

З. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

Ірина Яньо

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

yanio.iryna@gmail.com

ШКІЛЬНА МЕДІАЦІЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У сучасному динамічному світі з прискореним темпом життя та в умовах війни в Україні, коли діти стикаються з психологічними травмами, невизначеністю та стресом, розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення. Особливо це актуально для дітей молодшого шкільного віку, у яких тільки починають розвиватися емоційні та соціальні компетенції.

Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект викликає неабиякий інтерес у дослідників. Зокрема, зростання інтересу вчених – психологів до дослідження цього феномену зумовлене тим, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційної напруги і тривожності, які спричинені стресогенними впливами навколишнього середовища, і призводять до дезадаптації й дезінтеграції життєдіяльності людини, до виникнення емоційних розладів та депресивних захворювань. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я людини.

Уміння розпізнавати емоційний стан інших людей, виявляти свої емоції у певній ситуації є одним із найважливіших аспектів спілкування. Навички емоційної компетентності є визначальними для ефективної міжособистісної

взаємодії. Саме тому в умовах реформи Нової української школи (НУШ) перед педагогами постає завдання акцентувати нові підходи до навчання зростаючої особистості, переходити від школи знань до школи компетентностей, здійснювати підготовки таких випускників, які здатні діяти в конкретних умовах і мотивовані на результат [4].

Серед зарубіжних науковців, які першими почали досліджувати емоційний інтелект, можна назвати таких, як Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей та ін. Не оминули увагою таку важливу проблему й вітчизняні науковці. Так, серед українських дослідників емоційного інтелекту найбільш відомими є І. Аршава, О. Власова, С. Дерев'янка, Н. Коврига, Е. Носенко, М. Шпак та ін.

Зокрема, Дж. Майєр і П. Саловей виокремлюють у структурі емоційного інтелекту такі компоненти, як: ідентифікація емоцій (здатність помічати емоції, ідентифікувати їх); використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності; розуміння емоцій (взаємозв'язку між емоціями, думками і поведінкою); управління емоціями (контроль над інтенсивністю негативних та позитивних емоцій) [10].

Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект в єдності розумових і особистісних якостей і виділяє п'ять компонентів: 1) самопізнання (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); 2) навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння); 3) здатність до адаптації (вміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов); 4) управління стресовими ситуаціями (стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами); 5) переважання позитивного настрою (відчуття щастя, оптимізм) [8].

М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, яка «зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму,

сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду» [7, с.137].

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у молодшому шкільному віці. Цей віковий період особистісного розвитку має свої специфічні особливості. Зміна провідного виду діяльності, соціальної ситуації розвитку ставить перед дитиною надзвичайно багато завдань. Молодші школярі повинні не лише усвідомити необхідність систематичного відвідування навчальних занять, але й важливість дотримання соціально прийнятих норм. Дослідники зазначають, що стабільний перебіг цього вікового періоду залежить не лише від рівня інтелектуальної готовності дитини до школи та загального розвитку пізнавальної сфери дитини, а й від рівня сформованості її емоційної сфери [4, 5]. Саме в цей період, коли діти тільки почали проявляти активний інтерес до соціального спілкування, одним з найскладніших завдань є вирішення конфліктів. тому важливим інструментом, який допомагає дітям не лише вирішувати конфлікти, але й справлятися з емоційними викликами, що виникають у складні часи, постає шкільна медіація.

Сьогодні шкільна медіація, як дієвий метод вирішення конфліктів та формування емоційної грамотності в молодшому шкільному віці, знайшла широке застосування. Вона є одним із ключових інструментів у вирішенні конфліктів і здатна трансформувати шкільне середовище у простір довіри, співпраці та емоційної взаємодії.

Теоретичні та практичні аспекти шкільної медіації відображено у дослідженнях низки зарубіжних та вітчизняних науковців, таких як: Д. Джонсон, Р. Коен, Д. Шапіро, Р. Безпальча, М. Бойко, Л. Волченко, С. Гарькавець, Л. Гуцуляк, С. Лабода, А. Горов, Н. Заверико, Р. Коваль, М. Матвійчук, О. Микитюк, А. Нікітчук та ін.

Так, Р. Безпальча визначає шкільну медіацію важливим та дієвим інструментом допомоги у вирішенні суперечок та конфліктів між дітьми-школярами, між дітьми та дорослими [1].

Як зазначає С. Котловий, основними цілями шкільної медіації є: 1) створення безпечного сприятливого для розвитку особистості середовища; 2) виховання культури конструктивної поведінки у конфлікті; 3) покращення якості життя усіх учасників освітнього процесу. Саме шкільна медіація сприяє тому, що стосунки в школі будуються на позитивному спілкуванні, взаємній повазі, відкритості, щирості і доброзичливості, прийнятті усіма учасниками освітнього процесу цінності одне одного [3].

Ефективність шкільної медіації забезпечується через дотримання важливих її принципів: 1) нейтральності медіатора; 2) добровільності; 3) конфіденційності; 4) рівноправності [2].

Багато уваги дослідники приділяють основним функціям шкільного медіатора. Серед них найважливішими є такі:

- організація процесу ведення переговорів;
- активне слухання (медіатор володіє широким спектром технік активного слухання);
- генерування ідей, стимулювання до пошуку рішень;
- розширення ресурсів;
- навчання і наставництво щодо ефективного ведення переговорів та досягнення угоди;
- створення сприятливого і безпечного психологічного клімату [3].

У контексті теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, розвиток таких компонентів, як емпатія, самосвідомість і саморегуляція, має вирішальне значення для особистісного зростання дитини [9]. Як бачимо, саме шкільна медіація стає практичним інструментом для досягнення цієї мети, дозволяючи учням застосовувати емоційний інтелект під час вирішення конфліктів. За даними досліджень, регулярна участь у медіаційних програмах сприяє зниженню рівня агресивної поведінки та покращує міжособистісні взаємини у шкільних колективах. Шкільна медіація може бути ефективним інструментом розвитку у школярів вміння управляти своїми емоціями та знаходити конструктивні рішення. Вона ґрунтується на принципах нейтралітету, конфіденційності і

добровільності та дозволяє учасникам відчувати себе спокійно під час урегулювання конфлікту. Крім того, шкільна медіація сприяє емпатії, умінню слухати свою половину та умінню знаходити компроміси.

Отже, шкільна медіація є важливим інструментом у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, особливо в умовах війни. Вона допомагає дітям справлятися з емоційними викликами, створює безпечне середовище для їхнього розвитку та підтримує їхню соціалізацію. У складні часи медіація стає не лише освітнім інструментом, але й засобом емоційної підтримки, який допомагає дітям зберігати віру в себе та у майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпальча Р. Ф. Шляхи мирного розв'язання конфліктів у школі: підручник. Тернопіль, 2001. 96 с.
2. Білик Н. М. Медіація як соціально-педагогічна технологія вирішення конфліктів у школі. *Педагогічні науки*. Випуск LXIX. Т. 3. Херсон, 2016. С. 26-30.
3. Котловий С.А. Розв'язання конфліктів в освітньому середовищі професійного ліцею: методичний посібник. Умань: ПП Жовтий, 2012. 71 с.
4. Нова українська школа. Порадник для вчителя. URL: <https://base.kristti.com.ua/wp-content/uploads/2017/10/rozd-3-1-1.pdf> (дата звернення: 28.03.2025)
5. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12-16
6. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2019_2_57 (дата звернення: 28.03.2025)
7. Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
8. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient. *Inventory: Technical Mannual*. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

9. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
10. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433–442

Ольга Яцишин

студентка 2 курсу спеціальності «Психологія»,
Національний університет «Львівська Політехніка»,
м.Львів, Україна

olha.yatsyshyn.psz.2023@lpnu.ua

Діана Логвінова

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
кандидат психологічних наук, доцент,

м.Львів, Україна

genderua@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС

У сучасному світі війна має величезний вплив на всі аспекти життя людей, особливо на молодь, яка перебуває на важливому етапі формування особистості та кар'єри. Молоді люди у віці від 18 до 30 років стикаються з численними викликами, що виникають через воєнні дії, тимчасову евакуацію, руйнування звичних соціальних зв'язків та значні зміни в життєвих планах. Війна безпосередньо впливає на психологічний стан цієї вікової групи, змінюючи їхнє ставлення до майбутнього, підвищуючи рівень тривожності, стресу та депресії, а також вимагаючи розвитку нових стратегій адаптації до змінюваних умов. У зв'язку з цим питання формування та підтримки резильєнтності - здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі - стає особливо актуальним [1].