

Психічне здоров'я у юнацькому віці залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги й пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Здоров'я - саме коштовне, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я потрібно загартовувати й зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світосприймань [2].

У наш час, науково-технічної й промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна частка фізичних навантажень доводиться на спорт і фізичну культуру на які в нас як завжди немає можливості, часу, сил, бажання й т.д. Звідси й слабе здоров'я, млявість, хвороби, психологічні проблеми та інші недуги.

Література:

1. Безруких М.М. Факторы риска и здоровье детей //Педагогіка толерантності.- 1999.-№314.- С.87-94.
2. Бобрицька В.І. Як зберегти психічне здоров'я. Поради для вчителя: (Валеолог. основи психолог. культури) //Постметодика.-2001.-№2. - С.28-35.
3. Гончарук Е.И., Вороненка Ю.В., Марценюк Н.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на психическое здоровье молодежи / Под ред. Е. И. Гончарука. – К.: КМИ. – 1989. - 204 с.
4. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. - К: ІНК ОС, 2002. - 272 с.
5. Учителям и родителям и психологии подростка и юноши /под ред. Г.Г. Аракелова. – М.: Просвещение, 1990. – 352 с.
6. Юрченко В. Засоби експериментального вивчення психічного здоров'я школярів //Нова пед. думка.-1999.-№2.- С.45-51.

Розвиток емоційної сфери як складова особистого становлення студента

Л.М. Липчанська, *старший викладач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет*

Важливим чинником професійного та соціального становлення майбутніх фахівців професій типу “людина - людина” є емоційна компетентність. Представнику цього типу професій потрібно вміти налагоджувати контакти, підтримувати стосунки, активно взаємодіяти, досягати взаєморозуміння у процесі виконання професійних функцій, розбиратися в поведінці людей, розуміти їх емоційний стан і потреби, надавати емоційну підтримку, знаходити індивідуальні підходи, емоційно адекватно реагувати на гнів, невдоволення, критику з боку інших, зберігати рівновагу в конфліктних ситуаціях, тобто бути підготовленими до ефективної комунікації та емоційно розумної поведінки. Тому, психограми більшості професій сфери “людина-людина” містять такі професійно-важливі якості (ПВЯ) та властивості як: емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, здібності управляти власними емоціями в спілкуванні і т.д. У спеціальних психологічних дослідженнях встановлено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов'язаних із інтенсивною взаємодією з іншими людьми. Окрім того,

формування в студентської молоді вмінь управляти власними емоціями забезпечує підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Як свідчать наукові дані, при переживанні позитивних емоцій під час навчальних занять працездатність студентів підвищується на 30-40% . Емоційно насичене ставлення до навчальної діяльності є важливим чинником розвитку їхніх здібностей. Як зазначає В. Крутецький, “радість творчості, почуття задоволення від напруженої розумової праці, емоційна насолода цим процесом підвищують розумовий тонус учня, мобілізують його сили, допомагають долати перешкоди”. З огляду на сказане, підвищення рівня емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу “людина-людина” є важливим завданням сучасної професійної освіти, актуальним не тільки для професійного становлення, а й особистісного розвитку. У психолого-педагогічній літературі висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження, які стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій, емоційної зрілості. Також у психолого-педагогічній літературі висвітлені різні види компетентностей, що знаходяться у тісному взаємозв’язку з емоційною, а саме: соціальна, комунікативна, аутопсихологічна, соціально-психологічна, психологічна, життєвата ін. У зв’язку з цим в статті буде дано короткий огляд існуючих уявлень про емоційний інтелект/компетентність і запропоновано власне розуміння поняття емоційної компетентності фахівця професій типу “людина-людина” та її структури. Професійне становлення особистості є складним процесом взаємодії інтелектуального і емоційного розвитку. У психологічній науці ведуться пошуки здібностей, які на відміну від традиційного загального інтелекту, пов’язані з соціально-емоційною сферою психіки людини. Такі провідні фахівці в галузі психології інтелекту як Д. Векслер, Дж. Гілфорд, Ч. Спірмен, Е. Торндайк стверджували, що “люди відрізняються здатністю розуміти інших людей та управляти ними, тобто діяти раціонально в людських стосунках”. Важлива роль у цьому процесі належить емоціям та вмінню ними управляти. Саме емоції надають суб’єктивного забарвлення тому, що відбувається навколо нас і в нас самих.

На думку К. Ізарда, фундаментальний принцип людської поведінки полягає у тому, що “емоції мотивують, організовують та спрямовують сприймання, мислення та дії”. Це означає, що емоційні реакції людей на одну й ту ж подію можуть сильно відрізнятися. У теорії диференціальних емоцій К. Ізарда емоції розглядаються “не лише як мотивуюча система (оскільки емоційні процеси спонукають активність), а й як особистісні процеси, що надають смисл і значення людському існуванню”. У сучасних зарубіжних і вітчизняних психолого-педагогічних теоріях емоція розглядається як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття “емоційний інтелект” (EQ), який відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів. Поняття емоційного інтелекту як особливого типу інтелекту, пов’язаного з переробкою емоційної інформації, запропонували Дж. Мейер і П. Селовей. У склад їхньої моделі EQ увійшли тільки когнітивні здібності, пов’язані з переробкою емоційної інформації, а саме: розпізнавати власні емоції та інших людей, використовувати емоції для підвищення ефективності розумової діяльності; розуміти значення емоцій; управляти емоціями. Д. Гоулман додав до виокремлених Дж. Мейером і П. Селовеєм когнітивних здібностей ще й особистісні характеристики. Автор вважає, що структура EQ включає наступні компоненти: *самосвідомість (емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка); контроль (упевненість у собі, контроль емоцій, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм); соціальна чуйність (співчуття, співпереживання, ділова обізнаність); управління відносинами (натхнення, вплив, допомога у самовдосконаленні, сприяння змін, врегулювання конфліктів, командна робота та співпраця)*. У контексті

досліджуваної теми заслуговує на увагу змішана модель Р. Бар-Она, який визначає емоційний інтелект як поєднання розумових і особистісних рис, притаманних кожній особі. EQ охоплює всі некогнітивні здібності, а також знання й компетентність, що дають людині змогу успішно вирішувати життєві завдання. Автор виокремив наступні п'ять сфер компетенцій, відзначивши в кожній специфічні навички:

- внутрішньоособистісна сфера (*самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самореалізація*);
- міжособистісна сфера (*емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки*);
- адаптивність (*уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість*);
- управління стресом (*толерантність до стресу, контроль над імпульсами*);
- загальний настрій (*оптимізм, щастя*).

Змішані моделі включають когнітивні, особистісні та мотиваційні риси, тому вони тісно пов'язані з адаптацією до реального життя. Незважаючи на різні визначення сутності і структури емоційного інтелекту змістовою характеристикою, яка об'єднує зазначені теорії, є сукупність ментальних здібностей до розуміння і управління власними емоціями та інших людей. Привабливість теорій емоційного інтелекту полягає у тому, що управління емоціями це навичка, яку можна сформувати й розвивати. Майже одночасно з поняттям емоційного інтелекту Р. Бак запровадив в галузь психології поняття емоційної компетентності як здібності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань. Р. Бак висуває положення, що “все, що реальне є емоційним”, а раціональною є лише наступна лінгвістична обробка емоційно оціненої реальності. Емоційна компетентність має тісний зв'язок як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками.

Ми розглядаємо емоційну компетентність як готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються. Згідно з концепцією компетентнісного підходу кожен вид професійної діяльності вимагає наявності певних компетенцій, що забезпечують ефективну реалізацію саме цієї професійної діяльності суб'єктом праці. У контексті досліджуваної проблематики “емоційна компетентність фахівця сфери “людина-людина” полягає у його усвідомленій готовності до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань. На основі теоретичного аналізу та результатів експериментального дослідження нами розроблено перелік внутрішньоособистісних (розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісних (розуміння емоцій інших людей і управління ними емоційних компетенцій фахівця професій типу “людина – людина”.

Внутрішньоособистісні емоційні компетенції:

1. усвідомлювати вплив емоційної сфери на життєдіяльність, а емоційні переживання сприймати як цінності, ставитися з повагою до них;
2. бути присутніми “тут і тепер”, об'єктивно сприймати реальність, інших людей;
3. виявляти інтерес до пізнання світу, його закономірностей, а також до самопізнання;
4. бути відкритими до нових вражень, подій і життєвих змін;
5. прагнути до гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків;
6. творче ставитись до життя, міжособистісних стосунків;
7. об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки через самоаналіз;
8. бути відповідальними за власні емоційні реакції;

9. ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції, які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо;
10. аналізувати власні емоції, почуття; причини їх виникнення;
11. насажувати себе, тобто використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей;
12. оптимістично мислити – акцентувати увагу на позитивних аспектах життя;
13. конструктивно ставитися до помилок, здобувати життєвий досвід;
14. володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції;
15. управляти увагою, уявою.

Міжособистісні емоційні компетенції:

1. усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, бути відповідальним за її процес та результат;
2. ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших;
3. аналізувати емоції, почуття інших людей, причини їх виникнення;
4. сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів (жести, міміка, інтонація голосу тощо), використовувати цей досвід для покращення комунікації;
5. володіти навичками активного слухання;
6. розуміти емоції, почуття іншої людини, поставивши себе на її місце (емпатія);
7. надавати і сприймати емоційну підтримку;
8. вербалізувати емоції, почуття без оцінки, звинувачення людей або ситуацій;
9. чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції (контроль над імпульсами);
10. ставити запитання для розуміння емоційного стану іншої людини;
11. адекватно і толерантно реагувати на позитивні і негативні емоції з боку інших;
12. конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору;
13. відмовляти, не ображаючи іншу людину;
14. надавати мотивуючий як позитивний так негативний зворотній зв'язок: щиро висловлювати похвалу, компліменти, тактовно - критику, претензії та невдоволення;
15. адекватно сприймати зворотній зв'язок з боку інших: як критику, претензії та невдоволення так і компліменти, похвалу;
16. обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження;
17. пробачати, звільнюватися від образи;
18. співпрацювати, володіти способами спільної діяльності, доходити згоди;
19. вирішувати емоційно напружені ситуації, конфлікти, долати бар'єри у спілкуванні;
20. виявляти високий рівень емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях.

Отже, розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу “людина-людина” сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню “професійного вигорання”, гармонійному функціонуванню у соціумі, життєвим досягненням.