

УДК 37.111.11

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.86.15>

Л. Г. Тарабасова

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

О. Б. Хомич

старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

Л. В. Клімова

старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

Н. А. Міхіна

старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

І. А. Мазур

старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

ЕМОЦІЙНО РОЗУМНА ЛЮДИНА

У статті розкривається суть поняття емоційний інтелект, його значення в особистому зростанні людини, досліджується розвиток емоцій у дітей з дошкільного віку та посилення ролі емоційного інтелекту в освітньому процесі. В дошкільному віці відбувається домінування емоцій у сприйнятті світу та оточуючих людей, в осмисленні всього, що оточує, виводить емоційну сферу дитини в рані базові основи особистості. Поняття, які формуються у дітей, потреби і мотиви, що визначають їх діяльність, стають особистісно значущими, стійкими, внутрішньо дієвими у разі, якщо їм вдається увійти в сферу емоційних відносин. Дитина живе емоціями, керується ними при виборі способів поведінки. В дошкільному віці емоції супроводжують її відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ багатоліким, прекрасним і значущим.

Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя, а тому важливим аспектом педагогічної роботи є спеціально організоване спілкування, здатне структурувати емоційний світ, створювати умови для різнохарактерних емоційних проявів, самовираження рухами, голосовими реакціями, музичними звуками та ін.

Зона найближчого розвитку емоційної сфери старшого дошкільника може включати вміння довільно регулювати власні емоції та почуття, здатність до їхньої рефлексії, а також здатність розуміти емоційні стани інших людей, відчувати їх, відповідно реагувати на них, співпереживати, адекватно виявляти свій настрій. В процесі зростання діти накопичують досвід та поступово вибудовують свій власний «емоційний фонд», за допомогою якого зможуть успішно орієнтуватися у власних почуттях і почуттях інших людей. Важливо зрозуміти, що треба змінити, щоб допомогти дітям бути успішнішими. Які фактори впливають, що люди з високим розумовим інтелектом менш успішніші ніж ті, що мають низький розумовий інтелект. Причину вчені вбачають у емоційному інтелекті, який включає в себе самоконтроль, ініціативність, наполегливість, а також здібність до самомотивації.

В проведених наукових дослідженнях доведено, що життєвий успіх залежить від здібностей управляти власними емоціями, розуміти свої емоції та інших людей, що успіх у житті залежить не стільки від логічного інтелекту, скільки від уміння керувати власними емоціями та протистояти стресам. Вчені розглядають емоційну компетентність, як ключ до успіху в усіх сферах життя.

***Ключові слова:** емоції, емоційний інтелект, емоційна компетентність, зона найближчого розвитку, емоційний розвиток дитини.*

Постановка проблеми. Дослідження емоційної сфери активно розпочалося в двадцятому столітті, що спричинило появу таких понять, як «емоційний інтелект», «емоційна компетентність». Науковці довели, що успіх у житті залежить від здібностей керувати власними емоціями, розуміти свої емоції та емоції інших людей, усвідомлювати мотиви діяльності. Важливо зрозуміти, що треба змінити, щоб допомогти дітям бути успішнішими. Які фактори впливають, що люди з високим розумовим інтелектом менш успішніші ніж ті, що мають низький розумовий інтелект. Причину вчені вбачають у емоційному інтелекті, який включає в себе самоконтроль, ініціативність, наполегливість, а також здібність до самомотивації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку емоційного інтелекту починаючи з дошкільного віку привернула увагу багатьох науковців до розгляду різних її аспектів. Дослідження вчених підтверджують потребу розвитку емоційного інтелекту як фактору забезпечення успішного особистісного і професійного становлення. Коло наукових інтересів охоплює питання визначення поняття «емоційний інтелект» (Г. Гарднер, Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Селовеї), специфіки емоційного інтелекту, емоційної компетентності (О. Носенко, Д. Гоулмен), структури емоційного інтелекту (Д. Гоулмен, Ж. Крайг, Е. Носенко, Н. Коврига), особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей з дошкільного віку (Т. Піроженко, С. Ладівір).

Вчені (О. Власова, Н. Коврига, Е. Носенко, М. Манойлова) розглядають емоційну компетентність як ключ до успіху в усіх сферах життя. Результати багатьох досліджень показують, що професійний успіх в більшості видів діяльності визначається рівнем емоційного інтелекту. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні більш ефективно використовувати свої здібності.

Д. Гоулмен у своїй праці «Емоційний інтелект» на матеріалах психологічних досліджень довів, що успіх у житті залежить не стільки від логічного інтелекту, скільки від здібностей керувати своїми емоціями. Узгоджена взаємодія емоцій та інтелекту забезпечує успіх людини в усіх сферах життя та діяльності.

Мета статті. Дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту, його структури, специфіки формування емоційного інтелекту у дітей з дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Поняття «емоційний інтелект» (EQ) з'явилося у психологічній літературі з виходом у світ монографії Г. Гарднера «Рамки розуму» (1983). Г. Гарднер висловив припущення, що існує не один тип інтелекту, який впливає певним чином на успішність життєдіяльності людини, а доволі широкий спектр підвидів інтелекту. До запропонованого ним переліку підви-

дів інтелекту належать: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестичний, музичний та емоційний. Емоційний тип Гарднер поділив ще на два підвиди: міжособистісний і внутрішньоособистісний. Міжособистісний інтелект розглядається як соціальний інтелект або соціальна компетентність, характеризує вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісний інтелект передбачає вміння людини самореалізуватися у житті, активізувати себе на активну діяльність, досягнення успіху. Гарднер запропонував вжити термін «множинність виявлення інтелекту», як такий, що більш адекватно описує поняття єдиного інтелекту, яке існувало раніше [1].

Д. Гоулмен, автор роботи «Емоційний інтелект», яка вийшла у 1995 році, вказує на значущість емоційного інтелекту як провідного чинника успіху життєдіяльності та пропонує шляхи до опанування такими особистісними властивостями, як самоконтроль, наполегливість, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що сприятиме підтриманню доброзичливих стосунків з навколишніми. Ці властивості Гоулмен узагальнено назвав «емоційним інтелектом», використавши термін, який раніше був уведений у науковий обіг Дж. Майєром та П. Селовеєм. П. Селовеї включив, прийняті Г. Гарднером складові особистісного інтелекту в своє визначення емоційного інтелекту, довівши список до п'яти головних областей:

1. Знати свої емоції. Самосвідомість – розпізнавати почуття, коли вони виникають. Нездатність помічати свої справжні почуття робить нас їх рабами. Люди, впевнені у своїх почуттях, краще справляються з власним життям, менше сумніваються в правильності своїх рішень.

2. Керувати емоціями. Вміння справлятися з почуттями, позбавлятися тривоги, роздратованості.

3. Мотивувати самого себе. Здатність контролювати свої емоції на шляху до мети, що необхідно для концентрації уваги, самомотивації та творчості. Люди, які володіють цим мистецтвом, як правило, більш результативні та успішні в усьому, за що беруться.

4. Розпізнавати почуття інших людей. Емпатія – це одна здібність, що спирається на емоційну самосвідомість, – це основний людський дарунок. Людина, яка вміє співпереживати налаштована на такі соціальні сигнали, які вказують на те, чого хочуть, або в чому мають потребу інші.

5. Підтримувати взаємостосунки. Мистецтво підтримувати взаємостосунки полягає в умінні поводитися з чужими емоціями. Такі люди прекрасно справляються зі справами, успіх в яких залежить від умілої взаємодії з оточуючими.

Американський психолог Ж. Крайг у своїй книзі «Емоційний інтелект» називає евристичні методи, які сприяють виробленню правильного розуму.

Найбільш цікаві з них наступні:

1. Дізнайтесь, від чого ви не відступитесь? Дуже важливо дати людям зрозуміти, що ви будете терпіти, а чого не станете терпіти.

2. Розвивайте почуття гумору. Здібність сміятися над серйозними життєвими ситуаціями – це ознака високорозвиненого емоційного інтелекту.

3. Вирішуйте незакінчені справи. Незакінчені справи маячать десь на горизонті нашої підсвідомості і мовчки витягують нашу енергію.

4. Відчуйте жагу навчання. Навчайтесь, отримайте вчений ступінь, якщо один є, то отримайте ще один.

5. Займайтесь «нейробікою», яка робить головний мозок більш швидким та гнучким, здатним вирішувати різні проблеми, пов'язані з пам'яттю, креативністю. Під терміном «нейробіка» поєднані останні досягнення в області досліджень головного мозку. Заняття нейробікою тримають мозок в бадьорому стані.

6. Навчайтесь вести справи з «непростими» людьми (люди з девіантною поведінкою), навчитися спілкуванню в гнучкому стилі. Виясніть, який у них стиль спілкування і будьте гнучкими, переходячи на їх стиль. При спілкуванні з «непростими» людьми важливо побачити в них справжній дарунок для вас самих. Більш за все треба цінувати тих, з ким приходиться важко. Вони дають уроки, які нам треба засвоїти [2].

Крім того важливим інструментом для підвищення емоційного інтелекту є позитивне мислення. Так, В.Ф. Калошин надає практичні рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості.

1. Частіше прислухайтесь до власного антистрессового кодексу поведінки:

– прагніть максимальної, але доступної для вас життєвої мети.

– відпочивайте ще до того, як устигнете втомитися.

– використовуйте енергію стресу в інтересах особистого росту.

– постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки комфорту і відпочинку.

2. Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя – це не укорочувати його.

3. Відключайтеся від негативних ситуацій з використанням подиху. Глибоко вдихніть і затримайте подих, скільки можете. Подих є життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, у порівнянні з якою всі інші відходять на задній план і хоч на мить, але втрачають свою актуальність.

4. Визнайте й прийміть обмеження. Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

5. Будьте «позитивною» особистістю. Уникайте критикувати інших, особливо своїх слухачів. Вчіть хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

6. У критичній ситуації скористайтеся «корсетом впевненості». В нього доцільно включити («надягнути на себе» всі зовнішні і внутрішні елементи, що характерні для впевненої у собі людини: посмішка, сміх, приємний спогад, бадьора пісня, високо піднята голова, горда хода тощо. «Зіграйте» роль впевненої людини і відчуйте себе впевненим. Це допоможе вам підвищити стресостійкість [3].

За останні десятиліття, як зауважує Д. Гоулмен, зафіксовано багато повідомлень, які свідчать про найвищий за всю історію людства рівень емоційної нестриманості, нехтування будь-якими нормами у виявленні почуттів, починаючи з родини і закінчуючи колективом, у якому вони працюють. Це виявляється у відчаї «мовчазної самотності» маленьких дітей, яких замість вічно зайнятих батьків «виховує» телебачення, у жадливіх виявах насильства у родині, у тероризмі на рівні міждержавних відносин, що набуває міжнародного масштабу. Коли в людини виникають проблеми на роботі, провиною тому стає найчастіше емоційна незрілість, а не професійна некомпетентність [4].

Властивості, притаманні людині, яку можна охарактеризувати як таку, що володіє емоційним інтелектом, складається з п'яти основних здібностей:

1. Самосвідомість – реалізується у вигляді усвідомлення людиною власних емоцій і вважається провідною в емоційному інтелекті. Людина розуміє причини виникнення у неї переживань, їх характер, інтенсивність, що дає можливість краще впоратися з ними.

2. Самоконтроль – виявляється у регулюванні власних емоцій, ґрунтується на їх самоусвідомленні. Управління власними переживаннями виявляється у зусиллях заспокоїти себе, позбавитися тривожного стану, роздратованості або смутку, спрямувати власні емоції в потрібне русло.

3. Самомотивація – спроможність налаштувати себе до діяльності, на досягнення поставленої мети.

4. Емпатія – розпізнавання та розуміння емоцій, що виникають в інших людей, уміння поставити себе на місце іншого, враховувати в процесі прийняття рішень.

5. Навички взаємодії – уміння підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми, будувати взаємовигідні стосунки. Необхідно навчитися «читати» почуття інших. Непорозуміння у відносинах відбувається тому що не вміємо спілкуватися з людьми, адже 90% спілкування відбувається невербальним шляхом [5].

Результати багатьох досліджень показують, що професійний успіх у більшості видів діяльності визначається рівнем емоційного інтелекту (EQ). Люди з високим рівнем EQ, здатні більш ефективно використовувати свої здібності. Узгоджена взаємодія емоцій та інтелекту забезпечує успіх людини в усіх сферах життя та діяльності.

Високі бали в інтелектуальному розвитку не лише не визначають успішності навчання дитини в школі, але й не впливають на загальний рівень самосприйняття і задоволення власним життям. Крім того з'ясовано, що входження до нових шкільних умов, а також саме навчання краще дається дітям, які характеризуються емоційною зрілістю, вміють спілкуватися з різними людьми, розуміти їх, співпереживати, керуються у своїх вчинках гуманними мотивами. Саме ці базові характеристики лежать в основі фундаментального вміння вчиться новому.

Науковці лабораторії психології дошкільника інституту психології ім. Костюка АПН України досліджуючи емоційну сферу дошкільника вказують на складові емоційної інтелігентності, а саме:

- адекватне уявлення про власні емоції та почуття;
- здатність керувати своїм настроєм;
- здатність до самомотивації;
- емпатія;
- соціальні навички побудови гармонійних стосунків з людьми [6].

Одразу після появи дитини на світ проявляється здатність до емоційних переживань. Перші емоції негативні, вони викликані дією різких для новонародженого подразників: яскравого світла, гучних звуків. Дослідники розглядають момент народження як емоційний стрес. Через крик, плач, рухові реакції, емоції виконують захисну функцію, сигналізуючи про якесь неблагополуччя малюка: голод, хворобу, мокрі пелюшки, потребу спати тощо. Задоволення всіх органічних потреб дитини сприяє швидкому зростанню організму. Інтенсивний розвиток особистості дошкільника визначає глибокі зміни в його емоційній сфері.

В дошкільному віці особливості емоцій (їх сила, протяжність, стійкість) змінюються в зв'язку зі змінами загального характеру провідної діяльності дитини і її мотивів, а також з ускладненням стосунків дитини з навколишнім світом. Під впливом соціальних умов життя і виховання, набуваючи все більш багатий зміст і більш складні форми прояву, емоції проходять шлях прогресивного розвитку.

Допомога дітям з боку дорослих батьків, вихователів полягає у забезпеченні ідеї Л. Виготського про «зону найближчого розвитку». Орієнтація психологічного супроводу і педагогічної підтримки дитини на її рівень емоційного розвитку, а не на

можливості сьогодення дня та наявні здатності дає їй можливість задіяти власні невикористані потужні внутрішні ресурси.

Розробка блоку емоційного розвитку передбачає через створення зусиллями дорослих «зони найближчого розвитку» що відповідає тій чи іншій специфіці індивідуальності дитини, створювати найбільш оптимальні умови для її особистісного зростання. Таким чином, вона може отримати необхідну допомогу у визначенні одного з багатьох можливих варіантів побудови своєї поведінки в різноманітних ситуаціях, оскільки поступово входить до складного світу людських емоцій, почуттів, проживає певні емоційні стани, вчиться їх розпізнавати, називати, розуміти. Зона найближчого розвитку емоційної сфери дошкільника може включати вміння довільно регулювати власні емоції та почуття а також здатність розуміти емоційні стани інших людей, відчувати їх, відповідно реагувати на них, співпереживати, адекватно виявляти свій настрій.

Люди з добре розвинутою емоційною сферою більш задоволені життям та успішніші, бо навчилися контролювати свою продуктивність. Люди, які не здатні контролювати своє емоційне життя, знаходяться в стані безперервної внутрішньої боротьби, що заважає зосередитися на роботі та чітко мислити.

Висновки і пропозиції. Постійна спеціальна увага педагогів та батьків до емоційної сфери дитини допоможе їй набути навичок саморегуляції та релаксації, що виступає міцною базою для формування здатності керувати своїм емоційним станом. Подальших наукових досліджень вбачаємо у вивченні ефективних форм взаємодії педагогів з дітьми по формуванню емоційної сфери дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Гарднер Г. Структура розуму. Теорія множинного інтелекту / пер. с англ. А.Н. Свирид. Москва, 2018. 512 с.
2. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай. Москва, 2010. 175 с.
3. Калашин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 56-67.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой. 2021. 544 с.
5. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.
6. Індивідуалізація виховання дошкільника: навчальний посібник для педагогів, психологів, вихователів дитячих дошкільних закладів, студентів середніх і вищих педагогічних закладів, батьків. / С.О. Ладивір та ін. Київ., 2007. 152 с.

Tarabasova L., Khomych O., Klimova L., Mikhina N., Mazur I. An emotionally intelligent person

The article reveals the essence of the concept of emotional intelligence, its importance in the personal growth of a person, examines the development of emotions in children from preschool age and the strengthening of the role of emotional intelligence in the educational process. In the preschool age, there is a dominance of emotions in the perception of the world and surrounding people, in the understanding of everything that surrounds, brings the emotional sphere of the child to the rank of the basic foundations of the personality. The concepts that are formed in children, the needs and motives that determine their activity, become personally significant, stable, internally effective if they manage to enter the sphere of emotional relations. A child lives by emotions, is guided by them when choosing ways of behavior. In preschool age, emotions accompany her feelings, practical actions, regulate mental activity, make the surrounding world multifaceted, beautiful and meaningful.

Thanks to emotions, childhood remains an unforgettable period of life, and therefore an important aspect of pedagogical work is specially organized communication capable of structuring the emotional world, creating conditions for various emotional manifestations, self-expression through movements, vocal reactions, musical sounds, etc.

The zone of immediate development of the emotional sphere of an older preschooler may include the ability to arbitrarily regulate one's own emotions and feelings, the ability to reflect on them, as well as the ability to understand the emotional states of other people, feel them, respond accordingly, empathize, and adequately express one's mood. In the process of growth, children accumulate experience and gradually build their own "emotional fund", with the help of which they will be able to successfully navigate their own feelings and the feelings of other people. It is important to understand what needs to change to help children be more successful. What factors influence that people with high mental intelligence are less successful than those with low mental intelligence. Scientists see the reason in emotional intelligence, which includes self-control, initiative, persistence, as well as the ability to self-motivate.

Scientific studies have proven that success in life depends on the ability to manage one's own emotions, to understand one's emotions and those of other people, that success in life depends not so much on logical intelligence, but on the ability to manage one's emotions and resist stress. Scientists consider emotional competence as the key to success in all areas of life.

Key words: *emotions, emotional intelligence, emotional competence, zone of immediate development, emotional development of a child.*