

2. Салогуб С. В. Використання інтернет-ресурсів як мотивація до самоосвіти учнівської молоді. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному українському соціумі* : матеріали всеукр. Наук.-практ. Конф. (21 берез. 2019.) / НЮУ ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2019. С. 102-106.

3. Крилова Л. Формування самоосвітньої компетентності учнів як важливої складової освітнього процесу в школі. *Педагогічна Житомирщина*. № 1 (33), 2024.

4. Стимулювання саморозвитку: ефективні методи і прийоми навчання. URL: <https://arbook.info/stimulyvannya-samorozvitku-efektivni-metodi-i-prijomi-navchannya/> (Дата звернення: 14.10.2024)

Євгенія ЦЮПА

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЯ

У наш час, який насичений нестабільністю, стресовими ситуаціями, полоном віртуальної реальності, педагоги та батьки все частіше зустрічаються з неадекватними формами поведінки дітей та з труднощами дитячої адаптації до мінливих умов життя, побудові взаємовідносин. Саме тому, важливо розвивати емоційно-вольову сферу дитини.

Те, як емоції впливають на спілкування і життя, ретельно досліджують із кінця минулого століття, а вміння правильно розуміти і використовувати емоції у повсякденні науковці називають «емоційним інтелектом». Про емоційний інтелект заговорили, коли з'ясувалося, що успіх у навчанні та особистому житті більше залежить від умінь будувати стосунки з людьми, ніж від технічних навичок, а також, що емоції впливають на всі психічні процеси: сприйняття, відчуття, пам'ять, увагу, мислення, уяву, а також на вольові процеси. Тому проблема розвитку емоційного інтелекту і вивчення його ролі у виникненні мотивів як регуляторів діяльності та поведінки дитини є однією з найбільш важливих і складних проблем психології та педагогіки [1].

Емоції та інтелект протиставлялися одне одному. Вважалося, що емоції заважають приймати «раціональні», «розумні» рішення.

Тільки у другій половині ХХ-ого століття соціальні психологи поглянули на це по-іншому. Вони припустили, що в процесі еволюції емоції допомагали людині пристосуватися до різних середовищ і обставин, і були напряму пов'язані із виживанням людини як виду. Емоційний інтелект багато досліджують з прикладної точки зору, щоб дізнатися, як він пов'язаний із різними сферами життя, з навчанням, з роботою, з лідерством, щастям, щоденними звичками.

У вітчизняній психології ХХ ст. дослідження інтелекту розвивалися в декількох напрямках:

- вивчення психофізіологічних задатків загальних розумових здібностей (Є. Голубєва, В. Небиліцин, В. Русалов, Б. Теплов);
- вивчення емоційної та мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності (О. Тихоміров);
- вивчення когнітивних стилів (М. Холодна), як «здатності діяти в розумі» (Я. Пономарьов).

Серед західних учених, які розробляли концепції емоційного інтелекту, були Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Г. Гарднер, Д. Гоулман, У. Дакс, Д. Карузо, К. Кеннон, Р. Купер, Дж. Мейер, А. Саваф, П. Саловей, С. Хейн, та ін.

Класична модель емоційного інтелекту, розроблена Д. Масром та П. Саловей, включає емоційне сприйняття, інтеграцію, розуміння та менеджмент. Тож, розвиваючи емоційний інтелект, ми вчимося сприймати емоції (помічати, відчувати їх на тілесному рівні також), інтегрувати, розуміти, чим вони викликані, та як можна їх прожити, і зрештою, дати собі можливість конструктивно їх розмістити у контексті конкретної ситуації. Науковці Джон Майєр і Пітер Саловей, які ще з початку 1990-х років досліджували вплив емоцій на якість життя, стверджують, що емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, щоб позитивно впливати на емоції інших людей.

Активним популяризатором емоційного інтелекту вважається Д. Гоулмен, американський журналіст і психолог, який у праці на матеріалах психологічних досліджень та опитувань довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту, скільки від здібностей керувати своїми емоціями.

В Україні також з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації феномена, його функцій (Є. Носенко), вивчення емоційного інтелекту як детермінанта внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

Мета – дослідити важливість розвитку емоційного інтелекту учнів та вивчення його впливу на успішне навчання та життя загалом.

Емоційний інтелект (EI) – це термін з психології, що означає здатність розуміти, контролювати та виражати свої власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. Він включає в себе такі аспекти, як усвідомлення своїх емоцій, уміння керувати ними, співчуття, соціальна чутливість та емоційна вправність.

Вчені Дж. Майєр і П. Саловей виділяють чотири складові емоційного інтелекту:

1. Точність оцінки та вираження емоцій. Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов'язані як з внутрішніми, так і з зовнішніми подіями.

2. Використання емоцій у розумовій діяльності. Те, як і про що ми думаємо, залежить від того, як ми себе відчуваємо. Емоції впливають на розумовий процес і готують людей до певних дій.

3. Розуміння емоцій. Це означає, що людина вміє визначити джерело емоції, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами.

4. Управління емоціями. Емоції впливають на мислення, тому їх потрібно враховувати при вирішенні завдань, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки.

Спираючись на вище сказане, можна стверджувати, що емоційний інтелект допомагає нам краще розуміти себе. Усвідомлення своїх емоцій і реакцій на події допоможе нам знайти позитивні способи впоратися зі стресом, вирішити проблеми та підтримувати своє психічне здоров'я.

Емоційний інтелект сприяє кращим міжособистісним відносинам. Здатність співчувати та розуміти емоції інших людей дозволяє нам будувати сильніші зв'язки з іншими, встановлювати емоційну згоду та ефективно спілкуватися. Вміння контролювати свої емоції також допомагає уникати конфлікти та розв'язувати їх, зберігаючи гармонію у взаєминах з іншими людьми.

Особливої важливості розвиток емоційного інтелекту починає набувати у шкільному віці, оскільки у цей період відбувається активне емоційне ставлення особистості до себе та інших. Навчальна діяльність сприяє вдосконаленню самосвідомості, здатності до рефлексії й децентралізації (вміння поставити себе на місце однокласника чи вчителя, врахувати їхні потреби та почуття). Шкільний період життя дітей відрізняється значною сенситивністю і гнучкістю психічних процесів, а також глибоким інтересом до внутрішнього світу (молодший шкільний вік, підлітковий вік, юнацький вік).

Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні його структурні елементи починають розвиватись у молодшому шкільному віці та не зникають, а вдосконалюються впродовж шкільного навчання, тому на час закінчення навчання молода людина має можливість досягти такого рівня розвитку, у т. ч. й розвитку емоційного інтелекту, щоб у дорослому житті успішно продовжувати навчання, організовувати позитивне спілкування з новими людьми в нових соціальних умовах, вступати в соціальні зв'язки під час практичної діяльності [2].

Емоції завжди існують, ми завжди щось відчуваємо. Та у навчальному закладі часто можна почути: «Будь спокійним і серйозним! Будь раціональним!» і не схвалюють емоційності. Зазвичай сфера людських почуттів залишається поза колом педагогічних інтересів, але ж завдяки існуванню емоційного інтелекту людина відрізняється від сучасного комп'ютера зі штучним інтелектом. Соціологи стверджують, що, перебуваючи під постійним тиском учителів і батьків, дитина переживає стрес, стає дратівливою. Постійні стреси призводять до емоційної

інтоксикації. Що ж робити, щоб уникнути цього? [3] Рекомендовано контролювати рівень фізичних та емоційних навантажень, прагнути зменшити стресові фактори, що породжують негативні емоції, вчити усіх учасників освітнього процесу керувати власними емоціями.

Отже, емоційний інтелект – це важлива складова розвитку особистості, яку можна розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, який потребує часу і постійної практики, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці і з віком не зникають, а вдосконалюються упродовж періоду навчання, що значно поліпшують їхнє життя, допомагаючи краще розуміти себе та інших, а також ефективніше долати виклики.

Список використаних джерел

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2002. С. 20–23.
2. Зарицька В. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. «Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти» (м. Київ, 28 квітня 2011 р.). Київ, 2011. 92 с.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. С. 6–7.

Володимир ТЕРЕЩЕНКО

ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО РІВНЯ

Мотивація – рушійна сила досягнень. Вона – це той невидимий двигун, який підштовхує всіх спортсменів до нових вершин. Вона визначає їхню наполегливість, відданість тренуванням та здатність долати труднощі.

Мотивація юних спортсменів високого рівня – це багатогранний процес, який вимагає від тренерів глибокого розуміння індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Адже кожна дитина – це унікальна особистість зі своїми цілями, мотивами та страхами. Особливості мотивації саме юного спортсмена – вона відрізняється від інших своєю нестабільністю, на це можуть впливати фактори схильності порівнювати себе з іншими чи потреба в позитивній емоційній складовій. Ефективна мотивація спортсмена передбачає покращення результату, бо для досягнення результатів високого рівня потрібна не тільки правильна фізична підготовка, а й правильний ментальний настрій. Підхід до кожного