

Кучерява Оксана Анатоліївна*кандидат педагогічних наук, доцент,**доцент кафедри української філології і методики навчання фахових дисциплін
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет**імені К.Д. Ушинського», Одеса, Україна**E-mail: oksana.kuch@gmail.com**ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5946-3892>***Прокопенко Ліліана Іванівна***кандидат педагогічних наук, доцент,**завідувач кафедри української філології і методики навчання фахових дисциплін
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет**імені К.Д. Ушинського», Одеса, Україна**E-mail: lilianaprokopenko@gmail.com**ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1821-7016>*

Збагачення емоційного інтелекту студентів філологічного факультету (на прикладі роботи зі словником емоцій)

З-поміж професійних компетентностей учителя обов'язкову групу згідно з професійним стандартом становлять психологічна, емоційно-етична й компетентність педагогічного партнерства. Емоційна компетентність – це здатність розуміти, висловлювати й регулювати власні емоції, а також розуміти інших і конструктивно взаємодіяти в колективі. Емоційний інтелект відіграє важливу роль в активізації творчого потенціалу особистості, забезпечує позитивну мотивацію та успішну самореалізацію.

У центрі започаткованого дослідження – емоційна грамотність студентів філологічного факультету. Мета розвідки – розкрити можливості дисциплін мовно-літературного циклу в збагаченні емоційного інтелекту студентів філологічного факультету. Автори визначили складники емоційного інтелекту й запропонували практичні поради щодо його розвитку.

Загальновідомо, що одним з перших кроків в емоційному навчанні є формування вмінь усвідомлювати й описувати власні емоції, добирати точні слова, щоб пояснити свої почуття, настрої та переживання, визначати елементи, з яких складається емоція, розуміти причину її виникнення. З огляду на сказане доречно організувати роботу майбутніх філологів зі словником емоцій і почуттів. У статті розглянуто структуру словника та особливості побудови словникових статей, основу яких становлять назви груп емоцій, охоплювані ними настрої та комбінації емоцій. До первинних емоцій належать гнів, сум, страх, радість, любов, здивування, огида, сором. На прикладі роботи з базовою емоцією «радість» проілюстровано лексикографічні вправи в поєднанні зі вправами на вербалізацію емоційного стану.

Окрему увагу автори звернули на роль творів мистецтва й художніх творів у системі емоційного виховання і як доповнення до лексикографічної роботи запропонували низку мовленнєво-творчих завдань, які надихають і допомагають осмислювати емоційні зв'язки.

Ключові слова: емоційний інтелект, словник емоцій, лексикографічні вправи й завдання, студенти філологічного факультету.

Вступ. Емоційне виховання як один з компонентів сучасної системи освіти сьогодні зайняло провідне місце в професійній підготовці вчителів. Повністю поділяємо думку про те, що такі «найважливіші складники емоційного інтелекту – самосвідомість, емпатія та вміння керувати деструктивними емоціями – будуть критично необхідні на робочому місці» (Гоулман, 2020: 21). Відповідно у «Професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» обов'язкову групу професійних компетентностей склали психологічна, емоційно-етична та компетентність педагогічного партнерства» (Професійний стандарт, 2020).

Учитель, який уміє управляти власними емоціями, знає способи самозбереження психічного здоров'я, буде прагнути створити позитивний мікроклімат на уроці, налагодити конструктивний діалог з учнями та іншими учасниками освітнього процесу, застосовувати «методики усвідомленого та емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації», зможе запобігти конфліктам в освітньому процесі (Професійний стандарт, 2020), а головне, вчитиме цього своїх учнів, «адже те, як викладач співпрацює з класом, саме по собі є прикладом, фактично уроком емоційної компетентності або ж її відсутності. Кожного разу, коли вчитель спілкується з одним учнем, решта двадцять чи тридцять отримує урок» (Гоулман, 2020: 475).

Проблема розвитку емоційного інтелекту широко висвітлюється у психолого-педагогічній літературі відповідно до потреб освітньої реформи «Нова українська школа». Методичні розвідки спрямовані на пошук і розробку шляхів формування емоційної компетентності школярів (І.П. Васильківський, Т.М. Котик, Г.І. Савонова, М. Яцюк). Значний внесок в упровадження соціально-емоційного та етичного навчання в школах України здійснено ГО «ЕдКемп Україна», на офіційній вебсторінці (<https://www.edcamp.ua/seelukraine/>) якої можна ознайомитись зі спеціальними навчальними програмами та відповідним інформаційно-методичним забезпеченням. Також спільно з Українським інститутом розвитку освіти видано практичний poradnik педагогам закладів загальної середньої освіти «Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства» (О.А. Венгловська, О.Б. Елькін, О.А. Марущенко, О.Ф. Федоренко). Питання формування емоційної компетентності в майбутніх фахівців (переважно вчителів початкових класів), тобто здобувачів вищої освіти, розглядалися у працях М.М. Августюк, Т.М. Котик, І.М. Матійків, М.М. Шпак.

Мета та завдання дослідження. У системі професійної підготовки уроки емоційного виховання можна виокремити як самостійний курс (психологічний тренінг, вибіркова дисципліна) або ж пов'язати з тими обов'язковими компонентами, що передбачені освітньо-професійною програмою. *Мета статті* – розкрити можливості дисциплін мовно-літературного циклу в збагаченні емоційного інтелекту студентів філологічного факультету. Для досягнення означеної мети були визначені такі *завдання*: 1) окреслити практичні поради щодо розвитку емоційного інтелекту; 2) проілюструвати роботу зі словником емоцій на заняттях із сучасної української мови.

Результати дослідження. Як відомо, емоції є неодмінними компонентами життєдіяльності людини, вони беруть участь у процесах пізнання і є відображенням «відношення результату діяльності до її мотиву» (Шапар, 2007: 127). Емоційний досвід постійно змінюється й збагачується в процесі розвитку особистості та в такий спосіб впливає на її успішність у житті (у навчанні, професійній діяльності, побудові міжособистісних стосунків тощо). Вивчення емоційної сфери людини, її функцій та внутрішніх механізмів емоцій змусило науковців переосмислити поняття інтелекту. Щодо цього Д. Гоулман зазначав: «У певному розумінні ми маємо два типи мозку, два розуми і два типи інтелекту – розумовий та емоційний. Те, як добре складеться наше життя, залежить не тільки від нашого IQ, але й від емоційного інтелекту» (Гоулман, 2020: 72).

Д. Гоулман окреслює сутність емоційного інтелекту такими поняттями, як самоконтроль, завзяття, наполегливість і здатність до самомотивації (Гоулман, 2020: 27). Важливими складниками EQ також є емпатія, комунікативні й соціальні вміння.

У системі освіти емоційний інтелект – одна з ключових компетентностей, оскільки «це головна здібність, що здатна впливати на всі інші вміння, допомагаючи або, навпаки, заважаючи їм» (Гоулман, 2020: 154).

В аспекті започаткованого дослідження відповідно до «Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» емоційно-етичну компетентність визначають як здатність:

- усвідомлювати особистісні відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами;
- конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу;
- усвідомлювати та поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі (Професійний стандарт, 2020).

Навчання емоційної грамотності, пошук балансу між емоційним і раціональним інтелектом потребує підготовки належного методичного забезпечення. З-поміж засобів збагачення емоційної сфери здобувачів освіти виокремлюють:

- інтерактивні вправи і завдання, що успішно використовуються на таких етапах заняття, як оголошення теми й мети, мотивація, рефлексія, підсумок, оскільки, як відомо, урок або заняття, наповнені позитивними почуттями, сприяють активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти;
- освітні технології, а саме: особистісно орієнтовані технології, технології формування творчої особистості, арттехнології, проектну технологію;

- психологічні тренінги;
- вправи й завдання, спрямовані на розвиток комунікативних і соціальних умінь (диспути, дискусії, ситуативні й проблемні завдання тощо).

Окреме місце в запропонованому переліку посідає робота зі словником емоцій: «Дібрати точне слово чи слова, аби пояснити свої почуття, – справа не завжди проста й однозначна» (Хессон, 2023: 30). Нерідко, пропонуючи студентів завдання на відпрацювання вмінь усвідомлювати власні емоції та керувати ними, ми маємо справу із ситуацією, коли студенту бракує слів, щоб передати свій емоційний стан, свої відчуття. Йому важко назвати емоцію, яку він переживає в певний момент, описати її відтінки. Емоційний словник людини може бути бідним або багатим, наповненим позитивним чи негативним досвідом. Практичні заняття із сучасної української мови або української мови за професійним спрямуванням допомагають організувати роботу щодо активізації і збагачення словникового запасу студентів загалом і розширювати їх емоційний словник зокрема.

Як підкреслює Джил Хессон, «розвиток словникового запасу стосовно назв різних почуттів може допомогти вам краще висловлювати емоції» (Хессон, 2023: 32), «легше їх розуміти, передбачати та керувати почуттями й поведінкою – як своїми, так і інших» (Хессон, 2023: 30). Невипадково словник емоцій і почуттів зустрічаємо як додаток до багатьох тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту або навчальних курсів і методичних розробок, передбачених освітньою реформою «Нова українська школа» (Т.М. Котик, І.М. Матійків). Вважаємо, що методично доцільно включати такі словники до шкільних підручників, як, наприклад, О.П. Глазова додала «Словничок назв почуттів» у шкільний підручник з української мови для 5 класу (2018).

Основу словникових статей у «Словнику емоцій та почуттів» становлять назви груп емоцій та охоплювані ними настрої, почуття, комбінації емоцій, перелік яких у різних виданнях варіюється, оскільки чіткої класифікації емоцій і досі не існує. Власне, Д. Гоулман, спираючись на дослідження Екмана та його однодумців, вважає доречним розглядати «емоції в аспекті груп або характеристик» (Гоулман, 2020: 491). До основних груп належать *гнів, сум, страх, радість, любов, здивування, огида, сором*. «Кожна з цих груп формується навколо ядра, від якого брижами розходяться незліченні мутації первинних емоцій» (Гоулман, 2020: 491). Наприклад, базова емоція «радість» включає такі емоційні стани: *щастя, насолоду, відчуття полегшення, задоволення, блаженство, захоплення, приємне здивування, гордість, збудження, захват, втіху, відраду, ейфорію, каприз, екстаз і (як крайність) манію* (Гоулман, 2020: 490). «Найвіддаленіші від ядра брижі – це настрої, які <...> є більш приглушеними і тривають набагато довше, ніж емоції» (Гоулман, 2020: 491). Їх розглядають як окремі словникові статті або використовують для поглиблення інформації про певний емоційний стан. Наприклад, гнів викликає *сердитий, роздратований настрій*. «За настроєм іде темперамент – готовність викликати певну емоцію або настрій», – пише Д. Гоулман (словникові статті «сором'язливий», «життєрадісний») (Гоулман, 2020: 491). «А ще далі від цих емоційних диспозицій розміщуються розлади, коли людина постійно перебуває під владою руйнівних емоцій» (словникові статті «депресія», «тривога») (Гоулман, 2020: 491).

Здебільшого словникові статті містять тлумачення, список синонімів або антонімів, ілюстративний матеріал, як-от: «*Радість* – почуття задоволеності своїми діями або спільними діями групи людей, що посилюється схваленням з боку інших осіб. *Синоніми* – втіха, приємність. *Не переживши горя, не знатимеш радості. Радість красить, а печаль палить*» (О.П. Глазова. Словничок назв почуттів. Українська мова. 5 клас).

«Словник емоцій і почуттів» М.Т. Котик є додатком до навчально-методичного посібника «Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи» (2020). У ньому подано детальну характеристику базових емоцій, описано їх природу, взаємозв'язки, причини, а також розкрито назви настроїв, почуттів і станів, що передають різний ступінь інтенсивності вияву емоції, як-от: *радість* може бути *сильна, бурхлива* і, навпаки, *тиха*. У цьому аспекті цікаво порівняти словникові статті й простежити семантичні компоненти, якими відрізняються лексеми, наприклад: «*захват*» та «*екстаз*» (*захват* – велике внутрішнє піднесення, почуття радісного задоволення, стан зачарування, позитивне емоційне збудження, захоплення (Котик, 2020: 182); пор.: *екстаз* – позитивно забарвлений афект, вищий ступінь захвату, наснаги, інколи переходить у несамовитість (Котик, 2020: 181)); «*втіха*» й «*щастя*» (*втіха* – почуття радості, задоволення від чогось (Котик, 2020: 181), пор.: *щастя* – стан цілковитого задоволення життям, відчуття безмежної радості (Котик, 2020: 186)).

Робота зі словником емоцій дозволяє зробити перші кроки в розвитку вмінь описувати емоції, визначати елементи, з яких складається емоція («*думка, фізичне відчуття, поведінка*») (Хессон, 2023: 15), розуміти їх значення. Пропонуємо такі лексикографічні вправи.

Вправа 1. Порівняйте опис базової емоції «радість» у словнику емоцій та художньому творі. Визначте ключові слова в кожному тексті. Які емоційні стани описані у двох текстах? Встановіть зв'язки

між цими емоційними станами (за потреби зверніться до словника емоцій). Пригадайте та опишіть події, які викликали у вас радість, або ситуацію / стан, коли ви відчували / відчуваєте радість (на вибір – *щастя, насолоду, відчуття полегшення, задоволення, захоплення, приємне здивування, втіху, відраду, ейфорію*). Прочитайте твори в групі, спробуйте вгадати описаний емоційний стан.

1. *Радість – приємні емоції, що наповнюють енергією, пробуджують творчий потенціал; пов'язана з можливістю задоволення актуальної потреби. Найчастіше ці емоції відчують, коли живуть у гармонії зі собою і з навколишнім світом і мають змогу реалізувати свої мрії. Це те, що відчувається після якоїсь творчої або соціально значущої дії. Радість характерна відчуттям упевненості й значущості. Також радість може гальмувати дію, але вона може сприяти інтуїції, творчості* (М.Т. Котик «Словник емоцій і почуттів»).

2. *З її балкону видно море. У дощ чи у спеку можна просто піднятися на другий поверх будинку, відчинити двері на балкон, подивитись вдалечинь – і всередині стає тихо, добре, трохи мрійливо; всі проблеми видаються дріб'язковими, ейфорія втишується до спокійної радості й хочеться персиків, міцної кави з веселковою пінкою та дихати небом.*

Женя повертається сюди після чужих великих міст, після складних робочих тижнів, після потягів і протягів. Вона працює лікаркою, але понад усе вірить у домотерапію (Надійка Гербіш. Домо-над-морем-терапія).

Як відомо, Р. Плутчик образно відтворив класифікацію емоцій у вигляді різнокольорового колеса – колеса емоцій, в якому «весь спектр людських переживань створено сполуками первинних емоцій» (Хессон, 2023: 23). На його основі Джил Хессон запропонувала цікаві проблемні завдання, розв'язання яких допоможе зрозуміти й простежити зв'язки між емоціями: «*Чи є любов поєднанням радості і довіри? Чи вважаєте ви, що страх – це протилежність гніву?*» (Хессон, 2023: 23). Слушною є порада: попередньо ознайомтесь із відповідними словниковими статтями в словнику емоцій і, спираючись на власний досвід, висловіть свої думки-спостереження.

Лексикографічні завдання в поєднанні з вправами на вербалізацію емоційного стану урізноманітнюють роботу студентів щодо вивчення будь-якого розділу сучасної української мови. Розглянемо приклади таких вправ.

Вправа 2. Прочитайте словникові статті «*Радість*», «*Щастя*», «*Задоволення*», «*Захват*» за декількома словниками емоцій та почуттів. Як ви розумієте поняття «*сильна радість*» / «*тиха радість*»? Свої роздуми й спостереження оформіть як складні речення.

Зразок: *Я радію, коли Незважаючи на ... , я радію / щасливий. Коли я радію, то Сьогодні (вчора) я дуже зрадів (ла) / був (ла) задоволений (а), тому що Сьогодні я у захваті, так що ...* (синтаксис складного речення).

Вправа 3. Ознайомтесь з колесом емоцій Р. Плутчика. Опишіть різні відтінки радості. Доберіть синоніми до слова «*радісний*» у поданих словосполученнях. За потреби зверніться до різних типів словників.

Радісний день, радісний настрій, радісна звістка, радісні очі. (Лексикологія. Фразеологія. Лексикографія).

У збагаченні емоційного досвіду важливу роль відіграють твори мистецтва (живопис, музика), художні твори, театр, кіномистецтво, тому практичні заняття з дисциплін мовно-літературного циклу корисно доповнювати творчими й лінгвокультурологічними завданнями, звертатись до арттехнологій, які допоможуть створити емоційний комфорт на занятті, сформувати позитивну мотивацію до навчання, сприятимуть активізації творчого потенціалу й пізнавальної діяльності здобувачів освіти, розвитку соціальних умінь і навичок.

Цікаво, що «відтінків емоцій набагато більше, ніж слів на їх позначення» (Гоулман, 2020: 489), тому мовленнєво-творчі завдання гармонійно доповнюють лексикографічні дослідження. Спираючись на поєднання слова й різних видів мистецтва, вони дозволяють заглибитись у систему емоційних зв'язків. Наведемо приклади мовленнєво-творчих завдань.

Вправа 4. Розгляньте картини А. Куїнджі «*Вечір на Україні*», «*Українська ніч*», «*Дніпро вранці*». Як ви гадаєте, чому А. Куїнджі називають художником *світла*? Опишіть настрої, який у вас викликають картини А. Куїнджі, а також спогади чи переживання, пов'язані з цим настроєм. Крім того, можна запропонувати студентам дібрати уривки з художніх творів, які асоціюються з картинами художника.

Вправа 5. Подумайте над етимологією слова «*соняшник*». Розширте свої знання про соняшник-символ, звернувшись до етимологічного словника і лінгвокультурологічних джерел. З чим у вас асоціюється соняшник? Розгляньте картини М. Приймаченко «*Соняшник життя*», «*Соняшник з бджолами*», «*Соняшник та горох*». Продовжіть роздуми: «*Якби соняшник міг говорити ...*», «*Соняшник сповнений тепла, тому ...*».

Як бачимо, знайомство студентів філологічних факультетів зі словником емоцій і почуттів не лише сприяє емоційному вихованню, а й допомагає оволодіти практиками керування деструктивними емоціями, знаходити стан натхнення й розвивати творчі здібності, ознайомити з методичними прийомами щодо розвитку емоційного інтелекту учнів.

Висновки. У підсумку підкреслимо: увага до слова, його семантики, експресивно-емоційного забарвлення, образності, символічності позитивно впливає на емоційну сферу людини, а збагачення й уточнення словника емоцій забезпечує формування вмінь усвідомлювати й описувати власні емоції та емоції інших. Ці вміння належать до групи м'яких навичок (soft skills) і є важливими для успішної професійної діяльності, тому ми і надалі плануємо готувати методичні матеріали щодо організації емоційного навчання.

Література

Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват. 2020. 512 с.

Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.

Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#n10> (дата звернення: 03.03.2024).

Хессон Дж. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ. Є. Бондаренко. Харків : Вид-во «Ранок», 2023. 176 с.

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

The ways to enrich the emotional intelligence of students of the Faculty of Philology (on the example of working with a dictionary of emotions)

Kucheriava Oksana

*PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical Sciences),
Associate Professor at the Faculty of the Ukrainian Philology
and Teaching Methods of Profession-Oriented Disciplines
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushynsky", Odesa, Ukraine*

Prokopenko Liliana

*PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical Sciences),
Associate Professor at the Faculty of the Ukrainian Philology
and Teaching Methods of Profession-Oriented Disciplines
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushynsky", Odesa, Ukraine*

Among the teacher's professional competencies, the mandatory group, according to the Professional Standard, consists of psychological, emotional-ethical and pedagogical partnership competence. Emotional competence is the ability to understand, express and regulate one's own emotions, to understand others and to interact constructively in a team. Emotional intelligence plays an important role in activating the creative potential of an individual, provides positive motivation and successful self-realization.

In the center of the initiated research is the emotional literacy of students of the Faculty of Philology. The purpose of the research is to reveal the possibilities of the disciplines of the linguistic and literary cycle in enriching the emotional intelligence of students of the Faculty of Philology. The authors identified the components of emotional intelligence and outlined practical advice on its development.

It is well known that one of the first steps in emotional learning is the formation of the ability to understand and describe one's own emotions, to choose the right words to explain one's feelings, moods and experiences, to determine the elements that make up an emotion, and to understand the cause of its occurrence. In view of the above, it is appropriate to organize students' work with a dictionary of emotions and feelings. The article examines the structure of the dictionary and features of the construction of dictionary articles, the basis of which are the names of groups of emotions, the moods and combinations of emotions covered by them. Primary

emotions include anger, sadness, fear, joy, love, surprise, disgust, shame. On the example of working with the basic emotion “Joy”, lexicographic exercises combined with exercises on verbalizing emotional state are illustrated. The authors paid special attention to the role of works of art and fiction in the system of emotional education and, as a supplement to the lexicographic work, offered a number of speech and creative tasks that inspire and help understand emotional connections.

Keywords: *emotional intelligence, dictionary of emotions, lexicographical exercises and tasks, students of the Faculty of Philology.*

References

Goleman, D. (2020) Emotional Intelligence. (S.-L. Humetska, Trans). Kharkiv [in Ukrainian].

Kotyk T.M. (2020) Nova ukrainska shkola: teoriia i praktyka formuvannia emotsiinoho intelektu v uchniv pochatkovoї shkoly [New Ukrainian school: theory and practice of forming emotional intelligence in primary school students]: navch.-metod. posibnyk. Ternopil [in Ukrainian].

Profesiyni standart za profesiiamy “Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity”, “Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity”, “Vchytel z pochatkovoї osvity (z dyplomom molodshoho spetsialista)” (2020) [Professional standard for the professions “Primary school teacher of a general secondary education institution”, “Teacher of a general secondary education institution”, “Primary school teacher (with junior specialist diploma)”]: Nakaz Ministerstva rozvytku ekonomiky, torhivli ta silskoho hospodarstva Ukrainy vid 23.12.2020 № 2736. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#n10> (Accessed on 03.03.2024) [in Ukrainian].

Hasson Gill (2023) Emotional intelligence pocketbook: little exercises for an intuitive life. (Ye. Bondarenko, Trans). Kharkiv [in Ukrainian].

Shapar V.B. (2007) Suchasnyi tлумachnyi psykholohichnyi slovnyk [Modern explanatory dictionary of psychology]. Kharkiv [in Ukrainian].

Accepted: March 23, 2024