідом тощо. Розуміння й визнання цих відмінностей є основою толерантного сприйняття людей (з їх чеснотами і недоліками) і поваги до них. 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, емоційне реагування, вчинки, поведінку, стосунки, благополуччя, професійні досягнення, життя загалом. В основі позитивної взаємодії – позиція персональної відповідальності. 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 вирішити її без звинувачення, образ і агресії, знайти прийнятний для усіх спосіб вирішення ситуації. Коли відчуваємо себе відповідальними, усвідомлюючи при цьому, що не можемо задовольняти свої потреби за рахунок інших, свідомо щось робимо для покращення різних сфер життя [3, с. 58]. Недотримання принципу відповідального ставлення до життя, стосунків загрожує неприємними несподіванками, які, з великою ймовірністю, спричиняють конфлікти, дистрес.

3. Позитивне налаштування щодо себе, інших людей, довкілля; спрямованість на співпрацю. Світ навколо нас є таким, яким є. Значно важливіше для нас самих те, як ми цей світ сприймаємо, які думки й емоції переважають: позитивні чи негативні. Людина створює навколо себе сприятливий для взаємодії й взаєморозуміння простір тоді, коли сама перебуває у стані внутрішнього психологічного благополуччя. 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.

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]. 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. «Золотою серединою» між агресивною і пасивною є асертивна поведінка. 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. За своєю суттю асертивність – це філософія особистої відповідальності.

6. *Відкритість змінам.* Початок нових справ, досягнення бажаного або вирішення професійних завдань пов'язано з внесенням змін, навіть, з ризиком. Часто бажання щось змінити на краще супроводжується страхом, що не вийде. Невпевненість, тривога 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.

Будучи психологічно готовими до несподіваних поворотів подій, тим самим налаштовуємося бути гнучкими у реагуванні на зовнішні зміни. 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», уміння отримувати досвід з ситуацій, що трапляються, «вчитися на помилках», – дає відчуття безпеки, підтримки, впевненості, послаблює неприємні переживання. Завдяки змінам відбувається набуття досвіду, розвиток, вдосконалення особистості.

7. *Вдячність.* Почуття подяки має велику силу творити і змінювати життя на краще, поліпшувати стосунки. Вміння знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях; радіти простим речам, цінувати те, що є, і бути вдячними долі навіть за найменші подарунки й досягнення є основою благополуччя. По-справжньому щасливі люди є вдячними. Це так просто і так складно водночас.

Вдосконалення емоційних умінь викладачів і реалізація запропонованих принципів у професійних і життєвих ситуаціях сприятиме не лише конструктивним особистісним змінам, 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 / *В. М. Вергасов.* — К. : Вища школа, 1985. — 175 с.
2. *Крутецкий В. А.* Математические способности и личность : учеб. пособ. / *В. А. Крутецкий.* — 2-е изд. — М. : Просвещение, 1987. — 447 с.
3. *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильническое общение / *Маршалл Розенберг.* — М. : София, 2009. — 169 с.
4. *Экхарт Т.* Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению : пер. с англ. / *Толле Экхарт.* — М. : София, 2012. — 256 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