

УДК 37.015.3

DOI: 10.26140/anip-2021-1003-0048



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0.
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

РЕФЛЕКСИЯ И САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

© Автор(ы) 2021

МАЛЫЦЕВА Светлана Михайловна, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и теологии
Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1, e-mail: maltsevasvetlana@yandex.ru)

AuthorID: 736254

SPIN: 9502-6593

ResearcherID: V-1952-2018

ORCID: 0000-0002-7273-1852

КУЛИКОВА Анастасия Антоновна, студент кафедры профессионального образования и управления
образовательными системами

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: cool.kulikova-anastasiya2001@yandex.ru)

ТРУНИНА Дарья Сергеевна, студент кафедры профессионального образования и управления
образовательными системами

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: trunina.d@bk.ru)

НИКОЛАЕВА Валерия Валерьевна, студент кафедры профессионального образования и управления
образовательными системами

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: lera.nikolaeva777@mail.ru)

Аннотация. Актуальные исследования рисуют ясную картину: люди с наличием развитого саногенного мышления более устойчивы к стрессам, проще адаптируются в социуме и имеют низкую тревожность. Целью работы является уточнение места рефлексии и саногенного мышления в образовательном процессе формирования эмоциональной компетентности педагога. Гипотеза исследования такова, что эмоциональная компетентность должна быть включена в перечень необходимых компетенций педагога, ее нужно формировать в процессе освоения различных дисциплин, прежде всего социально-гуманитарного цикла, и обучать будущих педагогов способам формирования саногенного мышления у обучающихся. В статье рассматриваются различные подходы к проблеме формирования саногенного мышления. Также представлены на основе теоретико-методологического анализа функции и структурные компоненты данного мышления: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный и операциональный. С помощью опроса студентов педагогического вуза уточнена потребность в формировании более глубокого уровня рефлексии и саногенного мышления. Усвоение саногенного мышления обеспечивает совершенное приспособление человека, которое помогает ему контролировать свои эмоции. Авторы делают вывод: саногенное мышление – необходимый навык современного педагога. Однако на данный момент недостаточно разработана методика его формирования в процессе обучения, в том числе при помощи психологических дисциплин.

Ключевые слова: саногенное мышление, рефлексия, саморегуляция, психическое здоровье, личность, педагог, профессиональное образование, эмоциональная компетентность, обучение, профессиональное выгорание.

REFLECTION AND SANOGENIC THINKING IN THE EMOTIONAL COMPETENCE OF THE TEACHER

© The Author(s) 2021

MALTSEVA Svetlana Mikhailovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor
of the Department of Philosophy and Theology
Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: maltsevasvetlana@yandex.ru)

KULIKOVA Anastasia Antonovna, student of the Department of professional education and management
of educational systems

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: cool.kulikova-anastasiya2001@yandex.ru)

TRUNINA Darya Sergeevna, student of the Department of professional education and management
of educational systems

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: trunina.d@bk.ru)

NIKOLAEVA Valeria Valeryevna, student of the Department of professional education and management
of educational systems

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: lera.nikolaeva777@mail.ru)

Abstract. Current research shows a clear picture: people with a developed sanogenic mindset are more resistant to stress, adapt more easily in society, and have low anxiety. The aim of the work is to clarify the place of reflection and sanogenic thinking in the educational process of forming the emotional competence of the teacher. The hypothesis of the study is that emotional competence should be included in the list of necessary competencies of a teacher, it should be formed in the process of mastering various disciplines, primarily the social and humanitarian cycle, and teach future teachers how to form sanogenic thinking in students. The article discusses various approaches to the problem of the formation of sanogenic thinking. The functions and structural components of this thinking are also presented on the basis of theoretical and methodological analysis: motivational, reflexive, emotional and operational. With the help of a survey of students of a pedagogical university, the need for the formation of a deeper level of reflection and sanogenic thinking was clarified. The assimilation of sanogenic thinking provides a perfect adaptation of a person, which helps him to control his emotions. The authors conclude: sanogenic thinking is a necessary skill of a modern teacher. However, at the moment, the methodology of its formation in the learning process, including with the help of non-psychological disciplines, is not sufficiently developed.

Keywords: sanogenic thinking, reflection, self-regulation, mental health, personality, teacher, professional education, emotional competence, training, professional burnout.

ВВЕДЕНИЕ.

В связи с постоянно меняющимися, и, соответственно, нестабильным миром повышаются требования к профессионалу во всех областях. На высокие ожидания обречены люди социально-значимых профессий, относящихся, например, к области образования. Современный педагог вынужден соответствовать множеству требований, которые меняются по несколько раз в течение одного учебного года, выполнять огромное количество различных заданий, успевать переработать лавину информации [1-3]. Зная, что нет в мире идентично одинаковых людей, что у каждого свои потребности, предпочтения, особенности, можно прийти к тому, что не все могут отыскать необходимые ресурсы для того, чтобы справиться с непрестанно изменяющимися условиями. Но только это поможет человеку создать комфортную зону для его жизнедеятельности и избежать профессионального выгорания [4-5]. Этим вопросом задается наука и ставит перед собой ряд задач: нахождение проблемы, выявление причинно-следственных связей, поиск решений и разработка методов, которые способствуют высокой результативности деятельности, которая не причинит вреда физическому и психическому здоровью человека.

Одним из главных методов по достижению духовно-го баланса, психической стабильности, развитию психологических ресурсов, позитивно сказывающихся на результатах профессиональной деятельности, является формирование саногенного мышления [6-7].

МЕТОДОЛОГИЯ.

Целью работы является уточнение места рефлексии и саногенного мышления в образовательном процессе формирования эмоциональной компетентности педагога. Методами работы стали теоретический анализ, систематизация и описание, а также метод социологического опроса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ.

Саногенное, или другими словами «порождающее здоровье путем рефлексии», мышление принято рассматривать с нескольких сторон, если быть конкретнее, то со стороны физического и психического здоровья. Если человек сможет развить в себе саногенное мышление, он сможет в полной мере контролировать свои эмоции и здраво анализировать свои мысли, то есть саногенное мышление по праву является таким мышлением, которое делает из человека сбалансированную личность, которая может полностью контролировать свои эмоции и мысли, осознает последствия своих переживаний для физического и психического здоровья.

Данный термин появился в зарубежной психологии XX века (Д. Глеман, К. Саарни, А. Эллис и А. Бэк, и др.), а потом уже и отечественной (Ю.М. Орлов) [8]. Суть идеи состояла в том, что далеко не все поступки окружающих согласуются с нашими ожиданиями, очень часто мы ожидаем лучшего поведения, чем оно случается. Данный факт заставляет нас переживать негативные эмоции и защищаться, что дает лишь временный эффект облегчения. Эффективнее было бы уметь управлять своими эмоциями, не допуская большого количества нежелательных переживаний [9].

Саногенное мышление является основой эмоциональной компетентности человека, и оно необходимо современному педагогу. Исследования показали, что в результате его тренировки повышается стрессоустойчивость, адаптационные возможности, снижается тревожность [10-12].

Саногенное мышление имеет ряд особенностей. Как правило, они проявляются только в тот момент, когда при удовлетворении собственных потребностей человек сталкивается с ранее сложившимися стандартами поведения. В силу этих обстоятельств аналитический подход к проблеме понимания сущности формирования саногенного мышления позволяет выделить его основные компоненты:

1. Мотивационный компонент. Установление личной

системы жизненных ценностей, которая в перспективе направит на правильный жизненный путь; выбор методов достижения жизненных целей; оптимизация эмоционального фона и стабилизация сферы мотивации. Он определяет у человека смысл в важности познания, из-за чего пробуждаются задатки к обучению и стимул к становлению успешным членом социума [1, 13].

2. Рефлексивный компонент. Выявление и оценка адекватности собственного психологического ресурса; оценивание собственных поступков в контексте проблемной ситуации, осознание ситуации [14]. Рефлексивный компонент делает вклад в значимость самоопределения в проблемной ситуации. Важно подчеркнуть, что свобода определения для себя правильного решения в сложных обстоятельствах — это заслуга процесса рефлексии.

3. Эмоциональный компонент. Предоставление воли чувствам, снижение негативных эмоций, эмоциональный контроль [15]. Он включает отношение субъекта к себе, самопринятие и ложится в основу самооценки. Саногенное мышление формирует у субъекта положительную оценку себя.

4. Операционный компонент. Умение выбрать конкретные жизненные цели, определить методы их достижения с сохранением отношения к себе и выбранной модели действий.

Операциональное звено системы саногенного мышления становится зеркалом отношения человека к ранее установленным стандартам, он должен уметь принимать решения и применять собственный опыт в неясных условиях. Особенно это применимо в ситуациях с четко установленными временными рамками и высокими требованиями [16].

В современном обществе уже некоторое время существуют различные психологические тренинги, которые позволяют человеку овладеть своими эмоциями и научиться саморегуляции. Такие тренинги или другими словами программы классифицируются в зависимости от возраста и положения в обществе, от уровня психологической устойчивости. Но несмотря на подобную классификацию всех этих людей объединяет желание получить необходимые для овладения саногенным мышлением навыки и умения. Одной из методик является ведение дневника для анализа своих эмоций. Ведение такого языка — это своего рода способ выплеснуть негативные эмоции, поделиться своими переживаниями без траты энергии других людей, при этом человек учится контролировать свои собственные эмоции [17-18].

В общем смысле речь идет об эмоциональной компетентности педагога, под которой понимается навык осознания, анализа и управления эмоциями своими и обучающегося с целью эффективной профессиональной деятельности.

Гипотеза исследования такова, что эмоциональная компетентность должна быть включена в перечень необходимых компетенций педагога, ее нужно формировать в процессе освоения различных дисциплин, прежде всего социально-гуманитарного цикла, и обучать будущих педагогов способам формирования саногенного мышления у обучающихся.

Без теории не может быть практики, как и практика не может существовать без теории. Для прояснения картины, был проведен опрос, в котором приняли участие 170 человек в возрасте от 18 до 20 лет (студенты 1-2 курса Мининского университета). Мини-опрос начинался с довольно легкого вопроса про рефлекссию, которая является неотъемлемой частью системы саногенного мышления.

Посредством рефлексии человек переосмысливает свои поступки, делает анализ и только потом относит их либо к категории «позитивное», либо «негативное». Специалисты полагают, что подрастающее поколение характеризуется снижением навыков рефлексии. Все меньшее число обучающихся могут адекватно оценивать свои переживания и поступки. Как показывают

исследования, группа является наиболее оптимальным социальным пространством формирования саногенной рефлексии, поскольку начальной формой человеческой деятельности является совместная деятельность [19-21].

В ходе опроса было выявлено, что 70,6% знакомы с понятием «рефлексия», остальные 29,4% - нет. Респондентами назывались следующие формулировки понятия «рефлексия»:

- 1.«Анализ своих переживаний»;
- 2.«Осмысление своих действий, их анализ»;
- 3.«Осмысление и анализ собственных переживаний»;
- 4.«Острое реагирование на вещи»;
- 5.«Оценивание собственных поступков»;
- 6.«Самоанализ»;
- 7.«Изучение самого себя».

Нельзя не согласиться с определениями, которые дали опрошенные, хотя они не являются исчерпывающими, поскольку они слишком короткие для передачи полноценного смысла, вложенного в понятие «рефлексия».

Чтобы определить, всегда ли знания применяются на практике, был задан следующий вопрос Почти половина опрошенных находят в своей жизни место для рефлексии (52,9%); 1/3 усомнились в ее значимости, однако не отвергают факта, что рефлексия присутствует (35,3%); по равным долям разделились те, кто не принимает рефлексии, но не исключают ее, и те, кто не воспринимают самоанализ как что-то важное в своей деятельности, но, возможно, это люди, которые не сталкивались данным понятие и по незнанию не применяют ее.

Также был задан вопрос, касающийся саногенного мышления и рефлексии и саногенного мышления вкупе. Среди опрошенных 82,4% знакомы с понятием «саногенное мышление», это хороший показатель. Отсюда можно понять, что знающий человек в состоянии придерживаться данной системы, тем самым улучшая и в какой-то степени упрощая свою жизнь. Но, исходя их результатов последнего вопроса, выстраиваемые перспективы не так красочны. 88,2% отвечавших не подозревают о связи понятий «рефлексия» и «саногенное мышление». Это может означать, что те, кто ответил в пользу данного мышления, не до конца понимают значимость и необходимость рефлексии в концепции саногенного мышления. На вопрос о необходимости саногенного мышления педагогу 80% респондентов ответили положительно.

ВЫВОДЫ.

Таким образом, идея свободного выбора линии своего развития и целеполагания, построения образовательной и жизненной траектории развития, постулирующаяся в современной образовательной парадигме, не способна реализоваться без развитой эмоциональной компетентности субъекта. Саногенное мышление – необходимый навык современного педагога. Однако на данный момент не достаточно разработана методика его формирования в процессе обучения, в том числе при помощи психологических дисциплин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мальцева С.М., Грибанов С.В., Корольчук М.В. Человек: от жизненных целей к смыслу жизни // Образование и наука в современном мире. Инновации. 2019. № 6 (25). С. 99-105.
2. Балашова Е.С., Мальцева С.М. К вопросу о преимуществах и последствиях массового введения дистанционного образования в высшей школе // Инновации в образовании. 2020. № 6. С. 126-135.
3. Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Булганина А.Е., Комарова А.Н. К вопросу о религиозности современных студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 1 (30). С. 34-36.
4. Бабинцева Л.Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов // Педагогический имидж. 2017. № 3 (36). С. 118-125.
5. Ларин Н.А. Взаимосвязь межкультурной компетентности и эмоционального выгорания педагогов, работающих с мигрантами // Педагогика и просвещение. 2018. № 2. С. 1-7.
6. Гасанова Д.И. Саногенное мышление: вопросы теории и практики // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2015. №1. С.10.
7. Сергеев С.Е. Исследование сформированности профессионально важных качеств психолога, необходимых для ресоциализации подростков, подвергшихся религиозно-экстремистскому воздействию //

Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9 № 1 (34). С. 9.

8. Феоктистова С.В. Влияние саногенного мышления личности на результативность деятельности // Вестник Российского нового университета. Серия: человек и общество. 2018. №2. С. 130-134.

9. Шаломова Е.В. Саногенное мышление подростков как оздоравливающее мышление // Самоконтроль как принцип формирования творческой личности и её активной конструктивной позиции в развитии обществ (30 июня 2018 г.). Горно-Алтайск. 2018. С. 318-323.

10. Кочнева Е.М., Морозова Л.Б., Никитина А.А. Эмоциональный интеллект в структуре профессиональной компетентности современного педагога // Современные научные исследования: теория, методология, практика: Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. 2019. С. 90-99.

11. Рыбакова Н.А. Эмоциональная компетентность педагога: сущностная характеристика // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2019. Т. 4. № 4. С. 190-195.

12. Остапенко И.А. Эмоциональная компетентность педагога высшей школы как составляющая его профессиональной компетентности // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2018. № 19. С. 55-60.

13. Башианаева Г.Г. Структурные компоненты саногенного мышления // Вестник ГГУ. 2015. №23. С. 223-228.

14. Шамина Н.П. Рефлексия в формировании профессиональной компетентности будущих педагогов // Вестник научных конференций. 2016. № 2-6 (6). С. 136-138.

15. Симонова Л.Б., Козинская М.Е. Методики исследования «эмоциональной компетентности» педагога // От здоровьесбережения к здоровьесозиданию в образовательном пространстве: Материалы региональной научно-практической конференции. 2016. С. 127-129.

16. Гасанова Д.И. Саногенное мышление в структуре личности // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2015. №3. С.10-14.

17. Гагиева З.А. Способность к саморегуляции как условие успешной педагогической деятельности // Гуманитарные балканские исследования. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 11-13.

18. Халиуллина Л.Р. Методика определения уровней развития исследовательского мышления у будущих учителей (бакалавров) // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9 № 1 (34). С. 5.

19. Крайнова Ю.Н. Место саногенной рефлексии в структуре эмоциональной компетентности педагога // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т. 2. № 2. С. 197.

20. Гончарова Н.В. Задачи и логика формирования у студентов-будущих педагогов профессиональной рефлексии // Евразийский союз ученых. 2018. № 2-3 (47). С. 39-41.

21. Асанбекова Д.Д. Место эмоциональной компетентности в профессиональной деятельности педагога // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. 2019. Т. 1. № 5. С. 86-89.

Статья поступила в редакцию 05.04.2021

Статья принята к публикации 27.08.2021