

УДК 159.92/94.072

Могиляста С.М.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. У статті представлено структуру та зміст психолого-педагогічної програми розвитку емоційного інтелекту старшокласників як ключового чинника успішного становлення особистості учня старших класів загальноосвітнього навчального закладу. Програма складається із двадцяти чотирьох годин загальної частини та індивідуального психолого-педагогічного супроводу. Метою програми є підвищення у старшокласників рівнів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту; розвиток емпатії, мотивації та самомотивації; актуалізація здатностей стресостійкості та адаптивності.

Ключові слова: старшокласник, емоційний інтелект, програма розвитку емоційного інтелекту, емпатія, мотивація.

Могилястая С.Н. Программа развития эмоционального интеллекта старшеклассника психолого-педагогическими средствами. В статье изложены структура и содержание программы развития эмоционального интеллекта старшеклассников как ключевого фактора успешного становления личности ученика старших классов общеобразовательной школы. Программа состоит из двадцати четырех часов основной части и индивидуального психолого-педагогического сопровождения старшеклассника. Целью программы является повышение у старшеклассников уровней внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта; развитие эмпатии, мотивации и самомотивации; актуализация способностей стрессоустойчивости и адаптивности.

Ключевые слова: старшеклассник, эмоциональный интеллект, программа развития эмоционального интеллекта, эмпатия, мотивация.

Постановка проблеми. Сучасні реалії українського соціуму характеризуються досить жорсткими вимогами до учнів старших класів загальноосвітніх шкіл, які стоять на порозі дорослого життя. Освітнє середовище, перебуваючи у трансформаційному процесі, все ще спирається на звичні стандарти, зосереджуючись переважно на розвитку в учнів когнітивних процесів, підготовці до ЗНО, вступі до закладів вищої освіти. Однак, ще в 90-х роках минулого сторіччя було зроблено висновок, що чинники, які допомагають людині будувати кар'єру, створювати сім'ю, розвивати й утримувати соціальні зв'язки – це дещо інше, ніж академічна успішність та результати навчання. Ці чинники було названо явищем емоційного інтелекту (ЕІ), яке з того часу активно й бурхливо досліджується та розвивається [8; 9].

Психолого-педагогічні засоби розвитку ЕІ старшокласника, до яких ми відносимо лекційні і практичні заняття в межах Програми розвитку ЕІ старшокласників, індивідуальний і груповий психологічний супровід, уроки іноземної мови з використанням методик психолінгвістичного розвитку ЕІ, можуть стати ефективною частиною індивідуально-психологічних і соціальних детермінант навчально-виховного процесу, що уможливить формування успішного, життєдіяльного, психологічно благополучного старшокласника.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічну основу нашого дослідження становлять: сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (Д. Люсин, R. Bar-On, R. Boyatzis, D. Caruso, R. Cooper, D. Goleman, J. Mayer, G. Matthews, R. Roberts, P. Salovey, M. Zeidner, A. Sawaf); теоретичні положення та концептуальні моделі емоційного інтелекту (І. Андреева, О. Білокінь, І. Ветрова, С. Дерев'янка, І. Єгоров, М. Зайднер, Д. Люсин, Н. Коврига, Дж. Меттьюс, Є. Носенко, О. Петровська, Р. Робертс, D. Caruso, C. Cherniss, D. Goleman, J. Mayer, R. Bar-On, P. Salovey).

Емоційна складова навчання не завжди враховувалася у навчально-виховному процесі, проте вона сьогодні все активніше актуалізується в процесі вибору освітньої стратегії навчальними закладами, що дає підставу для оптимістичних очікувань щодо переорієнтації української освітньої галузі в плані багатоспектральності освітнього процесу в напрямку емоційно-факторної його складової, підтвердженням чого є започаткований Міністерством освіти і науки України в жовтні 2019 року пілотний проект із розвитку м'яких навичок СЕЕН (SEELearning): соціально-емоційного та етичного навчання. Консультантом у розробці СЕЕН став автор книги «Емоційний інтелект», один із розробників СЕЕН, доктор Деніел Гоулман [5]. У програмі беруть участь 26 шкіл із 23 областей України. Представники цих шкіл пройшли тренінги з розробниками програми з Університету Еморі (США) та українськими експертами-консультантами проекту. Зараз вже готові навчальні програми для початкової та середньої шкіл, розробляється програма для старшої школи.

Потрібно зазначити, що вміння розвивати емоційний інтелект внесено до нового державного стандарту освіти України [6]. В освітньому просторі, здебільшого для вчителів, поширюються програми

розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, розвиток ЕІ у межах дводенного тренінгу «Емоційний інтелект. 4 кроки до ефективної співпраці» пропонує міжнародна компанія Empatia.PRO [10]. Проєкт «Всеосвіта» пропонує одноденний тренінг для освітян [11]. У цих та інших схожих програмах представлені різноманітні підходи до розвитку ЕІ особистості, в основі яких – використання вправ і тренінгових технік, проте дослідження їхньої ефективності, як правило, не проводиться.

З огляду на недостатню представленість діючих програм розвитку емоційного інтелекту старшокласників, які базуються на емпіричних дослідженнях, та задля створення наукової основи розвитку емоційного інтелекту старшокласників, що базується на особливостях розвитку емоційної сфери учня в період навчання в 10-11-х класах важливою, на нашу думку, є розробка Програми розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами в умовах навчально-виховного процесу в закладах освіти.

Мета статті – представити зміст та структуру програми розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. Важливим є також привернення уваги до необхідності створення наукової основи розвитку емоційного інтелекту старшокласників, що базується на особливостях розвитку емоційної сфери учня в період навчання в 10-11-х класах.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Спираючись на наукові дослідження розвитку ЕІ особистості, закономірності навчально-виховного процесу в школі та їхнього впливу на розвиток старшокласника, особливості психолого-педагогічних засобів та на отримані результати експериментального вивчення феномену емоційного інтелекту, нами розроблена Психологічна програма розвитку ЕІ старшокласників як комплексний засіб розвитку ЕІ старшокласників психолого-педагогічними засобами (Таблиця 1).

Експериментальне дослідження проводилося у загальноосвітніх закладах. Вибірку нашого дослідження склали учні 10-го (20 осіб) й 11-го (19 осіб) класів Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» міста Києва, які склали експериментальну групу, та учні 10-го (19 осіб) й 11-го (21 особа) класів Кривоозерської ЗОШ № 2 с. Криве Озеро Миколаївської області, які склали контрольну групу. Тобто, для участі у констатувальному етапі дослідження було відібрано 79 старшокласників, з яких 39 осіб увійшли до експериментальної групи, а 40 осіб – до контрольної групи. На підставі результатів дослідження встановлено, що загальні засади програми розвитку ЕІ старшокласника варто спрямувати на розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного ЕІ, розвиток емпатії, мотивації і самомотивації, навичок стресостійкості та адаптивності [4].

Реалізація запропонованої Психологічної програми розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами передбачає загальний та індивідуальний етапи [1]. Загальний етап – заходи, що сприяють підвищенню рівня ЕІ. Відповідно до обґрунтованого вище спрямування вони мають забезпечити поглиблення в учнів 10-х й 11-х класів обізнаності в питаннях, пов'язаних з ЕІ; зацікавленість у розвитку власного ЕІ; розуміння цінностей і переваг особистості, яка розвиває свій ЕІ; особливості самомотивації і мотивації; розвиток навичок стресостійкості й адаптивності тощо. Загальний етап складається з чотирьох блоків:

1. Організаційний – визначення специфіки діяльності освітнього закладу, основних вимог, які ставляться до старшокласників тощо.

2. Діагностичний – здійснення діагностики учнів з використанням наступних стандартизованих психодіагностичних методик: 1) *опитувальник «Емоційний інтелект» (EmIn) Д. Люсіна* (для визначення здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними); 2) *методика Н. Холла* (для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту старшокласників: емоційної обізнаності, здатності до управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей); 3) *експрес-тест «Дерево, люди, життя» (Pip Wilson)* (для визначення емоційного стану, почуттів і прагнень старшокласників); 4) *тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)* для дослідження здатності: до сприйняття, оцінки і вираження емоцій, до емоційної фасилітації мислення; до розуміння й аналізу емоційної інформації та до рефлексивної регуляції емоцій); 5) *методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна* (для дослідження таких його складових у старшокласників: самопочуття, активності, настрою, працездатності, стану здоров'я, життєвої задоволеності, зацікавленості в навчанні, задоволеності від навчання, бажання навчатися); 6) *тест «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана* для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції старшокласників та пов'язаних із нею таких властивостей характеру як настирливість і самоконтроль; 7) *тест «Емоційна врівноваженість»* (для визначення емоційного стану старшокласників і здатності до емоційної врівноваженості).

3. Формувально-розвивальний – на основі аналізу отриманих результатів визначаються та здійснюються відповідні заходи, спрямовані на розвиток ЕІ старшокласника психолого-педагогічними засобами.

4. Контрольний – здійснення повторного дослідження, спрямованого на визначення ефективності комплексу заходів, що були застосовані [3].

Структура загального етапу Програми розвитку емоційного інтелекту психолого-педагогічними засобами

№ з/п	Тема та форма заняття	Зміст	Тривалість
Блок №1. «Емоційний інтелект»			
1.	Лекція «Емоційний інтелект старшокласника»	Вступ. Ознайомлення учасників з феноменами: «емоції, почуття, емоційні стани»; «емоційний інтелект». Емоції й навчання.	2 год
2.	Практичне заняття № 1 «Емоційний інтелект старшокласника: мої емоції»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Побажання» Вправа «Мое емоційне «Я» Вправа «Інтерв'ю» Вправа «Ярмарок емоцій» «Останнє коло»	2 год
3.	Практичне заняття №2 «Розуміння емоцій інших та конструктивне їх використання»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Перша літера» Вправа «Емоційний портрет однокласника» Вправа «Рефлексивне слухання» Вправа «Прислів'я» «Останнє коло»	2 год
4.	Практичне заняття № 3 «Емоційна культура старшокласника: регуляція і саморегуляція емоцій»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Подорож» Вправа «Пошук позитиву» Вправа «In vivo» «Останнє коло»	2 год
Блок №2. «Емпатія»			
5.	Лекція «Що таке емпатія»	Вступ. Знайомство старшокласників із видами та психологічними механізмами емпатії	2 год
6.	Практичне заняття № 4 «Розвиток емпатії»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Якби ти почувався...» Вправа «Створення речення» Вправа «Карусель» «Останнє коло»	2 год
Блок №3. «Мотивація і самомотивація»			
7.	Міні-лекції «Мотивація та самомотивація». «Планування як засіб самомотивації»	Вступ. Знайомство старшокласників з поняттями «мотивація» та «самомотивація». Вивчення основ процесу планування.	2 год
8.	Практичне заняття №5 «Самомотивація як засіб саморозвитку»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Мої стратегічні цілі» Вправа «Плюси та мінуси мого навчального успіху» Вправа «Моя мотивація» Вправа «Секрети самомотивації» «Останнє коло»	2 год
Блок №4. «Стресостійкість»			
9.	Лекція «Стресостійкість. Адаптивність»	Вступ. Знайомство старшокласників з поняттями: «адаптивність», «стресостійкість».	2 год

10.	Практичне заняття №1 «Стресостійкість та адаптивність»	Актуалізація проблеми «Перше коло» Вправа «Скринька неспокою» Мозковий штурм Вправа «Антистрес-правила» Вправа «Супер-випускник» «Останнє коло»	2 год
Блок № 5. «Контрольний»			
11.	Практичне заняття № 1 Проведення повторної групової психодіагностики	Проведення повторної групової психодіагностики	2 год.
12.	Практичне заняття № 1 «Завершення програми»	Завершення програми. «Перше коло». Вправа «Рефлексивна піраміда» Вправа «Соковичавлювачка» Вправа «Не зупиняйся!» Прощання	2 год.

Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника – основа формувального експерименту, метою якого є розвиток емоційного інтелекту старшокласників через формування у них основ регуляції та саморегуляції емоцій, емоційних станів; формування навичок і вмінь комунікативно-компетентнісного алгоритму вираження, усвідомлення та конструктивного управління власними емоціями та емоціями інших; розвиток емпатії та стресостійкості, адаптивності. Виокремлюючи завдання щодо визначення максимально ефективних засобів реалізації програми, нами обрано найдоцільніші психолого-педагогічні методи та засоби: лекції, бесіди, дискусії, мозкові штурми; інтерактивні, рольові, асоціативні, релаксаційні вправи; арт- та музико-терапевтичні практики, тренінгові заняття та інші форми групової й індивідуальної роботи.

Програма складається з п'яти структурних блоків з теоретичною та практичною частинами, психологічного супроводу старшокласників (індивідуальна й групова форми роботи), супроводу саморозвитку особистості старшокласника та інтеграції програми у навчально-виховний процес навчального закладу, супроводу сімей старшокласників експериментальної групи. Під час розробки програми були враховані всі складові моделі ЕІ старшокласників: когнітивна, емоційна, адаптаційна, поведінкова [4].

Змістову складову програми склали теми: «Емоції та емоційні стани: розуміння, усвідомлення, раціональне управління»; «Емпатія»; «Мотивація та самомотивація»; «Управління стресом». Варто зазначити, що до формувального експерименту, крім власне Програми розвитку емоційного інтелекту старшокласника, що лягла в його основу, увійшли уроки англійської мови з використанням психолінгвістичних методів як засобу формування ЕІ учнів 10-11-х класів.

Кожен блок складається з двох частин – теоретичної і практичної, побудованих за принципами лекційно-тренінгової роботи. Теоретична частина передбачає лекційні заняття (4 лекції – 8 годин) як основний теоретичний метод вивчення теми «Емоційний інтелект старшокласника» та відеоматеріали відповідно до тематики.

Мета теоретичної частини – ознайомлення старшокласників з теоретичною базою знань про феномен «емоційного інтелекту»: суть, структуру тощо; формування навичок усвідомлення емоцій та основних засобів їх розвитку; розвиток упевненості в собі та вмінь застосовувати емоційний інтелект; розвиток умінь розуміти себе та свої емоції та екологічно їх виражати. Завдання теоретичної частини були такі: ознайомити старшокласників з теоретичними основами феномену «емоції», сутнісними поняттями: «емоція», «почуття», «емоційна стійкість», «емоційна культура та компетентність», «емоційний інтелект старшокласника»; «емоції та навчання»; «диференціація, усвідомлення та управління власними емоціями»; «особливості вербального і невербального вираження емоцій»; «емпатія та емпатійність»; «мотивація та самомотивація»; «стресостійкість та саморегуляція». Нами були визначені базові принципи проведення теоретичних занять: добровільність, активність кожного, зворотний зв'язок, опора на індивідуальний досвід, рефлексивно-діяльнісне опосередкування, гнучкість рольових тактик, взаємопідтримка, заохочення емоційного ризику, екологічність комунікацій, фізична, психологічна та духовна безпека учасників.

Теоретична складова кожного блоку програми містить матеріал, на основі якого вибудовувалася практична частина програми. Мета практичних занять: практика розвитку старшокласниками власного потенціалу в ідентифікації, розумінні та конструктивному управлінні емоціями, емоційними станами власними та інших; розвиток умінь виділення та формування власних успішних моделей управління

емоціями; практика емпатії та формування навичок самомотивації, пошуку методів самомотивації та мотивації інших; розвиток навичок саморегуляції в умовах стресу. Завдання – розвиток та практика умінь та навичок, притаманних особистості з високим рівнем емоційного інтелекту, формування компетенцій самоусвідомлення своїх почуттів, і використання цих знань у процесі навчання та в соціумі; здатностей саморегуляції, керування власними емоціями в умовах стресових навчальних періодів; розуміння емоцій інших та конструктивне їхнє використання; навички у форматі впевненого володіння емоціями у взаєминах, навички та вміння ефективної комунікації, співпраці й командної роботи; мотивація та самомотивація в напрямку використання емоційних переваг, досягнення поставлених цілей; емпатія як співпереживання, співчуття, здатність до розуміння точки зору інших.

Практичні заняття проводяться у форматі тренінгів, відповідно, класна кімната має бути просторою, з можливістю вільного пересування учасників і передбачати наявність необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарти, олівці, маркери, стікери тощо).

У структурі практичного заняття було виділено три етапи: I етап – актуалізація проблеми (згідно з тематикою) та «Перше коло» (констатування очікувань старшокласників). II етап – вправи основної частини заняття: 1) вправи на актуалізацію проблеми; 2) вправи на пошук шляхів вирішення проблеми; 3) вправи на розвиток практичних навичок. III етап – «Останнє коло» (рефлексія, оцінка-аналіз, прощання). Невід'ємною складовою практичної частини є встановлення правил: спілкування – довірливе, щире, з повагою до інших; активність; робота за принципом «тут і тепер»; конфіденційність під час роботи в групі. Під час практичних занять використовувались вправи, взяті з відповідних джерел, а також авторські вправи [1; 2].

Змістова складова першого блоку передбачає вивчення тем: «Емоційний інтелект старшокласника» та знайомить старшокласників з такими поняттями: емоції, почуття, емоційні стани, феномен «емоційного інтелекту», «емоційна культура». Практична частина першого блоку складається з трьох двогодинних занять: «Емоційний інтелект старшокласника: мої емоції», «Емоційна культура старшокласника: регуляція і саморегуляція емоцій», «Розуміння та конструктивний вплив на емоції інших».

До першого блоку практичних занять увійшли три практичні заняття по 2 години кожне.

Заняття №1. «Емоційний інтелект старшокласника: мої емоції».

Мета заняття: ознайомлення старшокласників з поняттям «емоційний інтелект», практика старшокласників з усвідомлення та ідентифікації власних «емоцій», «почуттів», «емоційних станів»; розвиток навичок раціонального використання власних емоцій для досягнення мети, вирішення проблем, про які вони сигналізують; практика регуляції емоцій.

Завдання: сформувані здатності до елементарних навичок розуміння та усвідомлення власних психоемоційних станів та використання широкого діапазону емоцій у спілкуванні та діяльності; пошук методів управління власною емоційною сферою; практикувати застосування знань про свої емоції, емоційні стани, почуття в змодельованих ситуаціях та образах.

«Перше коло».

Вправа «Побажання» (15 хв.).

Мета: встановлення емоційних зв'язків між старшокласниками, налаштування на активну роботу. Матеріали: м'яч або іграшка – «антистрес».

Мозковий штурм проводиться для створення банку ідей за результатами теоретичного блоку, після отримання старшокласниками знань з основ розуміння, усвідомлення власних емоцій, емоційних станів; навичок та умінь комунікативно-компетентнісного алгоритму вираження та конструктивного управління власними емоціями; регуляції та саморегуляції станів, викликаних певними емоціями.

Основна частина

Вправа «Моє емоційне «Я» (10-15 хв.).

Мета: гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної концепції «Я – успішний старшокласник».

Вправа «Інтерв'ю» (15-20 хв.).

Мета: знайомство з особливостями емоцій та емоційних станів, почуттів старшокласника.

Вправа «Ярмарок емоцій» (15-20 хв.).

Мета: розвиток емоційно-вольової складової характеру старшокласника.

«Останнє коло».

Практичне заняття №2. «Розуміння емоцій інших та конструктивне їх використання».

Мета заняття: розвиток здатностей розуміти емоції й почуття інших; формування навичок усвідомлення інформації, про яку сигналізують емоції, раціональне використання емоцій у вирішенні проблем, що виникають під час комунікації; практика впливу на емоції інших.

Завдання: практикувати навички розуміння, усвідомлення психоемоційних станів однокласників та уміння використовувати діапазон емоцій у спілкуванні та діяльності; пошук методів управління емоційною сферою однокласника у змодельованих ситуаціях та образах.

«Перше коло».

Основна частина.

Вправа «Перша літера імені» (15-20 хв.).

Мета: сприяти позитивному емоційному саморозкриттю учасників, налаштування на співпрацю.

Вправа «Емоційний портрет однокласника» (15-20 хв.).

Мета: розпізнавання емоційного стану тієї людини, з якою комунікуєш, та використання його для ефективної взаємодії.

Вправа: «Рефлексивне слухання» (15-20 хв.).

Мета: розвиток навичок розуміння й усвідомлювання емоцій інших.

Вправа «Прислів'я» (15 хв.).

Мета: вміння розуміти невербальне вираження емоцій для усвідомлення емоційного стану іншого.

«Останнє коло».

Практичне заняття № 3. «Емоційна культура старшокласника: регуляція і саморегуляція емоцій».

Мета: сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.

«Перше коло».

Мозковий штурм для створення банку ідей щодо природних способів саморегуляції.

Основна частина.

Вправа «Подорож» (15-20 хв.).

Мета: зниження тривожності, розслаблення.

Вправа «Пошук позитиву» (30 хв.).

Мета: виробити навички пошуку позитиву в стресових ситуаціях.

Вправа «In vivo» (скажи «стоп») (20 хв.).

Мета: навчити учнів розуміти емоцію «страх», допомогти учням проаналізувати умови виникнення емоції «страх», спонукати учнів до визначення власних «тригерів», навчити зменшувати інтенсивність емоцій.

Вправа «Ні стресу!» (15-20 хв.).

Мета: спробувати сформулювати правила «спокійного навчання».

«Останнє коло».

Блок №2

Практичне заняття № 4. «Емпатія».

Мета заняття: ознайомлення старшокласників з поняттям «емпатія», практика старшокласників у проявах емпатії; розвиток навичок використання емпатії у комунікації.

Завдання: розширення можливостей старшокласників встановлення контактів у різних ситуаціях спілкування через прояв емпатії; відпрацювання навичок розуміння інших людей, а також взаємин між людьми.

«Перше коло»

Вправа «Емпатійний кидок» (10 хв.).

Мета: налаштування старшокласників на активну роботу.

Мозковий штурм для створення банку ідей за результатами теоретичного блоку щодо складання списку емпатійних висловлювань.

Основна частина.

Вправа «Моя емпатійна підтримка» (15-20 хв.).

Мета: викликати у старшокласників емпатію та розвивати вміння коректно висловлювати свої почуття.

Вправа «Карусель» (15-20 хв.).

Мета: формування навичок швидкого реагування на початку контакту з іншими людьми; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Вправа «Емпатія і злість» (10-15 хв.).

Мета: за допомогою емпатії подолати злість по відношенню до іншого.

«Останнє коло».

Третій блок – «Мотивація та самомотивація».

Мета заняття: ознайомити старшокласників із сутністю процесу мотивації та самомотивації; обґрунтування самомотивації як складової самоорганізації старшокласника в навчальній діяльності; практикувати внутрішні механізми самомотивації; знаходження старшокласниками власних способів

самотивації; навчати учнів використовувати різні способи самотивації з метою позитивної мотиваційної установки на успішне навчання.

Завдання: формування та розвиток навичок самотивації старшокласника.

«Перше коло»

Основна частина

Вправа «Мої стратегічні цілі» (20 хв).

Мета: визначити способи досягнення стратегічних цілей.

Вправа «Плюси і мінуси мого навчального успіху» (20 хв).

Мета: визначити бачення старшокласником позитивних і негативних сторін успішного навчання.

Вправа «Моя мотивація» (30 хв.).

Мета: осмислення цілей навчальної діяльності старшокласника.

Вправа « Секрети самотивації» (10 хв.).

Мета: обговорення старшокласниками способів самотивації.

«Останнє коло».

Четвертий блок програми – «Стресостійкість».

Практичне заняття №6. «Стресостійкість».

Мета заняття: підвищення рівня стресостійкості старшокласників, розкриття власних особистісних ресурсів старшокласника щодо подолання емоційної напруги в стресових ситуаціях.

Завдання: сформувати елементарні здатності стресостійкості, розвивати навички вмінь концентруватися в стресових ситуаціях.

«Перше коло»

Вправа «Скринька неспокою» (10 хв.).

Мета: сформувати сприятливий психологічний клімат та спонукати учнів знаходити шляхи протистояння стресу на екзаменах.

Мозковий штурм: асоціації зі словом «екзамен», «контрольна», «стрес». **Основна частина.**

Вправа «Антистрес – правила» (10 хв.).

Мета: групове обговорення способів боротьби зі стресом.

Вправа «Супер-випускник» (20 хв.).

Мета: розвиток особистісного потенціалу емоційно-вольової складової характеру старшокласника.

Вправа «Пошук позитиву» (30 хв.).

Мета: виробити способи пошуку позитиву в складних навчальних та життєвих ситуаціях.

«Останнє коло».

Блок № 5. Контрольний.

Практичне заняття № 8. Проведення повторної групової психодіагностики.

Практичне заняття № 9. Завершення програми.

Мета заняття: завершення програми та підведення підсумків; аналіз групової та індивідуальної роботи старшокласників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду. Отримання зворотного зв'язку.

«Перше коло».

Вправа «Рефлексивна піраміда» (15 хв).

Мета: підведення підсумків програми.

Вправа «Соковичавлювачка».

Мета: підведення підсумків тренінгу.

Вправа «Не зупиняйся!» (10 хв).

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих за результатами участі в програмі.

Прощання.

Програмою передбачено індивідуальний супровід учасників формуючого експерименту, до якого входить: аналіз індивідуальних діагностичних результатів старшокласників з метою визначення переліку тих, з якими доцільно проводити індивідуальну практичну роботу; розробка індивідуальних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту конкретного старшокласника та психолого-педагогічний супровід виконання індивідуальних завдань; визначення ефективності індивідуальної роботи та прийняття рішення щодо її завершення з відповідними рекомендаціями щодо подальших кроків старшокласника. Психофізіологічне забезпечення процесу розвитку емоційного інтелекту старшокласників здійснюється вчителями та психологами, які мають для цього необхідну кваліфікацію, у тісній співпраці з керівництвом освітнього закладу.

Висновки. Комплекс особистісних характеристик, сформованість яких забезпечує високий рівень адаптивності старшокласників та підвищує ефективність їхньої навчальної діяльності, становить зміст і сутність психологічного феномену – емоційного інтелекту старшокласників.

Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника створена з урахуванням наукових досліджень феномену емоційного інтелекту особистості, закономірностей навчально-виховного процесу загальноосвітнього навчального закладу та їхнього впливу на розвиток старшокласника, особливостей психолого-педагогічних засобів та на отримані результати експериментального вивчення ЕІ старшокласників.

Програма розвитку ЕІ старшокласників як комплексний засіб розвитку ЕІ старшокласників психолого-педагогічними засобами має на меті підвищення у старшокласників рівнів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту; розвиток емпатії, мотивації та самомотивації; актуалізацію здатностей стресостійкості та адаптивності.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні Програми розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами в навчально-виховний процес освітніх закладів з метою перевірки її ефективності.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М., Панасенко Н.М. Програма сприяння професійному самоздійсненню вчителів. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18, 2018. С. 107-122.
2. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: [навч.-метод. посіб.] / Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. Львів: Компанія Манускрипт, 2012. 392 с.
3. Могиляста С.М. Аналіз методів дослідження емоційного інтелекту особистості старшокласника. *Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. Vol.2, June 25, 2019, Warsaw, Poland. p.17-23.
4. Могиляста Світлана. Розвиток емоційного інтелекту старшокласника: методика і результати дослідження. *European humanities studies: State and Society*. Issue 2, 2020. P. 74-95.
5. МОН України: У 26 школах почався пілот з впровадження програми розвитку м'яких навичок СЕЕН: соціально-емоційного та етичного навчання. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/u-26-shkolah-pochavsya-pilot-z-vprovadzhennya-programi-rozvitku-myakih-navichok-seen-socialno-emocijnogo-ta-etichnogo-navchannya>
6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelia / za zag. red. N. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.
7. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»*. Дод. 2 до вип. 35, т. I (13): Тематичний вип. «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 269–275.
8. Goleman D. Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury Paperbacks, 2000. 394 p.
9. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol.17. № 4. P. 433- 442.
10. Сайт Просвітницької ініціативи ЕМПАТІА.PRO. URL: <https://www.empatia.pro>
11. Сайт спільноти активних освітян Всеосвіта. URL:<https://vseosvita.ua>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Kokun O.M., Panasenko N.M. Prohrama spriyannia profesiiomomu samozdiisnenniu vchyteliv. Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom. V: Psykhofiziologii. Psykhologii pratsi. Eksperymentalna psykholohiia. Vyp.18, 2018. S. 107-122.
2. Matiikiv I. M. Osnovy trenerskoi maisternosti: [navch.-metod. posib.] / Matiikiv I.M., Yakymiv A.I., Cherniak T.H. Lviv: Kompaniia Manuskrpt, 2012. 392 s.
3. Mohyliasta S.M. Analiz metodiv doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti starshoklasnyka. *Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. Vol.2, June 25, 2019, Warsaw, Poland. r.17-23.
4. Mohyliasta Svitlana. Rozvytok emotsiinoho intelektu starshoklasnyka: metodyka i rezultaty doslidzhennia. *European humanities studies: State and Society*. Issue 2, 2020. P. 74-95.
5. MON Ukrainy: U 26 shkolakh pochavsia pilot z vprovadzhennia prohramy rozvitku miakykh navychok SEEN: sotsialno-emotsiinoho ta etychnoho navchannia. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/u-26-shkolah-pochavsya-pilot-z-vprovadzhennya-programi-rozvitku-myakih-navichok-seen-socialno-emocijnogo-ta-etichnogo-navchannya>
6. Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia / za zah. red. N. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.
7. Opanasiuk I. V. Vplyv zasobiv art-terapii na rozvytok emotsiinoho intelektu starshoklasnykiv. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzh. ped. un-t imeni Hryhoriia Skovorody»*. Dod. 2 do vyp. 35, t. I (13): Tematychnyi vyp. «Mizhnarodni Chelpanivski psykholoho-pedahohichni chytannia». Kyiv: Hnozys, 2015. S. 269–275.
8. Goleman D. Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury Paperbacks, 2000. 394 p.
9. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993. Vol.17. № 4. R. 433- 442.
10. Sait Prosvitnytskoi initsiatyvy EMPATIA.PRO. URL: <https://www.empatia.pro>
11. Sait spilnoty aktyvnykh osvitan Vseosvita. URL: <https://vseosvita.ua>

Mohyliasta, S.M. A Program for developing high school students' emotional intelligence using psychological and educational methods. The realities of Ukrainian society include rather strict requirements for high school students who are on the threshold of adult life. The educational environment, which is undergoing serious reforms, still adheres to the usual principles and focuses mainly on the development of students' cognitive processes, students' preparation for independent external testing and university entrance. Recent research has shown that the emotional component of learning should be actively used when choosing an educational strategy by educational institutions and refocusing it on the multi-aspect nature and emotional component of education. The significance of school students'

emotional intelligence was reflected by the Ministry of Education and Science of Ukraine pilot project aimed, which was launched in autumn 2019 to develop students' soft skills SEEN (SEE Learning). The project's chief advisor is Dr. Daniel Goleman, the author of Emotional Intelligence.

The introduction of the Emotional Intelligence Development Program will promote the development of high school students' emotional intelligence as a key personality development factor. The Program includes lectures and practical classes, individual and group psychological support, as well as emotional intelligence development-focused foreign language lessons, etc.

The author proposes a program that can become an effective part of the educational process, which will contribute to the development of successful, active, psychologically healthy high school students. The program consists of twenty-four hours of general work and individual psychological and educational support. The aim of the program is to develop high school students' intra- and interpersonal emotional intelligence, empathy, motivation and self-motivation, as well as stress resistance and adaptability.

Key words: high school student, emotional intelligence, emotional intelligence development program, empathy, motivation

Відомості про автора

Могиляста Світлана Миколаївна, вчитель англійської мови Києво-Печерського ліцею №171 «Лідер», науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Mohyliasta, Svitlana Mykolaivna, English teacher, Kyiv-Pechersk lyceum №171 *Leader*, PhD student, G.S Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

E-mail: svetababur@ukr.net

УДК 159

Настояща У.В.

РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ СУБКУЛЬТУРИ ЗАСУДЖЕНИХ У ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДКВС

Настояща У.В. Репрезентації субкультури засуджених у працівників різних підрозділів ДКВС. Стаття присвячена виявленню складових субкультури засуджених та їх трактуванню працівниками різних підрозділів Державної кримінально-виконавчої служби (ДКВС) з різним функціональним навантаженням (як їх репрезентацій). При проведенні дослідження використано метод генерування ідей «мозковий шторм» у фокус-групі, що складалась із персоналу окремих підрозділів установ виконання покарань ДКВС: психологів відділів соціально-виховної та психологічної роботи та оперативних працівників, які виступали як групою піддослідних, так і експертами, чому слугував їх стаж роботи. Визначено, що відповідно до професійної спрямованості працівників підрозділів ДКВС (зокрема психологів та оперативних працівників) формується і змінюється спосіб оцінки ними субкультури засуджених. У психологів це проявляється через ризик «розмивання індивідуальних меж» контакту, а у оперативних співробітників – соціальних. У ході дослідження розкрито особливості репрезентацій кримінальної субкультури засуджених працівниками різних підрозділів ДКВС. Під час експертного оцінювання зібраного матеріалу та самозвітів респондентів окреслено особливості впливу, в залежності від різних функціональних навантажень.

Ключові слова: кримінальна субкультура засуджених, професійне середовище, репрезентація, працівники Державної кримінально-виконавчої служби (ДКВС).

Настоящая У.В. Репрезентации субкультуры осужденных у работников различных подразделений ГКИС. Статья посвящена выявлению составляющих субкультуры осужденных и их трактовки работниками различных подразделений Государственной уголовной исполнительной службы (ГКИС) с различными функциональными нагрузками (как их репрезентации). При проведении исследования использован метод генерирования идей «мозговой шторм» в фокус-группе, состоящей из персонала отдельных подразделений учреждений исполнения наказаний ГКИС: психологов отделов социально-воспитательной и психологической работы и оперативных работников, которые выступали как группа испытуемых, так и экспертами, учитывая их стаж работы. Определено, что в соответствии с профессиональной направленностью работников подразделений ГКИС (в частности психологов и оперативных работников) формируется и изменяется способ оценки ими субкультуры осужденных. У психологов это проявляется как риск «размывания индивидуальных границ» контакта, а у оперативных сотрудников – социальных. В ходе исследования раскрыты особенности репрезентаций криминальной субкультуры осужденных работниками различных подразделений ГКИС. Во время экспертной оценки собранного материала и самоотчетов респондентов обозначены особенности влияния, в зависимости от различных функциональных нагрузок.

Ключевые слова: кримінальна субкультура осужденных, профессиональная среда, репрезентация, работники Государственной уголовной исполнительной службы (ГКИС).

Постановка проблеми. Служба у Державній кримінально - виконавчій службі України (далі ДКВСУ) передбачає необхідність підтримання статутних контактів із засудженими, які є носіями кримінальної субкультури. Проблемою виступає той аспект, що кримінальна субкультура