

Место саногенной рефлексии в структуре эмоциональной компетентности педагога

Ю. Н. Крайнова

Проблема развития эмоциональной компетентности педагога связана не только с профессиональной необходимостью – выслушать и понять ученика, создать позитивный эмоциональный фон на уроке, но и с удовлетворенностью от собственной компетентности, с переживанием личностного и профессионального роста. Овладение эмоциональной компетентностью представляется особенно актуальным для повышения психологической культуры педагога. Анализ различных подходов к определению понятия эмоциональной компетентности позволил сформулировать определение исследуемого феномена и представить его функциональную структуру в общей архитектуре психологической системы деятельности. Компонентами эмоциональной компетентности мы определили саногенную рефлексия, саморегуляцию, эмпатию и экспрессивность.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, саногенная рефлексия, эмпатия, саморегуляция, экспрессивность учителя.

The Place of Sanogenic Reflexion in the Structure of a Teacher's Emotional Competence

Ju. N. Krainova

The problem of the development of pedagogic emotional competence is related not only with the professional necessity, i. e. listening to and comprehending of the pupil, as well as with the creating a positive emotional atmosphere at classes, but also with the satisfaction from self-competence, personal experience and professional growth. The acquisition of emotional competence is the most important for the pedagogic psychological culture. The analysis of various approaches to the definition of the notion of emotional competence allowed us to formulate a definition of the phenomenon in a question and to determine its functional structure in the architecture of pedagogic system activities. Sanogenic reflexion, self-regulation, empathy and expressivity are determined to be components of emotional competence.

Key words: emotional competence, sanogenic reflexion, empathy, self-regulation, expressivity.

В работах, посвященных психолого-педагогическим и акмеологическим проблемам педагогического мастерства, педагогическая деятельность определяется как профессиональная активность учителя, в которой с помощью различных средств воздействия на учащихся решаются задачи их обучения и воспитания (А. А. Деркач, А. А. Исаев, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, В. А. Сонин) [3; 5]. Авторами подчеркивается важнейшая роль личности учителя в педагогическом процессе; личность рассматривается как стержневой фактор труда учителя, определяющий его профессиональную продуктивность в педагогической деятельности и педагогическом общении. В процессе овладения профессией учителя эмоциональная компетентность является условием адаптации к требованиям профессиональной деятельности и педагогического общения; на этапе достижения высокого уровня профессионального мастерства продуктивный учитель становится активным субъектом педагогической деятельности и общения. Однако, несмотря на бесспорную актуальность и практическую значимость, проблема эмоциональной компетентности педагогов и ее влияния на педагогическое мастерство остается неисследованной.

Понятие «эмоциональная компетентность» вошло в психологию благодаря ряду зарубежных и российских исследователей: К. Саарни, D. Gole-

man, М. Райнольдс, R. Buck, Е. В. Либина, И. Н. Андреева, Е. Л. Яковлева и др. [1; 5; 8].

На первый взгляд, понятия эмоции и компетентность несовместимы. Однако еще С. Л. Рубинштейн писал, что эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального. Эмоциональность, или аффективность – это всегда лишь одна, специфическая, сторона процессов, которые в действительности являются вместе с тем познавательными процессами, отражающими – пусть специфическим образом – действительность. Таким образом, эмоции связаны с интеллектом, мышлением, рефлексией (как метамышлением). Компетентность, как было рассмотрено выше, тоже связывается с мышлением, интеллектом, рефлексией. Таким образом, связь с процессами мышления – перекрестный пункт, связующее звено эмоций и компетентности.

В своей работе, вслед за В. Д. Шадриковым, В. Л. Матросовым, Я. И. Кузьминовым, мы определяем **компетентность** как *новообразование субъекта деятельности, формирующееся в процессе профессиональной подготовки, представляющее собой системное проявление знаний, умений, способностей и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность профессио-*

нальной деятельности. Компетентный человек способен среди множества решений выбирать оптимальное, аргументировано опровергать ложные решения, подвергать сомнению эффективные и неэффективные.

Эмоциональную компетентность чаще изучают как необходимое условие успешности и лидерства в профессиональной сфере (D. Goleman, M. Райнольдс, Г. В. Юсупова, С. Steiner), но также и как фактор развития личности (R. Buck, К. Саарни, Е. В. Либина, И. Н. Андреева, Е. Л. Яковлева, W. Seidel).

Проанализируем предложенные в настоящее время определения и структуру эмоциональной компетентности.

Так, эмоциональную компетентность некоторые авторы понимают как соответствие эмоций поведению (R. Buck, W. Seidel, Е. В. Либина, И. Н. Андреева). R. Buck, W. Seidel определяют понятие «эмоциональная компетентность» как способность взаимодействовать с внутренней средой своих чувств и желаний; Е. В. Либина – как «способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением» и дает указанное определение в рамках психологии совладания (coping behavior). В данной концепции впервые вводится понятие адекватной интегральной оценки человеком своего взаимодействия со средой, которая является основой эмоциональной компетентности. И. Н. Андреева и Е. Л. Яковлева эмоциональную компетентность рассматривают в структуре эмоционального интеллекта. Таким образом, содержание понятия эмоциональной компетентности у разных авторов неоднозначно: от отдельных свойств до обширных систем качеств. Некоторые из концепций включают значительный объем социальных, коммуникативных навыков. Для нашего исследования важно рассмотреть эмоциональную компетентность в первую очередь с позиций гармонизации внутреннего мира личности [1; 8].

Исходя из анализа научной литературы, в структуре эмоциональной компетентности мы выделяем следующие блоки: осознание своих эмоций, осознание эмоций других, управление эмоциями, адекватное выражение эмоций (рефлексия, эмпатия, саморегуляция, экспрессивность). Сама эмоциональная компетентность является аффективно-когнитивным явлением: она включает и аффективные, и когнитивные компоненты, и, более того, в каждом из компонентов имеется и аффективная, и когнитивная составляющая. На этом основании, а также опираясь на более общее определение «компетентности»,

сформулируем определение эмоциональной компетентности.

Эмоциональная компетентность – системное свойство личности, включающее навыки адекватной ситуации рефлексии (саногенной), саморегуляции, оптимального уровня эмпатии и экспрессивности.

Итак, в предложенном определении заложены четыре компонента эмоциональной компетентности: саногенная рефлексия, саморегуляция, эмпатия, экспрессивность и два механизма, обеспечивающие функционирование и развитие этого свойства: рефлексия и саморегуляция. В данном определении также обозначена специфика рефлексии, которая заключается в адекватности оценки ситуации. Такую рефлексию в эмоциогенных ситуациях принято называть *саногенной*. Функция саногенной рефлексии заключается в облегчении страданий от негативных эмоций в эмоциогенных ситуациях и профилактике сильных негативных эмоций [6]. Исследование возможностей саногенной рефлексии для достижения эмоционального благополучия ведется сравнительно недавно в рамках теории саногенного мышления, сформулированной Ю. М. Орловым. В настоящее время многими исследованиями подтверждено позитивное влияние обучения саногенной рефлексии на психологическое здоровье личности.

Рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т. п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций, определяется как саногенная.

Рассмотрим, каким образом саногенная рефлексия связана с компонентами эмоциональной компетентности: эмпатией, саморегуляцией, экспрессивностью, – и как влияет на их развитие.

Саморегуляция определяется как способность системы приходиться в равновесие за счет собственных ресурсов. Способность осуществлять саморегуляцию на определенном уровне зависит не только от индивидуально-типических свойств человека (темперамент, характер), но и от выработанных навыков применения способов и методов саморегуляции [4].

При помощи методик саморегуляции снимаются симптомы эмоционального напряжения, однако причины, вызвавшие его, остаются. Более того, «стрессовая» информация может быть вытеснена и, накапливаясь в течение времени, привести к негативным последствиям.

Если рассматривать по этой схеме процесс саморегуляции в эмоциогенных ситуациях при

помощи саногенной рефлексии, то целью будет являться достижение эмоционального благополучия, моделью значимых условий – саногенная рефлексия, программой исполнительских действий – алгоритмы «размысливания» негативных эмоций, информацией о результатах и критериями – качество переживаемых эмоций. При успешной саморегуляции процесс прекращается, при безуспешной – возвращается в начало.

Эмпатия рассматривается в контексте эмоциональной компетентности в связи с получением нужной информации об эмоциях другого человека и об источниках этих эмоций с целью адекватного эмоционального реагирования в процессе общения.

Согласно идеям Л. С. Выготского, понимание эмоциональных проявлений других людей предшествует не только осознанию собственных эмоций, но и их проявлению. Именно с эмпатическими способностями А. А. Бодалев и В. Н. Мясищев связывают успешность общения и отношения людей друг к другу [2].

Безусловно, эмпатия связана с прошлым эмоциональным опытом (Т. П. Гаврилова, И. П. Воропаева), полученным в процессе социализации и воспитания индивида (получением поддержки или отвержения собственных эмоциональных переживаний другими значимыми людьми). Поэтому при проявлении эмпатии актуализируются привычные умственные автоматизмы. Таким образом, роль саногенной рефлексии заключается в том, чтобы осознавать эмоции, проявляемые по отношению к другим, чтобы дифференцировать источники эмоций других: собственная persona или эмоциональные стереотипы другого человека.

Под экспрессивностью понимается выражение эмоций в мимике, в действиях, в поведении. Необходимо уточнить, что в состав эмоциональной компетентности включается не эмоциональность, которая понимается как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результатов, как аффективная реакция на определенный круг значимых событий, а именно экспрессивность как проявление эмоций, так как соотношения эмоциональности и экспрессивности могут быть как прямо-, так и обратно пропорциональными.

Экспрессивность в контексте эмоциональной компетентности и связи с саногенной рефлексией – это знания о социально приемлемых способах выражения эмоций и навык их выбора, адекватного ситуации. Оптимальный уровень экспрессивности достигается только посредством рефлексии.

Рассмотрим, какое место занимает эмоциональная компетентность в общей архитектуре психологической системы деятельности, разработанной В. Д. Шадриковым [7].

Эмоциональная компетентность проявляется в потребностно-мотивационном компоненте как функция, определяющая ситуацию (угрожает ли она моему «Я», какая потребность стала мотивом и каким мотивом в данной ситуации). Саногенная рефлексия как структурный компонент эмоциональной компетентности помогает осознать и обозначить собственные потребности и мотивы, отделить их от навязанных извне стратегий поведения.

В компоненте цели эмоциональная компетентность выполняет функцию осознания реалистичности цели и ожиданий относительно результата и поведения партнера по общению, а также осознания источников возникновения отрицательных эмоций в результате рассогласования ожиданий, образов желаемого и реального результатов деятельности. Критериями реалистичности цели являются ее достижимость для конкретного субъекта в конкретной ситуации, адекватность ситуации. Ожидания субъектом результатов своей деятельности также можно рассматривать как цель. Адекватно и реалистично поставленная цель является одним из гарантов положительных эмоций в результате деятельности и общения.

В компоненте принятия решения эмоциональная компетентность выполняет функцию выбора программы деятельности или поступка. Выделяют три типа решений: интеллектуальные, волевые и эмоциональные. В контексте данной работы нас интересуют эмоциональные решения, под которыми понимается «всякое предпочтение, выбор, который строится, прежде всего, на основе эмоциональных механизмов» (О. К. Тихомиров) [Цит. по В. Д. Шадрикову, 7]. Блок принятия решения во многом связан с жизненными установками, мировоззрением субъекта, сложившейся системой ценностей, отношениями с социумом и т. д. Все это обуславливает выбор того или иного решения. И далее решения могут быть детерминированными и вероятностными. Эмоциональная компетентность на основе знаний об эмоциях, на основе реального представления о своих потребностях и мотивах за счет механизмов рефлексии и саморегуляции позволяет принимать осознанные решения. Детерминированными решениями являются алгоритмизированные процедуры обработки данных. Так, саногенная рефлексия предлагает алгоритмы «работы» с негативными эмоциями. Это и есть детерминированные решения. Напротив, вероятностные решения – им-

пульсивные решения, которые принимаются неосознанно на основании выработанных ранее схем поведения. И здесь возникает риск «включения» неадекватных и неадаптивных стратегий поведения, защитных механизмов.

В реализации программы деятельности эмоциональная компетентность выполняет функцию регуляции деятельности в соответствии с выбранной программой. Поскольку деятельность состоит из ряда последовательных действий, то, в сущности, каждое действие будет разворачиваться по общей схеме деятельности. Таким образом, достигая цели в каждом действии, субъект будет испытывать определенные эмоции, которые сигнализируют о соответствии результата цели программе действий. Правильная оценка возникших эмоций помогает скорректировать программу деятельности.

В компоненте «Индивидуальные качества субъекта деятельности» эмоциональная компетентность представлена знаниями об эмоциях,

навыками и умениями адекватной ситуации рефлексии (саногенной), знаниями о способах саморегуляции, навыками и умениями саморегуляции психических состояний и деятельности, знаниями об эмпатии, способах ее проявления, навыками проявления эмпатии соответственно ситуации, а также знаниями о способах проявления экспрессивности, навыками адекватного выбора экспрессивных средств.

Таким образом, анализ различных подходов к определению понятия эмоциональной компетентности позволил сформулировать определение исследуемого феномена и определить его функциональную структуру в общей архитектуре психологической системы деятельности. Компонентами эмоциональной компетентности мы определили саногенную рефлексивность, саморегуляцию, эмпатию и экспрессивность.

Исходя из вышеизложенного, модель компетентности можно представить следующим образом (рис. 1).

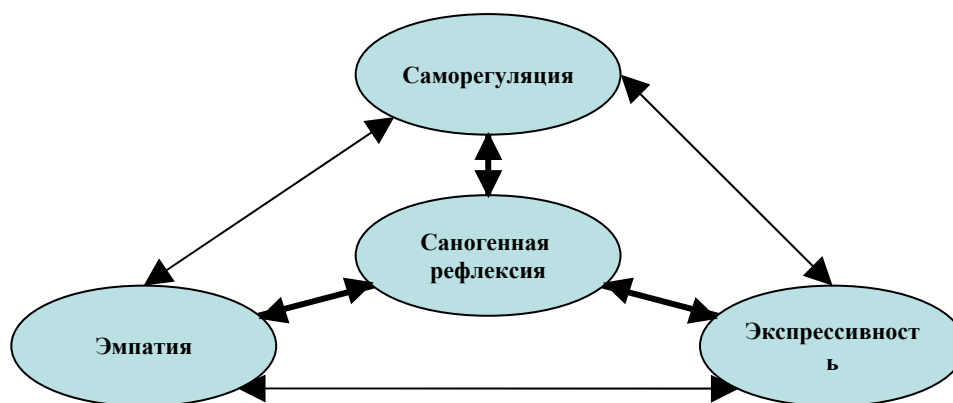


Рис. 1. Модель эмоциональной компетентности

Развитие основных составляющих эмоциональной компетентности является фундаментальным условием профессионального роста специалистов, работающих с людьми, в частности педагогов. Эмоциональная компетентность выступает как системообразующий фактор продуктивности педагогической деятельности, опосредующий как приобретение профессиональных знаний и умений, так и личностное развитие учителя и его учеников.

Библиографический список

1. Андреева, И. Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов [Текст] / И. Н. Андреева // Психология образования сегодня: Теория и практика : материалы Международной науч.-прак. конф. / под

ред. С. И. Коптевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. – Минск, 2003. – С. 166–168.

2. Бодалев, А. А. О качествах личности, нужных для успешного общения [Текст] / А. А. Бодалев // Личность и общение : Избр. труды. – М. : Педагогика, 1983. – С. 55.

3. Деркач, А. Акмеология [Текст] : учебное пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

4. Дикая, Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук: 19. 00. 03. / Л. Г. Дикая. – М., 2002. – 342 с.
5. Маркова, А. К. Психология профессионализма [Текст] / А. К. Маркова. – М., 1996. – 308 с.
6. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление [Текст] / сост. А. В. Ребенок, О. Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, кн. 1. – М. : Слай-динг, 2003. – 96 с.
7. Шадриков, В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности [Текст] / В. Д. Шадриков. – М. : Наука, 1982. – 185 с.
8. Goleman D. Emotional intelligence. N. Y. : Bantam Books, 1995.