

DOI 10.36074/logos-15.11.2024.060

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТАРШОКЛАСНИКІВ

Савостейко Захар Вікторович¹

1. соціальний педагог
КЗ ЛОР «Обласний науковий ліцей», УКРАЇНА

Анотація. У статті розглядається важливість розвитку емоційного інтелекту (EI) в старшокласників, як необхідної складової формування здорової і успішної особистості. Розглянуто концепцію емоційного інтелекту, його основні компоненти, зокрема самосвідомість, управління емоціями, емпатію та соціальні навички. Проаналізовано роль шкільного середовища, та психологічної підтримки у формуванні емоційної компетентності учнів старшої школи.

Постановка проблеми та обґрунтування її актуальності. У сучасному світі, який характеризується швидкими змінами, зростаючою конкуренцією та високим рівнем інформаційного навантаження, старшокласники стикаються з численними викликами в особистому, навчальному та соціальному житті. Багато з них не володіють достатніми навичками для управління емоціями та стресовими ситуаціями, що може призводити до негативних наслідків: зниження навчальної успішності, конфліктів у шкільному середовищі, проблем у міжособистісних стосунках, а також погіршення психоемоційного стану. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових факторів, що впливають на успішну соціальну адаптацію та ефективне самовираження підлітків.

Мета статті. Дослідити теоретичні та практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у старшокласників, визначення його ключових компонентів та значення для успішної соціальної адаптації підлітків.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект (EI) – це здатність людини розпізнавати, розуміти, керувати своїми емоціями та реагувати на емоції інших. Ця здатність включає декілька ключових аспектів, зокрема емоційну обізнаність (усвідомлення власних емоцій), емоційну регуляцію (контроль емоційних реакцій), емпатію (розуміння та співчуття до інших) і

соціальні навички (ефективну взаємодію з іншими). Концепцію емоційного інтелекту популяризували вчені, зокрема Пітер Саловей та Джон Меєр, а також психолог і автор Деніел Гоулман, який вважає, що EI є навіть важливішим, ніж загальний інтелект, у досягненні успіху та благополуччя [10].

У старшокласників емоційний інтелект проявляється у різних аспектах їхнього життя, включаючи навчальну діяльність, соціальну взаємодію та емоційне самопочуття. На цьому етапі підлітки проходять через інтенсивний період емоційного розвитку, що часто супроводжується сильними переживаннями, пов'язаними з пошуком власної ідентичності, соціальним визнанням та академічними викликами.

Один із показників EI - це емоційна свідомість і являє собою здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку, а також оцінювати ймовірні наслідки цих емоцій для особистісного та соціального розвитку [2]. У старшокласників емоційна свідомість відіграє вирішальну роль, оскільки саме в підлітковому віці відбувається активне формування особистості, а також розвиток когнітивних та емоційних структур, які впливають на соціальну взаємодію, академічну мотивацію та психоемоційний стан. Емоційна свідомість – це процес усвідомлення власних емоційних реакцій, їхньої інтенсивності та спрямованості. Вона допомагає індивіду зрозуміти не тільки, що він відчуває, але й чому він це відчуває, а також яку роль ці емоції відіграють у його поведінці.

Емоційна свідомість у старшокласників проявляється через здатність ідентифікувати та називати свої емоції, аналізувати причини їхнього виникнення та розуміти їхній вплив на навколишнє середовище [5]. Наприклад, старшокласник із розвиненою емоційною свідомістю може розпізнати, що він відчуває тривогу перед іспитом, і усвідомити, що ця емоція пов'язана з бажанням досягти високих результатів та страхом невдачі. Таке усвідомлення дозволяє йому прийняти ефективне рішення – спрямувати свої емоційні сили на підготовку, а не на уникання ситуації, що викликає тривогу.

Крім того, старшокласники з високим рівнем емоційної свідомості, як правило, демонструють більш адекватну поведінкову реакцію у стресових ситуаціях. Вони здатні розпізнати ознаки наростання емоційної напруги та зупинитися, перш ніж ситуація вийде з-під контролю, що знижує ризик конфліктів з однолітками та педагогами. Важливо також зазначити, що емоційна свідомість сприяє формуванню більш позитивної самооцінки, адже здатність розпізнавати та приймати свої емоції дозволяє старшокласнику ставитися до себе з повагою та терпінням.

Розвинена емоційна свідомість має позитивний вплив на соціальну та академічну успішність старшокласників. У соціальному аспекті

SEZIONE 23.
PEDAGOGIA ED EDUCAZIONE

старшокласники, які усвідомлюють свої емоції, здатні будувати ефективні стосунки з однолітками, оскільки вони можуть краще розуміти емоційні сигнали інших і відповідним чином реагувати на них. Це підвищує рівень їхньої емпатії, що є важливим для підтримання здорових стосунків і ефективної комунікації в групі.

У академічному контексті емоційна свідомість сприяє кращій регуляції мотивації та емоційного настрою, що є критичним для досягнення успіху в навчанні. Наприклад, підліток із високим рівнем емоційної свідомості здатен визначити, що саме вивчення певного предмета викликає у нього негативні емоції, і звернутися за допомогою, замість того щоб відмовлятися від навчальної активності. Таке самопізнання сприяє формуванню внутрішньої мотивації та активнішому залученню до навчального процесу, оскільки старшокласник розуміє, як ефективно управляти своїми емоціями задля досягнення поставлених цілей [9].

Виховання та розвиток емоційної свідомості у старшокласників є важливим аспектом шкільної та позашкільної освіти, оскільки він сприяє формуванню стійких особистісних характеристик, які стануть основою для дорослого життя. Педагогічні підходи, спрямовані на розвиток емоційної свідомості, можуть включати групові дискусії, практики рефлексії, вправи на ідентифікацію емоцій та усвідомлення їхнього впливу. Розвиток цих навичок не тільки сприяє психологічному благополуччю підлітків, але й формує базові навички саморегуляції та міжособистісного спілкування, необхідні для подальшого професійного та соціального розвитку.

Також, EI охоплює кілька важливих компонентів, серед яких управління емоціями, емпатія та соціальні навички займають центральне місце. Для старшокласників розвиток цих навичок є критично важливим, оскільки вони впливають на академічні досягнення, психологічне благополуччя та соціальні взаємини. Здатність ефективно управляти власними емоціями, розуміти емоції інших та будувати конструктивні стосунки з однолітками закладає основу для успішної адаптації в соціумі та подальшого дорослого життя.

Управління емоціями – це здатність контролювати свої емоційні реакції, спрямовувати їх у позитивне русло, а також адаптувати свої емоції до вимог ситуації. Для старшокласників ця навичка є особливо важливою через часті стресові ситуації, як-от іспити, стосунки з однолітками та вибір професійного шляху. Уміння ефективно управляти емоціями допомагає підліткам знижувати рівень тривожності, зберігати емоційну стабільність і приймати раціональні рішення [1].

Старшокласники з розвиненою здатністю до управління емоціями зазвичай краще адаптуються до змін, що сприяє їхньому психічному здоров'ю

та ефективності в навчанні. Наприклад, підліток, який вміє справлятися з тривогою перед іспитом, здатен налаштуватися на зосереджену підготовку, а не піддаватися стресу, що може вплинути на його успішність. Управління емоціями також допомагає уникати конфліктів і формує відповідальне ставлення до власної поведінки, що є важливим для позитивної соціальної взаємодії.

Шкільне середовище може суттєво підтримати розвиток управління емоціями через такі методи, як практики усвідомленості, тренінги з емоційної регуляції та спеціальні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості. Наприклад, уроки з практикою релаксаційних технік можуть навчити підлітків знижувати рівень тривожності перед іспитами або вирішувати конфлікти без агресії. Крім того, під керівництвом шкільного психолога підлітки можуть оволодівати навичками емоційної регуляції через обговорення складних ситуацій та пошук конструктивних способів вирішення конфліктів.

Емпатія – це здатність відчувати, розуміти та усвідомлювати емоційні переживання інших людей. У старшокласників емпатія відіграє важливу роль у формуванні міцних соціальних зв'язків, оскільки дозволяє їм враховувати емоції та потреби оточуючих, що сприяє гармонії у взаємовідносинах. Підлітки, які мають розвинену емпатію, зазвичай є більш чуйними та здатні надавати підтримку однокласникам у складні моменти, що сприяє створенню позитивної атмосфери в групі та формує довірчі стосунки [7].

Емпатія також є важливим фактором у вирішенні конфліктів, оскільки допомагає старшокласникам зрозуміти причини негативної реакції інших і знизити рівень агресії у складних ситуаціях. Наприклад, старшокласник із розвиненою емпатією здатен помітити, що однокласник відчуває стрес, і проявити терпіння або підтримку замість того, щоб реагувати негативно. Емпатичні підлітки, як правило, легше інтегруються в колектив і здатні підтримувати стійкі дружні стосунки, що є важливим для їхнього соціального розвитку.

Школа має великий потенціал для розвитку емпатії через створення атмосфери довіри та поваги, а також через реалізацію програм, що сприяють розвитку толерантності й взаєморозуміння. Наприклад, уроки з обговорення моральних цінностей, соціальні проекти та волонтерська діяльність допомагають старшокласникам глибше зрозуміти різноманітність людського досвіду і розвивати співчуття. Групові завдання, де учні працюють у командах, також сприяють розвитку емпатії, оскільки вони змушують учасників враховувати точку зору інших та надавати підтримку один одному.

Соціальні навички – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати конструктивні відносини та працювати в команді. Для

SEZIONE 23.
PEDAGOGIA ED EDUCAZIONE

старшокласників розвиток цих навичок є необхідним, оскільки вони щодня стикаються з різними соціальними ситуаціями, як-от групові проєкти, обговорення та участь у позакласних заходах. Соціальні навички охоплюють вміння слухати, переконувати, співпрацювати та уникати конфліктів, що сприяє їхній успішній інтеграції у колективі [4].

Старшокласники з розвиненими соціальними навичками демонструють кращі комунікативні здібності та мають більше можливостей для навчання через взаємодію з однолітками. Вони здатні досягати згоди в групових завданнях, що є важливим для командної роботи, а також уникати непорозумінь у процесі спілкування. Крім того, соціальні навички допомагають старшокласникам ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси.

Розвиток соціальних навичок у школі може відбуватися через різноманітні підходи, включаючи групові проєкти, дебати, рольові ігри та участь у позакласних заходах. Групові проєкти вимагають від старшокласників комунікації, координації та досягнення згоди, що допомагає їм будувати комунікативні навички і здатність до співпраці. Дебати та рольові ігри сприяють розвитку навичок переконання, критичного мислення та ефективного вираження власних ідей, що є важливими для міжособистісної взаємодії.

Управління емоціями, емпатія та соціальні навички є важливими аспектами емоційного інтелекту, які позитивно впливають на навчальну успішність, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію старшокласників. Розвинені навички управління емоціями допомагають підліткам справлятися зі стресом і підтримувати психологічну стійкість, що є важливим для подолання складних періодів у навчанні. Емпатія сприяє формуванню глибших та більш довірчих стосунків з однолітками, знижує рівень конфліктності та підвищує рівень підтримки в навчальному середовищі [6].

Кожен із цих показників потребує певних умов для свого формування та розвитку, особливо у підлітковий період, коли особистість проходить через складний етап емоційного та соціального зростання. Шкільне середовище відіграє важливу роль у розвитку цих аспектів, оскільки саме тут підлітки взаємодіють з однолітками та педагогами, стикаються зі стресовими ситуаціями і здобувають соціальний досвід, що впливає на їхні особистісні риси.

Шкільне середовище є ключовим чинником у формуванні емоційного інтелекту старшокласників, оскільки воно забезпечує умови для розвитку як індивідуальних, так і групових навичок. Важливу роль відіграє підтримка вчителів та шкільних психологів, які можуть створювати можливості для

навчання та вдосконалення EI через педагогічні та психологічні методи. Установлення довірчих відносин між учнями й учителями сприяє створенню безпечного середовища, де підлітки можуть відкрито висловлювати свої емоції, що, своєю чергою, сприяє їхньому розвитку як емоційно свідомих і соціально зрілих особистостей [3].

Крім того, шкільне середовище має потенціал для впровадження спеціальних програм з розвитку EI, які можуть охоплювати теми управління емоціями, тренування емпатії та розвитку комунікативних навичок. Наприклад, уроки емоційної освіти або тренінги з навичок вирішення конфліктів допомагають учням краще розуміти себе та інших, розвивають їхню емоційну грамотність і підвищують здатність до адаптації. Позакласні активності, такі як клуби за інтересами, волонтерство чи спортивні заходи, також сприяють формуванню соціальних навичок та емпатії.

Емоційний інтелект має велике значення для загального розвитку старшокласників, оскільки він впливає на їхнє психологічне благополуччя, академічну успішність і соціальні відносини. Перш за все, високий рівень EI сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі, оскільки старшокласники, здатні розуміти та керувати своїми емоціями, менш схильні до переживання надмірних стресових ситуацій. Вміння контролювати емоції дозволяє уникати конфліктів і знижує ризик емоційного вигорання, що є актуальним у періоди інтенсивного навчального навантаження, як-от підготовка до іспитів [8].

Крім того, емоційний інтелект є критично важливим для розвитку ефективних соціальних навичок. Підлітки з високим рівнем EI легше налагоджують контакти з однолітками, завойовують довіру й здатні вирішувати конфліктні ситуації з мінімальними втратами. Це, своєю чергою, сприяє формуванню позитивної соціальної підтримки, яка є важливим фактором для емоційної стійкості та успішної адаптації в суспільстві.

Висновки. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових аспектів підготовки старшокласників до самостійного життя, сприяючи їхній академічній, соціальній і емоційній успішності. У сучасній освіті стає все більш очевидною необхідність впровадження програм, спрямованих на розвиток EI, оскільки вони можуть не тільки покращити навчальні результати, але й підвищити якість життя підлітків у довгостроковій перспективі.

Також, емоційна свідомість є ключовим компонентом емоційного інтелекту, від якого залежить рівень соціальної адаптації, навчальної мотивації та психологічного благополуччя старшокласників. Розвиток цієї якості має бути пріоритетом у формуванні навчальних програм і психологічної

SEZIONE 23.

PEDAGOGIA ED EDUCAZIONE

підтримки, адже вона є важливим чинником успішного розвитку підлітка. Управління емоціями, емпатія та соціальні навички є критичними компонентами емоційного інтелекту, які відіграють важливу роль у розвитку старшокласників. Ці навички сприяють формуванню соціальної адаптивності, стресостійкості та позитивного самоусвідомлення, що є важливим для їхнього подальшого професійного та особистісного зростання.

Шкільне середовище відіграє критичну роль у цьому процесі, забезпечуючи підтримку, практичні можливості для соціальної взаємодії та спеціальні програми, які допомагають учням розвивати свій EI. Впровадження таких програм та створення сприятливого освітнього простору є важливими кроками для підготовки старшокласників до успішного переходу в доросле життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Бреус Ю. В. (2015) Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах. *Педагогічна та вікова психологія*, 20.
- [2] Винославська О. В. (2006) Людські стосунки. *Центр навчальної літератури*, 142.
- [3] Гуменюк О. Є. (2002) Психологія Я-концепції: Монографія. *Економічна думка*, 186.
- [4] Дерев'янка С. П. (2006) Взаємодія емоцій та перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 148 – 156.
- [5] Карпенко Є. В. (2014) Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*, 90 – 97.
- [6] Кошлань І. Г. (2005) Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного. *Педагогічна та вікова психологія*, 20.
- [7] Кучеренко С. (2009) Методологічні підходи до вивчення самосвідомості підлітків та юнаків. *Психологія і суспільство*, 134 – 151.
- [8] Москалець В. П. (2014) Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*, 114 – 131.
- [9] Назарець Л. М. (2000) Особливості емоційної регуляції у формуванні пізнавальних інтересів підлітків. *Педагогічна та вікова психологія*, 18.
- [10] Носенко Е. Л. (2004) Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*, 95 – 109.