



**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАВЧАННЯ**

УДК 159.942:159.925

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141214>

**Психоемоційний інтелект здобувачів освіти  
як ключовий аспект сучасної освітньої системи**

**Толочко Світлана Вікторівна**

доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії позашкільної освіти Інституту проблем виховання, Національна академія педагогічних наук України, 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9, тел.: (044) 455-53-38, <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>

**Прийнято: 13.07.2024 | Опубліковано: 29.07.2024**

*Анотація* У статті здійснено теоретико-методичний аналіз та характеристика позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти. Для реалізації мети визначено низку завдань: 1. Охарактеризувати виокремлені науковцями види інтелекту. 2. Проаналізувати сутність та зміст поняття «емоційний інтелект», сформулювати дефініцію терміна «психоемоційний інтелект». 3. Охарактеризувати основні теорії розвитку психоемоційного інтелекту. 4. Висвітлити роль менторських програм для забезпечення здобувачів освіти підтримкою в психоемоційному плані. Для досягнення поставленої мети й визначених завдань були застосовані такі методи: теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; порівняння, узагальнення; дедуктивний, індуктивний; системний, формалізацію; ідеалізацію; емпіричні: педагогічне спостереження, узагальнення педагогічного досвіду. *Результати.* Розкрито понятійно-категоріальний апарат дослідження,



охарактеризовано терміни «інтелект», «емоційний інтелект», «психоемоційний інтелект». Охарактеризовано основні теорії розвитку психоемоційного інтелекту, ефективні методики для формування й розвитку психоемоційного інтелекту здобувачів освіти. Доведено необхідність упровадження програм з розвитку емоційної грамотності, менторських програм і соціально-емоційного навчання для покращення рівня психоемоційного інтелекту здобувачів освіти, сприяння розвитку емпатії, саморегуляції й соціальних навичок. Аргументовано особливості менторських програм, системні якості, знання, уміння, здатність, сформованість, готовність, відповідальність, відповідність сучасної моделі педагогічної професії – ментора – як провідного інструменту взаємодії, ефективності і спадкоємності педагогічних традицій. Наведено приклади успішної реалізації процесу формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти в закордонних системах освіти. Підсумовано, що формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти є ключовим аспектом сучасної освітньої системи, який сприяє загальному благополуччю та успіхові в житті.

**Ключові слова:** позитивний психоемоційний інтелект, здобувачі освіти, формування, теоретичний і методичний аналіз.

**Psycho-emotional applicants' for education intelligence  
as a key aspect of modern educational system**

**Svitlana Tolochko**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, chief researcher of the laboratory of extracurricular education Institute of Problems on Education of the NAES of Ukraine, 04060, Kyiv, 9 M. Berlinsky St., <https://orcid.org/0000-0002-9262-2311>



**Abstract:** *The article carries out theoretical and methodological analysis and characterization of positive psycho-emotional intelligence of applicants for education. To implement the goal, a number of tasks are defined: 1. Characterize types of intelligence allocated by scientists. 2. Analyze the essence and content of the concept of «emotional intelligence,» formulate the definition of the term «psycho-emotional intelligence.» 3. Characterize main theories of the development of psycho-emotional intelligence. 4. Highlight the role of mentoring programs to provide applicants for education with support in psycho-emotional terms. To achieve this goal and certain tasks the following methods were applied: theoretical: theoretical analysis and generalization of literary sources; comparison, generalization; deductive, inductive; systemic, formalization; idealization; empirical: pedagogical observation, generalization of pedagogical experience. Conceptual and categorical apparatus of research is disclosed, the terms «intelligence,» «emotional intelligence,» «psycho-emotional intelligence» are characterized. Basic theories of development of psycho-emotional intelligence, effective methods that can be used in educational process to form and develop psycho-emotional intelligence of applicants for education are characterized. Necessity of implementation of programs for the development of emotional literacy, mentoring programs and socio-emotional learning to improve the level of psycho-emotional intelligence of applicants for education, promoting the development of empathy, self-regulation and social skills are proved. Features of mentor programs, system qualities, knowledge, skills, ability, formation, readiness, responsibility, compliance with modern model of pedagogical profession in the system of postgraduate education for sustainable mentos development as a leading tool for interaction, efficiency and continuity of pedagogical traditions are reasoned. Examples of successful implementation of the process of formation of applicants' for education positive psycho-emotional intelligence in foreign education systems are provided. It is summed up that formation of positive psycho-emotional intelligence of applicants for*



*education is a key aspect of modern educational system, which contributes to their general well-being and success in life.*

***Keywords:** positive psycho-emotional intelligence, applicants for education, formation, theoretical and methodical analysis.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** З розвитком суспільства та підвищенням вимог до сучасної освіти стає очевидним, що формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти є не менш важливим завданням, ніж здобуття їхніх академічних знань, набуття умінь і навичок, формування і розвиток компетентностей. Актуалізуються ключові аспекти формування позитивного психоемоційного інтелекту (ПЕІ) здобувачів освіти, зокрема вплив середовища, методи педагогічного впливу, теорії розвитку ПЕІ та приклади успішної реалізації таких програм.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна освітня система покликана сприяти загальному благополуччю здобувачів освіти та успіхові в їхньому житті. Низка українських і закордонних науковців здійснила ґрунтовні дослідження питань виокремлення й характеристики вищеназваних аспектів. Так, було досліджено сутність емоційного інтелекту як чинника професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах (Ю. Бреус [1]), психологічні особливості емоційного інтелекту (Н. Буркало [3]), розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки (О. Верітова [3]), соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту (В. Зарицька [4]). Цікавим у контексті нашої розвідки вважаємо дослідження психології емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості (Є. Карпенко [5]) та теоретичного аналізу поняття емоційного інтелекту в психології (С. Марчук [6]).



Доцільним вважаємо також аналіз емоційного інтелекту як форми прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості (Е. Носенко [7]). Особливості менторських програм, системні якості, знання, уміння, здатність, сформованість, готовність, відповідальність, відповідність сучасної моделі педагогічної професії – ментора – як провідного інструменту взаємодії, ефективності і спадкоємності педагогічних традицій досліджено в наших попередніх публікаціях (С. Толочко [9, 10]).

Проаналізовані в контексті здійсненого дослідження наукові праці закордонних учених стосувалися основ зародження й розвитку вчення про емоційний інтелект та його зв'язок з іншими галузями науки. Так, вивчено теорію соціального навчання (А. Bandura [12]), теорію множинного інтелекту (Н. Gardner, [17]), соціального капіталу у створенні людського капіталу (J. Coleman [14]), соціальні стосунки й мотивацію в середній школі через аналіз ролі батьків, учителів та однолітків (K. Wentzel [24]). Досліджено вплив покращення соціального й емоційного навчання здобувачів освіти (J. Durlak та ін. [15]), практика батьківства та моральний розвиток дітей (N. Eisenberg, [16]). Репрезентовано дослідження значення емоційного інтелекту для особистого, соціального, академічного та професійного успіху (M. Brackett, [13], D. Goleman [18]), охарактеризовано його моделі (J. Mayer та ін. [20]). Висвітлено роль менторських програм через характеристику ризиків і винагород від наставництва сучасної молоді (J. Rhodes, [21]), вплив освітньої програми, заснованої на усвідомленості, на самопочуття та соціальну та емоційну компетентність підлітків (K. Schonert-Reichl [22]). Представлено особливості організації емоційного досвіду завдяки створенню узгодженості в розвитку (N. Stein, T. Trabasso, [23]), результати дослідження побудови академічного успіху на соціальному й емоційному навчанні (J. Zins [25]).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**



Здійснення ґрунтовних досліджень питань виокремлення та характеристики позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти актуалізує проблему його формування в сучасній освітній системі. Зі свого боку це викликає увагу до питання готовності педагогічного й науково-педагогічного персоналу, освітніх управлінців до здійснення означеної діяльності, що є недослідженим та недостатньо реалізованим. З огляду на це в роботі розкриємо ще недостатньо вирішену проблему спрямованості сучасного освітнього процесу на формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти в контексті реформування означеної галузі та імплементації європейських цінностей в освітній процес.

#### **Формулювання цілей статті (постановка завдання)**

**Мета статті** – теоретико-методичний аналіз та характеристика позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти. Для реалізації мети визначено *низку завдань*: 1. Охарактеризувати виокремлені науковцями види інтелекту. 2. Проаналізувати сутність і зміст поняття «емоційний інтелект», сформулювати дефініцію терміна «психоемоційний інтелект». 3. Охарактеризувати основні теорії розвитку психоемоційного інтелекту. 4. Висвітлити роль менторських програм для забезпечення здобувачів освіти підтримкою в психоемоційному плані. Для досягнення поставленої мети й визначених завдань були застосовані *такі методи*: теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; порівняння, узагальнення; дедуктивний, індуктивний; системний, формалізацію; ідеалізацію; емпіричні: педагогічне спостереження, узагальнення педагогічного досвіду.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** З метою реалізації мети розкриємо понятійно-категоріальний апарат дослідження, зокрема зупинимося на характеристиці виокремлених науковцями змісту, особливостей і характеристик інтелекту.



Розпочнемо з витлумачення поняття «інтелект», яке В. Шапар потрактував так: «Інтелект (від лат. *intellectus* – пізнання, розуміння, розум) – ум, розсудок, розум; здатність людини мислити. Інше поняття інтелекту визначається досить різноманітно, але в загальному вигляді – це індивідуальні особливості, які належать до пізнавальної сфери, насамперед до мислення, пам'яті, сприйняття, уваги і т. д. Мається на увазі певний рівень розвитку розумової діяльності особистості, що забезпечує можливість здобувати все нові знання й ефективно використовувати їх в процесі життєдіяльності» [11, с. 178–179]. Окрім того, вчений-психолог репрезентував огляд тлумачення інтелекту в різноманітних психологічних концепціях, а саме його розуміння, як: 1) системи розумових операцій; 2) стилю і стратегії вирішення проблем; 3) ефективності індивідуального підходу до ситуації, що вимагає пізнавальної активності; 4) когнітивного стилю. Основні критерії оцінювання розвитку інтелекту автор пов'язує з глибиною, узагальненістю і швидкістю оволодіння знаннями, володінням кодуванням, перекодуванням, інтеграцією та генералізацією почуттєвого досвіду на рівні уявлень і понять [11, с. 179].

Загальновідомою є інформація про визначення Гарднером (Howard Gardner) 1998 р. восьми видів інтелекту. Назвемо їх та частково проаналізуємо. Виокремлення репрезентовано такими видами інтелекту: *логіко-математичним* (результативне оперування цифрами, доведення, усвідомлення особливостей чисел); *вербально-лінгвістичним* (ефективне послуговування лексемами, усне й писемне висловлювання думок); *візуально-просторовим* (чутливість до форми, простору, кольору, ліній); *кінестетичним* (використання тіла, пов'язане з вираженням ідей, думок і передавання почуттів); *музично-ритмічним* (відчуття ритму, тону й мелодії); *емоційним: міжособистісним* (розуміння настроїв оточення, їхніх почуттів, мотивації й намірів, ефективне реагування на вчинки інших, попередження конфліктів та вирішування проблем, установлення



взаємин з оточенням, співпраця) та *внутрішньо особистісним* (розуміння себе, своїх переваг і недоліків, настроїв, бажань і намірів, осмислювання схожості з іншими і відмінності); *природничим* (розпізнавання та класифікування різних видів рослинного і тваринного світу, розрізнення та дискримінація біологічних видів, розуміння й оцінювання довкілля) [17].

Появу наукового терміна «емоційний інтелект» наприкінці ХХ ст. пропагували американські вчені Дж. Майєр (John Mayer) і П. Саловей (Peter Salovey). Існувала думка про набагато вищий рівень емоційного інтелекту (EQ від англ. emotional quotient) порівняно з розумовим розвитком (IQ від англ. – intelligence quotient). Дж. Майєр сформулював дефініцію поняття «емоційний інтелект» (EQ) як «вміння обробляти емоції й емоційну інформацію і, виходячи з емоцій, розвиватися. Люди з високим EQ здатні точно й швидко вирішувати спектр проблем, пов'язаних з емоціями» [20].

Аналіз праць українських науковців і дослідників щодо сутності та змісту поняття «емоційний інтелект» уможливив укладання таблиці з репрезентованими його дефініціями (таблиця 1).

*Таблиця 1.*

### **Контент-аналіз тлумачення терміна «емоційний інтелект»**

<b>Автори-дослідники</b>	<b>Визначення поняття</b>
Ю. Бреус [1, с. 6]	складний конструкт ментальних здібностей, пов'язаних із оперуванням емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини.
Н. Буркало [2, с. 45]	інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.
О. Верітова [3, с. 3]	особлива форма організації індивідуального емоційного досвіду..., яка реалізується у процесі науково-педагогічної діяльності у вигляді





	комплексу здатностей до розпізнавання і розуміння як власних емоцій, так і емоцій студентів і колег-викладачів та управління ними.
В. Зарицька [4, с. 19]	здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, контролювати їх і діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості ними для досягнення певної мети.
Є. Карпенко [5, с. 10]	здатність особистості до свідомого інтелектуального контролю над власними афектами і підпорядкування емоцій досягненню мети у площині міжособистісної взаємодії та з метою особистісно-професійного розвитку.
С. Марчук [6, с. 23]	сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху.
Е. Носенко [7, с. 119]	система специфічних здібностей та стійких особистісних диспозицій, що забезпечують регуляцію емоцій в процесі життєдіяльності, ... «надбудова» над первинними емоційними спонуками, тобто як форма прояву рефлексивної свідомості.
Ю. Приходько, В. Юрченко [8, с. 62]	здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів.

Джерело: створено автором

Спільною ознакою у визначеннях емоційного інтелекту є розуміння його як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними.

*Психоемоційний інтелект (ПЕІ)*, на нашу думку, є важливою складовою загального інтелекту людини, що включає здатність розуміти, контролювати та виражати свої емоції, а також ефективно сприймати емоції інших людей.

Психоемоційний інтелект включає п'ять основних складових: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [14].



Самосвідомість передбачає здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на думки й поведінку. Саморегуляція включає вміння контролювати емоції та керувати ними в стресових ситуаціях. Мотивація охоплює внутрішні рушійні сили, які стимулюють досягнення поставлених цілей. Емпатія означає здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Соціальні навички є здатністю взаємодіяти з іншими людьми, будувати й підтримувати стосунки.

Процес формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти зазнавав впливу панівної в певному суспільстві парадигми. Зупинимось на основних теоріях розвитку психоемоційного інтелекту.

1. *Теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана* (D. Goleman). Гоулман стверджував, що емоційний інтелект є більш важливим для особистого та професійного успіху, ніж традиційний IQ. Його модель включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [14].

2. *Теорія багатоскладового інтелекту Г. Гарднера* (H. Gardner). Гарднер запропонував теорію, яка включає кілька типів інтелекту, включаючи міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Ці типи інтелекту пов'язані з ПЕІ і передбачають здатність розуміти емоції інших людей та свої власні [17].

3. *Теорія емоційної грамотності К. Штейна* (N. Stein). Штейн розробив концепцію емоційної грамотності, яка включає здатність ідентифікувати, розуміти, виражати та регулювати емоції. Він підкреслює важливість розвитку емоційної грамотності для загального благополуччя [23].

4. *Соціально-емоційне навчання (SEL) Дж. Зінса* (J. Zins). SEL є інтегрованим підходом, який поєднує навчання емоційних і соціальних навичок в освітній процес. Це навчання включає активності, які сприяють співпраці, вирішенню конфліктів та розвитку емпатії [25]. Зі свого боку середовище, у якому перебувають здобувачі освіти, справляє значний вплив на їхній



психоемоційний розвиток. Важливими аспектами тут виступають сімейне коло, середовище закладу освіти та соціальне оточення.

1. *Сімейне коло.* Дослідження показують, що діти, які ростуть у підтримуючому та емоційно стабільному сімейному середовищі, мають вищий рівень ПЕІ (Eisenberg et al. [16]). Позитивне сімейне середовище сприяє розвитку емпатії, саморегуляції та соціальних навичок. Наприклад, у сім'ях, де батьки активно спілкуються з дітьми про їхні емоції й почуття, діти краще розуміють свої емоції та вміють ними керувати. Такий підхід сприяє розвитку самосвідомості й емпатії.

2. *Середовище закладу освіти.* Заклад освіти є другим важливим середовищем, де здобувачі освіти здатні розвивати свій ПЕІ. Педагоги можуть відігравати важливу роль у цьому процесі, створюючи атмосферу підтримки та співпраці. Використання методик, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, таких як групові обговорення й рольові ігри, може сприяти підвищенню рівня ПЕІ (Brackett et al. [13]). Так, заклад освіти, який упровадив програму соціально-емоційного навчання, може спостерігати зменшення випадків булінгу та покращення загальної атмосфери. Здобувачі освіти стають більш співчутливими та готовими допомагати один одному.

3. *Соціальне оточення.* Дружні стосунки й позакласна діяльність також є важливими чинниками розвитку ПЕІ. Здобувачі освіти, які беруть участь у групових заходах і волонтерських програмах, демонструють вищий рівень емпатії та соціальних навичок (Wentzel [24]). Наприклад, здобувачі освіти, які беруть участь у спортивних командах або волонтерських організаціях, навчаються співпрацювати, вирішувати конфлікти та підтримувати одне одного, що сприяє розвитку їхнього ПЕІ.

Існує кілька ефективних методик, які можуть бути використані в освітньому процесі для формування й розвитку ПЕІ здобувачів освіти. Так,



включення курсів і занять, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, допомагає здобувачам освіти краще розуміти та контролювати свої емоції. Прикладом такої програми є RULER (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating emotions), яка справила значний позитивний вплив на рівень ПЕІ учнів (Brackett et al. [13]). На заняттях з емоційної грамотності здобувачі освіти вчаться визначати свої емоції, використовувати спеціальні техніки для їхнього регулювання, наприклад, глибоке дихання або медитацію.

Співпраця з менторами, які можуть надавати підтримку й поради, сприяє розвитку самосвідомості й саморегуляції. Менторські програми також допомагають установлювати та досягати особистих цілей (Rhodes [21]). Здобувач освіти, який бере участь у менторській програмі, отримує можливість обговорювати свої труднощі й успіхи з більш досвідченим наставником, що допомагає йому краще зрозуміти свої емоції та цілі.

Програми Соціально-емоційного навчання (SEL) інтегрують розвиток емоційних і соціальних навичок в освітній процес. Такі програми включають активності, які сприяють співпраці, вирішенню конфліктів і розвитку емпатії. Дослідження показують, що здобувачі освіти, які беруть участь у програмах SEL, демонструють вищий рівень академічної успішності та кращі міжособистісні стосунки (Durlak et al. [15]). Так, під час групових занять здобувачі освіти розігрують сценки, які вчать співпраці та вирішенню конфліктів, що сприяє розвитку їхніх соціальних навичок.

***Теорія соціального навчання Бандури.*** А. Бандура у теорії соціального навчання стверджує, що люди вчаться новим поведінкам через спостереження за іншими. Це особливо важливо в контексті розвитку ПЕІ, оскільки здобувачі освіти можуть навчатися емоційної регуляції й соціальних навичок, спостерігаючи за поведінкою своїх вчителів, батьків та однолітків (Bandura [12]). А. Бандура виділяє кілька ключових компонентів процесу соціального навчання:



*спостереження*, коли здобувачі освіти спостерігають за поведінкою інших людей і визначають, які із цих поведінкових моделей є ефективними; *запам'ятовування*, за якого здобувачі освіти запам'ятовують спостережувану поведінку та її наслідки; *відтворення*, упродовж якого здобувачі освіти намагаються відтворити спостережувану поведінку у власному житті; *мотивація*, у процесі якої здобувачі освіти оцінюють результати відтвореної поведінки та вирішують, чи варто її продовжувати.

*Теорія соціального капіталу* засвідчує, що соціальні зв'язки й мережі мають велике значення для розвитку індивіда. Здобувачі освіти, які мають доступ до широкої мережі соціальних контактів, отримують більше підтримки, інформації й можливостей для розвитку своїх психоемоційних навичок (Coleman [14]). Соціальний капітал можна розглядати в трьох аспектах: *зв'язки між людьми*, оскільки сильні зв'язки між здобувачами освіти, педагогами, батьками й громадськістю, професійними об'єднаннями забезпечують створенню підтримувального середовища, яке сприяє розвитку ПЕІ; *нормативна структура*, тому що загальноприйняті норми й цінності в закладі освіти та суспільстві можуть підтримувати розвиток позитивного ПЕІ, якщо вони сприяють емпатії, співпраці та взаємній підтримці; *взаємодопомога*: здобувачі освіти, які беруть участь у групових проектах і волонтерських програмах, набувають досвіду співпраці та взаємодопомоги.

Культура й суспільство також справляють значний вплив на розвиток ПЕІ здобувачів освіти. Культурні норми й цінності можуть позначатися на тому, як люди сприймають та виражають свої емоції, а також на тому, які емоційні й соціальні навички вважаються важливими. Різні культури мають відмінні підходи до вираження й регулювання емоцій. Наприклад, у деяких культурах прийнято відкрито виражати свої емоції, тоді як в інших переважає стриманість. Ці відмінності можуть впливати на те, як здобувачі освіти розвивають свій ПЕІ



(Matsumoto та Juang [19]). Суспільні очікування щодо гендерних ролей також можуть впливати на розвиток ПЕІ. Наприклад, хлопчики/чоловіки можуть отримувати менше підтримки у вираженні своїх емоцій, що здатне впливати на їхню здатність до емпатії й саморегуляції.

Актуалізується роль освітніх систем. Ті з них, які приділяють увагу розвитку ПЕІ, створюють середовище, де здобувачі освіти можуть поглиблювати емоційні й соціальні навички. Такі системи включають спеціальні програми й методики, які сприяють розвитку емоційної грамотності й соціальних навичок. Надзвичайно важливими є методичні й практичні аспекти впровадження програм з розвитку ПЕІ. Емоційна грамотність є ключовим компонентом ПЕІ, і її розвиток може значно покращити загальне благополуччя здобувачів освіти. Доцільно розробляти та впроваджувати програми емоційної грамотності, які можуть включати такі елементи:

1. Заняття з емоційної грамотності, котрі можуть включати обговорення емоцій, їхніх причин і наслідків, а також технік для керування емоціями.

2. Рольові ігри допомагають здобувачам освіти практикувати навички емпатії та співчуття, розігруючи ситуації, у яких вони мають розуміти та реагувати на емоції інших людей.

3. Рефлексія, за використання якої здобувачі освіти можуть вести щоденники, у яких записувати свої емоційні реакції на різні події та аналізувати, як вони можуть краще керувати своїми емоціями в майбутньому.

*Менторські програми* забезпечують здобувачів освіти підтримкою з боку більш досвідчених наставників. Менторство або менторинг є процесом неформальної передачі знання, соціального капіталу і психологічної підтримки, що сприймаються як значимі для праці, кар'єри чи професійного розвитку; менторство передбачає тривалу неформальну комунікацію між особою, що набула більшого досвіду та знань (ментором), і особою, що їх потребує



(протеже). Академічне менторство може здійснюватися через участь у формальних менторських програмах, організованих закладом освіти, або бути неформальним, коли педагог опікується конкретним здобувачем освіти та допомагає йому в розкритті потенціалу в певній сфері діяльності. Такий вид менторства не тільки допомагає поглибити свої знання з предметів освітнього курикулуму, але й дає їм відчуття приналежності, надає впевненості та сприяє підвищенню самооцінки, а також демонструє рольову модель для засвоєння цінностей [9]. Слід наголосити, що в цьому випадку мається на увазі будь-який педагог (не обов'язково той, хто викладає в здобувача освіти), який має спільні з ним інтереси. Ці програми можуть включати:

1. *Індивідуальні зустрічі.* Ментори зустрічаються зі своїми підопічними, обговорюючи їхні досягнення, труднощі та цілі.

2. *Групові заняття.* Ментори можуть проводити групові заняття, де здобувачі освіти обговорюють свої емоційні та соціальні навички та отримують підтримку від своїх однолітків.

3. *Підтримка у встановленні цілей.* Ментори допомагають здобувачам освіти встановлювати реалістичні та досяжні цілі, а також розробляти плани для їх досягнення.

Основною моделлю навчання ментора є модель «Розкажи – Покажи – Зроби» (Tell – Show – Do). Технологія навчання така:

1. Наставник формулює мету навчання, обговорює, що нового співробітник повинен уміти після закінчення навчання.

2. Розкажи (Tell) – а) ментор пояснює завдання, попередньо розбивши його на кроки; б) наставник (ментор) ставить запитання співробітникові, щоб упевнитися, чи той зрозумів завдання, а співробітник своїми словами переказує зміст завдання.



3. Покази (Show) – а) наставник демонструє, як треба виконувати завдання, коментуючи кожен крок; б) після закінчення запитує, чи все було зрозуміло.

4. Зроби (Do) – а) співробітник самостійно виконує завдання. Наставник може попросити його зробити той чи інший крок знову, якщо він не задоволений якістю виконаної роботи; б) після закінчення наставник налагоджує зворотний зв'язок та домовляється з підопічним, за якими критеріями будуть оцінені отримані навички [10].

Розвиток емоційних і соціальних навичок в освітній процес інтегрують також програми SEL. Вони можуть включати заняття, які сприяють співпраці, вирішенню конфліктів і розвитку емпатії через групові проекти й обговорення. Техніки медитації й усвідомленості допомагають здобувачам освіти розвивати навички саморегуляції та зменшувати рівень стресу. Програми включають навчання навичкам спілкування, співпраці й лідерства, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків.

Доцільно навести приклади успішної реалізації процесу формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти в закордонних системах освіти.

1. *Програма RULER.* У закладах загальної середньої освіти США програма RULER, розроблена Єльським центром емоційного інтелекту, показала значні успіхи в підвищенні рівня ПЕІ здобувачів освіти. Вона включає інструменти й методики, які допомагають здобувачам освіти розпізнавати, розуміти, визначати, виражати та регулювати емоції (Brackett et al.[13]).

2. *Канадські програми SEL.* У Канаді кілька освітніх округів упровадили програми соціально-емоційного навчання, які включають активності для розвитку емоційної грамотності й соціальних навичок. Ці програми сприяють





зниженню рівня агресії та підвищенню ступеня співпраці серед здобувачів освіти (Schonert-Reichl, Lawlor [22]).

3. *Програма «Будуємо характер»* у Великобританії: Ця програма спрямована на розвиток соціальних та емоційних навичок у закладах освіти. Вона включає активності, які сприяють розвитку емпатії, співпраці й саморегуляції. Дослідження показують, що здобувачі освіти, які беруть участь у цій програмі, демонструють вищий рівень академічної успішності та кращі міжособистісні стосунки порівняно з іншими (Durlak et al. [15]).

**Висновки.** Отже, формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти є ключовим аспектом сучасної освітньої системи, який сприяє загальному їхньому благополуччю та успіхові в житті. Упровадження програм з розвитку емоційної грамотності, менторських програм і соціально-емоційного навчання може значно покращити рівень ПЕІ здобувачів освіти, сприяти розвитку емпатії, саморегуляції й соціальних навичок. Подальші дослідження та практичні впровадження цих програм можуть допомогти створити більш підтримувальне та сприятливе середовище для розвитку здобувачів освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... к.психол.н. Київ, 2015. 20 с.

2. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. Вип. 5, № 7. С. 34–49.

3. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд.пед.н. Запоріжжя, 2019. 235 с.



4. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту : Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 2. С. 19–22.

5. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. докт. психол. н. Острого, 2020. 35 с.

6. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія.* 2021. Вип. 3. С. 20–23.

7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Адаптивне управління: теорія і практика.* 2012. № 7 (13). С. 122.

8. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

9. Толочко С. В. Сучасні моделі педагогічної професії в системі післядипломної освіти для сталого розвитку: навч.-метод. посібн. Київ; Ніжин, 2019. 312 с.

10. Толочко С. В. Науково-методична компетентність викладача-наставника як провідний інструмент взаємодії, ефективності і спадкоємності педагогічних традицій. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2021. Вип. 36. С. 222–228.

11. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

12. Bandura A. *Social Learning Theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977.

13. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. (). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass.* 2012. № 6(2). P. 88–103.



14. Coleman J. S. Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*. 1988. № 94. P. 95–120.
15. Durlak J. A., Weissber R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*. 2011. № 82(1). P. 405–432.
16. Eisenberg N., Fabes R. A., Murphy B. C. Parenting practices and children's moral development. *Journal of Moral Education*. 2001. № 30(1). P. 13–27.
17. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books. 1983.
18. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. 1995.
19. Matsumoto D., Juang L. *Culture and Psychology (5th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth. 2013.
20. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of Emotional Intelligence. *Handbook of Intelligence*. 2000. P. 396–420
21. Rhodes J. E. *Stand by Me: The Risks and Rewards of Mentoring Today's Youth*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 2002.
22. Schonert-Reichl K. A., Lawlor M. S. The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*. 2010. № 1(3). P. 137–151.
23. Stein N. L., Trabasso T. The Organization of Emotional Experience: Creating Coherence in Development. *The Oxford Handbook of Developmental Psychology*. 2009. Vol. 1. Body and Mind. P. 789–823.
24. Wentzel K. R. Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*. 1998. № 90(2). P. 202–209.



**ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:**  
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

25. Zins J. E., Weissberg R. P., Wang M. C., Walberg H. J. Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say? New York: Teachers College Press. 2004.