

Департамент освіти і науки Луганської обласної державної адміністрації  
Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

Лисичанськ

2021

УДК 37.015.31  
С12

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 5 від 16.11.2021 року)*

**Рецензенти:**

**Павлюк О.М.**, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», кандидат педагогічних наук, доцент

**Касьянова О. В.**, заступник директора з наукової роботи Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

**С12 Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с. ISBN 978-966-8695-40-7**

У науково-методичному посібнику подається виклад науково-теоретичного та методологічного матеріалу з питання розвитку емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. У посібнику коротко розкривається сутність емоційного та соціального інтелекту, визначені їхні базові компоненти та показники високого рівня емоційного інтелекту людини. Значна увага приділяється визначенню ролі емоцій на життя та професійну діяльність педагога, даються рекомендації педагогічним працівникам ЗЗСО з питань керування емоціями та правильного реагування на емоційні тригери.

Зміст видання містить матеріали щодо шляхів розвитку емоційного інтелекту учнів, педагогічних умов, форм і методів, які може використати в роботі вчитель, пропонуються тренінгові вправи для урочної та позаурочної роботи з дітьми різного віку.

Посібник адресований педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти, а також широкому колу фахівців, залучених до розв'язання проблем розвитку емоційного інтелекту.

**УДК 37.015.31**

ISBN 978-966-8695-40-7

© Луганський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти, 2021  
© ФОП Єгорова О. Є., 2021

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>I. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ЙОГО СУТНІСТЬ ТА БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ</b> .....	6
1.1. Генеза емоційного інтелекту.....	6
1.2. Базові компоненти та показники емоційного інтелекту.....	8
<b>II. РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ</b> .....	12
2.1. Емоційне життя людини.....	12
2.2. Розуміння емоцій.....	14
2.3. Керування емоціями .....	18
2.4. Рекомендації для керування емоціями та розвитку емоційного інтелекту.....	23
<b>III. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ЙОГО СУТНІСТЬ ТА БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ</b> .....	32
3.1. Сутність та базові компоненти соціального інтелекту.....	32
3.2. Соціальні емоції та їхня роль для самоконтролю.....	37
3.3. Емпатія та її роль в інформаційному суспільстві.....	39
<b>IV. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	43
4.1. Методи розвитку емоційного інтелекту в учасників освітнього процесу.....	43
4.2. Розвиток емоційного та соціального інтелекту учнів початкової школи.....	46
4.3. Розвиток емоційного інтелекту підлітків.....	50
4.4. Розвиток емпатії підлітків в освітньому середовищі.....	54
<b>V. ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	57
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	65
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ</b> .....	66

## ПЕРЕДМОВА

Сучасні умови життя в інформаційному суспільстві, становлення пост-класичної освітньої парадигми та низка реформ в Україні, що стали реакцією на глобальні чинники, зумовили постановку питань, пов'язаних із соціально-емоційною освітою учнів. Освіта інформаційного суспільства повликана виховувати емоційну стійкість, допомогти учням стати більш свідомими, відповідальними, умотивованими, готовими діяти в різних непередбачених умовах, долати стрес та налагоджувати стосунки з іншими членами колективу.

У сучасному світі самоконтроль, саморегуляція та емпатія стають важливим складником стабільного та щасливого суспільства. На жаль, статистичні дані щодо емоційної адекватності не є позитивними.

1) Згідно з оцінками Держкомстату відсоток розлучень зареєстрованих шлюбів у країнах СНД становить близько 60 %, здебільшого люди розлучаються через проблеми в емоційній сфері.

2) Серед людей, які не можуть контролювати свої емоції, смертність на 40 % вище, ніж серед осіб, які емоційно стабільні. В Україні це підтверджується високими показниками смертності.

3) За статистикою 90 % убивств здійснюються в стані афекту, під впливом алкоголю, наркотичних засобів.

4) Згідно з даними ВОЗ на депресію страждає близько 400 млн осіб на всій Землі. В Україні цей показник становить понад 6 % населення. Кількість самогубств у результаті депресії кожного року сягає трьох тисяч осіб, а в Україні зафіксовано 20,1 % самогубств на 100 тисяч населення [8, с. 28–29].

Глобалізоване суспільство надає особливої значущості не стільки *hard skills*, скільки *soft skills*, на формування яких впливає саме рівень емоційного інтелекту особистості. Якщо класична освітня парадигма на перше місце висувала розвиток логічного інтелекту та раціонального, навіть лінійного мислення, то вже наприкінці ХХ – початку ХХІ століття головним у системі освіти було визначено формування соціально-емоційних навичок учнів, а термін «емоційний інтелект» та його неформальне скорочення EQ (менш поширеним є скорочення – EI) стало відомим у різних куточках планети. Низка психологічних дослідів довела, що високий емоційний інтелект впливає на успішність людини в різних сферах життєдіяльності та взагалі дозволяє людині реалізувати одночасно в усіх головних для неї сферах, тобто розвинутий емоційний інтелект сприяє успішності в навчанні, побудові кар'єри, створенні родини, вихованні дітей, протидії шкідливим звичкам і покращенню самопочуття, а тому розвинутий емоційний інтелект стає в пріоритеті для глобалізованого суспільства.

Високий рівень емоційного інтелекту батьків уже дає дитині 50-відсотковий заклад успішності в майбутньому (10 % – це гени та 40 % – виховний вплив батьків), що також впливає на наступні покоління та загалом призводить до зниження домашнього насильства, булінгу та соціальних конфліктів.

Однією з головних причин підліткової злочинності Д. Гоулман назвав те, що суспільство не допомогло дітям засвоїти такі необхідні для них уміння, як керування власними емоціями чи конструктивне вирішення конфліктів,

розуміння емоцій інших людей (особливо страждання), тож залишене на волю випадку емоційне виховання породило емоційну некомпетентність підлітків, що призвело до їхнього невміння жити в злагоді з іншими, а, інакше кажучи, бути соціалізованими.

Заклади загальної середньої освіти мають можливість допомогти учням досягти вищезазначеного успіху, за умови гармонійного розвитку дітей, підтримуючи не тільки академічний, але й соціально-емоційний розвиток шляхом партнерської взаємодії всіх учасників освітньої діяльності та послідовної і системної виховної роботи в школі. В освітній реформі «Нова українська школа» особливу увагу приділяють розвитку емоційного інтелекту учнів, адже саме це сприяє розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, формуванню здорових стосунків у суспільстві, стресостійкості учнів, навчанню на власному досвіді, позитивному мисленню та відкритості до змін.

Отже, важливе значення набуває рівень емоційно-етичної компетентності педагога, адже не підлягає сумніву те, що тільки педагог з розвинутим емоційним і соціальним інтелектом може сприяти формуванню соціально-емоційного середовища в закладі освіти для учнів. У професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти, «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» зазначено, що емоційно-етична компетентність педагога складається зі здатності усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами, здатність до усвідомленої, конструктивної та екологічної взаємодії з учасниками освітнього процесу та в локальних спільнотах, здатність усвідомлювати та поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі [35].

Відповідно до вищезазначеного в цьому науково-методичному посібнику даються поради керування не тільки емоціями учнів, але й емоціями педагогів. До того ж виконання зазначених вправ сприятиме зниженню стресу, професійному вигоранню та підвищенню самоконтролю та позитивного мислення педагогів. Окрім того, у виданні зазначені педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів, виокремлені соціальні емоції, які впливають на внутрішню мотивацію людини, зокрема мотивацію до навчання, зазначені принципи, підходи та методи розвитку емоційного інтелекту учнів, яких видатні світові та вітчизняні дослідники радять дотримуватися.

Розвиток емоційного інтелекту українських школярів має далекоглядні перспективи підготовки молодого покоління жити та діяти в глобалізованому світі, світі технологій та нових комунікативних зв'язків усього людства. Від того, наскільки успішним буде процес особистісно зорієнтованих підходів до учнів у ЗЗСО, залежить як майбутнє кожної окремої дитини, так і майбутнє всієї нації.

# І. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ЙОГО СУТНІСТЬ ТА БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ

## 1.1. Генеза емоційного інтелекту

Сьогодні вже немає сумніву в тому, що людина, яка не просто професіонал у певній галузі, а яка здатна постійно навчатися, легко комунікувати з іншими людьми, долати стрес і бути лідером групи людей, ставитися позитивно до життя, є більш пристосованою до діяльності в непередбачуваних умовах і є більш успішною. Саме така людина з високим емоційним інтелектом є бажаним працівником різних підприємств, і саме такого випускника школи хочуть бачити головні стейкхолдери освіти.

Українська дослідниця А. Чернявська у своїй науковій статті «Емоційний інтелект – запорука успішного навчання» зазначає, що «емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним утворенням, що зумовлює успішність міжособистісної взаємодії, адекватну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські здібності, що ґрунтуються на усвідомленні значущості емоцій та вмінні ними керувати» [50, с. 137].

На початок 20-х рр. XX століття захоплення щодо ролі раціонального інтелекту в житті людини почало доповнюватися ідеями щодо важливості соціального інтелекту. Наприклад, Е. Торндайк висловив думку, що соціальний інтелект є також складником IQ людини. Деякі психологи цього періоду трактували соціальний інтелект як уміння маніпулювати іншими людьми без їхньої згоди (зрозуміло, що в такому аморальному контексті ролі соціального інтелекту, не могла йти мова про те, щоб розвивати його в дитей).

У II половині XX століття ситуація в галузі дослідження інтелекту почала змінюватися. «Наприкінці 1970-х рр. дослідник Г. Гарднер висунув теорію про множинність форм прояву інтелекту. До них належать: вербальні, просторові, кінестетичні, логіко-математичні, музичні, внутрішньоособистісні (спрямовані на власні емоції) міжособистісні (спрямовані на емоції інших). На думку вченого, внутрішньоособистісний інтелект є способом самопізнання, розуміння власних емоцій та почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших та ефективно взаємодіяти з оточуючими» [2, с. 84].

Термін «емоційний інтелект» уперше запровадили Пітер Селові та Джон Меєр у 1990 р. Під емоційним інтелектом вони розуміють комплекс індивідуальних здатностей чи рис, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини. На їхню думку, емоційний інтелект містить:

- 1) сприйняття та вираження емоцій;
- 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та регуляцію емоційних явищ інших людей;
- 3) використання емоційних явищ у творчому мисленні, гнучкому плануванні, перенесенні уваги та мотивація.

У 1990 році Керолін Саарні запровадила в контексті психології розвитку поняття емоційної компетентності, яка являє собою набір з 8 видів здібностей чи вмінь:

- 1) усвідомлення власних емоційних станів;
- 2) здатність розрізняти емоції інших людей;
- 3) здатність використовувати словник емоцій і форми вираження, прийняті в цій культурі, а на більш зрілих стадіях – здатність засвоювати культурні сценарії та зв'язувати емоції з соціальними ролями;
- 4) здатність емпатичного включення в переживання інших людей;
- 5) здатність віддавати собі звіт у тому, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню як у самого індивіда, так і в інших людей, а на більш зрілих стадіях – здатність розуміти, як вираження власних емоцій впливає на інших та враховувати це у власній поведінці;
- 6) здатність справлятися із негативними переживаннями, використовуючи стратегії саморегуляції, які мінімізують інтенсивність та тривалість таких переживань;
- 7) усвідомлення того, що структура чи характер взаємовідносин значною мірою визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах, а саме яким ступенем безпосередності, достеменності вияву, так і ступенем емоційної взаємності чи симетрії у взаємовідносинах;

8) здатність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції, якими би унікальними чи культурно детермінованими вони не були, та відповідати власним уявленням про бажаний емоційний баланс [50, с. 136–137].

Наприкінці ХХ століття психологи намагалися визначити особливості та компоненти емоційного інтелекту. «На думку Х. Вайсбаха, У. Дакса емоційний інтелект – це вміння “інтелектуально” керувати своїм емоційним життям». У працях науковців емоційний інтелект згадується в одному контексті з професійним і особистим успіхом.

Дж. Готтман і Дж. Деклер активно популяризують емоційний інтелект і його місце у вихованні молодого покоління. Учені зазначають, що виховання емоційного інтелекту – це процес і результат розуміння почуттів дітей, уміння співпереживати, заспокоювати направляти ці почуття на формування поведінки, а не обмежувати емоційну сферу дитини» [2, с. 84].

Широку популярність поняття «емоційний інтелект» набуло завдяки Д. Гоулману, чия книга «Емоційний Інтелект» викликала надзвичайний резонанс у світовій психології та педагогіці в 1995 р. У своїй праці Д. Гоулман наводить багато прикладів, які наочно демонструють важливість розуміння людиною власних емоцій та емоцій інших людей, а також уміння контролювати свої почуття і будувати стосунки з людьми. У результаті аналізу цих прикладів Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших, щоб добре керувати ними наодинці із самим собою та в процесі взаємодії з іншими людьми [6].

У своїх дослідженнях Д. Гоулман показав, що IQ впливає на успішність людини від 4 до 25 %, і пояснює це тим, що для того, наприклад, щоб стати менеджером, необхідно мати певний рівень IQ, а щоб стати успішним менеджером, необхідно додатково володіти ще й здібностями іншого роду, а саме здібностями, пов'язаними з розумінням і керуванням емоціями [6].

Теорія емоційного інтелекту спростовує одну з головних ідей ХХ ст. про те, що для успіху немає місця емоціям на роботі. Д. Гоулман доводить,

що найбільш успішні у своїй діяльності ті люди, які вміло поєднують розум і почуття. Саме люди з високим емоційним інтелектом швидше ухвалюють рішення, ефективніше діють у критичних ситуаціях, краще керують своїми підлеглими, що, відповідно, сприяє їхньому кар'єрному зростанню [6].

Зрозуміло, що розвиток емоційного інтелекту в молодого покоління у XXI столітті стає однією з головних задач системи освіти, а втім, щоб реалізувати цю задачу, важливо, аби педагоги мали певну сукупність теоретичних і практичних знань з питання розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі.

## 1.2. Базові компоненти та показники емоційного інтелекту

Компонентами емоційного інтелекту є знання і навички, які визначають як розумові здібності (здатність вирішувати задачі), так і те, що може бути охарактеризоване як особливості особистості. До них належать: пізнання власної особистості (розуміння власних емоцій, упевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність), навички міжособистісного спілкування (міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність, співпереживання), здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка реальності, вміння пристосовуватись), управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль), домінуючий настрій (щастя, оптимізм).

Спочатку емоційний інтелект розглядався як здатність, що відповідає за оброблення емоційної інформації. Пізніше концепція була перероблена, й емоційний інтелект став визначатися як поєднання чотирьох здібностей, які освоюються в онтогенезі послідовно:

– *сприйняття, ідентифікація емоцій* (власних та інших людей) – здатність визначати свої і чужі емоції за фізичним станом, почуттями й думками, через твори мистецтва, мову, зовнішній вигляд і поведінку та ін.;

– *управління власними емоціями та почуттями інших людей* – рефлексивна регуляція емоцій, необхідна для емоційного та інтелектуального розвитку, яка допомагає залишатися відкритим до позитивних і негативних почуттів; викликати емоції або уникати їх залежно від їхньої інформативності;

– *розуміння емоцій* – здатність класифікувати емоції і розпізнавати зв'язки між словами й емоціями; інтерпретувати значення емоцій, що стосуються взаємовідносин; розуміти складні (амбівалентні) почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої;

– *фасилітація мислення* – здатність викликати певну емоцію і потім контролювати її, змінюючи тим самим когніції.

На думку наукового журналіста та психолога Денієля Гоулмана, поняття «емоційний інтелект» містить 5 компонентів.

1. *Самосвідомість* — здатність людини правильно розуміти власні емоції та мотивацію, оцінювати свої слабкі та сильні сторони, визначати мету та життєві цінності.

Коли ми беремо до уваги емоційний інтелект, самосвідомість відрізняється від того, що багато людей визначають як «пізнання себе». Це більш глибоке прийняття стратегій самооцінки й аналізу.



Більшість відчувають емоційні реакції на події, про які вони не знають. Коли їх запитують про стан, вони дадуть вам одну з основних відповідей, наприклад: добре, погано, але не зможуть чітко назвати емоцію, яку відчувають.

Бути більш самосвідомим означає наявність когнітивних знань про різні емоційні стани та вміння приділяти достатньо уваги стану своїх емоцій через регулярні проміжки часу протягом дня. Так людина стає більш обізнаною про тонкі зміни своїх емоцій і про те, що саме на них впливає. Це є важливим для особистості, коли вона стикається з новою інформацією, спілкується з колегами або клієнтами або змінює своє середовище.

2. *Саморегуляція* – здатність контролювати власні емоції. Коли людина стає більш обізнаною щодо значущості своїх емоцій у певних ситуаціях, вона дозволяє собі правильно управляти ними. Самоврядування полягає в тому, щоб повністю усвідомлювати, що людина відчуває, та здатна вибрати найбільш прийнятну поведінку в конкретних обставинах. Щоб по-справжньому опанувати самоврядування, потрібно прийняти те, що людина відчуває. Хоча людям до снаги змінити свою актуальну емоційну реакцію на певну ситуацію, частіше за все вони не здатні просто відключити емоції, тому важливо сприйняти свої почуття замість того, щоб стримувати їх (адже постійне стримування призведе до виснаження і в стресовій ситуації самоконтроль просто не спрацює). Прийняття емоцій дозволяє людині обрати відповідний спосіб реагувати на те, що відбувається.

3. *Мотивація* – здатність прагнути мети заради самого факту її досягнення.

4. *Емпатія* – здатність розуміти емоції людей, що тебе оточують, а також співпереживати іншим людям. Саме завдяки багатьом експертам у цій галузі емпатія стала розглядатися як одна з найважливіших навичок емоційного інтелекту, що дозволяють нам спілкуватися з людьми й передбачити їхні емоційні зміни. Ви також повинні усвідомлювати себе й бути більш уразливими, щоб ви могли ідентифікувати себе з емоціями інших людей. Люди, у яких почуття емпатії розвинені краще, є чутливими навіть до найменших соціальних сигналів, які вказують, чого хочуть або потребують інші.

5. *Соціальні навички* – здатність вибудовувати стосунки з людьми та спрямовувати їхню поведінку в бажаному напрямі [6, с. 93–94].

У структурі емоційної культури можна виділити 5 основних компонентів. «Когнітивний компонент як знання про суть емоцій людини, їх психологічні закономірності, про факти, які визначають ступінь емоційності людини. Емпатійний компонент – це вміння співпереживати, розпізнавати почуття інших людей, розуміти причини їхніх емоційних станів, поважати почуття інших. А звідси прагнення до прекрасного, бажання дарувати радість людям. Рефлексивний компонент – це вміння розуміти власні емоції, причини їх виникнення. Мотиваційний компонент – це наявність актуальних потреб у самоорганізації особистих переживань, в прагненні до стабільного та яскравого емоційного життя. Цей компонент визначає зміст емоційної складової ідеалу особистості. Регулятивний компонент – це вміння керувати власними емоціями, бачити причини складних окремих життєвих ситуацій, знаходити способи їх змін, викликаючи позитивні емоції, визначати стратегію і тактику власних дій для забезпечення нормального емоційного стану» [29, с. 26].

Внутрішньоособистісні компетенції емоційного інтелекту, зокрема емоційна свідомість, є важливими для успішної професійної діяльності педагога з огляду на високу емоційність такої діяльності. Емоції педагога впливають на його самопочуття, мотивацію, креативність, задоволення професійною діяльністю, самостійність, соціальні стосунки з учнями, їхніми батьками, колегами та на процес навчальної діяльності загалом [46, с. 201].

*Основними показниками високого емоційного інтелекту є:*

- ✓ здатність м'яко вносити поправки в емоції тих, хто поряд;
- ✓ мистецтво знаходити та підтримувати контакти;
- ✓ здатність відстоювати особисту думку та поважати кордони людей;
- ✓ гнучкість до нових і непередбачуваних ситуацій;
- ✓ стійкий емоційний фон;
- ✓ здатність застосовувати стратегії до вирішення конфліктів.

Розвинений емоційний інтелект допомагає педагогу зрозуміти свої емоції та передбачити реакцію інших на ті чи інші емоційні вирази, контролювати емоції під час взаємодії з учнями та відповідно реагувати.

До внутрішньоособистісних компетенцій емоційного інтелекту можемо віднести такі компетенції:

- усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність;
- сприймання емоційних переживань як цінностей;
- об'єктивне сприйняття реальності;
- виявлення інтересу до пізнання світу, його закономірностей;
- самопізнання;
- відкритість до нових вражень, подій і життєвих змін;
- прагнення до гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків;
- творче ставлення до життя, міжособистісних стосунків;
- об'єктивне оцінювання і визнання своїх переваг і недоліків через самоаналіз;
- відповідальність за власні емоційні реакції;
- ідентифікація емоцій, які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками;
- аналіз власних емоцій, почуттів, причин їх виникнення;
- використання емоцій для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень, досягнення цілей;
- оптимістичне мислення, акцентування уваги на позитивних аспектах життя;
- конструктивне ставлення до помилок;
- володіння прийомами психолофізіологічної саморегуляції;
- управління увагою, уявою [45, с. 201].

До міжособистісних компетенцій емоційного інтелекту відносяться такі компетенції:

- усвідомлення себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальність за її процес та результат;
- ідентифікація емоцій інших;

- аналіз емоцій, почуттів інших людей, причини їх виникнення;
- сприйняття та розуміння невербальної мови тіла й рухів (жестів, міміки, інтонації голосу) та використання цього досвіду для покращення комунікації;
- володіння навичками активного слухання;
- розуміння емоцій, почуттів іншої людини, поставивши себе на її місце;
- надання та сприймання емоційної підтримки;
- вербалізація емоцій;
- контроль над імпульсами;
- уміння ставити запитання для розуміння емоційного стану іншої людини;
- адекватна й толерантна реакція на позитивні та негативні емоції з боку інших;
- конструктивний аналіз власних психологічних кордонів, своєї точки зору;
- уміння відмовляти, не ображаючи іншу людину;
- уміння надавати мотивувальний як позитивний, так і негативний зворотний зв'язок: щиро висловлювати похвалу, компліменти, тактовно – критику, претензії та невдоволення;
- адекватне сприйняття зворотного зв'язку з боку інших: як критику, претензії та невдоволення, так і компліменти, похвалу;
- уміння пробачати, звільнюватися від образ;
- уміння співпрацювати, володіти способами діяльності, доходити згоди;
- уміння вирішувати емоційно напружені ситуації, конфлікти, долати бар'єри в спілкуванні;
- виявлення високого рівня емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях [46, с. 201].

У статті «Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту» Л. Майстренко зазначає, що «психологи розрізняють різні можливості розвитку ЕІ. Одні (Дж. Меєр) вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, бо ЕІ відносно стійка здатність. Інші (Д. Гоулман), дотримуються точки зору, що ЕІ можна і треба розвивати. Підтвердженням цієї точки зору є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя, тому розвиток емоційних можливостей може продовжуватися від трьох до двадцяти років. Прихильники розвитку емоційного інтелекту стверджують, що в школі потрібно проводити спеціальне навчання, спрямоване на розвиток емоційної компетентності. Така “емоційна освіта” може здійснюватися як через пряме навчання, так і через створення певного психологічного клімату притягнення учнів, вчителів і батьків до спільної діяльності. Як показав аналіз, така робота благодатно впливає на психічне здоров'я і вже проводиться в українських школах, бо позитивні емоції несуть дитині радість, а негативні пригнічують.

У статті “Школа емоційного інтелекту” О. Остапчук розкриває психологічні чинники, що сприяють виникненню позитивних емоцій. Сюди відно-

сяться: відчуття захищеності, сміливості, довіри, спокою і радості. Почуття захищеності породжується розумінням свободи як можливості вільно висловлювати думки, дотримуватися мудрих учинків. Сміливість – це вміння ухвалювати неординарні рішення, вільно висловлювати думки щодо життєвих ситуацій. Довіра виникає через можливість вільно звертатися до педагогів з різноманітними пропозиціями, через щирість та повагу у спілкуванні, доброти без слабкості. Спокій – це відсутність стресових ситуацій, відсутність приниження учнів через незнання або неправильну відповідь та присутність комфортної атмосфери в класі. Почуття радості створюється затишними умовами перебування учнів у школі, задоволенням від особистого зростання та досягнень класу, школи, ласкавістю в спілкуванні з педагогами та батьками» [29, с. 25–26].

Отже, емоційний інтелект слід розглядати інтегровано, не відриваючи від інших знань, умінь, навичок та здібностей, що необхідні кожній особистості.

## II. РОЛЬ ЕМОЦІЙ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

### 2.1. Емоційне життя людини

Дослідник Д. Гоулман визначає емоції імпульсами, що спонукають людину до дії. Саме слово «емоція» походить від латинського слова *movere*, що означає рухати, а префікс *e* вказує напрям руху назовні, тобто емоція – це є внутрішній імпульс, який спрямовує людину до зовнішньої дії. Ті, хто не вміє розпізнавати свої емоції (зазвичай тварини, маленькі діти, люди з низьким рівнем емоційного інтелекту, люди, що мають психічні захворювання) моментально реагують на подразник певною дією.

У нашому житті кожне почуття та кожна емоція має важливу роль, природно вони формувалися для того, щоб нам було легше впоратися з життєвими труднощами. Кожна емоція готує тіло до різноманітних реакцій.

Наприклад, коли ми розгнівані, то кров приливає до рук, що дозволяє швидко схопити зброю і завдати удару супротивнику. Кількість адреналіну в крові збільшується, що дає більше енергії для рішучих дій. Коли ми налякані, то кров приливає до великих м'язів, що дозволяє нам швидше тікати, але само тіло на мить ніби ціпеніє, що дає декілька секунд, щоб оцінити ситуацію і зважити, що буде доцільніше. До того ж страх змушує мозок опрацьовувати велику кількість інформації навколо людини. Тут можна пригадати такий народний вислів – «у страху очі великі», і дійсно зіниця збільшується, очі широко відкриті, адже мозок потребує більше інформації про ситуацію. Коли ми радісні, то негативні емоції ніби блокуються, відбувається спад напруги, у цей момент мозок ніби бере таймаут і відпочиває. Радісна людина посміхається, може пригати та пританцювати. Можете пригадати, як поводять себе діти, коли лунає дзвоник з уроку, а якщо це ще останній урок перед канікулами, то в цей момент звертатися до раціонального марна справа. Домашнє завдання, задане після дзвоника з уроку сприймуть лише ті діти,

які не відчували емоції радості в цей момент або вміють контролювати свої емоції.

Усі ці вищеперераховані емоції є найменшими в часовому діапазоні, але від цього їхній вплив на рішення, що ухвалить людина не тільки не зменшується, а навіть посилюється, тому що саме ці емоції є головним сигналом мозку, до того ж вони є енергозатратними.

Інша більш потужна емоція – це емоція суму. З нею ситуація прямо протилежна. Ця емоція спрямована на призупинення активної діяльності людини з низки неприємних причин (від поганих результатів на контрольній роботі в школі до втрати близької людини). Задача цієї емоції – пристосуватися до неприємної ситуації або втрати. Коли людина сумує, енергія зникає, а коли сум поглиблюється та переростає в депресію, то метаболічні процеси сповільнюються. Мозок потребує часу усвідомити ситуацію та обрати стратегію поведінки, а в такому разі зайві рухи ні до чого. Детальніше із цими та іншими емоціями ми ознайомимось далі.

Емоції відіграють важливу роль у житті людини, і жодну емоцію не можна назвати негативною, але в такому разі логічним є питання, якщо вони всі такі позитивні, тоді навіщо взагалі порушувати питання щодо розвитку емоційного інтелекту людині. Можливо, усі ті компетенції, про які йшла мова в попередньому розділі, не потребують жодного спеціального розвитку, і людина їх має від народження, як вона має від народження лімбічну систему?

Насправді, ми можемо дати відповідь на це питання, лише пригадавши деякі події з особистого життя. Згадайте самі, чи були у вашому житті ситуації, у яких ви повели себе негідно, ситуації, коли вам було соромно за вашу поведінку, ситуації, які хотілось би змінити, була б така можливість? Які емоції в той момент брали над вами гору й ви ухвалювали рішення, про яке потім жалкували? А чи були в той момент ваші думки чіткими?

Американський психолог Д. Гоулман пропонує розглянути здатність емоцій ставати на заваді самому процесові мислення. «Неврологи використовують термін робоча пам'ять на позначення спроможності мозку затримувати інформацію, необхідну для завершення виконання певного завдання – це може бути пошук потрібних характеристик будинку під час перегляду брошур чи дані, необхідні для розв'язання задачі під час тестування. За робочу пам'ять відповідає прифронтальна кора головного мозку, проте система зв'язків, яка є між лімбічною системою та прифронтальними частками мозку, означає, що сигнали сильних емоцій – тривоги, злості тощо – можуть створити завади в нервовій системі та саботувати роботу прифронтальної частки, яка відповідає за робочу пам'ять. Ось чому від засмучених людей можна почути фразу «в мене плутаються думки». Саме із цієї причини постійні емоційні стреси в дитячому віці можуть викликати відставання в розумовому розвитку, завдавати шкоди здатності до навчання.

Подібні відхилення в розвитку, якщо вони не такі явні, не завжди можна виявити за допомогою IQ-тесту. Їх можна побачити після проходження низки спеціалізованих нейрофізіологічних тестів, але про такі відхилення також може свідчити й постійне занепокоєння та імпульсивність дитини. Під час одного

нейрофізіологічного дослідження, наприклад, виявилось, що в хлопців – учнів початкової школи з рівнем IQ вищим за середній – були проблеми з функціонуванням фронтальної кори головного мозку. Вони також були імпульсивними й тривожними, часто через свою деструктивну поведінку потрапляли в халепи. Це підштовхує до висновку, що прифронтальні частки не мають достатнього контролю над сигналами, що надходять з лімбічної системи. Є висока вірогідність того, що такі діти матимуть проблеми з навчанням, алкоголем чи законом, незважаючи на їхній розумовий потенціал. А все тому, що вони не здатні контролювати своє емоційне життя» [6, с. 69–70].

Емоції важливі для раціонального мислення, особливо в моменти, коли ми стаємо перед нелегким вибором – з ким товаришувати, куди інвестувати свої капітали, кому можна довірити свою таємницю, з ким пов'язати своє життя, – емоції та емоційні спогади, емоційні уроки, що були отримані протягом життя дають мозку необхідні сигнали для ухвалення рішення, роблять більш привабливими одні можливості порівняно з іншими. У такі моменти емоції, ніби освітлювач, наводять світло на одні можливості та занурюють у п'тьму інші.

Отже, ми маємо два типи інтелекту: раціональний та емоціональний, і те, наскільки добре складається наше життя, залежить від того, наскільки ефективно ми використовуємо їх обидва. Тож нова освітня парадигма сьогодні не протиставляє раціональне емоційному, а закликає педагогів у своїй діяльності віднайти гармонію між, як кажуть у народі, серцем та розумом, навчитися самим та навчити учнів використовувати емоції з розумом.

## 2.2. Розуміння емоцій

Емоції відіграють важливу роль у тому, як ми мислимо й поведимося. Емоції оберігають нас і допомагають залишатися у фізичній безпеці, спонукаючи реагувати на ті чи інші загрози. Базові емоції, такі як страх, гнів і відроза, не чекають, поки ви добре подумаете, як слід усе обмізкуєте й зрозумієте, що відбувається. Коли раціональне мислення є надто повільним, ці емоції миттєво попереджають вас про небезпеку й змушують негайно ввімкнути реакцію «бий або тікай».

Інші емоції – так звані соціальні – допомагають людям жити разом і співпрацювати. Соціальні емоції – провина, сором, вдячність, любов – спрямовують та підтримують стосунки, які тримають разом людей.

Будь-яка емоція складається з трьох аспектів: думки, фізичного відчуття і поведінки.

Немає якогось одного конкретного порядку, у якому проявляються ці аспекти емоцій, але будь-які з них можуть впливати на інші аспекти. Уявіть, наприклад, що ви повернулися додому й виявляється, що душ не працює чи знову щось зламалося в системі опалення – причому вже не вперше. Ви розгнівані. Ваш настрій може започаткуватися фізичною реакцією: м'язи напружилися, дихання прискорилося й серце забилося частіше. Це привело в дію поведінкову реакцію: ви розлютились, й одразу ж з'явилась думка: «О, ні! Тільки не цього разу. З мене досить!». Або ж гнівна реакція може початися з думки чи поведінки. І от ви вже не тямитеся з люті [47].

У науковій статті «Емоційний інтелект і критичне мислення» О. Мельник зазначає, що «емоційний компонент включає широкий спектр емоцій від радості до смутку, від ентузіазму до депресії, від страху до гніву тощо. Вольовий компонент в широкому розумінні включає в себе цілі, цінності, бажання, прагнення, драйви, волю, віру – все, що є своєрідним двигуном життєдіяльності людини. Ці три базові елементи є відмінними теоретично, в реальності ж вони взаємо проникають один в одного, завжди є супутніми та взаємо детермінуються. У будь-який момент завжди можна виділити триєдину структуру: думку, що супроводжується відповідною емоцією та мотиваційним компонентом. І хоча всі елементи цієї тріади є рівнозначними з огляду на їх роль у функціонуванні свідомості, саме мислення є ключовим до емоцій та бажань. Якщо людина хоче змінити емоцію, то їй слід ідентифікувати та змінити думку, яка приводить її до такої емоції, так само як бажання. Саме мислення людини визначає стратегії її поведінки в різних ситуаціях і детермінує її відповідне емоційне супроводження. Наприклад, я думаю, що програма тренінгу критичного мислення забезпечить ефективне засвоєння учасниками відповідних знань, вмінь та навичок. Відповідно я відчуватиму певні емоції, коли про-водитиму тренінг. Якщо вона працює, я відчуватиму радість, якщо ні, то розчарування. Більше того, я буду мотивований на вчинення відповідних дій: якщо програма не працює, то я буду її коригувати, наприклад. Така мотивація базується на моєму мисленні про те, що програма тренінгу може бути вдосконалена з метою кращого засвоєння учасниками матеріалу. Але якщо я буду думати, що учасники тренінгу ліниві, і що зміни в програмі не призведуть до покращення їхніх знань, умінь та навичок, тоді я буду задоволений моєю програмою і не буду мотивований, щоб її змінити» [30, с. 128].

Коли доходить до емоційного інтелекту, доречно зважати на ці аспекти емоцій і розуміти їх.

Водночас перше питання виникає щодо кількості емоцій у людини, адже не так просто відрізнити одну емоцію від іншої, зрозуміти, де закінчується одна й починається друга. До того ж емоції ще мають різну ступінь інтенсивності. Ми вже наводили приклад, коли учні радіють дзвоніку з уроків і не чують домашнього завдання, але ж деякі діти все-таки зважають на слова вчителя. Що виходить, що вони не відчують радість. Можливо, і відчують, але не таку сильну, як інші, тобто людина може відчувати себе повністю щасливою, трохи щасливою, задоволеною або спокійною. У такому разі, скільки насправді емоцій має людина?

Деякі дослідники (наприклад, Дж. Паррота) визначають лише 6 базових емоцій: радість, подив, страх, відразу, гнів, смуток. Роберт Плутчик визначає 8 базових емоцій: гнів, страх, сум, радість, огиду, здивування, передчуття, довіру. На його думку, синтез цих емоцій дає інші емоції (див. рис. 1). Тож чи погоджуєтесь ви з тим, що цікавість дітей до навчання будується на довірі до викладача та здивуванні від ходу уроку (постановка проблемного питання, методи роботи тощо)?

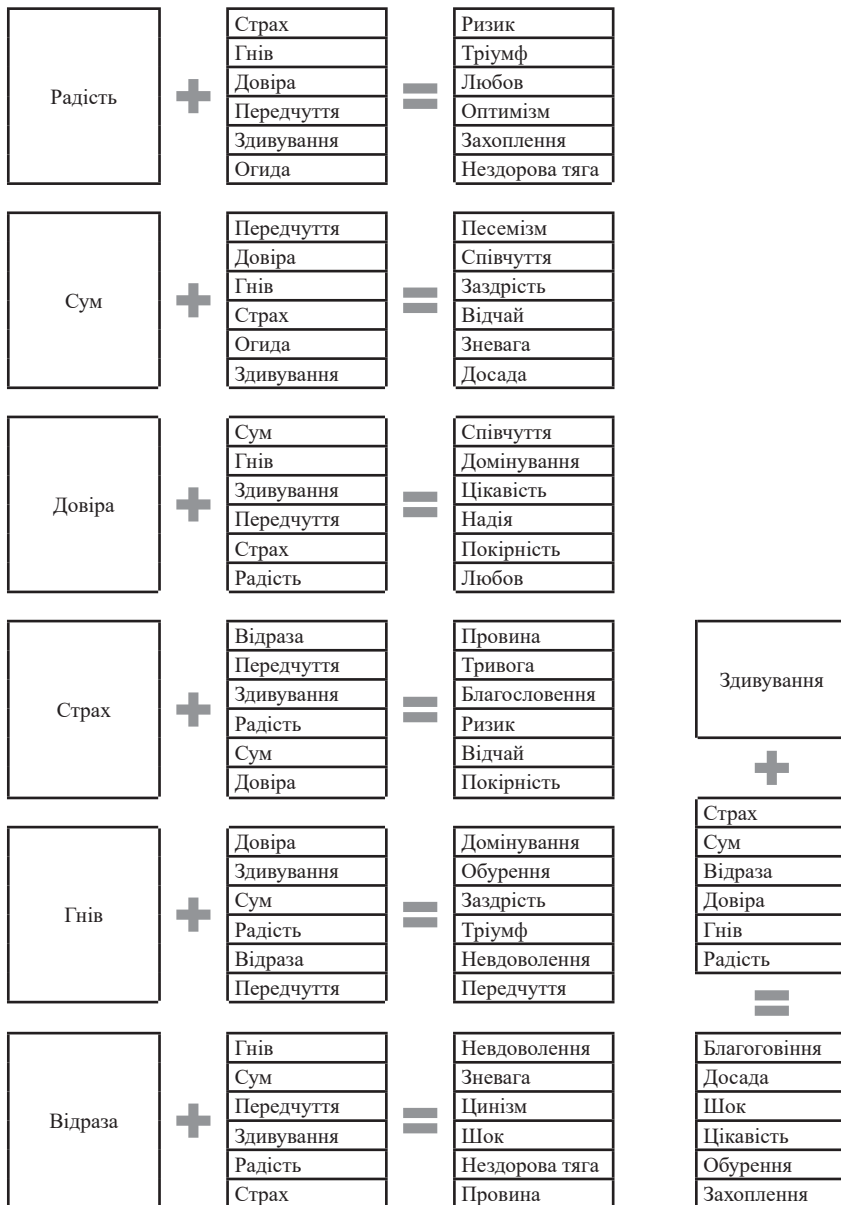


Рис. 1. Синтез емоцій у Роберта Плутчика

Також є така думка, що базових емоцій лише 4 (злість, страх, сум, радість), і всі вони, залежно від інтенсивності, впливають на розумову та фізичну діяльність людини. Схематично це можна зобразити так (див. рис. 2):





*Рис. 2. Базові емоції*

Наступне слушне питання: чи можна всі ці емоції поділити на позитивні та негативні, адже такі емоції, як заздрість, гнів, тривога навряд хочеться назвати позитивними?

Насправді, спробувати поділяти емоції за принципом «добро – зло», це все одно, що поділяти власні органи на ті, що приносять зло, і ті, що дають добро. Наша права рука не може бути ні злою, ні доброю, вона може бути. Інша справа, як ми її використовуємо: б'ємо дитину чи обіймаємо її.

Так само і з емоціями. Усі емоції мають позитивну мету, хоча емоції типу страху, гніву, суму або каяття можуть і не відчуватись як приємні. Проблема насправді полягає в тому, що ми, відчуваючи «негативну» емоцію, часто схильні підсилювати її негативну реакцією. Наприклад, позитивна мета шкодування – спонукати нас навчитися на чомусь і не припускати подібної помилки в майбутньому. Шкодування стає негативним тільки тоді, коли ви застрягли в негативних думках, самозвинуваченні й пасивності. Але ж це не емоція негативна сама по собі, а ваше мислення і відсутність позитивної дії [47].

Емоція показують наші потреби, а емоційні потреби – це необхідність людини відчувати себе захищеним, відчувати, що тобі довіряють, симпатизують, підтримують, розуміють, а також це потреба довіряти самому, розуміти інших, підтримувати та спілкуватися з іншими людьми. Звісно, що якщо наші емоційні потреби задоволені, то ми будемо відчувати себе спокійно й упевнено, адже будемо відчувати, що наше життя наповнене сенсом, в іншому випадку ми будемо сумніватися в собі та в інших людях, почуватимось самотніми, і нас будуть оточувати неприємні думки, але й у першому, і другому випадках емоції показують на те, чи задоволені ми станом речей, чи є потреба щось змінити.

Дослідник Д. Дестенко пропонує: «Запитайте будь-якого психолога, який вивчає емоції, чому в нас є почуття, і ви отримуйте однакову відповідь. Емоції існують з однією метою: впливати на те, що відбувається далі. Можете вважати їх мисленнєвими зв'язками. Вони допомагають мозку спрогнозувати й пристосуватися до завдань, з якими йому доведеться зіткнутися. Емоції можуть

змінити наші фізіологічні реакції, підвищити частоту пульсу або дихання, щоб підготувати нас до навантаження у вигляді агресії, утечі або конкурсування. Вони можуть змінити те, що ми бачимо, переспрямувавши нашу увагу й сприйняття об'єктів навколо нас, щоб ми могли зосередитися на важливих питаннях. І, мабуть, найбільш відповідні емоції можуть формувати наші рішення, налаштовуючи наші розумові розрахунки. Вони можуть змінювати значення або ймовірності, які ми прив'язуємо до події. Мета в усіх випадках проста: збільшити ймовірність того, що ми зможемо прийняти й витримати будь-які випробування, що ставить перед нами світ» [10, с. 54].

Отже, секрет успіху полягає в розумінні своїх емоцій, і те, на які проблеми вони вказують. Емоції – це не тільки те, що трапляється з нами; ними можна керувати й використовувати для досягнення цілей, що є доречним, адже нам доводиться спілкуватися з іншими людьми кожного дня.

### 2.3. Керування емоціями

Пригадаймо вислів давньогрецького філософа Сократа «пізнай самого себе». Деякі розділи філософії своїм виникненням саме завдячують цьому вислову, але й у системі освіти ми часто звертаємося до цього вислову, коли кажемо нашим учням, що важливо, щоб вони пізнали свої бажання, свої сильні та слабкі сторони (як тут не пригадати метод SWOT-аналізу), але це також означає і рекомендацію пізнати свої емоційні стани, зрозуміти, на яких позиція (тобто які емоції) ти перебуваєш (відчуваєш) найчастіше.

Психологи, наслідуючи дидактику Сократа, користуються загальним терміном «*метапізнання*», який означає усвідомлення людиною своїх мисленневих процесів, та терміном «*метанастрій*», що означає усвідомлення людиною власних емоцій. Д. Гоулман пропонує термін «*самоусвідомлення*», який синтезує два перших та означає постійну увагу людини до своїх внутрішніх станів [6], тобто людина усвідомлює власні емоції, ознаки, коли вона входить у певний емоційний стан та автоматичні думки, що виникають у цей момент. «Самоусвідомлення, звичайно ж, неможливе без активної участі неокортексу, особливо мовних зон мозку, які відповідають за розпізнання і визнання емоцій. Самоусвідомлення – це не та увага, яка, потрапивши під владу емоцій, змушує нас занадто бурхливо реагувати й підсилює те, що сприймається органами чуттів. Це радше нейтральне сприйняття, під час якого саморефлексія присутня навіть за сильного напливу емоцій» [6, с. 99].

Усвідомлення своїх емоцій та пристрастей дозволяє нам спостерігати ці процеси відсторонено, тобто самоусвідомлення допомагає нам уявляти свої можливі дії під впливом конкретних емоцій та одночасно спрогнозувати реакцію інших людей на наші вчинки з одночасним аналізом наслідків такої реакції на подальші стосунки з людьми, причому все це відбувається настільки миттєво, що та людина, яка володіє навичками самоусвідомлення встигає вчасно скоригувати свою поведінку та фрази, а також заспокоїти думки, що виникають в голові. Уміння орієнтуватись у власних емоціях – це основа емоційного інтелекту людини, на базі якої формується емоційний самоконтроль.

Підтримує своїх попередників щодо формування емоційного самоконтролю і Д. Гоулман. «Звичайно ж, є істотна відмінність між усвідомленням своїх почуттів і діями, спрямованими на те, щоб їх змінити. Проте Маєр уважає, що на практиці вони зазвичай тісно пов'язані між собою: усвідомити свій поганий настрій означає бажання позбутися його. Таке усвідомлення відрізняється від зусиль, які ми докладаємо, щоб утриматися від дій під впливом емоційного імпульсу. Наказуючи: «Припини зараз же!» – дитині, чий гнів змусив її вдарити товариша, ми можемо зупинити дію, але не гнів – він кипітиме всередині й далі. Думки дитини все ще будуть зосереджені на тому, що спровокувало сутичку: «Але він же вкрав мою іграшку», – і сам гнів нікуди не зникне. Самоусвідомлення має потужний вплив на сильні та неприємні почуття. Думка «я відчуваю гнів» дає нам більшу свободу – ми можемо не тільки втриматися від дій під впливом емоцій, але й спробувати позбутися її» [6, с. 100–101].

Отже, розвиток емоційного інтелекту починається із самоусвідомлення та самоконтролю. Є чудова вправа, яка може використовуватися як дорослими людьми, так і педагогами з метою розвитку емоційного інтелекту учнів. Вона називається «Щоденник емоцій». Суть її полягає в тому, щоб протягом дня записувати всі свої емоції та події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайликів. Наступним завданням цієї вправи є задача збільшити кількість веселих смайликів. З учнями цю вправу можна проводити як рефлексію наприкінці уроку, робочого дня (особливо важливим є проведення її в понеділок та п'ятницю, щоб відслідкувати динаміку зміни настрою учня від кінця робочого тижня до його завершення). Ця вправа буде ефективною в процесі роботи з учнями початкової ланки та молодшими підлітками, хоча й зі старшими підлітками її також можна використовувати.

Ще цікавою розробкою, що може стати в пригоді для педагога, є розробка американського доктора філософії, засновника й голови ради директорів «Senn Delaney» Ларрі Сенна «Ліфт настрою». Ліфт настрою – це ліфт емоцій, які піднімають людину то на верхні поверхи, то опускає до нижчих поверхів залежно від реакції на ті чи інші події. Автор інструменту «Ліфт настрою» пропонує фіксувати, на якому з 19 поверхів людина опиняється і з якими ситуаціями та думками це пов'язане (див. рис. 3).

Інструмент «Ліфт настрою» можна обговорити зі старшокласниками, візуально зобразивши його як кнопки ліфту з назвами поверхів, і запропонувати учням уявити, так би мовити, дизайн кожного поверху, а також дати відповідь на такі питання:

- ✓ На яких поверхах я перебуваю найчастіше?
- ✓ Які поверхи найбільш відповідають моєму темпераменту?
- ✓ На яких мене найчастіше зустрічають інші люди (родичі, друзі)?
- ✓ Які поверхи мені хотілось би відвідувати частіше?
- ✓ Які поверхи хотілось би відвідувати найменше або проводити там менше часу?
- ✓ На яких поверхах я найчастіше застрягаю у важкі дні?
- ✓ На яких залишаюся, коли псується настрій?
- ✓ На які поверхи здіймаюся, коли почувуюся щасливим, сповненим сил і творчого запалу? [40].

Вдячний
Мудрий / проникливий
Творчий / новаторський
Винахідливий
Сповнений надії / оптимізму
Цінує життя
Терплячий / чуйний
Наділений почуттям гумору
Гнучкий / легко пристосовується
Допитливий / зацікавлений
Нетерплячий / розчарований
Роздратований / схвильований
Стурбований / тривожний
Готовий оборонятися / невпевнений
Схильний до осуду / звинувачення
Пихатий
Перенапружений / виснажений
Злий / ворожий
Пригнічений

*Рис. 3. Ліфт настрою Л. Сенна*

Як і його попередники, Л. Сенн, також дотримується думки, що ми не можемо контролювати повністю, куди поїде ліфт у тій чи іншій ситуації, але ми точно можемо взяти під контроль час, який ми витратимо на перебування на цьому поверсі. «Розуміння того, що думки формують нашу емоційну реальність, – це перший крок для того, щоб узяти ситуацію під контроль. Знання про те, що думки керують настроями, дистанціює нас від них, допомагає не піддаватися хвилюванню, страху та тривозі й не дозволяє емоціям формувати наші думки чи судження про інших людей та події. Це розуміння – перше та основне правило управління ліфтом настрою» [39, с. 39]. Саме тому верхнім поверхом у ліфті настрою є поверх «Вдячний». Це той самий стан, коли думки зникають, а мозок перебуває в тиші та спокої, відбувається повне відновлення енергії та настає стан блаженства. «В основі вдячності лежить обмін і жертвність задля майбутнього. ...»

Навіть більше: на відмінну від базового почуття обов'язку, вдячність спонукає людей іти вище й далі, ніж можна було очікувати...» [10, с. 83].

Робить акцент на ширій вдячності, яка стимулює робити добро для інших і відчувати задоволення від життя одночасно, Д. Дестенко. «У соціальній

сфері вдячність була надзвичайно сильним провідником соціальної інтеграції та задоволеності життям. Діти, що регулярно почувалися більш вдячними, повідомляли про якісніші взаємини, більшу радість від проведення часу з друзями та сім'єю й відчували підтримку з боку свого середовища. Як наслідок, вони також почувалися менш пригніченими й майже не заздрили іншим.

Коли йшлося про індивідуальну успішність, картинка була така сама. Почуття більшої вдячності в повсякденному житті було пов'язане не тільки з вищими оцінками, а й із частішими переживаннями задоволення від досягнення цілей. Хоча насолода від досягнення цілей, можливо, не асоціюється із самоконтролем, вони тісно пов'язані. Що дужче цінується майбутня мета порівняно з негайними задоволеннями, то більше нам подобається працювати над нею. У таких випадках ми не відчуваємо бажання відсторонитися, оскільки наш розум за своїми розрахунками й далі вважає, що жертва того варта. У результаті ми можемо навіть не відчувати, що необхідні зусилля взагалі є жертвою. ... Орієнтуючи людей на майбутнє, незалежно від того, чи розуміють вони, що відбувається, вдячність усуває спокусу перевести увагу на щось інше й створює успіх, що дозволяє людям залишитися відданими своїм довгостроковим планам» [10, с. 98].

Також Д. Дестенко зазначає, що «низка досліджень показала, що підлітки, що регулярно відчували більшість вдячності, також були менш залежними від споживання. У них був менший потяг до імпульсивних покупок, і їхній загальний рівень щастя менше залежав від коштовних придбань. Для них щастя було пов'язане з досягненням довгострокових цілей» [10, с. 100].

Звісно, що перебувати на поверсі «Вдячний» хочеться найбільше, але потрапити туди можна, проїхавши всі інші поверхи. Для того щоб піднятися на цей поверх необхідно:

- ✓ висловлювати вдячність;
- ✓ розвивати оптимізм (припинити годувати неприємні думки);
- ✓ не порівнювати себе з іншими (про заздрість ми ще поговоримо нижче);
- ✓ робити добрі справи;
- ✓ пробачати іншим;
- ✓ насолоджуватися життям;
- ✓ духовно розвиватися;
- ✓ регулярно займатися спортом та іншими корисними для здоров'я практиками;
- ✓ правильно харчуватися;
- ✓ висипатися.

Є одна цікава вправа, яка допомагає піднятися на цей поверх. Вона називається «Лист вдячності». Виконується протягом 8–9 тижнів регулярно, далі через перерву у 2–3 тижні повторюється знов. Кожні декілька днів розпочинається з того, що людина на аркуші записує якісь речі, за які вона була вдячна.

Це не обов'язково великі життєві події, просто лише незначні вияви доброти, коли поступились дорогою, підказали, як кудись пройти тощо. Важливо, щоб це були нещодавні події. Така вправа не тільки налаштовує людину

на більш доброзичливе сприйняття людей, але також сприяє спостережливості та стимулює допомагати іншим людям.

Рух на нижні поверхи, як і рух на верхні поверхи, розпочинається з різних поверхів так, ніби ліфт вбудований так, що ми можемо лише самотужки сходами спускатися з одного поверху на інший, щоб обрати куди буде їхати вгору, чи вниз, а отже, ми самі вирішуємо, з якого поверху й куди будемо стартувати. Подумайте самостійно, з якого поверху починається рух угору, а з якого – донизу, і на які подразники (емоційні тригери) механізм самоусвідомлення повинен зреагувати, щоб вас не потягнуло на нижні поверхи.

Хочеться погодитися з Л. Сенном що «у житті трапляється різне, і радість, і горе, але ми самі робимо вибір на користь того, чи іншого завдяки власному мисленню. Перший принцип, що допомагає якнайдовше залишатися на верхніх поверхах: нашу думку формують наше сприйняття світу, і в нас достатньо важелів, щоб ними керувати. Другий принцип: кожного при народженні наділили здоров'ям. Це цілісна система, завдяки якій ми сприймаємо життя крізь призму почуттів і думок і яка також охоплює низку вроджених рис характеру. Власне, від природи ми всі люблячі, допитливі й розважливі. Вроджене здоров'я – це стан і почуття, притаманні верхнім поверхам ліфта настрою.

З часом ми всі розвиваємо в собі різні стереотипи мислення, з'являється нездорова норма, з якою ми втрачаємо свій природний стан. Цей процес неминучий, оскільки наше мислення визначає наші почуття, а думки під впливом різних чинників змінюються щохвилини» [40, с. 206–207].

Кілька порад дає Л. СENN. Вони допоможуть контролювати емоційні стани та свою поведінку в різних ситуаціях:

- ✓ варто пам'ятати, що емоції, які ми відчуваємо, належать нам, а не іншим людям, а тому ми, як і за будь-яке своє майно, несемо за них відповідальність;
- ✓ не забувайте, ви людина, а тому ваш ліфт настрою буде їздити сюди-туди, зупиняючись на всіх поверхах;
- ✓ стежте за почуттями, щоб упізнати, коли ліфт настрою попрямував униз;
- ✓ навчіться розпізнавати почуття, характерні для нездорових думок і шаблонів мислення, і використовувати їх, як сигнал до дій;
- ✓ підживлюйте корисні думки й відкидайте подалі ті, які змушують вас опуститися на нижні поверхи; фраза «я подумаю про це завтра» цьому зарадить;
- ✓ забудьте, що всі вам щось «винні» й що мусить бути лише по-вашому;
- ✓ пам'ятайте про відпочинок та помірні фізичні навантаження;
- ✓ поважайте світ інших людей. Намагайтеся зрозуміти точку зору іншого й не поспішайте зі звинуваченнями та критикою;
- ✓ ніколи не ухвалюйте рішення, коли перебуваєте в «поганому» настрої.
  
- ✓ не дійте під впливом недостовірних думок і не намагайтеся виплеснути свій кепський настрій на інших;
- ✓ не втрачайте віри, якщо застрягли на нижніх поверхах. Це мине, як і будь-яка негода [40].

## 2.4. Рекомендації для керування емоціями та розвитку емоційного інтелекту

Коли мова йде про емоції та вміння їх контролювати, то є кілька характерних сценаріїв поведінки, яких зазвичай дотримуються люди, унаслідок чого людей можна умовно об'єднати в 3 групи:

➤ *Самосвідомі.* Усвідомлення настроїв, які в них виникають, допомагає таким людям побачити повну картину свого емоційного життя. Чітке розуміння емоцій також підкріплює й інші характерні риси їхньої особистості: вони є автономними й добре розуміють межі особистого простору; у них хороше психологічне здоров'я; вони дивляться на життя з позитивом. Коли ж у таких людей погані настрої, то вони не поринають у нього та вже точно не намагаються зіпсувати настрої іншим, а здатні швидко позбутися такого настрою. Іншими словами, самоусвідомлення допомагає їм керувати емоціями.

➤ *Поглинені емоціями.* Такі люди часто відчують, що емоції поглинають їх, і тому не можуть цьому опиратися, позаяк почуття перебирають контроль на себе. Таких людей не можна назвати емоційно стійкими, і вони не зовсім добре усвідомлюють свої почуття, тому часто розчиняються в них, замість того, щоб рухатися вперед. Вони майже не намагаються боротися зі своїм поганим настроєм, адже переконані, що не мають ніякої влади над своїм емоційним життям. Такі люди часто відчують, що їх переповнюють емоції, над якими вони не владні.

➤ *Смирнені.* Хоча ці люди мають чітке уявлення про те, що відчують, вони найчастіше приймають свої настрої, як щось неминуче, і не намагаються змінити їх. Є два види таких людей. Одні переважно перебувають у доброму гуморі й тому не мають підстав щось змінювати, інші ж відсторонено приймають свій поганий настрій і, незважаючи на свої страждання, не роблять нічого, щоб його змінити. Ця модель поведінки поширена серед, скажімо, депресивних людей, які скорилися своєму відчаю [6, с. 104–105].

Уміння керувати власними емоціями та мати високо розвинутий емоційний інтелект один зі складників етично-емоційної компетентності сучасного педагога. На жаль, дослідження рівня емоційного інтелекту у вчителів початкової ланки показало, що «лише незначний відсоток учителів (16 %) володіють високим рівнем емоційного інтелекту, а більше третини (38 %) – мають низький рівень, що було визначено за даними самооцінювання педагогів за методикою Н. Холла. Було з'ясовано, що більшість учителів не розуміють емоцій інших людей за зовнішніми проявами та відчують значні труднощі в керуванні власними емоціями, дуже песимістично оцінюють власні можливості впливати на емоційні стани учнів та їх змінювати. Найбільш проблемними компонентами власного емоційного інтелекту вчителі визнали здатність, а точніше нездатність, керувати власними емоціями, невміння здійснювати емоційну саморегуляцію» [21, с. 17]. Звісно, що ті педагоги, що мають значний педагогічний стаж роботи демонструють вищий емоційний інтелект.

Правильно зауважує Т. Котик, що «найбільш улюблені учнями й найбільш професійно продуктивні вчителі краще обізнані, порівняно з іншими педагогами, з такими емоційними властивостями особистості, як емпатія,

толерантність, тактовність, і вважають їх необхідними для своєї професійної діяльності. У процесі комунікативної взаємодії вони поведуться впевнено і з повагою сприймають позицію співрозмовника. У них висока та адекватна самооцінка, високі рівні особистої відповідальності та емоційної стабільності, розвинений потяг до нового; вони не залежні від думки групи, вирізняються добре розвиненим самоконтролем» [21, с. 17]. Серед особистісних якостей, за які учні люблять свої педагогів, пріоритет наданий саме вмінню управляти емоціями та володінню етично-емоційною компетентністю.

Емоційний інтелект має на меті наявність певних якостей, формуванню і розвитку яких сприяють певні стратегії педагогів:

- відкритість новому досвіду. Педагогічною стратегією, що забезпечує формування такої риси, є постійне розширення рольового простору кожного учня, з включенням його в різноманітні види діяльності, що створює можливості для творчої самореалізації та накопичення досвіду соціальних стосунків.

- внутрішня свобода. Для її становлення потрібно постійно створювати учням ситуації вибору як у навчальній, так і позакласній діяльності. Ситуація вибору стимулює пізнавальний інтерес, почуття відповідальності та власної гідності. Вибір учнями напрямів та завдань для самостійної роботи, гнучка система організації освітнього процесу з урахуванням здібностей, нахилів, побажань учнів та їхніх батьків, можливість реалізувати себе в обраних видах діяльності є головною умовою формування внутрішньої свободи та відповідальності особистості.

- емоційна стабільність та стресостійкість. Розуміння особливостей цієї сфери, уміння здійснювати емоційний обмін під час спілкування, відчувати почуття інших, допомагати їм та самому собі у складних, емоційно напружених ситуаціях. Проблема становлення емоційної культури особистості, розвиток емпатії є нині одним з найбільш важливих завдань кожного вчителя.

- адекватна самооцінка. Вагомим чинником, що впливає на успішність навчальної діяльності учня, є формування адекватної позитивної самооцінки або, іншими словами, позитивного мислення. При цьому учень, який переконаний у своїй спроможності виконати поставлене перед ним завдання, засвоює новий матеріал набагато швидше й продуктивніше ніж той, хто зневірився у своїх здібностях.

- рефлексивність і спонтанність. Стратегію розвитку цієї якості є включення учнів у процес самоаналізу. Рефлексія може відбуватись на рівні усвідомлення психічних процесів та засобів оптимізації пізнавальної діяльності, аналізу моральних вчинків та соціальних ролей, що створює сприятливі умови для самоактуалізації особистості [20].

Педагог не може й не повинен бути байдужою людиною. Він має радіти досягненням і гідним учинкам учнів. Педагог повинен уміти раціонально витрачати свою психічну енергію, знати, як її можна поповнювати, відновлювати. Це допоможе йому усвідомлено й ефективно розподіляти власні сили протягом кожного дня, тижня, місяця, року, володіти ситуацією і собою, зберігати працездатність та оптимізм, бути впевненим у собі, і, нарешті, успішно працювати.

Педагогу важливо вміти передавати свій позитивний настрій учням. Один зі способів передачі своїх почуттів, емоцій, ставлення до чогось є міміка.



Візуальний контакт виконує значну роль у встановленні емоційного контакту з дітьми. Вираз обличчя і погляд іноді набагато сильніше впливають на учнів, ніж слово.

Одна з умов розвитку емоційного інтелекту під час спілкування з учнями – це відкрита поза: не схрещувати руки, стояти обличчям до учнів, зменшувати дистанцію. Усе це створює ефект довіри.

Підвищення емоційної стійкості, емоційної самосвідомості та, як наслідок, професійної самореалізації та майстерності вчителя можливе через розвиток емоційного інтелекту, що є системоутворювальним чинником продуктивності педагогічної діяльності [39].

До того ж високий емоційний інтелект та вміння керувати своїми емоціями збільшує чинник прогидії професійному вигоранню, що дуже важливо в педагогічній діяльності. «Симптомами вигорання є: емоційна виснаженість, тобто відчуття спустошеності та втоми, викликане власною роботою; деперсоналізація, що передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів, редукція професійних досягнень – виникнення в працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

Особливо швидко “вигоряють” співробітники-інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.

До групи ризику відносяться жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками» [18, с. 177].

Стрес – це відчуття, що перебуває під непомірним розумовим чи емоційним тиском. Це напруження і пригнічення, спричинені перевантаженням, тиском і викликами нашого життя. Більшість людей може впоратися з якимось одним чинником, який уважають особливо стресовим, але коли складні ситуації та виклики накладаються одна на одну, то дати їм раду буває дуже непросто. Ви маєте заспокоїти емоційну частину свого мозку, увімкнути й виробити певні практичні речі для того, щоб керувати стресом і зменшити його рівень [47].

#### ***Для керування стресом необхідно:***

1. *Розпізнати та визнати, що ви почуваетесь перевантаженим.* Шість уроків з учнями, педагогічна рада, методична розробка, документи на атестацію, класне керівництво, класні журнали, які необхідно заповнити миттєво – усе це разом знижує задоволення від роботи, адже все це тисне щоденно й стає незрозумілим, як із цим упоратися. Звісно, усе, що зараз відбувається, може не подобатися, і тоді виникає бажання на когось накричати, когось звинуватити в тому, що відбувається. Для того щоб цього не сталося, визнайте й прийміть те, що відбувається, і те, що ви перебувайте в стані стресу (чітко подумки або вголос окреслить свій емоційний стан).

2. *Пригальмуйте.* Робіть усе на 20 % повільніше. Можливо, це здаватиметься дивно, але фізичне вповільнення не тільки дасть вашому мозку

можливість подумати й віднайти способи справитися зі стресом, а й зробить вас менш уразливим до стресу. Спробуйте!

3. *Переведіть подих.* Просто приділіть дві-три хвилини, аби зупинити те, що робите зараз, і зосередьтеся на диханні. Зробіть дихальну гімнастику. Якщо дуже важко зупинитися, то відкладіть усі справи й просто пройдіться, поступово переходячи зі швидкої ходи на повільну. Якщо є можливість усамітнитися, зробіть це! Немає кімнати відпочинку в школі – звичайна лаборантська або шкільний музей стане в пригоді. Важливо заспокоїти думки!

4. *Розставте пріоритети.* Технології таймменеджменту стануть у пригоді. Якщо ж ви їх не знаєте, підіть простим шляхом: на аркуші паперу напишіть всі справи, що вас зараз непокоять, і які необхідно зробити швидко, а далі поряд з кожним завданням поставте літеру А, Б, В, де А – завдання, які почнете робити першою чергою, Б – другою, В – делегуєте іншим (це так званий АБВ-аналіз).

5. *Плануйте свої дії заздалегідь.* Надалі обов'язково опануйте декілька технологій таймменеджменту та ретельно продумайте кроки, які маєте зробити, і те, як ви їх зробите. Це дозволить вам зберігати сталий ритм роботи й не втрачати робочого темпу, а також знизить ризики виникнення стресових ситуацій.

6. *Дайте собі більше часу.* Скоротіть кількість своїх зобов'язань і приділіть кожному з обов'язків більше часу. Не плануйте нічого «впритул»; залишайте час між різними справами й завданнями. Людям властиво перебільшувати свої можливості й не враховувати форс-мажори під час планування, тож коли ви вирішили, що зможете скласти поурочний план за 30 хв, обов'язково додайте ще 15 хв [47].

Ще одна емоція, яка часто виникає в людей соціальних професій – це розчарування. Розчарування трапляється, коли щось виходить не так, як ви очікували чи сподівалися. Воно може залишити по собі відчуття смутку та зневіри – і це буде природна реакція на біль та незадоволення, коли вашим сподіванням чи надіям не судилося втілитися в реальність. Ви готували учня до олімпіади з математики, а він посів останнє місце, ви розробили навчальну програму факультативу, а вам відмовились дати на нього години, ви не пройшли конкурс до магістратури на останнє бюджетне місце або сподівались отримати премію за перемогу в педагогічному конкурсі, але не отримали чи отримали не таку, на яку розраховували. Розчарування часто супроводжує нас по життю, але й воно має позитивну мету. Розчарування спонукає поміркувати над тим, що сталося, і підлаштувати свої очікування під ситуацію. *Для того щоб опанувати власне розчарування необхідно:*

7. Приділити час і побути сам на сам зі своїм розчаруванням. Розчарування – це емоція, яка корениться в смуткові, тобто необхідний час, щоб упоратись із розчаруванням, щоб прийняти той факт, що те, що сталося, уже сталося і нічим уже цьому не зарадиш.

8. Визнайте цю ситуацію за корисний урок. Подумайте, чого ви навчилися, які можна зробити висновки, і які ваші слабкі сторони сприяли тому, що сталося саме так. Емоція не буде позитивною, якщо ви будете знов і знов подумки повертатися до ваших неоправданих очікувань і звинувачувати інших у тому, що сталося. Набагато краще зробити SWOT-аналіз конкретної ситуації

та виробити шляхи, що забезпечать вам кращий результат в аналогічній ситуації. Учень «завалив» олімпіаду, а ви доклали багато зусиль на його підготовку. Що ж, наступного разу ви візьмете іншого учня, проаналізуєте завдання з олімпіади за попередні роки та виробите нову стратегію підготовки. Не вступили до магістратури – також не біда, ви отримали цілий рік для якісної підготовки.

9. Вирішіть, що ви все одно прямуватимете вперед. Не застрягайте на тому, чому не судилося втілитись у реальність, – це лише перешкоджатиме й не дасть можливості залишити розчарування позаду. Щоразу, дозволивши думкам зациклитися на тому, що сталося чи не сталося, заплутавшись у негативних думках, ви ускладните собі можливість думати й діяти конструктивно.

10. Мисліть позитивно. Замість того, щоб думати «мені слід / не слід було...», подумайте так: «Наступного разу я...», «Не зашкодить мені...», «Гепер я стану...».

11. Будьте готові й до майбутніх розчарувань. Це означає не схилити голови перед майбутніми невдачами, а навпаки, тримати в полі зору запасний варіант, який створить відчуття безпеки та зменшить розчарування, якщо справа «не вигорить» [47].

Серед наших знайомих завжди є той, кому живеться краще, ніж нам. Хтось вдаліший за нас, багатший чи щасливіший, у когось діти розумніші за наших.

Заздрість може підірвати вашу впевненість у собі, накинувши почуття власної неадекватності, і породжувати думки, що перетворяться на образи й гіркоту стосовно інших людей. Через заздрість ви можете втратити власні перспективи. Якщо ви порівнюєте себе з кимось – хто вони є і що в них є, – то ви спроможні бачити тільки те, що мають вони й чого не маєте ви. І взагалі, заздрість вважається не найкращою емоцією для педагога. А втім, ми всі люди: і час від часу можемо комусь заздрити, питання лише в тому, наскільки ми можемо керувати заздрістю, наскільки розвиненим є наш емоційний інтелект.

Насправді заздрість має і світлий бік. Не даючи скніти через те, чого ви не маєте, заздрість може мотивувати й надихнути вас покращувати власну ситуацію й досягати своїх цілей, а не просто наслідувати чужі, але для цього *необхідно навчитися керувати цією емоцією правильно*:

1. *Визнавайте свою заздрість*. Упізнання та визнання своїх емоцій – це завжди перший крок у розвитку емоційного інтелекту. Упізнавайте емоцію за фізичними ознаками, за автоматичними думками та чітко називайте. Якщо ви впізнали заздрість, назвіть цю емоцію: «Я відчуваю заздрість», «Я заздрю». Пам'ятайте, що емоції, які проявляються інтенсивно, часто змішуються з іншими емоціями та почуттями. Наприклад, заздрість змішується з відчуттями несправедливості, що часто виражається в таких думках: «Звісно, завжди комусь – усе, а комусь – нічого. Несправедливо», «Ну й де справедливість, завжди їй (йому) достається все за так» тощо. Будьте свідомі того, що заздрість звужує ваші перспективи, зосереджуючись на тому, що мають інші, і через це ви самі собі ускладнюєте рух у позитивному напрямку, тобто ви застрягли, застрягли у своїй заздрості.

2. *Припиніть порівнювати.* Якщо не можете широко порадити за людину, то це не страшно, але точно припиніть порівнювати. Таке порівняння лише зробить вас ще більш нещасним, адже ми завжди порівнюємо найгірше з того, що знаємо про своє, з найкращим з того, що припускаємо в інших.

3. *Прийміть усе, як є.* Буває і так, що для вас це просто неможливо мати те, що є в когось іншого, і з цим нічого не вдієш, тому замість того, щоб порівнювати себе та інших, зосередьтеся на тому, що насправді є вашим і чого ви можете досягти завдяки тому, що вже маєте.

4. *Скористайтеся своїми ревнощами, аби створити мету.* Оце й буде емоційний інтелект у дії. Якщо вам цього хочеться, то й інші люди, напевно, теж цього колись бажали. Подумайте або навіть спитайте, якщо є можливість відверто поговорити, що вони могли зробити такого, щоб отримати бажане? Замість того, щоб зациклюватися на думках на кшталт «чому це дісталось їм? Це несправедливо» змініть фокус уваги. Почніть планувати, що саме ви спроможні зробити, щоб реально здобути те, що є в них і чого хочеться вам. Це дасть вам більше позитиву та контролю над ситуацією, адже ви більше не порівнюєте те, що є в інших, з тим, чого не маєте самі, – ви будете надто зайняті роботою з наближення того, чого хочеться саме вам.

5. *Погляньте на ситуацію в перспективі.* Щоразу, відчуваючи заздрощі, визнавайте й цінують те, що маєте ви, а не тільки та особа, якій ви заздрите. Усвідомте, що та особа теж не має всього, чого їй хочеться, і що в неї теж є проблеми [47].

Ще одна емоція, яку ми сприймаємо негативно, – це сум. Сум – це смуток та потрясіння, викликані невдачею чи втратою (залежно від цього її інтенсивність також може бути різною). Коли ви втрачаєте щось чи когось, кого любили, коли вам не поталанило в чомусь, ваші надії не справдилися чи щось приємне в житті добігло кінця, це переживання втрати може відчуватися і виражатися як сум.

Сум породжує певні тілесні реакції, які позбавляють вас енергії, а не наділяють енергією, на відмінну від того самого гніву. Ваші розум та тіло вповільнюються, аби дати вам час прийняти втрату чи невдачу й сказати собі: що сталося, те сталося, і нічого змінити вже не можна.

Подібно до всіх емоцій, сум має позитивну мету. Він не тільки пригальмує нашу активність, але й дає час зрозуміти й прийняти те, що сталося; він також допомагає нам пристосуватися – призвичаїтися до змінених, інакших обставин.

Прояви суму дають зрозуміти іншим людям те, що ви пережили якийсь негаразд чи втрату, щоб вони могли відповідно відреагувати на це: приділити вам час, утішити, надати підтримку та особистий простір.

Уникати суму чи оберігати себе чи когось іншого від цього почуття – означає завадити цій емоції виконати ту роботу, заради якої вона й існує: переорієнтуватися та пристосуватися до нової ситуації. *Навчитися приймати та керувати сумом – також важлива частина розвитку емоційного інтелекту, і якщо ви відчуваєте цю емоцію, то:*

1. *Дозвольте собі посумувати.* Якою б сильною людиною ви себе не вважали, бувають такі дні, коли посумувати вкрай необхідно. Необхідно поплакати, полежати в ліжку, дивлячись у стелю та поїсти чогось солоденького. Смуток – є корисний стан, який може допомогти вам пристосуватися до змінених обставин. Якщо ви зламали ногу, то ви ж не будете бігти марафон, тож дайте собі час на одужання.

2. *Напишіть про те, через що ви сумуєте.* Можете написати, намалювати, вилити це через музику, поговорити з другом, родичем або психологом. Головне, щоб це була людина, яка просто здатна вислухати та втішити, не заздуючи та не закидаючи вас порадами.

3. *Знайдіть розраду.* Прийміть ванну чи душ, подивіться кінострічку, послухайте музику, просто поспіть. На цьому етапі не варто робити активні рухи. Смуток часто пов'язаний зі стресом, тому пригальмування також є ефективним методом прийняття ситуації.

4. *Дайте собі час на адаптацію.* Уявіть собі таке майбутнє, коли смуток просто залишається невеселим спогадом. Коли будете готові, попрацюйте в цьому напрямі. Якщо ж ви відчуваєте, що самі не можете впоратися, то обов'язково зверніться до психолога, не затягуйте ситуацію [47].

Гнів – цілком природна реакція, коли ми відчуваємо щось неправильне чи несправедливе з боку чогось чи когось; фальшиве, неправильне, погане поведіння, коли нас принижують, брешуть чи ігнорують. Гнів має позитивні цілі. Якщо він виправданий і висловлюється адекватно, гнів може бути законним способом дати людям знати про те, які сильні почуття ви маєте щодо чогось, і в такий спосіб допоможе вам отримати те, чого хочете. Інколи розгніватися або продемонструвати гнів іншим буває корисним, часто він надихає долати перешкоди або створювати новий продукт. У такому разі в голові пульсує думка «я вам покажу, я вам доведу, що я спроможний / спроможна це зробити», а енергія б'є ключем.

Водночас з такою самою легкістю гнів може стати деструктивним і завдати більше шкоди, ніж користі. Нерідко ми або намагаємося пригнітити його й удаємо, ніби його взагалі не було (вас розгнівав начальник, але навряд ви будете підвищувати на нього голос), або даємо йому повну свободу, нетямлячись від люті. Ви здатні або «завестися», або знайти для себе якесь спокійніше місце й розібратися з тим, як ви проявляєте свій гнів. Навіть у момент, коли це здається неможливим, ви дійсно маєте такий вибір. Питання в тому, що ви виберете. Якщо ви настільки розлючені, що не можете ясно мислити, вам потрібно притишити ці почуття, поки вони перестануть контролювати вас аж так сильно, і ви зможете задіяти раціональну частину свого мозку. *Для цього вам треба:*

1. Навчитися розпізнавати індивідуальні фізичні прикмети гніву. Часто це пульсація в скронях, збільшення серцебиття, напруженість тіла, пришвидшене дихання. Вчасно розпізнавайте зміни у своєму фізичному стані, щоб сказати собі: «Стоп. Я починаю гніватися!».

2. Зробіть кілька глибоких вдихів. Зосередьтеся на самому процесі дихання, тобто як повітря входить у ваші ніздрі та наповнює легені. Ця меди-

тативна вправа поверне рівень серцебиття в норму. Робить це кілька хвилин. Це допоможе задіяти розсудливу частину мозку.

3. Випустіть пару. Змусьте себе полишити місце конфлікту й знайдіть інше місце, де ви можете заспокоїтися. Можете пройтись швидким кроком, покричати там, де вас ніхто не почує, займіться фізичною роботою: робіть те, що дозволить спалити зайву енергію, яка виникає під час гніву.

4. Поміркуйте, чого б вам хотілось і чого б не хотілось. Щойно заспокоєтесь, подумайте про можливі варіанти рішення ситуації: чого вам хочеться, що робитимете, якщо не отримаєте того, чого хочеться? Думайте про це все в плані наслідків та рішень, а не погроз та покарань [47]. Не виливайте гнів на людину, особливо вашого учня / ученицю, чії дії викликали ваш такий стан, краще поговоріть з нею після того, як заспокоєтесь і матимете конкретний план щодо усунування недоліків ситуації. До того ж уміння контролювати гнів у ситуаціях, коли вас провокують на таку реакцію ефективніше, ніж його демонстрування. Під час конфлікту з учнями важливо не залишати ситуацію на самовирішення, але дочекатися, поки емоції вщухнуть у всіх учасників інциденту, і настане час розкаяння. Відчуття провини більш сприяє діалогу учасників конфлікту, аніж гнів.

Провина з'являється в найрізноманітніших формах. Ви можете почуватися винними не тільки за те, що зробили чи не зробили, а й через те, про що подумали. Ви почувалися винними за ці свої почуття, або, навпаки, не відчували чогось.

Утім, є виправдана провина й уявна провина. Виправдана провина – це коли ви й справді зробили щось не так і маєте відповідати. Цей тип провини може бути позитивним; він може спонукати вас зробити щось, аби заглидити чи компенсувати свій учинок, але ж усе не так добре, коли ви дозволяєте собі зав'язнути в провині чи ж заподавливо намагаєтесь заглидити свій учинок.

Уявна вина з'являється, коли ви почуваетесь винними за ті події, які зовсім не у сфері вашої відповідальності; за такі речі, які ви не можете контролювати, але з тієї чи іншої причини вважаєте, ніби це ваша провина. Уявна провина може виникнути, коли ви вважаєте себе відповідальним за почуття, поведінку та благополуччя інших, коли вам живеться краще за когось чи здається, що ви зробили недостатньо для того, аби допомогти іншим жити так саме добре, чи ж ви здолали у своєму житті те, чого не змогли інші.

1. Розпізнавайте той тип провини, який маєте: виправдана чи уявна.

2. Керуйте виправданою провинною. Не перебільшуючи й не применшуючи того, що сталося, визнайте те, що саме ви зробили неправильно й що завдало болю іншій людині.

3. Якщо це виправдана провина, то просіть вибачення. Уникайте самовиправдання за те, що ви зробили. Не ускладнюйте ситуацію зайвим поясненням чи спробами заново переглянути подробиці того, що сталося. Важливо, щоб ви та інша людина розуміли, що ви в курсі завданої шкоди й чітко уявляєте, як саме, якщо це можливо, будете компенсувати її. Робіть усе необхідне, аби відшкодувати це якомога скоріше, але не нав'язуючи свого відшкодування, або швидше позбутися почуття провини. Зважайте на емоційний стан іншої людини й того, коли і як відшкодування буде прийнятне й для неї.

4. Розбирайтеся з уявною провинною. Якщо ваша провинна й справді уявна, визнайте, що є причина, через яку ви схвилювані або засмучені, чи навіть розгнівані на самого себе, і розберіться із цією причиною [47].

*У будь-якому разі керуванню емоціями та сприйняттю їх як негативних допоможе:*

1. *Розвиток позитивного мислення.* Позитивне мислення – це ключовий елемент емоційного інтелекту. Без нього буде важко розвинути власний емоційний інтелект, навчитися керувати власними емоціями, і вже тим паче розвивати соціальний інтелект та навчитися керувати емоціями інших людей, розвивати емоційний та соціальний інтелект ваших учнів. Щоб розвинути позитивне мислення буде достатньо виконувати щодня такі дві справи: а) фіксувати всі негативні думки, що виникають протягом дня (можете робити рисочки в маленькому блокноті щоразу, як фіксуєте негативну думку); б) змінювати думку, розширюючи речення завдяки сполучнику «але» (наприклад, «Кожен день змушений/а вставати дуже рано, щоб іти на роботу, але в мене є улюблена робота, і я цим задоволений/а»).

2. *Навички керування змінами.* Невід’ємною частиною емоційного інтелекту є розуміння та керування емоціями, що приходять зі змінами. Щоб бути готовим до неочікуваних змін, необхідно щось у своєму житті чи професійній діяльності змінювати самотужки. Не чекайте, коли вам уже тицьнуть пальцем на те, що необхідно змінити, а самі змінюйте. Пригадайте ліфт настрою: зміни починаються тоді, коли ви проявляєте зацікавленість.

3. *Розвиток сміливості.* Бути сміливим, це не означає – не боятися, це вміння діяти попри страх, уміння визначати, коли ситуація дійсно загрозна, а коли такою видається. Розвиток сміливості можливий при вмінні керувати страхом та мислити позитивно.

4. *Розвиток терплячості.* Терплячість допомагає чекати, спостерігати й не витрачати енергію марно. Розвинута терплячість допомагає знизити ризики стресу, а також обрати слушний момент, щоб розпочати діяти. Найбільш успішні люди ті, які вміють терпляче спостерігати за ситуацією і не починають діяти, доки не отримають повної інформації.

5. *Уміння робити свідомий вибір та несення відповідальності за нього.*

6. *Вибудовування впевненості.* Розуміти, як емоції можуть вплинути на ваш вибір, і не ухвалювати рішення тоді, коли ви розгнівані або пригнічені.

7. *Установлення кордонів та обмежень,* які є для нас межами наших емоційних спроможностей щодо емоційних потреб та запитів інших людей. Емоційні кордони дозволяють нам захистити себе, не потрапити в полон чужих емоцій (нічого спільного з байдужістю немає) та не стати жертвою емоційної маніпуляції [47].

Отже, емоційні стани, які ми відчуваємо, покликані захистити наші інтереси, підготувати організм до конкретних дій та звернути нашу увагу на проблеми варто розв’язати, але емоції не можуть самі себе регулювати, це під силу раціональному мисленню, тож емоційний інтелект – це вміння людини насамперед усвідомлювати власні емоції, співвідносити їх із ситуаціями, які викликали ці емоції, та обирати найбільш ефективну поведінку, тобто співпрацювати з власними емоціями, а не потурати ним.



### III. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ЙОГО СУТНІСТЬ ТА БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ

#### 3.1. Сутність та базові компоненти соціального інтелекту

Першу модель, яка містить соціальний інтелект, запропонував Е. Торндайк в 1920 р. та описав його як здатність людини розуміти іншу людину. Він виділяє три види інтелекту:

1) абстрактний інтелект як здатність розуміти абстрактні вербальні й математичні символи та виконувати з ними певні дії;

2) конкретний інтелект як здатність розуміти речі й предмети матеріального світу та робити з ними певні дії;

3) соціальний інтелект як здатність розуміти людей і взаємодіяти з ними.

Далі активно концепцію соціального інтелекту розробляв Дж. Гілфорд, на думку якого, соціальний інтелект являє систему інтелектуальних здібностей, яка не залежить від чинників загального інтелекту. Ці здібності можуть бути описані в трьох вимірах таких, як зміст, операції, результати. Виділивши одну з операцій – пізнання – дослідник і зосередив свої дослідження на пізнанні поведінки людини в процесі комунікації. У результаті дослідження Дж. Гілфорд виділив кілька аспектів цієї операції, які характеризують здатності людини.

1. Пізнання елементів поведінки – здатність виділяти з контексту вербальну й невербальну експресію поведінки.

2. Пізнання класів поведінки – здатність розпізнавати загальні властивості в деякому потоці експресивної або ситуативної інформації про поведінку.

3. Пізнання відносин поведінки – здатність розуміти відносини, що є між складниками інформації про поведінку.

4. Пізнання систем поведінки – здатність розуміти логіку розвитку ситуації взаємодії людей у їхній цілісності, сенс їхньої поведінки в цих ситуаціях.

5. Пізнання перетворень поведінки – здатність розуміння вихідного значення поведінки (вербального й невербального) у різних ситуаційних контекстах.

6. Пізнання результатів поведінки – здатність передбачати наслідки поведінки, виходячи з наявної інформації.

Відповідно соціальний інтелект було схарактеризовано як здатність убачати у уловлювати складні стосунки й залежності в соціальній сфері. При цьому рівень загального інтелектуального розвитку не пов'язаний однозначно з рівнем соціального інтелекту, оскільки високий інтелектуальний рівень зовсім не обов'язково забезпечує високий рівень соціального інтелекту. Більш того, високий інтелект може повністю знецінюватися соціальною сліпотою людини, соціальною неадекватністю її поведінки, її установок тощо [37, с. 38–39].

Отже, «соціальний інтелект – це усвідомлена позиція особи щодо оцінювання соціальних відносин у суспільстві, соціальній групі, свого місця в статусно-рольовій структурі організації на основі добровільного вибору стратегії власного життя та способів її досягнення» [30, с. 460].

Найчастіше під соціальним інтелектом психологи розуміють такі явища: — боротьбу за соціальну справедливість (соціальну боротьбу);



- практичну соціальну роботу гуманістичного змісту: догляд за хворими й людьми з обмеженими можливостями;
- навчання соціальних навичок різних категорій людей;
- ефективні взаємини людини з іншими людьми [31, с. 460].

На думку Д. Гоулмана, складники соціального інтелекту можна організувати у дві широкі категорії: соціальна обізнаність і соціальна здібність. «Соціальна обізнаність стосується спектра від миттєвого відчуття внутрішнього стану інших до розуміння їхніх почуттів та думок й “опанування” складних соціальних ситуацій. Сюди входять:

- *Первинна емпатія*. Почуття, спільні з іншими; сприйняття невербальних емоційних сигналів.
- *Налаштування*. Слухання з повною сприйнятливістю; налаштування на людину.
- *Емпатична точність*. Розуміння думок, почуттів і намірів інших.
- *Соціальне пізнання*. Знання, як працює соціальний світ.

Соціальна здібність

Просте сприйняття, що відчувають інші, або знання, що вони думають чи хочуть, не гарантує плідні взаємодії. Соціальна здібність ґрунтується на соціальній обізнаності, забезпечуючи плавні, ефективні взаємодії. До спектра соціальної здібності входять:

- *Синхронність*. Плавні взаємодії на невербальному рівні.
- *Самопрезентація*. Ефективна презентація себе.
- *Вплив*. Формування результату соціальних взаємодій.
- *Турбота*. Піклування про потреби інших та відповідні дії» [7, с. 99].

Як зазначають Г. Філоненко та Л. Яворська, «поведінковий та емоційний критерії соціального інтелекту виступають найсуттєвішими чинниками емоційного комфорту як складника суб'єктивного благополуччя (гедоністичного аспекту психологічного благополуччя). Тобто здатність до розуміння та управління власними емоціями та соціально-психологічна адаптація обумовлюють високі показники емоційного комфорту та благополуччя особистості. Дійсно, завдяки розвинутій здатності до ідентифікації емоцій та до збереження чи зміни свого емоційного стану, а також здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, що проявляється в суб'єктивному благополуччі.

Поведінковий та когнітивний критерії соціального інтелекту виступають найсуттєвішими чинниками евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя особистості. Здатність передбачати наслідки поведінки, прогнозувати події та вчинки інших на основі аналізу ситуацій спілкування, розуміння мотивів, намірів учасників комунікації, уміння взаємодіяти з іншими, відкритість у стосунках з оточенням особистості як реалізації аспектів позитивного функціонування, що проявляється в можливості встановлювати в управлінні середовищем, здатності протистояти суспільному впливу, активній реалізації власного потенціалу та ін.» [45, с. 43].

У своєму дослідженні Г. Філоненко та Л. Яворська роблять висновок, що «соціальний інтелект виступає як суб'єктно-особистісний конструкт, що визначає успішність соціальної взаємодії, обумовлює прогнозування розвитку

міжособистісних ситуацій спілкування, інтерпретацію інформації та поведінки, готовність до соціальної взаємодії та прийняття рішень. Структура соціального інтелекту представлена як єдність трьох критеріїв: когнітивного (здатність до прогнозування наслідків поведінки та до розуміння вербальної експресії), емоційного (здатність до розуміння та управління чужими й власними емоціями) та поведінкового (соціально-психологічна адаптація)» [45, с. 44].

До схожого висновку доходить і А. Куций. Дослідник указує, що «з одного боку, інтелект характеризує сукупність пізнавальних здатностей людини, і як такий проявляється в результатах навчання, отриманні нових знань та вмінь, набуття навичок вирішення проблемних і нестандартних ситуацій тощо. На вищому рівні свого розвитку інтелект визначає творчий потенціал людини, у якому на основі розвитку мислення забезпечується інтеграція усіх пізнавальних здатностей. З іншого боку, інтелект визначається в якості атрибута соціальної спільноти – як суспільний, соціальний, громадський чи колективний інтелект. Загалом його структура теж включає себе цілісність емоцій, цінностей та знань, проте на рівні суспільної свідомості. Соціальний інтелект визначає творчий потенціал суспільства, а також його здатність до ефективних взаємодій і комунікацій. Він створює соціальне середовище формування інтелекту на особистісному рівні, а тому можна говорити й про соціальний інтелект особистості.

Поширеною є інтерпретація соціального інтелекту в контексті комунікативної взаємодії людей, тобто як здатності людини правильно розуміти свою поведінку й поведінку інших людей у суспільстві. Ця здатність необхідна для ефективного міжособистісного взаємодії та успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект реалізує пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням людини як партнера по спілкуванню і діяльності» [25, с. 294–295].

Розвинутий соціальний інтелект у начальників, адміністраторів, медичного персоналу та педагогів стає сьогодні головною потребою для колективної взаємодії. Замислімося, чи приємно нам, коли лікар поводить себе з нами як пацієнтами чужою, коли співчуває, надає не тільки професійну, але й емоційну підтримку перед складною операцією, допомагає зняти напругу? Саме такий лікар нам запам'ятовується, і саме до такого лікаря ми радимо звертатися своїм знайомим.

Теж саме можна сказати й про педагога, який цікавиться життям, інтересами та почуттями учнів, який не просто дає знання, а здатний прийти на допомогу в складних для учня ситуаціях, який не дозволяє собі принижувати гідність дитини та допомагає їй боротися зі стресом і власними страхами. Така емоційна поведінка вчителя дуже позитивно впливає на поведінку учнів та на їхню успішність у навчанні.

Американський психолог Д. Гоулман пригадує, що «в одному дослідженні спеціально навчені спостерігачі оцінювали 910 вчителів-першачків по всіх Сполучених Штатах та вплив їхнього стилю навчання на успішність цих дітей. Найкращі результати були, коли вчителі:

- Налаштувалися на дитину й відповідали її потребам, настроям, інтересам та здібностям, що дозволяло скеровувати взаємодії.

- Створювали в класі піднесений клімат, де відбувалися б приємні бесіди, лунало багато сміху та захвату.
- Демонстрували тепло та “позитивне ставлення” до учнів.
- Добре керували класом, з ясними, але гнучкими очікуваннями та обов’язками, де учні дотримувалися правил здебільшого самі собою.

Найгірші результати були, коли вчителі обирали стиль “Я і Воно” (поняття “Я і Ти”, “Я і Воно” вперше впровадив у філософію М. Бубер, Д. Гоулман звернувся до работ М. Бубера, щоб уточнити емоційну байдужість та віддаленість людей через призму діалогу “Я і Воно”, коли “Я і Ти”, навпаки, є показником емпатії та налаштованості людей одне на одного – курсив мій) і застосовували до учнів свою програму без налаштування або були емоційно відсторонені та не заучені. Такі вчителі частіше сердилися на учнів і мали вдатись до покарань, щоб відновити порядок.

Учні, які вже добре вчилися, робили це далі незалежно від ситуації. А ось ризикові учні, які мали холодних чи жорстких учителів, училися гірше – навіть коли їхні вчителі дотримувалися педагогічних інструкцій, однак дослідження виявило серед ризикових учнів дивну відмінність: якщо вони мали теплого, чуйного вчителя, то досягали успіху, навчаючись не гірше за інших дітей.

Вплив емоційно зв’язаного вчителя не закінчується в першому класі. Шестикласники, які мали такого вчителя, отримували кращі оцінки не лише того року, а й наступного. Добрі вчителі – як добрі батьки. Пропонуючи надійну базу, учитель створює середовище, що дає мозку учнів працювати на повну. Ця база стає безпечним раєм, зоною сили, з якої вони можуть починати дослідження, опановувати щось нове.

Ця надійна база може інтерналізуватися, коли учні вчать краще керувати своєю тривогою, а отже, чіткіше фокусувати увагу, що збільшує їхню здатність досягати оптимальної зони навчання. Є десятки програм “соціально-емоційного навчання”. Найкращі покликані плавно вписатися в стандартний шкільний план для дітей кожного віку, упроваджуючи навички на кшталт самоаналізу та керування стресовими емоціями, співчуття та плавної навігації стосунками. Метааналіз понад ста таких програм показав, що учні не лише опановували здібності на кшталт заспокоєння та єднання, а й, найголовніше, ефективніше вчилися: їхні оцінки кращали, а середні бали успішності були на цілих 12 % вищі, ніж у подібних учнів без програм.

Ці програми працюють найкраще, якщо учні відчувають, що вчителі справді піклуються про них. Але пропонує таке школа чи ні, щоразу, як учителі створюють співчутливе та чуйне середовище, учні не лише покращують свої оцінки та бали, а й прагнуть вчитися. Навіть один чуйний дорослий у школі може багато змінити для учня» [7, с. 309–310].

Вітчизняний дослідник соціального інтелекту Е. Івашкевич у соціальному інтелекті педагога визначає три підструктури: когнітивну, мімічну, емпатійну – «...когнітивна підструктура соціального інтелекту включає в себе сукупність досить стійких знань, оцінок, правил інтерпретації подій, поведінки людей, їхніх взаємовідносин і т. д. на основі сформованої системи інтерпретацій на мікроструктурному й макроструктурному рівнях.

Джерелом соціального інтелекту на мікроструктурному рівні є безперервна актуалізація перерахованих нами функцій. При цьому результатом їхньої інтеграції можна вважати сукупність суб'єктивних шкал, що дають можливість суб'єктові орієнтуватися в особливостях міжособистісної взаємодії, розпізнавати й адекватно оцінювати поведінку інших індивідів. Одним з основних результатів соціального інтелекту високого рівня буде наявність в особистості суб'єктивних статистик різних модальностей. Це – простір суб'єктивних психосемантичних шкал, символіка невербальної поведінки, нормативи мовної продукції і т. д.

Завданням соціального інтелекту на макроструктурному рівні є забезпечення можливостей оцінювати себе й інших людей як особистостей. При цьому ціннісні орієнтації окремого індивіда можуть не збігатися із загальноприйнятими соціальними нормами й навіть вступати з ними в конфлікт, але завжди є такий соціум і його конкретні представники, у яких індивідуальне бачення світу, особистісні цінності й смисли людини будуть знаходити підтримку.

Мнемічний складник соціального інтелекту педагога характеризує наявність в індивіда здатності до інтерпретації явищ, подій життя, поведінки інших людей і свого власного як суб'єкта цих подій. Мнемічна підструктура базується на особистісному досвіді суб'єкта, де суб'єктивні статистики утворюють особистісний інтерпретаційний комплекс. Полімодальність у такому випадку означає наявність у людини різних інтерпретаційних комплексів відповідно до різних сфер буття індивіда. Формально вони можуть суперечити один одному, проте психологічно в нормі є внутрішньо узгодженими, забезпечуючи єдність мнемічного складника соціального інтелекту.

Емпатійний складник соціального інтелекту більшою мірою залежить від того, яку форму поведінки педагог обирає в якості пріоритетної, що очікує від суб'єктів, що його оточують, який ціннісний інтерпретаційний комплекс у ставленні до навколишнього світу сформувався в людини, які можливості є в цього індивіда в плані використання механізмів антиципації в розв'язанні різних проблем професійного та соціального життя тощо» [16].

Отже, навіть при тому, що поняття соціального інтелекту передувало поняттю емоційного інтелекту, воно довготривалий час мало досліджувалось, а такий головний компонент соціального інтелекту, як емпатія тісно ввійшов до визначення базових компонентів емоційного інтелекту. Загалом хотілось би зазначити, що соціальний інтелект тісно пов'язаний з емоційним інтелектом людини, адже вміння вибудовувати стосунки з іншими людьми залежить від того, наскільки людина здатна «читати» емоції інших людей, а таке вміння спирається на вміння визначати власні емоційні стани.

### **3.2. Соціальні емоції та їхня роль для самоконтролю**

Емоції мають позитивну мету, як ми вже зрозуміли, але вони не тільки захищають життя та здоров'я людини, але й допомагають налагодити стосунки з іншими людьми. «Емоції виконують соціальну та комунікативну функції, передаючи інформацію про людські наміри, координуючи ситуації міжособистісної взаємодії. Людина має потребу в передачі емоційної інформації

і управлінні емоційною динамікою для орієнтації в соціальному світі, тобто емоційна компетентність життєво необхідна для ефективної та успішної соціальної взаємодії.

Розгляд емоцій з точки зору соціальних функцій передбачає, що вони сигналізують про соціально релевантну інформацію. Ця інформація необхідна для розуміння того, як досягти успіху в соціальній сфері, а також забезпечує адаптивну та ефективну міжособистісну взаємодію.

Емоції повідомляють значення подій для індивідуума й тих, хто оточує. Індивідууми з високим рівнем ЕІ, імовірно, є більш точними в розпізнаванні значення комунікативних повідомлень та відповідають на них більш соціально прийнятним способом порівняно з індивідуумами з нижчими показниками ЕІ.

Крім того, емоції відіграють важливу функцію в забезпеченні соціальної підтримки. Так, перебуваючи під впливом стресової ситуації, людина часто прагне поділитись своїм травматичним досвідом, отримати виправдання своїм емоційним переживанням, підібрати знаряддя соціальної підтримки, завдяки чому знизити ризик виникнення депресивних розладів.

Притаманність індивідуумам емоційної компетентності, зокрема емпатії, цілком імовірно вможливає зниження кількості конфліктних ситуацій у соціальних групах, сприяє плідній співпраці, згуртованості, почуттю приналежності до групи, що сприяє забезпеченню соціального благополуччя, задоволеністю якістю соціальної сфери життєдіяльності.

Точність і складність розуміння людських емоцій допомагає розшифрувати наміри, відносини, мотивацію і думки людей, що оточують. У контексті близьких особистих взаємин, розуміння своїх емоцій й емоцій інших може допомогти при створенні позитивних взаємин. Викривлене розуміння своїх і чужих емоцій, навпаки, призводить до неправильної інтерпретації вербальних і невербальних повідомлень, провокуючи напруження і руйнування близьких особистих стосунків» [51, с. 170–171].

У книзі «Соціальний інтелект» Д. Гоулман зазначив, що «соціальні емоції передбачають наявність емпатії, щоб відчувати, як нашу поведінку сприймуть інші. Ці емоції діють як внутрішня поліція, утримуючи те, що ми робимо та кажемо, у межах міжособистісної гармонії конкретної ситуації. Гордість – це соціальна емоція, бо вона заохочує нас робити те, що інші похваляють, тоді як сором та провина тримають нас у межах, виступаючи внутрішніми покараннями за соціальні порушення.

... Соціальні емоції можуть також допомагати під час виправлення таких помилок. Коли хтось демонструє ніяковість (наприклад, червоніє), інші можуть подумати, що він шкодує про свою помилку, та інтерпретувати шаріння як бажання все виправити. Одне дослідження показало, що коли той, хто скинув щось у супермаркеті, демонструє ніяковість, люди поряд почуваються набагато поблажливіше, ніж коли людина поводить себе байдуже.

... Базові емоції: гнів, страх і радість – закладені в мозок від народження чи одразу після, але соціальні емоції потребують самосвідомості, здатності, що виникає на другому році життя, коли формується орбітофронтальна зона

дитини. Приблизно в чотирнадцять місяців діти починають упізнавати себе в дзеркалі. Це впізнавання себе як унікальної сутності дає зворотнє розуміння, що інші люди теж унікальні – та здатність відчувати ніяковість щодо їхньої думки про нас.

До дворічного віку дитина блаженно не звертає уваги на те, як інші можуть судити про неї, а тому не відчуває ніяковості щодо, скажімо, забруднених пелюшок. Але з появою усвідомлення, що вона – окрема людина, яку може помітити хтось інший, виникає ніяковість, одна з перших соціальних емоцій. Це потребує від дитини зважати не лише на те, що інші відчують до неї, а й те що вона повинна відчувати. Така підвищена соціальна свідомість сигналізує не лише про появу емпатії, а й про здатність порівнювати, категоризувати та вловлювати соціальні тонкощі.

Ще один різновид соціальної емоції спонукає нас карати інших, які чинять неправильно, навіть з ризиком чи втратами для себе. В “альтруїстичному гніві” одна людина карає інших за порушення соціальної норми, як-от: зловживання довірою, навіть коли жертва – не вона. Такий праведний гнів, схоже, активує в мозку центр винагород так, що забезпечення норм через покарання порушників (*Як він насмілювся влізти без черги!*) дає нам відчуття задоволення.

Соціальні емоції працюють як моральний компас. Ми відчуваємо сором, наприклад, коли іншим стає відомо про наші неправильні дії. Почуття провини може іноді штовхати людей до виправлення їхніх помилок, тоді як сором частіше веде до захисної реакції. Сором має наслідки соціального відторгнення, тоді як провина може призвести до відшкодування. Сором та провина разом зазвичай працюють для стримання аморальних дій» [7, с. 148–149].

Соціальні емоції, як зазначає Д. Дестенко, є емоціями, що допомагають підтримувати самоконтроль людини та є основою внутрішньої мотивації. Спираючись на ряд психологічних досліджень, зокрема авторських, Д. Дестенко спростовує думку, що емоції є для людини своєрідним рудиментом, який залишився людині в спадок про тяжкі прадавні часи ще до розвитку раціонального мислення та лобних часток мозку. На його думку, емоції також розвиваються, а соціальні емоції є якраз такими емоціями, що сприяють комунікації людини в нових соціальних умовах життя. Такими емоціями, що не потребують самоконтролю, а, навпаки, підтримують людину, коли самоконтроль слабшає автор «Емоційного успіху» називає три – вдячність, співчуття, гордість.

В основі вдячності є обмін і жертвність, тобто коли людина відчуває вдячність за послугу, зроблену іншою людиною, вона відчуває потребу повернути послугу. «На відмінну від базового почуття обов’язку, вдячність спонукає людей іти вище й далі, ніж можна було очікувати, якби відбувався простий обмін “послуга за послугу”. Дружні взаємини, у яких люди не висловлюють вдячності та з радістю не повертають послуг, не готові допомагати й підтримувати, не очікуючи повернення боргу, мають тенденцію тривати недовго» [10, с. 83].

Співчуття до себе майбутнього та до інших людей є ефективним інструментом для розвитку самоконтролю. Наприклад, уявивши себе в майбутньому людину з ожирінням та відчувши співчуття до себе майбутнього стає легше

взяти себе в руки та відмовитися від зайвої цукерки, а якщо учень зможе уявити себе в майбутньому без необхідних знань й освіти для отримання престижної роботи, та відчувши співчуття до себе майбутнього, то йому буде легше відмовитися від спокуси піти погуляти замість того, щоб виконати домашні завдання. Тож співчуття зменшує стрес та підвищує мотивацію бути найкращим. Одночасно співчуття до будь-якої людини зменшує тенденцію до вияву агресії або булінгу стосовно будь-кого.

Почуття гордості підсилює старанність людини та впливає на її внутрішню мотивацію при чому, як наголошує Д. Дестенко, у довгостроковій перспективі. Почуття гордості спирається на відчуття довіри та розбудови стосунків людей на основі чесності. Багато досліджень показують, що ті учні, що відчують заохочення від педагогів до самостійності та відчують, що їхня компетентність зростає, демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації, почуття гордості їм просто не дозволяє падати в очах інших людей.

Отже, емоції виконують важливу роль у самоконтролі людини, а також у вмінні розуміти іншу людину та вибудовувати здорові стосунки з іншими. Урешті-решт, розвиток людства побудований на основі соціально-емоційній сфері взаємодії насамперед, і лише потім на основі раціонального мислення та правил поведінки.

### 3.3. Емпатія та її роль в інформаційному суспільстві

Емпатія – це передусім здатність людини усвідомлювати почуття іншої людини та вміння використовувати це вміння на практиці, тобто це активна діяльність людини, спрямована на встановлення комунікації з іншою людиною завдяки розумінню її почуттів та емоцій в різних обставинах та врахування цих почуттів у діалозі «Я – Ти».

Характерно, що німецьке слово «*einführung*», яке передали англійським словом «емпатія», можна перекласти як «співчуття», тобто внутрішня імітація почуття іншої людини.

«У сучасній психології слово “емпатія” використовується в трьох значеннях: *розуміння* почуттів іншої людини; *відчуття* того, що людина відчуває; *співчутлива реакція* на горе інших. Ці три різновиди емпатії, схоже, описує проста послідовність: бачу, співчуваю, а тому допомагаю. ... Перехід від емпатії до дії відбувається через дзеркальні нейрони; емпатія, схоже, походить з емоційної заразливості, а тому має з нею спільні механізми. Первинна емпатія не покладається на одну спеціальну зону мозку, а радше охоплює багато таких зон, залежно від предмета емпатії. Ми ставимо себе на місце іншої людини щоб розділити її почуття» [7, с. 69].

Американська журналістка К. Філіпс зазначила, що «коли дослідники почали серйозно вивчати емпатію на початку 1900-х років, її поділили на два загальноприйняті типи: інстинктивну та інтелектуальну. Інстинктивна емпатія передбачала неконтрольовану емоційну реакцію на дії інших, наприклад сльози у відповідь на чийсь плач чи сором'язливий рум'янець через ніяковість інших. Інтелектуальна емпатія більш стримана: людина розпізнає чужі емоції, хоча сама не відчуває їх. Зрештою, ці два поняття трансформувалися в найбільш



загальноприйняті сьогодні: когнітивну емпатію (розуміння психологічного стану іншої особи) та афективну / емоційну емпатію (емоційна реакція на психологічний стан іншої людини, тобто готовність відгукнутися на її почуття). Більшість фахівців переконана, що ці два види емпатії поєднані, але люди часто вживають ці терміни взаємозамінно або кажуть “емпатія”, коли мають на увазі співчуття чи доброту» [44, с. 11–12].

Коли ми говоримо, що розуміє почуття та емоції іншої людини, то це не означає насправді, як це – бути іншою людиною, ми можемо лише уявляти себе на місці іншої людини та переносити власні емоції на іншу людину, уявляючи себе на її місці. Відповідно, найкраще емпатію проявляє та людина, яка добре розуміє власні емоції, може абстрагуватися від себе та проявити співчуття іншій людині, тобто та людина, яка має розвинутий емоційний інтелект.

Насправді емпатія лежить в основі всієї нашої комунікації з іншими людьми. У коханні, вихованні дітей, догляді за іншою людиною, спілкуванні з колегами та друзями – вона просто фундаментальна. Не менш важливою вона є під час обслуговування клієнтів, що в наш світ продажу не продукції, а послуг стає особливо доречним.

К. Філліпс підкреслює: «І все-таки, не всі спеціалісти переконані, що емпатія варта такого захвату. Пол Блум, психолог з Єльського університету, автор книжки «Проти емпатії», вважає, що емпатія за своєю природою егоїстична. Він пише, що емпатія прихиляє нас до людей, з якими ми найбільш себе ідентифікуємо. І коли йдеться про те, щоб змінити світ на краще, стверджує він, найліпше відкласти емпатію та одразу перейти до співчуття. За дослідженням Блума, набагато простіше співпереживати людям, з якими в нас є щось спільне. Блум пояснює, що важко відчути справжню емпатію до великої групи людей одночасно» [44, с. 13].

Утім, можна посперечатися з дослідником, адже співчуття виникає лише коли людина здатна «декодувати» емоції іншої людини, поставивши себе на її місце, хоча, дійсно відчуті емпатію до великої кількості людей неможливо. Легше співчувати одній людині, адже одночасно уявити себе на місці багатьох людей ми фізично не в силах. До того ж, коли кількість інформації про людське горе та біди збільшується, то мозок людини вмикає захисний механізм, і тоді інформація так не сприймається, а потрясіння від події «притупляється».

У наш час, коли спілкування людей вийшло за межі вузького кола родини, знайомих, колег, однокласників, друзів завдяки соціальним мережам виник новий парадокс – «соціальна самотність», коли втрачається емпатичний зв'язок між співбесідниками й люди почувають себе все більш самотніми, такими, що їх ніхто не чує, і їм нема з ким поговорити. Особливо від цього відчуття страждають діти, для яких «екзистенційне поглажування» важливий ціннісно-моральний орієнтир у період соціалізації.

Сьогодні вже не виникає сумніву, що активне використання інтернету має не лише позитивні, але й негативні наслідки для людей, особливо дітей. «У 2015 році канадські дослідники опитали понад 750 учнів із сьомого по дванадцятий клас і виявили, що ті, хто користувався соціальними мережами більше двох годин на день, оцінили своє психічне здоров'я як погане й мали



вищий рівень психічних розладів та суїцидальних думок, ніж ті, що менше ними користувалися» [44, с. 19].

На сьогодні діти, а особливо підлітки, проводять багато часу в соціальних мережах, і часто це світ напіванонімних соцмереж, де «ніки» та «аватарки» замінюють справжню особистість. Дослідження 2017 року доказали, що найбільш пагубно на самопочуття людей впливає фейсбук, але не менш загрозливим для притуплення емпатії та формування почуття «соціальної самотності» становлять й інші соціальні мережі – «Твіттер», «Інстаграм», «Тік-Ток» тощо. Ситуація загострилась з появою та поширенням смартфонів. Завдяки ним навіть з'явився новий неологізм – «фабінг», що означає ігнорування людей, які знаходяться поруч з вами на користь телефону. У закладах освіти – це вже стало додатковим головним боєм для вчителів, коли замість того, щоб слухати пояснення, брати активну участь на занятті, учні під партою грають в ігри на своїх телефонах, сидять у соцмережах і чатяться навіть з однокласником, який сидить поруч. Серйозною проблемою в такому разі стає не лише те, що діти втрачають інтерес до навчання та віддають перевагу миттєвому задоволенню, а не довгостроковому (і дійсно, коли там ще ті тести ЗНО, вступ до університету, пошук робочого місця, коли цікавий ролик в ютубі з'явився вже зараз, і подивитися його завтра ну аж точно не вийде – стане вже не актуальним). Серйознішою проблемою є зниження емпатії дітей та емоційного інтелекту, що так чи інакше призводить до погіршення їхнього психологічного стану вже зараз, а в далекій перспективі – нездатності дитини соціалізуватися та розвинути соціальні навички так необхідні в самостійному дорослому житті».

Насправді справа не в тому, що люди почали більше спілкуватися в соціальних мережах, а в тому, як вони це роблять. «Одне дослідження 2017 року показало, що на психічний стан більше впливає не те, скільки часу люди проводять у соцмережах, а те, як саме використовують їх. Дослідники запитали 467 студентів, скільки часу ті проводять у соцмережах, наскільки це важливо для їхнього життя і наскільки тривожно вони зазвичай почуваються. Серед інших запитань було кілька таких, що мали визначити рівень емпатії. Дослідження виявило небагато зв'язків між використанням соцмереж, психічним здоров'ям та здатністю співпереживати, поки не дійшло до поняття «vaguebooking» (*пост у соцмережі, що спонукає цікавитися тим, що сталося* – курсив упорядн.).

Можливо, ви помічали, як хтось виставляє агресивний чи провокативний пост у фейсбуці або іншій соціальній мережі, не зазначаючи імен і подробиць, у такий спосіб змушуючи коментаторів цікавитися, що сталося. Наприклад, “деякі люди такі грубі” або фото лікарняного браслета без підпису. Дослідники виявили, що люди, які створюють подібні пости, як правило, більш самотні, а іноді й схильні до суїцидальних настроїв» [44, с. 19].

Погані новини завжди приваблювали людей, але їхня кількість, що постійно зростає в соцмережах, що єдиним способом дати собі ради стає просто ігнорування них. Подумайте самі, скільки разів протягом дня в тому ж фейсбуці ви бачили заклик допомогти онкохворій дитині та скільки разів ви просто прогорнули сторінку далі? Як такі пости впливають на вашу емпатію?

Ні для кого не секрет, що найбільшою перевагою інтернету є можливість розмов з людьми з усього світу, з тим, коли в іншій ситуації ми б ніколи не зустріли в житті, адже у світі багато країн, де ми ніколи не бували й не будемо, але інтернет також відчинив двері цькуванню, жорстокому ставленню до інших, аферистам та шахраям, збочинцям та педофілам, адже в мережі часто можна знайти друзів і навіть кохання, але не менш часто вас можуть обдурити, образити, розізлити й навіть довести до спроб суїциду. Інтернет став лабораторією нових форм спілкування.

Найчастіше такі форми спілкування нагадують ігри, особливо в коментарях до новин і до постів у соцмережах, що присвячені провокативним темам, пов'язаним з расизмом, фемінізмом та іншими проблемами соціальної нерівності, а також політичним темам (вибори, вислови політиків). Якщо уважно поспостерігати за учасниками дебатів у соціальних мережах, то можна виділити групу людей, які буквально провокують інших на конфлікт. Такі сперечальники втручаються в розмову й вимагають роз'яснень чи безперечних доказів, часто використовують провокаційні кліше та закидають своїх опонентів образливими словами. Можуть навіть переслідувати конкретну людину в соціальних мережах, улаштовувати справжній булінг і створювати нові акаунти, щоб цькувати далі опонента після того, як їх заблокували.

Під час спілкування офлайн люди дотримуються певних правил етикету. І вряд чи, коли спілкуєтесь з колегами чи подругами десь на вулиці, до вашої розмови без вашої згоди долучиться людина, але в соцмережах це відбувається запросто, і там учасники дебатів не будуть грати за єдиними правилами спілкування, тобто скільки б ми не вчили дітей проводити дискусії на уроках, не відпрацьовували ці навички, у соціальних мережах ці правила не діють, і дитина може опинитися в дуже незручній ситуації, коли буде втягнута в такі дебати з незнайомими або людьми (можливо, навіть однолітками), що ховаються за «ніками» та «аватарками», вигаданою про себе інформацією.

У таких людей часто мета не висловити свою думку, скориставшись свободою слова, а перемогти в дискусії за будь-яку ціну. Таких людей часто називають «тролями», вони можуть увічливо почати розмову, а потім змінюють правила й починають ображати людину, а коли їхній опонент сердиться чи засмучується, то святкують свою перемогу. Іноді перемога має формат самоствердження (отримання лайків від інших учасників дебатів, збільшення підписників), але також у форматі неприємного емоційного стану опонента, коли він припиняє спілкування (щоб останнє слово залишилось саме за ними). Водночас про яку емпатію в такому разі може йти, коли спілкування завершується за принципом «щоб я переміг, ти повинен програти»?

Найбільш сильно сучасні технології та їхня доступність вплинули на дітей. «Діти засвоїли всі нові форми комунікативної поведінки, спостерігаючи за дорослими та одне за одним. Зокрема, змінився навіть булінг. Батьки і вчителі кажуть, що діти страждають від СВМ – синдрому втрачених можливостей. Наприклад, їхні так звані “друзі” навмисно не запрошують їх, а потім позначають в дописах, у яких постять фотографії цих веселих заходів. Навіть жаданий лайк можна перетворити на інструмент булінгу. Агресивне лайкання – натискання лайка на всьому, що людина публікує, – це спосіб сказати: “Я стежу

за тобою»» [44, с. 32]. Тож сьогодні вже немає потреби зустрічатися віч-на-віч, щоб продемонструвати дисбаланс сил між людьми.

І ситуація погіршується. Поки одні дослідники розвивають інформаційні технології, інші – намагаються зробити їх емпатичними, використовувати віртуальну реальність, щоб розвивати емпатію. Сьогодні поширюються різні додатки для формування в учнів емпатії, наприклад «ClassDojo», віртуальна гра «Face the Future», «HOLO-DOODLE», VR-історії. А що ж робити тим педагогам, які не мають можливості використовувати подібні розробки на своїх заняттях. Як ще можна розвивати емпатію учнів? Для цього є низка інших методів роботи з учнями, які не потребують використання різних інформаційних технологій або потребують незначного технологічного оснащення кабінету: наявність комп'ютера та слайдпроектора. Набагато важливішим є те, наскільки педагог розуміє значення емоційного інтелекту та емпатії для своїх учнів, а також своєї ролі в їхньому розвитку.

## **IV. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **4.1. Методи розвитку емоційного інтелекту в учасників освітнього процесу**

Важливо те, що емоційний інтелект – це не вирок, а можливість. Люди не народжуються з високим рівнем емоційного інтелекту, тож цього можна навчитися. І звісно, що найкращий час для цього – дитинство. Утім, сьогодні, на жаль, ще багато чого залишається дещо проблематичним у визначенні коефіцієнту емоційного інтелекту людини та методик його вимірювання. «Серед психодіагностичних методик і тестів зарубіжних авторів найбільш відомими є такі:

1. Методики, які спрямовані на вивчення окремих характеристик особистості, що входять до складу емоційного інтелекту. До них належить багатофакторна шкала емоційного інтелекту MEIS, яку розробили в 1999 році Дж. Майер, П. Саловей і Д. Карузо.

2. Методики, які базуються на самоаналізі й самооцінці досліджуваних. Наприклад, анкета EQ-і для визначення коефіцієнта емоційності Р. Бар-Она. Вона визначає п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: внутрішньо особистісний (самоповага), міжособистісний (співчуття, відповідальність), пристосування (здатність адаптувати свої емоції до нових умов), управління стресом (толерантність до стресу) і загальне самопочуття, настрої (рівень оптимізму).

3. Методики “мультиоцінок”, у яких передбачається проведення опитування не тільки досліджуваного, але й “експертів”, тобто людей, які йому знайомі (батьків, друзів, колег). Одним з них є тест Еі-360, який розробив у 2000 році Дж. П. Пауліу-Фрай.

Заслужують на увагу психодіагностичні методики для дослідження емоційного інтелекту, які розробили вітчизняні вчені: опитувальник ЕмІн Д. Люсіна, методика М. Манойлової. Водночас намічені провідними психо-

логами підходи до визначення коефіцієнта EQ поки що не отримали належної розробки й проблема психологічної діагностики емоційного інтелекту все ще залишається не розв'язаною» [52, с. 286–287].

Емоційний інтелект можна розвинути навіть за низьких природних інтелектуальних задатках у людини, адже нові нейронні зв'язки утворюються протягом усього життя людини, хоча, звісно, найбільш доречним є вік з 0 до 25 років. Вітчизняний дослідник А. Костюк визначає низку методів розвитку емоційного інтелекту, а саме:

1. Розвиток самосвідомості та вміння керувати емоціями. Навички самоконтролю, відволікання від тривожних думок та спрямування енергії на дію, а не на тривогу. Це допомагає тримати тиск у нормі (звісно, коли це не пов'язане з фізіологічними причинами). Самосвідомість сприяє розумінню емоцій інших людей та робити правильні висновки в конкретних ситуаціях, що сприяє обранню адекватної поведінки. Розвинути самоконтроль можна, не надаючи надмірної важливості ситуації, слід пам'ятати, що власне самовідчуття не завжди є правильним, тому не варто перейматися.

2. Формування здатності усвідомлювати та оцінювати свої емоції та їхню інтенсивність, починаючи з базових станів, сприймати навколишній світ з різних точок зору. Для цього потрібно ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?», «Чи правильно я сприймаю ситуацію?», «Чи подобається мені те, що я відчуваю», «Як змінити відчуття, які завдають дискомфорт мені та оточуючим своїм проявом?».

3. Навчитися визначати джерело емоцій і ступінь інтенсивності емоції. Силу емоції можна вимірювати за шкалою від 1 до 10: від мінімальної інтенсивності, коли управління емоцією не вимагає зусиль, до дуже високої, коли емоція некерована. Ця шкала дозволяє усвідомлено оцінити нюанси своїх відчуттів та допомагає навчитися знижувати відношення до цієї емоції до оптимального рівня.

4. Наступний крок – розширення діапазону емоцій. Важливо скласти власну абетку емоцій або використати ті, що вже розробили спеціалісти та усвідомлювати, який емоційний стан є найбільш характерним для вас і як довго відчуваєте емоцію, яка вам не подобається. Визначити, які позитивні функції виконує ця емоція та на які нерозв'язані проблеми звертається ваша увага.

5. Відвідування тренінгів, які проводять спеціалісти в цій сфері. Основні засоби тренінгової роботи пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції – осмислення власних переживань, переживань інших у процесі комунікативної взаємодії [20, с. 88].

Ці методи ефективні для самих педагогів, натомість розвиток емоційного та соціального інтелекту учнів потребує інших методів, таких як: дихальні вправи, арттерапія, кінотерапія, практик уважності, методів ненасильницького спілкування, звісно тренінгів.

Українська дослідниця О. Войтовська вказує, що «появу арттерапії як галузі теоретичного й практичного знання на стику мистецтва й наук зазвичай відносять до 30-х років XX століття. Одні автори розглядають арттерапію

як особливу форму психотерапії за допомогою візуального, пластичного мистецтва (акцент робиться на взаємодію між психотерапевтом і пацієнтом з лікувальною метою), а інші визначають її як альтернативну практику (акцент робиться на творчу діяльність, гармонізацію і загальне оздоровлення особистості). В англомовних країнах арттерапію розглядають у контексті так званих пластичних мистецтв (живопису, графіки, скульптури, дизайну та інших форм творчості), у яких візуальний канал комунікації відіграє провідну роль.

Арттерапія є самостійною галуззю теоретичних знань і практичної роботи, яка акцентована на творчу діяльність, гармонізацію і загальне оздоровлення особистості. Методи арттерапії містять сукупність технік, заснованих на образотворчому мистецтві й творчій діяльності. Основними видами арттерапії є: ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія та ін. Дитина й дорослий в арттерапевтичному процесі набувають цінного досвіду позитивних змін. Поступово відбувається поглиблене самопізнання, гармонізація розвитку, особистісний ріст. Це – потенційний шлях до самовизначення, самореалізації, самоактуалізації особистості» [4, с. 70].

У дисертаційному дослідженні І. Василівського зазначено, що «особливу місце у виховній роботі посідає інтерактивна форма роботи та метод виховної роботи форум-театр. Найчастіше за все цей метод розглядають як сценічну виставу, яка пропонує до розгляду певну проблему, а кожен персонаж сценічної гри виконує певну соціальну роль. Форум-театр має свої технології та особливості організації. Ведучий (джокер) – головна дійова особа форум-театру, який веде захід від початку до кінця і від якого залежить успішність проведення форум-театру. Іншою особливістю форум-театру є те, що глядачі стають частиною театру та пропонують шляхи поліпшення ситуації, яка розглядається. У мить, коли при повторному програнні спектаклю з'являється шанс поліпшити (змінити на краще) ситуацію чи рішення і учнів, і учениць (глядачів) є ідея, як саме це зробити, він або вона говорить “Стоп!”. Виходить на сцену, змінює актора і показує як, на його думку, слід поводитися і що говорити для зміни ситуації на краще. Цінність форум-театру є в тому, що він базується не на конкретному сценарії чи інсценізації конкретного літературного сюжету, а саме на взаємодії акторів і глядачі, що можуть розвивати зміст і власну тему. ... Вистави форум-театру можуть бути присвячені таким важливим проблемам, як подолання насильства, взаємовідносин між учнями, наркоманії, алкоголізму, торгівлі людьми. ...

Важливим складником методики виховання емоційного інтелекту учнів є активне навчання через тренінгові практики. Вони позначають навчальні стратегії та методи, які передбачають активну участь учнівства в процесі засвоєння матеріалу, а не його пасивне й статичне поживання. Активне навчання має такі складники: колективне навчання (групові проекти, обговорення, ініційовані учнями й ученицями, спільні ігри); творче вираження (мистецтво, музика, письменство, публічні дійства). Активне навчання доповнює решту навчальних траєкторій та дає учнівству можливість безпосередньо, на практиці пробувати й досліджувати те, що вони вивчають на рівні концепцій, а також брати участь

у практичних вправах, які потім можна прорефлексувати» [3, с. 178–179].

Особливе значення в розвитку емоційного інтелекту учнів посідають ігри та уроки-тренінги. Ігри розвивають в учнів почуття емпатії до інших учасників, сприяють розвитку емоційної компетентності. Яку саме форму гри обиратиме педагог, залежить від низки факторів, таких як вік учасників, кількість часу, теми та мети, професіоналізму самого педагога, подекуди ситуацій у класі, з якими часто стикаються учні і які необхідно розібрати в ігровій формі тощо. Цікавими також є об'єднання ігрових форм з методами арттерапії.

Класифікувати тренінгову діяльність з учнями можна залежно від ролі педагога-тренера, тож дослідники виділяють такі парадигми тренінгів, як: тренінг-дресура, тренінг-репетиторство, тренінг-наставництво та тренінг як розвиток суб'єктивності. Останній варіант є найбільш ефективним у розвитку емоційного інтелекту учнів. У будь-якому разі педагогу варто пам'ятати, що тренінг спрямований на процес розвитку, а не на певний результат.

#### **4.2. Розвиток емоційного та соціального інтелекту учнів початкової школи**

Учні початкової школи легше розуміють власні емоційні стани, які виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але дітям важко втілити свої емоційні стани в слова, натомість передати їх через образи, наприклад, у малюнках, їм під силу. Тож використання різних технік арттерапії в початкової школи сприятиме розвитку емоційного інтелекту дітей. У цей період емоційний інтелект активно розвивається, і важливим є саме середовище, у якому це відбувається.

Науковці Т. Котик та І. Кежковська зазначають, що «для дітей молодшого шкільного віку оптимальний рівень емоційного інтелекту характерний такими показниками:

- самостійно ідентифікує власний емоційний стан у знайомих та незнайомих ситуаціях;
- намагається зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;
- має розвинуті рефлексивні здібності;
- уміє аналізувати мотиви вчинків інших людей;
- самостійно контролює власний емоційний стан;
- використовує різні способи досягнення мети відповідно до ситуації;
- виявляє наполегливість у досягненні мети;
- застосовує отриману інформацію про емоції інших людей у спілкуванні з ними;
- має стабільний позитивний настрій незалежно від того, є труднощі чи їх нема;
- має стійку внутрішню настанову на комунікацію;
- виявляє стійке емпатійне ставлення до людей довкола себе» [22, с. 22].

У питанні розвитку емоційного інтелекту учнів варто звернути увагу на відповідність освітнього середовища навчальній та виховній діяльності, його безпечності та зручності для всіх учасників освітнього процесу; принципів адміністративно-управлінської діяльності закладу освіти (залякани

педагогі, які не мають можливості для вільної творчості не здатні вплинути на розвиток емоційного інтелекту учнів); дотримання принципу педагогіки партнерства з батьками, які дуже сильно впливають на емоційний стан дитини, а також на вміння дитини визначати та контролювати власні емоції; непримириме ставлення до булінгу та інших видів насильства в закладі освіти; рівень розвитку емоційного інтелекту самих педагогів (педагог не зможе сприяти розвитку високого емоційного інтелекту учнів, коли сам знаходиться на низькому емоційно-соціальному рівні); нормативно-правова, методико-педагогічна обізнаність адміністрації та колективу закладу.

Класному керівнику учнів початкових класів варто приділити увагу оформленню кабінету, у якому учні проводитимуть значну частину свого життя. Бажано, щоб стіни кабінету мали теплі приглушені кольори. У кабінеті має бути велика кількість наочних і дидактичних матеріалів, а також необхідного для роботи та творчого вираження приладдя, які учні можуть вільно використовувати. Варто попіклуватися й про наявність рослин у кабінеті, хоча, звісно, перед тим, як обставляти кабінет квітами, слід урахувати особливості самих рослин і здоров'я учнів. Усе це можна обговорити з батьками учнів та адміністрацією школи, пам'ятаючи, що зручність кабінету саме для учнів повинно бути на першому плані.

На рівні адміністрації закладу варто вирішити питання оснащення коридорів закладу освіти. Для учнів початкової школи важливе значення має наявність безпечних ігрових зон, де вони можуть проводити свій вільний час. Також обговорення з педагогами питання розвитку емоційного інтелекту учнів показали, що більшість педагогів скаржаться на відсутність кімнат відпочинку в закладі освіти, адже час від часу діти відчувають утому від колективу й прагнуть заховатися подалі від сторонніх очей, зараз зі створенням інклюзивних класів у Луганській області зокрема та в Україні загалом це питання ще більш загострилось, адже кімнати відпочинку можуть допомогти дитині також вператися з вибуховими емоційними станами, коли учень у якійсь навчальній ситуації просто втратив контроль над розпачем, агресією чи злістю та потребує такого місця, де може заспокоїтися.

Окрім формування освітнього середовища, важливим також є компетентнісний підхід педагогів у роботі з дітьми. «Особливість реалізації компетентнісного підходу в початковій школі в аспекті формування емоційного інтелекту учнів полягає в тому, що:

- головна увага зосереджується на корисності, цінності знань та способах використання їх для розв'язання різних комунікативних життєвих ситуацій;
- відбувається запровадження методів інтерактивного навчання, під час якого учні отримують досвід ефективної міжособистісної взаємодії;
- важливим є спонукання учнів до творчого застосування отриманих знань й умінь, висловлювання власної думки, сформульованої на основі зовнішніх та внутрішніх інформаційних стимулів, обґрунтування власної позиції;
- організація самостійної навчальної діяльності учнів спрямована на здобуття ними необхідної інформації, зокрема отриманої на основі спостережень за власними й чужими емоціями та відповідною поведінкою;



- необхідно спонукати учнів до проявів ініціативи, оцінювання власних учинків та поведінки, відповідальності за наслідки діяльності.

Очікувані результати реалізації компетентнісного підходу для формування емоційного інтелекту в початковій школі – це сформовані життєві компетентності, а саме такі, як уміння вчитися, керуючись власними емоційними мотивами; здатність до міжособистісної комунікації в різних видах діяльності в реальному та віртуальному просторах; соціальна, загальнокультурна, здоров'язбережувальна компетентності, важливим компонентом яких є емоційний інтелект і навіть ініціативність, що виявляється в здатності впливати на власні та чужі емоції задля встановлення ефективного партнерства, а також підприємливість, запорукою чого є здатність до лідерства.

Діяльнісний підхід спрямовує освітній процес на те, щоб учні оволоділи досвідом взаємодії з іншими людьми, що й забезпечуватиме розвиток їхнього емоційного інтелекту, який виявляється і розвивається лише в діяльності.

*Умовою діяльнісного підходу до навчання в початковій школі та розвитку емоційного інтелекту є такі види й напрями роботи:*

- оволодіння такими необхідними компонентами міжособистісної діяльності, як добір вербальних та невербальних способів і засобів для її здійснення, коригування результату взаємодії, відповідальність за результат;
- застосування вербальних і невербальних засобів для досягнення результату в різних видах діяльності;
- розвиток уяви, уміння прогнозувати результати власної діяльності та здійснювати самоконтроль і самооцінювання;
- рефлексія способів та умов дії.

Очікувані результати реалізації діяльнісного підходу – здатність здобувати знання в процесі самостійної навчальної діяльності та здійснювати для цього необхідні інтелектуальні операції, сформовані навички ефективної взаємодії з іншими людьми.

Комунікативний підхід, задекларований у Концепції НУШ як одна з важливих умов реалізації змісту освіти, спрямовує на формування в учнів здатності успішно користуватися мовою у процесі пізнавальної та комунікативної діяльності задля формування життєво необхідного досвіду обміну інформацією, думками, емоціями й почуттями під час міжособистісної взаємодії.

*Особливостями організації навчання на інтегрованій основі для формування емоційного інтелекту вважаємо:*

- використання змісту різних освітніх галузей у межах однієї теми дослідження, що допоможе сформувати ціннісне ставлення до предмета або явища, стійкий пізнавальний інтерес і мотивацію до подальшого дослідження проблеми;
- застосування знань, умінь, навичок суміжних дисциплін, наприклад, сприймання музичного й образотворчого мистецтва, відтворення отриманих емоцій у художній праці або елементах хореографії, що допоможе не лише розвитку творчої діяльності, а й розумінню того, як емоції спонукають до діяльності;



- об'єднання знань, умінь, навичок у єдине ціле, скажімо під час сприймання музичного й образотворчого мистецтва, ліричної поезії, що допоможуть краще зрозуміти способи вияву емоцій, почуттів, настрою;
- дослідження теми з різних сторін засобами різних освітніх галузей, до прикладу, соціальної, здоров'язбережувальної, мовно-літературної, що сприятиме впливу настрою та емоцій на здоров'я і ефективність спілкування;
- інтеграція різних способів діяльності, зокрема, ігрової та предметно-практичної діяльності з малювання, інсценізації, хорового співу з елементами танцю, ознайомлення з доквіллям, під час чого відбувається активна міжособистісна взаємодія учнів, а наприкінці – роздуми для заповнення щоденника вражень» [22, с. 22–23].

Вітчизняна дослідниця проблеми розвитку емоційного інтелекту Ю. Савченко зазначає, що «розвивати емоційний інтелект у молодшому шкільному віці необхідно починати з основних емоцій і поступово переходити на їхні відтінки:

- читання книг з аналізом настрою і почуттів персонажів;
- різні види театрів;
- ігрові вправи «Вгадай настрої»;
- ситуації з життя дітей;
- демонстрація фотографій, малюнків осіб з основними емоціями й пізніше з відтінками емоцій;
- малювання «власного настрою», а також близьких, друзів та аналіз причин настрою;
- естетичне сприйняття світу.

Цілісне сприйняття світу відбувається лише тоді, коли дитина не тільки аналізує події, а й ставиться до них емоційно. Учитель та шкільний психолог мають це знати та враховувати, що:

- емоційно значущі для дитини ситуації спонукають її до самовираження;
- емоції створюють «платформу», на якій виписуються нові знання;
- емоційно забарвлені знання мотивують дитину до дальшого пізнання, вивчення, дослідження;
- освіта, що задіює емоційну сферу людини, сприяє розвитку ціннісно-го ставлення до знань, світу, інших людей.

Згасання емоцій рівносильне втраті щастя, оскільки лише розвинена емоційна сфера є джерелом радості. Дорослі повинні намагатись в усьому, що нас оточує, бачити позитивні сторони, робити оптимістичні висновки й прививати це учням. Це важливо, тому що розвиток емоцій залежить від нашого сприйняття навколишнього світу.

Особливість психології дитини молодшого шкільного віку полягає в тому, що він ще мало усвідомлює власні переживання і не завжди здатна зрозуміти причини, що їх викликають. На труднощі в навчальному закладі дитина частіше відповідає емоційними реакціями – гнівом, страхом, образою. Багато дітей у цей час потребують підтримки й допомоги дорослих, тому важливо,

щоб батьки й учителі разом із психологом розуміли її проблеми, переживання. Тільки тоді вони зможуть надати дитині ефективну допомогу» [39, с. 14].

Отже, щоб учні початкової школи навчилися свідомо регулювати власну поведінку, потрібно їх навчити розуміти власні емоції, адекватно їх виражати, розуміти емоції інших людей та знаходити конструктивні способи виходу зі складних ситуацій.

### **4.3. Розвиток емоційного інтелекту підлітків**

У підлітків відбувається розширення спектра емоцій та збільшення параметрів визначення власних емоційних станів. «Крім того, у цьому віці остаточно формується інтелект, що робить можливим осмислене конструювання власного світогляду, індивідуальної системи цінностей, а також Я-концепції. Образ “Я” у цей період нестабільний, менш позитивний, порівняно з молодшим шкільним віком, пік цих змін припадає приблизно на 12–13 років, унаслідок чого починається інтеграція та осмислення всієї інформації, що відноситься до образу “Я”.

У багатьох школах США викладається “Self-science” – наука про те, як поводитися з власними проблемами й власним життям. Наприклад, учні вчать розуміти, що за гнівом можуть ховатися інші почуття, ревнощі, образи. Учні вчать висловлювати свої почуття через слова, а також конструктивно обходитися з ними, розв’язувати можливі конфліктні ситуації. Зазвичай заняття проводяться у формі бесід, обговорень або рольових ігор. Також розробляються програми навчання для батьків, які спрямовані на те, щоб вони опанували конструктивні моделі поведінки в різних ситуаціях, а також свідомо сприяли розвитку емоційного інтелекту своїх дітей» [4, с. 70].

Нині для українських педагогів питання розвитку емоційного інтелекту учнів досі ще мало опрацьоване в науковому та методичному плані, відсутні також спеціальні предмети, які б мали на меті розвиток емоційного та соціального інтелекту учнів. І все-таки, це не означає, що педагог не має можливості розвивати емоційний інтелект учнів в урочній та позаурочній діяльності.

Важливими для розвитку емоційного інтелекту підлітків є насамперед створення певних педагогічних умов. І. Василівський у своєму дисертаційному дослідженні згадує визначені Національним центром шкільного клімату США педагогічні умови, виміри та показники соціально-емоційного зростання учнів, які також можна взяти на озброєння і школам інших країн світу, зокрема України (див. рис. 4) [3, с. 140–142].

**Педагогічні умови та показники  
соціально-емоційного та академічного зростання учнів**

<b>Педагогічна умова</b>	<b>Виміри педагогічної умови</b>	<b>Основні показники</b>
Безпека	<i>Правила та норми закладу освіти</i>	Чіткі правила щодо фізичного насильства; зрозуміле донесення правил усім учасникам освітнього процесу; чітке та послідовне виконання всіма учасниками освітнього процесу розроблені норм поведінки
	<i>Почуття фізичної безпеки</i>	Почуття, що учні та педагогічні працівники відчують себе захищеними від заподіяння фізичного насильства
	<i>Почуття соціально-емоційної безпеки</i>	Почуття, що учні та педагогічні працівники відчують себе захищеними від психологічного насильства, цькування (булінгу)
	<i>Почуття безпеки в інтернеті</i>	Почуття, що учнів відчують себе захищеними від кіберцькування (кібербулінгу) у соціальних мережах чи інших електронних ресурсах під час навчального процесу
Практики викладання і навчання учнів	<i>Навчальна й виховна підтримка учнів</i>	Використання методів навчання, таких як заохочення та зворотний зв'язок; надання учням демонструвати свої знання та вміння різними способами; підтримка самостійного та критичного мислення учнів; створення атмосфери діалогу та допитливості учнів; створення посильних «викликів» у навчання та прояв індивідуальної уваги до кожного учня

Педагогічна умова	Виміри педагогічної умови	Основні показники
	<i>Соціально-емоційне навчання і виховання учнів</i>	Формування соціальних та громадянських знань, умінь та навичок, зокрема: навичок активного слухання, вирішення конфліктів, саморефлексії, емоційної саморегуляції, емпатії, відповідального та етичного ухвалення рішень
Міжособистісні відносини	<i>Повага до різноманітності</i>	Взаємна повага до індивідуальних відмінностей (статі, раси, культури) на всіх рівнях школи (учень-учень; учитель-учень; учитель-учитель); формування загальних норм толерантності
	<i>Соціальна підтримка дорослими (учителі / батьки)</i>	Підтримка та турботливі стосунки дорослих з учнями, у тому очікування успіху, готовність слухати учнів та турбота про проблеми учнів
	<i>Соціальна підтримка учнями</i>	Стосунків між учнями на засадах підтримки та допомоги. Наприклад, академічної чи адаптаційної допомоги для нових учнів
Шкільна приналежність	<i>Зв'язок із школою</i>	Позитивна ідентифікація із школою (нормами, цінностями) учнями, педагогічними працівниками та батьками учнів та їхня участь у шкільному житті
	<i>Шкільний простір</i>	Чистота, порядок та привабливість приміщень закладу освіти. Достатність дидактичних, інформаційних засобів та ресурсів для навчання і виховання учнів

Педагогічна умова	Виміри педагогічної умови	Основні показники
Відносини між працівниками школи	<i>Лідерство</i>	Адміністрація, яка створює та передбачає чітке доступне бачення цілей закладу для підтримки та розвитку педагогічного працівників
	<i>Професіоналізм</i>	Позитивне ставлення та стосунки серед педагогічних працівників, які ефективно підтримують спільну роботу, навчання і виховання учнів

Дослідник І. Василівський визначає такі педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту підлітків:

- включення в освітній процес закладу загальної середньої освіти програм виховання емоційного інтелекту для здобувачів освіти;
- забезпечення єдності педагогічних працівників щодо цінності впровадження виховання емоційного інтелекту учнів та створення виховувального середовища;

- використання педагогами методики виховання емоційного інтелекту, що передбачає дотримання вчителем послідовної, планомірної системи дій шляхом упровадження принципів і способів цілеспрямованого педагогічного впливу на вихованців для формування парціальних структурних компонентів емоційного інтелекту учнів: внутрішньоособистісного (емоційна самосвідомість, регулювання емоцій) та міжособистісного емоційного інтелекту (емпатія, асертивність та проактивність). Методологія виховання емоційного інтелекту також передбачає використання педагогом педагогічних стратегій та концептуальних підходів. До них належать: стиль емоційного виховання, прийоми рефлексії та саморефлексії, прийоми критичного осмислення емоційно-почуттєвої інформації, форми активного виховання (урок-тренінг), психолого-педагогічні особливості виховання учнів середнього шкільного віку [3, с. 142–146].

Український дослідник І. П. Васильківський зазначає, що «методика виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку, на нашу думку, буде ефективною за умов дотримання педагогом таких принципів, як:

6. Принцип індивідуального прояву емоційності учнів та орієнтації на їхні потреби, інтереси, цінності, відчуття та почуття. Умовою реалізації є психолого-педагогічне дослідження емоційного інтелекту учнів для встановлення індивідуальної траєкторії виховних впливів.

7. Принцип адекватності емоційної реакції педагога віковим особливостям учнів середнього шкільного віку, їхнім індивідуальним якостям і рівню культурного розвитку. Умовами впровадження зазначеного принципу є дотримання психолого-педагогічних особливостей виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку, використання педагогом стилю та стратегій емоційного виховання задля становлення “емоційної референтності”.

8. Принцип опосередкованих емоційних впливів та емоційної бінарності в процесі виховання емоційної сфери учнів. Умовою його реалізації є автономія вибору учнями емоційного реагування, яка побудована на засадах загальнолюдських цінностей, адекватних реакціях заснованих на самопізнанні та самоконтролі, взаємовпливи на інших через створення емоційного середовища, відсутність конформності емоційного середовища.

9. Принцип емоційного включення учнів у значущу для них діяльність та відносин. Збагачення гностичного досвіду учнів через актуальні для учнів теми (зміст виховання); систематичний взаємний зворотний зв'язок учителя та учнів; умотивоване та позитивне ставлення учнів до процесу виховання.

10. Принцип емоційної самореалізації учня в процесі здійснення емоційної рефлексії та критичного осмислення емоційної інформації. Учнів та учениць потрібно заохочувати застосовувати емоційною рефлексією та критичним мисленням, глибше досліджувати вивчені теми за допомогою формування усвідомленого ставлення до себе та інших людей.

Концептуальною основою методики виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку є особистісно орієнтований, рефлексивно-діяльнісний та конгруентно-емпатичний підходи [3, с. 149–150].

Важливо, щоб педагог міг оцінювати інтенсивність емоцій учнів, поважав почуття вихованців та міг запропонувати варіанти регуляції емоцій учням. Компетентний педагог уміє визначати емоцію, яку відчуває учень, визначати почуття учня та співчутливо вислухати підлітка, допомогти учню підібрати слова, щоб найкраще пояснити свої емоції, разом з учнем визначити стратегії вирішення проблеми одночасно встановлюючи межі. Щонайменше, що може зробити педагог для підлітка, так це уникати надмірної критики, принизливих коментарів, обговорювати наслідки поведінки, а не самого учня, уникнути надмірного контролю, не нав'язувати власні рішення, а лише пропонувати, як один з варіантів, формувати самооцінку, і, звісно, бути чесним і терплячим з учнями, вірити в позитивну їхню природу, представляти перед учнями людиною, а не емпатичним апаратом без власних почуттів.

#### **4.4. Розвиток емпатії підлітків в освітньому середовищі**

Як було зазначено вище, «емпатія буває трьох типів, і кожен тип однаково важливий для життєдіяльності: когнітивна емпатія (здатність зрозуміти точку зору іншої людини); емоційна емпатія (здатність розділити почуття іншої людини); емпатична участь (здатність відчути, чого хоче від вас інша людина) (...). Відповідно до цього розвиток емпатії охоплює три компоненти: когнітивний (я знаю, що може відчувати інша людина в цій ситуації); емоційний (я співчуваю йому); поведінковий (я роблю щось, що може відбитися на почуттях іншої людини, поліпшити його емоційний стан). Наголосимо: учителю необхідна розвинена емпатія на всіх рівнях для ефективного виховання, особливо розвитку емоційного інтелекту учнів» [3, с. 159].

Спільна діяльність учнів слугує свого роду школою почуттів, забезпечує умови для формування особистісних якостей, які сприяють розумінню почуттів навколишніх людей. Підліток учиться співпереживати, проявляти своє

ставлення до інших людей у доступних формах і видах діяльності. Кожен вид діяльності містить у собі значні потенційні можливості для розвитку емпатії підлітків. Спільна діяльність є інтеграційною, тобто сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, виникненню почуття єдності, формує вміння діяти спільно, розуміти і враховувати почуття партнера [5, с. 214].

Важливою умовою розвитку емпатії в учнів підліткового віку є постановка перед ними завдань на ціннісне самовизначення в ситуаціях морального вибору. моральний вибір особистості є важливим чинником розвитку її емоційно-ціннісної сфери. Його сутність полягає в самовизначенні особистості щодо моральних цінностей і способів їхньої реалізації за умови конфлікту між особистісними інтересами та інтересами інших людей. У ситуаціях морального вибору особистості завжди присутній аспект емпатії, врахування почуттів іншої людини [5, с. 214–215].

Як наголошує В. Галузьяк, «стимулювання емпатійних проявів підлітків у ситуаціях морального вибору доцільно здійснювати, дотримуючись таких вимог: по-перше, необхідно враховувати загальну логіку морального вибору й стимулювати розвиток усіх компонентів емпатії в єдності з морально-етичними принципами; по-друге, варто орієнтуватися на загальні вікові можливості школярів і спиратися на здобутки їхнього психічного розвитку (рефлексію, прояву емоційного передбачення, розвиток самосвідомості, становлення ієрархії мотивів, удосконалення аналітико-оцінних навичок, розширення соціального досвіду тощо)» [5, с. 215].

Дослідник І. Василівський доводить, що «для розвитку емпатії як одного із структурних компонентів емоційного інтелекту через метод романтики можна організувати благодійні акції, ярмарки, шефство над дитячими будинками, будинками пристарілих. Усі ці форми виховної роботи забезпечують здатність розуміти емоціями інших людей, що впливає на розвиток емпатії» [3, с. 178].

Ефективним засобом розвитку емпатії підлітків може бути соціально-психологічний тренінг. Спілкування в умовах тренінгової групи сприяє розвитку емоційної чутливості підлітків, пізнавального й поведінкового компонентів емпатії, особистісної рефлексії, формуванню вербальних і невербальних умінь спілкування, а також умінь і навичок самоконтролю, розвитку комунікативної впевненості, корекції моральних цінностей та особливостей Я-концепції.

Тренінгова робота з розвитку емпатії підлітків має спрямовуватися на:

- створення атмосфери відкритості, довіри у взаєминах між учасниками, заохочення до вільного самовираження;
- усвідомлення підлітками проблем у спілкування та усунення емоційного дискомфорту учасників;
- засвоєння нових знань про спілкування, умінь та навичок взаємодії в малій групі;
- розвиток соціальної здатності до співчуття, співпереживання, кооперації, взаємодопомоги;
- вироблення навичок саморегуляції та схильності до управління власними емоціями в складних ситуаціях;
- сприяння визнанню цінностей інших людей і формування настанов на позитивне ставлення до них;

- розвиток сенситивності, чуйності, здатності до рефлексії;
- зміцнення позитивного самоствавлення, упевненості в собі, почуття власної гідності;
- подолання внутрішніх суперечностей, тривожності та агресивності» [5, с. 215].

Цікавим методом розвитку емпатії підлітків є кінотренінги. Груповий перегляд та обговорення кіно вчить підлітків співпереживати екранним героям, до того ж у кінострічках часто присутні конфліктні ситуації, які так знайомі дітям, та методи розв'язання цих ситуацій кіногероями, демонструються наслідки морального вибору, що стимулює замислюватися підлітків над поведінкою людей, над тим, як неконтрольовані емоції можуть дати згубні наслідки для героїв, і врешті-решт над тим, як можна виправити ситуацію. Утім, педагогам варто пам'ятати, що далеко не всі фільми можна використовувати при роботі з учнями, також варто враховувати вік дітей, адже для учнів початкової школи краще підійдуть мультфільми, такі як: «Подарунок» (2015 р.), «Тамара» (2013 р.), «Вірте в любов, вірте в Різдво» (2018 р.), «Пісня моря» (2014 р.), «Вперед і вгору» (2009 р.). Учні 5–8 класів можна запропонувати для групового перегляду фільми: «Поліана» (2003 р.), «Маленькі жінки» (2019 р.), «Життя і мета собаки» (2018 р.), «Білий Бім, чорне вухо» (1976 р.), «Опудало» (1984 р.), «Країна припливів» (2005 р.), «Хороші діти не плачуть» (2012 р.), «Зірочки на землі» (2007 р.). Для учнів старших класів можна запропонувати «Перерване життя» (1999 р.), «Що гнітить Гілберта Грейпа» (1993 р.), «Остання любов на землі» (2011 р.), «До зустрічі з тобою» (2016 р.), «Всесвіт Стівена Хокінга» (2014 р.), «Королівство повного місяця» (2012 р.).

Розвиток емпатії підлітка розпочинається з відчуття ним того, що його переживання не байдужі іншим, тобто юна особа відчуває турботу інших, адже емпатія вимагає достатнього спокою та уважності, щоб мозок людини зміг відчути емоційні сигнали інших людей та правильно їх декодувати. Відчуття безпеки в освітньому середовищі благотворно впливають на лімбічну систему підлітка, і тоді йому легше розуміти інших людей, відчувати співчуття та бажання допомогти комусь так, як і він відчуває допомагають йому інші люди.



## V. ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тренінг – це метод отримання нової інформації людини з практичною перевіркою запропонованих умінь у безпечному середовищі. Тренінги бувають різними за кількістю учасників, кількістю відведеного часу, тематик, але найчастіше тренінги поділяють на психокорекційні та методичні. У закладах освіти перші проводяться з учнями та батьками, другі – з педагогічним колективом. Тренінги повинні проводити досвідчені тренери, які пройшли відповідне навчання. Підготовка до проведення тренінгів займає багато часу, але ефективними можуть бути не тільки повноцінні тренінги, але й уроки-тренінги, які можна використовувати в урочній та позаурочній діяльності педагога. Пропонуємо деякі тренінгові вправи для розвитку емоційного інтелекту учнів ЗЗСО.

### Тренінгові вправи для учнів 1–4 класів

#### 1. *Коробочка емоцій.*

Проводиться з групою дітей. Педагог пропонує уявити коробочку емоцій (а можна й зробити її з підручних матеріалів, колективно попрацювавши над її дизайном, а далі час від часу використовувати під час цієї вправи). Далі даємо дітям завдання «покласти» в цю коробочку якусь емоцію, наприклад, щастя, описавши цю емоцію візуально, на слух, нюх, дотик. Наприклад:

Візуальне: посмішка на обличчі тварини.

Слух: весела музика.

Нюх: солодка вата.

Дотик: м'яке хутро кошеняти.

Важливо, щоб кожна дитина «поклала» в коробочку емоції свої асоціації. Це дозволить педагогу звернути увагу учнів на те, що хоча всі ми по-різному відчуваємо щастя, але зазначені асоціації є приємними для багатьох людей.

#### 2. *Що я відчуваю сьогодні.*

Цю вправу можна використовувати як на початку, так і наприкінці кожного дня. З нею можна ознайомити й батьків, щоб вони також її використовували з дітьми, особливо у вихідні та канікулярні дні.

Суть цієї вправи полягає в тому, щоб дитина сама вибирала емоцію, яку відчуває. Учні можуть називати, яку емоцію відчувають, або демонструвати смайлик, що передає цю емоцію. Для формування усвідомлення та прийняття власних емоцій можна також запропонувати учням протягом визначеного часу малювати в щоденнику смайлик, який буде символізувати емоцію учня. До того ж довготривале виконання такої вправи дасть педагогу матеріал для дослідження ситуації з кожною дитиною, адже, якщо дитина постійно або в конкретний день тижня зображає сумний смайлик, то є якісь обставини, що викликають у дитини таку емоцію, і з цим необхідно буде розбиратися педагогу самотужки або за допомогою шкільного психолога, адміністрації закладу, батьків.

### 3. *Емоційна картина.*

Граємо командами. Кожна команда отримує назву якоїсь емоції від педагога й повинна за 1 хвилину зобразити картину, у якій би передавалась ця емоція, але емоція має передаватись виключно жестами й не проявлятися на обличчі («кам'яне лице»). Інша команда гравців спробує вгадати емоцію. Після гри учні обговорюють, що було важко й чому. Важливо, щоб вони самі дійшли висновку, що розпізнавати емоції людей нам здебільшого допомагає саме міміка.

### 4. *Емоція у фарбі.*

На уроках образотворчого мистецтва можна також запропонувати дітям намалювати якусь емоцію, не малюючи якийсь сюжет, але можна малювати речі, тільки не людей і тварин. Можна навіть створити галерею, присвятивши їй якийсь емоції. Якщо всі учні будуть малювати одну емоцію, то можна буде порівняти те, як вони її бачать.

### 5. *Передай емоцію.*

Вправа виконується колективно в колі. Ведучий (зазвичай педагог) пантомімічними методами, без слів, передає за годинниковою стрілкою якусь емоцію учаснику, що знаходиться зліва. Той – наступному учаснику. І так до кінця кола. Останній учасник у колі повідомляє, що за емоцію він отримав. Після закінчення вправи – обмін почуттями. Вправу можна повторити з різними емоціями декілька разів.

### 6. *Мої успіхи.*

Виконується колективно, краще по колу, але не обов'язково. Учні розповідають про свої життєві досягнення на цей момент часу (вивчив вірш, пішов на секцію дзюдо, намалював гарну картину, переміг на змаганнях). Кожному учню після самопрезентації всі аплодують. Далі – учні діляться враженням від вправи, а головне звертають увагу на свої емоції та настрої. Ця вправа дуже важлива, тому, хоча її рекомендуємо проводити з учнями молодших класів, але не варто забувати й про учнів базової школи. Низка досліджень у галузі соціального інтелекту доводить, що люди є колективно орієнтованими, а тому визнання власних досягнень колективом стає емоційною основою самомотивації навіть у тих випадках, коли сила волі та самоконтроль не спрацьовують.

### 7. *Гра «Знайди м'яч».*

Обирається один ведучий. Діти сідають у ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. За виразом обличчя та пози ведучий повинен угадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.

### 8. *Чудові смайлики.*

Усі діти знають, що таке смайлики, тому в початковій школі вже час познайомити учнів з емоціями, які ці смайлики передають. Для початку вчителю

варто підібрати декілька смайликів, що по-різному демонструють емоції суму, злості, радості, спокою та запропонувати учням розкласти обрані смайлики на ці 4 групи. Учні пояснюють, за якими ознакам вони зрозуміли, що конкретний смайлик демонструє радість, а не спокій або злість, а не сум. Визначившись із обраними смайликами пропонуємо учням обрати той смайлик, який їм найбільш подобається, та скласти коротеньку історію за методом сторителінгу про цей смайлик. Поступово додаємо ще смайлики, які демонструють інші емоції. Також можна запропонувати учням вигадати історію про країну смайликів та описати характери, умови проживання та коло друзів різних смайликів. Вправа «Чудові смайлики» – це не одноразова акція в роботі вчителя з розвитку емоційного інтелекту, тож вона потребує постійного повернення та ускладнення ситуації в залежності від готовності учнів.

#### 9. *Різні маски.*

Зі щільного паперу вирізаються заготовки для масок: овал обличчя з прорізом для очей. Учасники розмальовують маски так, щоб вийшло задумане почуття. Коли маски готові, можна запропонувати походити в них, озвучити маски, погратися з іншими масками. Маски можна одягнути та влаштувати маскарад, запропонувавши учням передати емоцію маски словесно та за допомогою дії.

#### 10. *Гра «Плаче совенятко».*

Спрямована на розвиток емпатії. Тренер дає дітям у руки маленьку іграшку – совенятко, яке загубилось чи зазнало невдачі. Діти по черзі лагідними словами заспокоюють совенятко та пропонують допомогу. Так, учні вчать сприймати страждання іншого, добирати слова підтримки (за цим слідкує тренер) та вчать розв'язувати задачу. У першому класі достатньо буде й того, щоб діти вчилися заспокоювати совенятко, але вже в 2–3 класах розробляти стратегію розв'язання проблеми, тому тренеру варто підбирати ситуації, у які потрапляє совенятко відповідно тих, з якими часто стикаються учні, а ось у 4-му класі можна ускладнити завдання, і не тільки допомогти іграшці, а ще назвати позитивні сторони неприємної ситуації, у яку потрапило совенятко.

#### 11. *Дарую тобі тепло мого серця.*

Ця 2-хвилинна вправа чудово підійде для роботи в класі наприкінці уроків чи під час виховних заходів. Кожен учень утримує заготовку у вигляді сердечка, на якому пише комплімент або слова підтримки другу по парті та дарує йому. Комплімент можна розпочати так: «Ти молодець, тому що...».

#### 12. *Гра «Ми одне ціле».*

Педагог пропонує дітям об'єднатися в пари та створити фігуру з LEGO-системи на задану тематику, але з однією умовою – один з учнів працює лише правою рукою, а інший – лівою. Хто буде якою працювати – нехай визначить самі. Ця гра вчить координації рухів, умінню домовлятися та працювати разом, підтримувати один одного та радіти спільному успіху.

## Тренінгові вправи для учнів 5–9 класів

### 1. *Мої сильні сторони.*

Схожа з вправою «Мої успіхи», але в цій вправі робиться акцент не на досягненнях, а на сильних сторонах учнів, тобто ця вправа націлена на самопізнання учнями себе. Її можна виконувати усно та письмово, при колективній роботі з учнями та індивідуально. Діти розповідають або описують свої сильні сторони характеру, а також те, як вони допомагають їм досягати бажаних результатів.

### 2. *Я – герой, я – героїня.*

Учням пропонується проаналізувати свою біографію та знайти в ній щось дійсно цінне, героїчне. У форматі плаката, есе, коміксу, вірша учні репрезентують себе як героя. Ця вправа займе багато часу в плані підготовки до репрезентації, але вона важлива, особливо коли починаємо працювати з таким почуттям, як гордість. Правильно усвідомлена гордість є також важливою емоційною основою для самомотивації дітей, тому в молодшому підлітковому віці їй варто приділити увагу.

### 3. *Намалюй за хвилину.*

Учні отримують завдання за одну хвилину намалювати свій настрій, не маючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, різні кольори, а потім – передати свій малюнок сусідові справа. Учні розглядають отримані малюнки й намагаються вгадати, який настрій на ньому зображений.

### 4. *Фантом.*

Кожен учень отримує аркуш паперу зі схематичним зображенням людського тіла й по одному олівцю синього, червоного, жовтого та чорного кольорів. Потрібно заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоде в шлунку – заштриховуєш ділянку живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість.

### 5. *Аспекти емоцій.*

Виконується групою. Кожна група учасників отримує ватман, розділений на три зони: «Фізичні відчуття», «Автоматичні думки», «Поведінка», а також конкретну ситуацію, яка може визвати ту чи іншу емоцію, наприклад: «Під час вашого виступу на сцені ви підсковзнулися та впали» чи «Ви виграли в конкурсі та отримали безкоштовну поїздку на відпочинок до Європи». Учні описують свій фізичний стан, думки та поведінку, що виникає в такій ситуації, та визначають емоцію, що викликала такий стан та поведінку.

### 6. *Вправа на визначення емоційних станів.*

Учням пропонується розглянути твори відомих художників, на яких зображено дітей. Важливо, щоб діти на цих картинах мали різні емоційні стани й перебували в різних життєвих ситуаціях.

Алгоритм роботи над картиною:

- розглянути картину (назва картини, автор);
- описати ситуацію, у якій перебуває дитина (емоційна ситуація, життєві обставини, загальна обстановка);
- аналіз відчуттів, які переживає дитина, зображена на картині;
- обрати потрібну піктограму-емоцію (вибір обґрунтовується).

### 7. *Живі руки.*

Виконується в парах. Один учасник передає руками іншому якусь емоцію. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Потім вправа виконується в зворотному порядку. Після цього слід обмінятися почуттями.

### 8. *Я серед людей (психологічна скульптура).*

Кожен учасник групи виконує по черзі роль скульптора. Він «ліпить» скульптурну композицію з інших учасників групи. Перша тема «Я серед людей – реальний»; друга тема «Я серед людей – ідеальний». У символічній формі кожен учень зображує своє місце серед інших, більш-менш наближене до реальності; у другому випадку – як би йому хотілося, щоб було насправді. Далі – обговорення з учнями ситуації та визначення власних слабких і сильних сторін.

### 9. *Міміка моя та іншого.*

Вправа розважлива, але корисна. Виконують команди. Пропонуємо учням фотографії однієї і тієї самої людини (важливо, щоб були запропоновані люди різного віку та статі – усе це можна знайти в інтернеті, і краще вивести на екран) у різних емоційних станах. Задача – визначити, яку емоцію переживає людина та пояснити, завдяки чому вони дійшли такої думки. Щоб було легше, тренер може дати відразу весь перелік емоцій, з якими учні зіткнуться під час виконання вправи. Визначити емоцію, що переживає людина за її мімікою доволі складно, тим паче, що такого не вчать у школі цілеспрямовано, тож тренеру варто бути готовим, що учні після декількох поразок спробують угадати, а не зрозуміти, тому кількість спроб зменшуємо до однієї, але на початку виконання вправи даємо можливість команді обговорити те, що вони бачать. Поступово кількість часу на роздуми скорочуємо з однієї хвилини до 10–15 секунд. Збільшення темпу виконання вправи спричинить інтуїтивне визначення емоції людини.

Далі – один учасник від кожної команди намагається зобразити ту емоцію, що з'являтиметься на екрані під музику. Поступово темп зміни слайдів збільшується. Виграє той, хто швидше й правильніше буде передавати емоцію.

### 10. *Вправа «Вгадай емоцію».*

На столі картинкою вниз викладаються схематичні зображення емоцій. Учні по черзі беруть будь-яку картинку, не показуючи її іншим. Завдання учня – за схемою вгадати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, голосових інтонацій.

Інші учні-глядачі повинні визначити, яку емоцію переживає, зображує дитина.

### 11. Вправа «Сліпий і поводитир».

Одному з учнів за бажанням зав'язують очі. Він «сліпий». Другий буде тим, хто його водитиме – «поводирем».

Як тільки зазвучить музика, «поводир» бережно поведе «сліпого», надаючи йому можливість торкатися будь-яких речей – великих, маленьких, гладких, шорсткуватих, колючих, холодних тощо. Можна також підвести «сліпого» до місця, де предмети мають запахи. Тільки нічого не можна говорити при цьому.

Коли через деякий час (до 3 хв) музика виключається, діти міняються ролями. А коли ще раз вимикається музика (ще 3 хв), вони повертаються в коло й говорять про те, що вони пережили під час прогулянки.

### 12. Вправа «Крізь скло».

Дітям пропонується сказати що-небудь один одному жестами, уявивши, що вони відділені один від одного склом, крізь яке не проникають звуки. Тему для розмови дитині можна запропонувати, наприклад: «Ти забув надягти шапку, а на вулиці дуже холодно» або «Принеси мені склянку води, я хочу пити» – або дитина сама придумас своє повідомлення.

## Тренінгові вправи для учнів 10–11 класів

### 1. Техніка (Змінити – Уникнути – Прийняти).

У старшій школі кількість стресових ситуацій, з якими стикаються старшокласники, збільшується, тому педагог до тренінгових занять може долучити вправи, які допомагають учням набути вмінь зниження стресів. Учні старшої школи полюбляють досліджувати власну психологію самостійно, тож можна рекомендувати індивідуальні вправи й техніки.

Ця техніка виконується письмово. Кожен учень отримує аркуш паперу, розділений на 4 зони. Перша зона – це пусте віконце для короткого опису стресової ситуації, з 2-ої по 4-ту – зони для змінення, уникнення та прийняття ситуації відповідно. Перед тим як розпочати, педагог ознайомлює учнів з поняттям стресу, типовими його фізичними ознаками та варіантами автоматичних думок, а також наслідками стресу для людини.

Далі кожен учасник записує типову для себе стресову ситуацію в підпункті «сценарій». Потім він розмірковує і записує, як він може змінити цю ситуацію, уникнути її або прийняти (по 5–6 пунктів у кожній зоні). Після цього вибирається найкращий варіант. Обговорення результатів, зворотний зв'язок.

Сценарій:

- Змінити: (Як ви можете прибрати джерело стресу?).
- Уникнути: (Як ви можете віддалитися від джерела стресу?).
- Прийняти: (Як ви можете жити зі стресом?).

### 2. Говоримо гидоти.

Часто люди стресують, коли чують неприємні та образливі речі у свій бік, і, хоча педагоги докладають чималих зусиль, щоб навчити дітей поважно

ставитися та спілкуватися один з одним, завжди знайдуться люди, що погано контролюють свої емоції і можуть наговорити всілякої гидоти, тому важливо навчити учнів правильно реагувати на такі словесні випадки опонентів і контролювати ситуацію. Контролювати ситуацію може лише той, хто першим упорється зі своїми емоціями.

Група об'єднується у дві команди, учасники стають один навпроти одного. Кожна пара говорить по черзі. Члени однієї команди говорять гидоти, а члени іншої команди відповідають на них компліментами. Нецензурні слова не вживати, говорити з посмішкою, рівно й спокійно. Потім команди міняються ролями й вправа повторюється знову. Під час обговорення підсумків важливо поставити запитання: у яких ситуаціях було важко втриматися в межах вправи.

Вправу можна проводити й з учнями 8–9 класів, але краще це робити за допомогою шкільного психолога й коли в класі відсутні довгострокові конфлікти. Після вправи бажано провести забавну гру, щоб зняти напругу.

### 3. *Випробування.*

Вправа «Випробування» має схожу мету з вправою «Говоримо гидоти», але акцент робиться на почуттях ображеної людини.

По центру кола ставиться стілець, на який сідають по черзі учасники заняття. Група говорить учаснику неприємні й образливі фрази. Завдання: ніяк не відповідати на почуте. У процесі обговорення підсумків важливо зробити акцент на таких моментах: чи легко було мовчати у відповідь? Які слова зачіпали найсильніше, який тон? Що допомагало стримуватися і не реагувати? Після цієї вправи бажано провести якусь рухливу гру з гумористичним відтінком.

### 4. *Подорож на повітряній кулі.*

Кожен учасник шляхом жеребкування вибирає собі професію: лікар, інженер, учитель, художник, кухар і т. ін. Один учасник у мікрогрупах – спостерігач. Усім учасникам гри пропонується уявити, що вони виявилися членами одного екіпажу на повітряній кулі. Куля починає втрачати висоту й падати, і залишається зовсім небагато часу до того моменту, коли вона впаде в море. Щоб цього не сталося, хтось повинен вистрибнути з кошика. Група повинна ухвалити спільне рішення про те, хто стрибне з кошика, виходячи з того, хто з них буде менш корисний, якщо повітряна куля приземлиться на безлюдному острові. Після завершення дискусії відбувається оцінка роботи групи. Спостерігач доповідає, що він помітив під час дискусії:

### 5. *Щоденник самосвідомості.*

У базовій школі учні вчилися визнавати свої слабкі та сильні сторони, тож у старшій школі можна запропонувати учням глибше ознайомитися з власним Я. Для цього є низка питань. Вправу виконує письмово та самостійно кожен учень. Для її виконання знадобиться багато часу.

#### *Перелік питань самосвідомості.*

1. Що я собою являю як людина?

2. Який вигляд я маю збоку?
3. Які риси моєї особистості сприймаються іншими позитивно, а які – негативно?
4. Як моє розуміння себе збігається з розумінням мене іншими людьми?
5. Які я маю здібності розуміти ситуації, інших людей?
6. Якими стереотипними установками в розумінні й оцінюванні інших людей я володію?
7. Що заважає мені в ситуаціях спілкування?
8. Чи вмю я аналізувати й оцінювати ситуації з позиції майбутнього?
9. Якими позитивними й негативними комунікативними якостями я володію?
10. Які особистісні якості мені допомагають або заважають уживатися з іншими людьми?
11. Які внутрішні жорсткі стереотипні тенденції поведінки володіють мною в процесі спілкування? Чи думаю я, як впоратися з ними?
12. Моє місце в житті.
13. На які свої якості я можу спиратися в процесі спілкування, а які з них потрібно скоректувати?
14. Що найбільше заважає мені в процесі спілкування?
15. Чи гідний я поваги й чи можуть мене любити?
16. Що для мене є важливим у спілкуванні, а що другорядним?
17. Чи знаю я свої «слабкі місця», які будуть негативно позначатись на моєму спілкуванні?
18. Які поради я можу дати собі, щоб свої слабкі сторони перетворити на сильні?



## ПІСЛЯМОВА

Навички, необхідні людям для досягнення успіху та ефективної взаємодії з іншими, швидко змінюються, і сьогодні багато правил та норм діяльності, характерних для людства позаминулих століть, уже є смішними та стають упередженнями, а це означає, що сучасна школа вже не може дати дітям готових алгоритмів поведінки для різних життєвих ситуацій через неможливість прорахувати всі аспекти цих майбутніх ситуацій. Саме тому важливим сьогодні є розвиток критичного мислення дитини, розвиток її самоконтролю, відповідальності за свої вчинки, формування мотивації до ефективної діяльності (зокрема безперервного навчання), розвиток уміння спілкуватися з іншими людьми, розуміти причини їхньої поведінки, уміння працювати в колективі та навіть очолювати цей колектив. Отже, сьогодні все більший попит є саме на розвинутий емоційний інтелект особистості, а не на її професійні компетентності, які хоч і важливі, але їхнє вдосконалення можливе поступово в умовах праці.

Цілий ряд світових, а зараз й українських економістів зазначають, що розвиток державної соціально-економічної сфери XXI століття пов'язаний з таким розподілом ринку – 20 % – виробництво, 80 % – надання послуг, а це означає, що ті професії, що вимагають лише технічної вправності та відданості виконанню базових завдань економічно знецінюються (простими словами, заробітна плата знижується, а кількість робочих місць скорочується), адже сучасні технологічні досягнення дозволяють автоматизувати цю працю. І все-таки машини мають серйозні обмеження: вони не володіють емпатією, штучний інтелект не розуміє почуттів людини, а тому не може допомогти людям, урахувати їхні потреби під час надання послуги, не можуть допомогти вирішити міжособистісні конфлікти. Тож зараз отримує перевагу саме та людина, яка здатна будувати й підтримувати стосунки з іншими, надихати людей на позитивну діяльність, розуміти емоції інших і контролювати власні емоційні стани, демонструвати співчуття, вдячність та справедливість.

Навколишня дійсність певно або гальмує емоційний світ дитини, або, навпаки, сприяє його розвитку. Нездатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, правильно оцінювати реакції оточення, а також невміння регулювати власні емоції в момент прийняття рішень призводять до низки життєвих невдач [4, с. 70].

Саме тому сьогодні педагогам, батькам, громаді варто замислитися над тим, до чого ми готуємо наше молоде покоління: до виконання технічної роботи, де їх скоро замінять роботи, чи до творчої діяльності та командної роботи, але якщо ми дійсно хочемо, щоб наші діти були особистостями, патріотами, новаторами, як це зазначається в Концепції Нової української школи, тоді нам варто приділити увагу не тільки раціональному, але й емоціональному розвитку дітей.

## Список джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83–90.
3. Василівський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії 011 – освітні, педагогічні науки. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 361 с.
4. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 68–71.
5. Галузяк В. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2020. № 62. С. 210–219.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
7. Гоулман Д. Соціальний інтелект / пер з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2020. 400 с.
8. Грущинська Н. Економічна поведінка та емоційний інтелект в сучасних умовах зміни технологічних укладів. *Причорноморські економічні студії*. 2018. Вип. 33. С. 27–30.
9. Дерев'янюк С. , Примак Ю. , Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномен сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2020. Вип. 11. С. 115–119.
10. Дестенко Д. Емоційний успіх : Як отримати бажане та необхідне від життя за допомогою трьох ключових емоцій / пер з англ. У. Курганова. Харків : Вид-во «Ранок»: Фабула, 2019. 288 с.
11. Довга Т. Чуттєво-емоційний аспект дитячого інтелекту як проблема гуманістичної педагогіки. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки*. 2012. Вип. 107(1). С. 151–158.
12. Животенко Л. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів (на прикладі діяльності гуртка «Весела карусель» у КПДю). *Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи*. 2016. Вип. 1. С. 68–74.
13. Зарицька В. Вплив емоційного інтелекту на розвиток професійної рефлексії особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 80–85.
14. Зарицька В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
15. Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97–103.

16. Івашкевич Е. Соціальний інтелект як здатність особистості до соціального пізнання та взаємодії. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_10) (дата звернення: 07.11.2021).
17. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4(1). С. 215–217.
18. Корман М. Розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності як передумова запобігання професійного вигорання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4. С. 175–178.
19. Коракова Н. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки*. 2016. Вип. 6(2). С. 36–42.
20. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
21. Котик Т. Емоційний інтелект учителів початкової школи. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 23. С. 14–19.
22. Котик Т., Кежковська І. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як обов'язковий освітній результат Нової української школи. *Освітні обрії*. 2020. № 2. С. 20–26.
23. Кравчук С. Соціальний інтелект як умова партнерської взаємодії у осіб юнацького віку як учасників процесу реформування. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. № 1. С. 61–66.
24. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
25. Куций А. Соціальний інтелект як предмет філософсько-психологічних досліджень. *Гілея : науковий вісник*. 2020. Вип. 153. С. 292–295.
26. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.
27. Ляховець Л. Соціальний інтелект : поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 128–133.
28. Ляц О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324–335.
29. Майстренко Л. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 25–28.
30. Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія і педагогіка*. 2009. Вип. 12. С. 122–131.
31. Миронюк Є. В. Визначення та історія розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 452–461.
32. Моргунов В. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2–14.
33. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

34. Петренюк З., Ковтунець О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів як передумова формування успішної особистості. *Педагогічний пошук*. 2021. № 3. С. 51–55.

35. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти, «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736-20. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text> (дата звернення: 05.10.2021).

36. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2018. Вип. 3–4. С. 36–42.

37. Романенко М. І., Братаніч Б., Куций А. Соціальний інтелект як предмет філософських та психологічних досліджень. *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 140(2). С. 37–40.

38. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621–629.

39. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12–16.

40. Сенн Л. Ліфт настрою: як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.

41. Скворцова Т. Соціальний інтелект як основа успішної соціалізації підлітка. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 28. С. 127–135.

42. Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «класний менеджмент». *Освітологія*. 2020. № 9. С. 61–74.

43. Строгаль Т. Розвиток емоційного інтелекту старших підлітків в умовах навчання в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 14: Теорія і методика мистецької освіти*. 2018. Вип. 25. С. 3–8.

44. Філіпс К. Майбутнє почуттів: Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / пер з англ. Н. Хаєцька. Київ: РІДНА МОВА, 2020. 208 с.

45. Філоненко Г., Яворовська Л. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету В. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 58. С. 41–45.

46. Фогель Т. Емоційний інтелект вчителя як запорука ефективності навчального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Вип. 60(2). С. 200–202.

47. Хессон Дж. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: Невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ. Є. Бондаренко. Харків: Ранок, 2021. 176 с.

48. Цумарева Н. Розвиток емпатії в дітей молодшого шкільного віку в умовах емоційної депривації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 257–264.

49. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
50. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*. 2012. № 12. С. 136–139.
51. Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних завдань. *Психолінгвістика*. 2013. Вип. 14. С. 163–184.
52. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.
53. Щербакова О. Емоційний інтелект та академічні здібності учнів старшого підліткового віку. *Психологія : реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 195–200.
54. Щербакова О. Соціальний інтелект та академічні здібності учнів старшого підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(3). С. 337–349.
55. Эмоции и экзистенция / под ред. А. Лэнгле ; пер. с нем. Харьков : Гуманитарный центр, 2007. 332 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

**Савонова** Ганна Іванівна

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Верстка, дизайн обкладинки *Дар'я Червяк*

Підписано до друку 01.02.2022 р.  
Формат 60X84/16. Папір офсетний. Друк цифровий.  
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. акр. 4,07.  
Наклад 104 прим. Зам. № 03/01.

Замовник: ФОП Єгорова О. Є.  
Видавець ПП ВКФ «ПромЕнерго»,  
93120, м. Лисичанськ, пр-т Перемоги, 121  
Тел.: (050) 99-360-17  
e-mail: [kitl.tipografiya@gmail.com](mailto:kitl.tipografiya@gmail.com)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 1430 від 11.07.2003 року