

Басюк Н. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови
Житомирського державного університету імені Івана Франка
natabasyuk@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті розкривається сутність понять «мотив», «мотивація», «самотивація». Самотивація розглядається як структурний компонент емоційного інтелекту. Подано характеристику таких мотиваційних технік як «візуалізація бажань», «афірмації», «рефреймінг», «практика вдячності, стратегії «обману мозку», прийом «фільм жахів», які ефективно використовуються з метою розвитку самотивації майбутнього вчителя початкової школи.

Ключові слова: мотивація; самотивація; емоційний інтелект»; майбутній вчитель початкової школи; мотиваційні техніки.

Abstract. The article reveals the essence of the concepts "motive", "motivation", "self-motivation". Self-motivation is considered as a structural component of emotional intelligence. The characteristics of such motivational techniques as "visualization of desires", "affirmations", "reframing", "practice of gratitude, strategies of "deception of the brain", "horror film" technique, which are effectively used to develop self-motivation of future elementary school teachers, are described.

Keywords: motivation; self-motivation; emotional intelligence"; future primary school teacher; motivational techniques.

Щоб бути успішним у педагогічній професії, одних лише професійних навичок недостатньо. Важливу роль відіграють емоції педагога й інших учасників освітнього процесу, вміння ними управляти, ефективно комунікувати й будувати стосунки, вирішувати конфлікти, приймати правильні рішення, проявляти емпатію, підтримувати здоровий емоційний клімат в учнівському і в учительському колективах. Усе це – складові частини емоційного інтелекту педагога початкової школи.

Важливим його компонентом виступає мотивація. Дослідники називають її «серцевиною» емоційного інтелекту, оскільки без умінь мотивувати себе, надихати на встановлення й досягнення цілей, змінювати власні думки й емоції з негативних на позитивні, не буде ніяких успіхів і досягнень. Однією з форм мотивації є самотивація. Вона є ключовою у розвитку особистості педагога-професіонала і важливим особистісним фактором у досягненні успіху. Самотивація сприяє реалізації внутрішнього потенціалу майбутнього вчителя, допомагає зберігати й підтримувати соціальну активність у складних, емоційно

напружених і навіть стресогенних умовах педагогічної діяльності. Тому для вчителя – це ще й захист від професійного вигорання.

Проблема мотивації особистості досить широко представлена в науковій літературі. Одними з перших її розглядали В. Альдефер, В. Врум, Ф. Герцберг, Д. Мак-Грегор, Д. Мак-Клеланд, А. Маслоу, А. Пьерон, Ф. Хедоурі, Х. Хекхаузен та ін. Серед вітчизняних дослідників значний внесок у вивчення природи мотивації та її особливостей зробили В. Абрамов, М. Алексеєва, Г. Балл, Д. Богиня, М. Боришевський, В. Данюк, В. Кириченко, А. Колот, Г. Костюк, С. Максименко, С. Микитюк, В. Моляко, В. Пономаренко, О. Пушкар, В. Рибалко, В. Симиченко та ін.

Найчастіше мотив (походить від лат. *movere*, що означає «приводити в рух», «штовхати»; фр. *motif* від лат. *Moveo* – «рухаю») трактується як внутрішня спонука до дії; причина, яка визначає спрямованість поведінки. Як зазначає Л. Кондратенко, «найголовніше завдання мотиву – спрямовувати діяльність, оскільки актуалізація потреби, її усвідомлення здатні лише породити діяльність, але не спрямувати її у правильному напрямку, визначити її ціль» [2]. Мотив виконує роль рушійної сили, основи, «пускової ланки» (Л. Веккер), яка викликає бажання діяти, змушує, схиляє, підштовхує до дії. Мотив, перш за все, це результат роботи свідомості. З цього приводу С. Рубінштейн зазначав, що мотив формується в міру того, як суб'єкт усвідомлює мету й обставини. Мотиви пов'язані з особистісними цінностями, потребами, бажаннями.

Мотивація як категорія вищого порядку – це динамічний процес, який керує поведінкою й активністю людини і здатен підтримувати її на певному рівні. Відомо кілька видів мотивації: внутрішня і зовнішня; позитивна і негативна; стійка і нестійка.

Якщо мотив виступає ініціатором дії, то призводить людину в стан активності волі. Вона є тим внутрішнім фактором, який «дозволяє суб'єкту відображати реальність на рівні свідомості та керувати власною активністю» [1, с. 48]. Воля виконує роль регулятора поведінки. Вона допомагає емоційному інтелекту управляти власними емоційними імпульсами, стримувати власні бажання, відкладати й приборкувати моментні задоволення заради досягнення у майбутньому більшого, долати в собі негативні емоції й емоційні стани, налаштовувати свої думки й емоції на позитив.

Воля – це психічний процес, який полягає в свідомій, цілеспрямованій, мотивованій, активній психічній діяльності, яка пов'язана з подоланням зовнішніх та внутрішніх перешкод і спрямована на задоволення потреб людини [4, с. 31].

Мотив спонукає до постановки актуальних для особистості цілей. Рухатися до поставлених цілей допомагає покрокове планування. Детальний план дій сприяє організації власних зусиль, часу, установці проміжних цілей і винагород, що допомагає уникнути відволікань і зосередитись на виконанні завдання. Чітке

розуміння того, що потрібно робити, дозволить запобігти виникненню негативних емоційних переживань і перевантаженню.

Важливим підходом до самомотивації є фокус уваги на позитивних аспектах досягнення мети. Необхідно звертати увагу на значні й незначні успіхи і досягнення, нагороджувати себе за досягнуті результати. Це допоможе зберегти позитивний настрій і підтримати внутрішню мотивацію.

Для того, щоб мотивувати себе, майбутній учитель початкової школи має оволодіти мотиваційними техніками.

Одним з дієвих інструментів самомотивації є візуалізація бажань. Вона допомагає уявно сформувати бажаний образ майбутнього та здійснити самоідентифікацію і, вже виходячи з цього, визначити мету й план здійснення мети. Суть техніки полягає у створенні карти бажань («дошки візуалізації мрій», «карти цінностей») – колажу, що складається з мотивуючих слів, образів, фотографій, вирізок, які уособлюють цінності, цілі, мрії, бажання. Вона допоможе систематизувати ідеї й бажання за основними секторами: фінанси, лідерство, кохання, родина, здоров'я, творчість, діти, навчання, кар'єра, подорожі. У процесі візуалізації успіху підключаються емоції і фізичні стани, які можуть потенційно виникнути під час подолання зовнішніх і внутрішніх бар'єрів і перешкод і які подумки долаються. Це допоможе повірити в себе, надасть впевненості, спонукатиме докладати зусилля й бажання, щоб мрія стала реальністю. По суті, карта бажань – це алгоритм цілеспрямованих дій, який заряджає енергією, позитивними емоціями й надихає до дії. Її варто розмістити на видному місці й повертатись до неї щораз, коли виникають труднощі. Це робиться для того, щоб не втратити з поля зору основні цілі, життєві пріоритети, що допоможуть зберегти мотивацію навіть у складні моменти.

Наступна техніка – використання щоденних афірмацій, в основі яких слово як інструмент самонавчання. Афірмації допомагають зменшити негативне мислення й негативні установки, замінити негативні думки на позитивні, змінити власне ставлення до певних подій минулого, розвинути в собі впевненість і відновити самооцінку, викликаючи таким чином позитивні емоції, наповнюючи життєвою енергією і змотивовуючи себе на успіх.

Практика афірмацій полягає в регулярному кількаразовому повторенні конкретних тверджень впродовж тривалого часу, які поступово відбиваються в пам'яті і трансформуються в переконання. Наприклад: «Я впевнена в собі», «Сьогодні я вибираю бути щасливою», «У мене сьогодні буде найкращий день» тощо. Таким чином, думки заповнюються позитивним бажаним образом, припиняється негативний внутрішній діалог, який на свідомому й підсвідомому рівні негативно впливає на емоції, звички, поведінку, відносини. Однак одних лише повторень недостатньо. Вони допомагають підбадьорити себе, зміцнити

відчуття власної цінності, з оптимізмом дивитись на життя, проте проблеми не вирішують. Афірмації – це потужний допоміжний засіб, який має супроводжуватися реальними справами.

Цінною мотиваційною технікою є застосування рефреймінгу – спеціального прийому, який дозволяє змінити сприйняття й інтерпретацію ситуації або події з метою зміни емоційної й поведінкової реакції на неї. Основну суть рефреймінгу відображає вислів: «Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни ставлення до неї». Техніка допомагає переосмислити й перебудувати механізми мислення, знизити емоційну, нервову й психологічну напругу.

У роботі вчителя початкової школи часто зустрічаються ситуації, які викликають невдоволення, відчуття роздратованості й несправедливості. З метою навчитись переключати увагу з негативного на позитивне у роботі зі студентами ми використовуємо вправи й прийоми, які ґрунтуються на техніці рефреймінгу. Зокрема, вправа «Галевина щастя». Студентам пропонується потренуватись у перетвореннях ряду фраз: «Ви в новому колективі», «Необхідно виступити з доповіддю на засіданні методичного об'єднання», «Вам дали новий клас, в якому значно більше учнів, ніж у ваших колег», «У цьому навчальному році у вас велике навантаження», «Директор школи зробив вам зауваження щодо помилок у вашій роботі» тощо. Вітаються спроби представити якомога більшу кількість варіантів рефреймінгу.

Налаштуватись на позитив і зберегти мотивацію допомагають практики вдячності. Практикуючу щоденну подяку в усній або письмовій формі («Щоденник вдячності»), людина вчиться цінувати щасливі миті життя. Вона подумки зосереджується на теперішньому позитивному моменті й висловлює подяку за кожен прожитий емоцію. Вдячна людина здатна відчувати приплив радості, інших позитивних емоцій, зниження рівня стресу й тривожності.

У складний період життя, особливо після пережитого стресу чи психологічної травми, коли суб'єкт відчуває власне знецінення й опустошення, звичка дякувати собі й оточуючим не дозволяє розпочати жаліти себе, а допомагає знайти опору в тому хорошому, що є в житті, за що варто боротись, що варто відстоювати, наповнює зсередини внутрішньою силою, значущими цінностями. Це допомагає з вірою в себе і в краще майбутнє подолати усі життєві перешкоди. Вчені (Hill & Allemand, 2011; McCullough et al., 2002; Sun & Kong, 2013) з'ясували, що коли людина дякує, вона переживає спектр різних позитивних емоцій. Те ж саме відбувається, коли вона приймає слова подяки від інших людей.

Студенти бакалаврату розпочинають з найпростішого – дякують собі щоранку й щовечора за маленькі радощі, які мали місце впродовж дня (чашка ароматної кави, посмішка перехожого, теплий сонячний день, підтримка близьких людей), своїм товаришам і рідним. Подяки можуть стосуватися будь-чого: вчинку, дій,

емоційних станів. Увага звертається на те, які слова використовувати для вираження вдячності, як це сказано – поспіхом, мимохідь чи усвідомлено, які емоційні реакції переважають під час дякування і прийняття подяки. Практика вдячності наповнює позитивними емоціями, підтримує бажання рухатись вперед, мотивує на подальші кроки, укріплює зв'язки з іншими людьми.

Труднощі, нова діяльність сприймаються людським мозком як щось неприємне, шкідливе й вороже. Відтак, він намагається уникати їх: відкласти важливу справу «на потім», «на завтра», тобто якомога далі відсунути момент початку роботи; знизити планку, байдикувати, не коритися доводам розуму. Включається внутрішній саботажник. Якщо це не пов'язано зі втомою, браком часу або чимось ситуативним, то результат відомий – демотивація. Однією з технік її подолання є підхід до роботи, який ґрунтується на стратегіях «обману мозку»: подумки дозволити собі виконувати роботу тільки п'ять хвилин. Цього буде достатньо, аби зрушити з мертвої точки. Далі в силу вступає ефект незавершеної дії, коли мозок поступово втягується в роботу й виникає прагнення завершити справу до кінця.

Схожу дію має прийом «Фільм жахів», в основі якого прагнення «налякати» мозок. Здобувачу вищої освіти пропонується створити уявний «фільм» про те, до яких наслідків може призвести звичний спосіб життя, якщо він не налаштується на робочий ритм, не проявить цілеспрямованості, наполегливості й самодисципліни, не відновить втрачений інтерес до роботи. У цьому випадку включається мотив уникнення невдачі, який обумовлює виникнення страху перед невдачею, що, в свою чергу, мотивує людину до активності. Як стверджував Р. Бірней [3], основу мотивації уникнення невдач становить емоція страху в трьох різновидах: страх знецінення себе у власних очах, страх знецінення себе в очах оточуючих, страх, що не стосується «Я»-наслідків.

Узагальнюючи викладене, зазначимо, що важливою характеристикою портрету емоційно-інтелектуального вчителя початкової школи є високий рівень самомотивації. Самомотивація як внутрішнє спонукання до реалізації поставлених цілей пов'язана з емоційними переживаннями. Вона активізує внутрішні ресурси особистості, допомагає зберігати позитивний настрій, збуджує бажання досягнути успіху. Запропоновані нами техніки й методики у поєднанні з саморефлексією, вивченням досвіду самовиховання відомих особистостей, використанням таких факторів як фізична активність, відпочинок, правильне харчування показують свою дієвість й ефективність. У цьому студенти мають змогу переконатись, практикуючи їх на навчальних заняттях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ковтун Н. М. Воля як основа соціальної активності : теоретико-методологічний аналіз : монографія. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2014. 292 с.

2. Кондратенко Л. О. Погляди О. М. Леонтьєва на місце мотиву в структурі діяльнісного підходу в психології. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716281/1>
3. Притула О. А. Мотивація на досягнення успіху та мотивація на уникнення невдач як основні мотиви професійної діяльності кризис-менеджерів. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 5, вип. 15. С. 201 – 208.
4. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навч.-метод посіб для студ Запоріжжя, 2017. 72 с.

Безпала О. В.,

*к.г.н., доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Відокремлений підрозділ Національного університету
Біоресурсів і природокористування України
«Ніжинський агротехнічний інститут»
Olgabezpeala82@gmail.com*

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ НАУКОВОЇ ОСВІТИ: ВПЛИВ НА ТЕХНОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕХНОЛОГІЯ ВИРОБНИЦТВА І ПЕРЕРОБКИ ПРОДУКЦІЇ ТВАРИННИЦТВА» ЧЕРЕЗ ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Анотація. Глобалізація науки та освіти є важливим чинником, що впливає на трансформацію освітніх систем по всьому світу, зокрема в галузі підготовки фахівців з технології виробництва і переробки продукції тваринництва. Вивчення англійської мови є ключовим елементом у цьому процесі, оскільки більшість сучасних наукових публікацій, стандартів та інноваційних технологій у галузі сільського господарства та тваринництва доступні саме англійською мовою. Глобалізація створює нові можливості для студентів, зокрема, через доступ до міжнародних освітніх програм та наукових ресурсів, а також підвищує потребу в адаптації до міжнародних стандартів. Водночас, важливим є розвиток систем дистанційного навчання, що дозволяє зберегти доступ до актуальних знань для студентів з різних регіонів.

Ключові слова: глобалізація, наукова освіта, англійська мова, технологія виробництва і переробки продукції тваринництва, міжнародні стандарти, дистанційне навчання, аграрна освіта, мобільність студентів, інтернаціоналізація, освітні технології.

Abstract. The globalization of science and education is a significant factor influencing the transformation of educational systems worldwide, particularly in the preparation of specialists in animal production and processing technology. The study of English plays a key role in this process, as most modern scientific publications, standards, and innovative technologies in agriculture and animal husbandry are available in English. Globalization opens new opportunities for students, particularly through access to international educational programs and scientific resources, while also increasing the need for adaptation to international standards. At the same time,