

УДК 378.147:37.013.74:001.891.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-166-177](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-166-177)

Басюк Наталія Анатоліївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, тел.: (0412) 43-14-17, <https://orcid.org/0000-0002-5964-6098>

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ГНУЧКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 013 ПОЧАТКОВА ОСВІТА: ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті здійснено аналіз емоційної гнучкості як важливого структурного елементу емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. Автор розуміє її як здатність адаптувати власні емоційні реакції відповідно до професійно-педагогічної ситуації, керувати емоціями усвідомлено й знаходити ефективні способи взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. Розглянуто погляди вчених на проблему емоційної гнучкості, її структуру та роль у формуванні та становленні особистості майбутнього вчителя. Серед основних функцій, які виконує емоційна гнучкість у структурі емоційного інтелекту, виділено наступні: адаптація емоцій та поведінки у відповідь на ситуативні зміни; свобода самостійного вибору власних емоційних реакцій з орієнтуванням на систему цінностей; підготовка інтелекту й волі до емоційної регуляції й обрання стратегій регуляції емоцій відповідно до зовнішніх і внутрішніх змін; забезпечення емоційної стійкості та мотивації; покращення стосунків з оточуючими.

Проаналізовано підходи американської дослідниці С. Девід до розвитку емоційної гнучкості в особистості, які передбачають здійснення наступних дій: 1) розвиток самосвідомості; 2) розвиток здатності дистанціюватись від власних думок та емоцій; 3) розвиток особистісних цінностей; 4) розвиток бажання рухатись вперед. Опираючись на розглянуті підходи С. Девід та інших учених, які займаються проблемою емоційного інтелекту особистості, у розвитку емоційної гнучкості здобувачів спеціальності 013 Початкова освіта автор статті пропонує здійснювати педагогічний вплив на процеси самопізнання, саморефлексію, емоційну саморегуляцію, а також розвиток ціннісно-мотиваційної сфери. В університетських умовах цьому сприяють використання практики усвідомленості, дихальні практики, медитативні техніки, групові дискусії, ведення щоденника приємних моментів, мікровикладання. Усі ці форми й методи вчать спостерігати за власними думками й емоціями, розуміти власне тіло, формують навички уважності й усвідомленості, нове позитивне ставлення до сприйняття реальності,

підвищують емпатійність, покращують комунікацію, що так важливо в роботі вчителя початкової школи.

Ключові слова: емоційна гнучкість, емоційний інтелект, майбутній учитель початкової школи, румінація, практики усвідомленості, дихальні вправи, мікрОВикладання.

Basiuk Nataliia Anatoliivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Primary Education and Culture of Professional Language, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, tel.: (0412) 43-14-17, <https://orcid.org/0000-0002-5964-6098>

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS AS PREPARATION FOR PERFORMING HUMANE AND ETHICAL BEHAVIOR

Abstract. The article analyzes emotional flexibility as an important structural element of emotional intelligence of future primary school teachers. The author understands it as the ability to adapt one's own emotional reactions in accordance with the professional and pedagogical situation, manage emotions consciously and find effective ways of interacting with other participants in the educational process. The views of scientists on the problem of emotional flexibility, its structure and role in the formation and formation of the future teacher's personality are considered. Among the main functions performed by emotional flexibility in the structure of emotional intelligence, the following are highlighted: adaptation of emotions and behavior in response to situational changes; freedom to choose one's own emotional reactions based on the value system; preparation of intellect and will for emotional regulation and selection of emotion regulation strategies in accordance with external and internal changes; ensuring emotional stability and motivation; improving relationships with others.

The approaches of the American researcher S. David to the development of emotional flexibility in the individual, which involves the implementation of the following actions: 1) development of self-awareness; 2) development of the ability to distance oneself from one's own thoughts and emotions; 3) development of personal values; 4) development of the desire to move forward. Based on the considered approaches of S. David and other scientists who deal with the problem of emotional intelligence of the individual, in the development of emotional flexibility of students of the specialty 013 Primary education, the author of the article suggests to exert a pedagogical influence on the processes of self-knowledge, self-reflection, emotional self-regulation, as well as the development of the value-motivational sphere. In university settings, this is facilitated by the use of mindfulness practices, breathing practices, meditative techniques, group discussions, keeping a

diary of pleasant moments, and micro-teaching. All these forms and methods teach to observe one's own thoughts and emotions, understand one's own body, form skills of attentiveness and awareness, a new positive attitude to the perception of reality, increase empathy, improve communication, which is so important in the work of an elementary school teacher.

Keywords: emotional flexibility, emotional intelligence, future elementary school teacher, rumination, mindfulness practices, breathing exercises, microteaching.

Постановка проблеми. Сучасна освітня парадигма зорієнтована на впровадження гуманістичних підходів в освіті, які становлять концептуальну основу Нової української школи. Забезпечити організацію гуманістичного освітнього процесу, в основі якого визнання цінності особистості дитини, розуміння її внутрішнього світу, повага до неї, віра в її можливості, здатен лише творчий і вмотивований учитель-гуманіст, який у своїй педагогічній діяльності поєднує доброзичливу атмосферу міжособистісного спілкування з широким застосуванням новітніх технологій, що стимулюють у школярів допитливість, пізнавальні інтереси, збуджують до самовдосконалення.

Неодмінною умовою формування такого вчителя є розвиток у нього на етапі фахової підготовки емоційного інтелекту як запоруки гуманно-особистісного мислення. Під час здобуття майбутньої професії вчителя початкових класів у закладі вищої педагогічної освіти важливо створити таке освітнє середовище, яке б сприяло розвитку у здобувачів умінь і навичок емоційної самоусвідомленості, самоконтролю, емоційної регуляції, емоційної гнучкості, асертивності, позитивного мислення тощо як складових елементів емоційного інтелекту. В умовах військового сьогодення особливо гостро постає потреба в емоційно гнучких учителях початкової школи, які закладають фундамент свідомого, емоційно грамотного й емоційно зрілого майбутнього покоління.

Для закладів вищої освіти, які здійснюють професійну підготовку здобувачів за спеціальністю 013 Початкова освіта, актуальним є завдання розвитку емоційного інтелекту особистості майбутніх педагогів та підвищення їх емоційної гнучкості для того, щоб бути готовим у шкільних умовах забезпечити високу продуктивність та ефективність педагогічної діяльності, надати допомогу молодшим школярам в емоціогенних ситуаціях та зберігати власне психічне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники Т. Kashdan, J. Rottenberg, J. Doorley, F. Goodman, K. Cherry, Л. Балецька, О. Іщук, О. Лукасевич трактують поняття «гнучкість» як здатність особистості адаптуватися до нових, непередбачуваних змін, змінювати власні переконання на інші і, таким чином, взаємодіяти з навколишнім світом. Науковці Б. Асверус, А. Деркач, Н. Кузьміна розглядають гнучкість як інтегральну якісну характеристику особистості, що складається з трьох взаємозалежних і взаємодоповнюючих

підсистем: когнітивної, емоційно-вольової і ціннісно-значеннєвої. На думку Н. Менчинської, у структурі гнучкості, яку вона розглядає як інтегральну характеристику особистості, цілісне структурне утворення, представлено когнітивну, емоційну та поведінкову особистісні якості.

У зарубіжній психології проблему емоційної гнучкості активно розробляють науковці Дж. Боннано, С. Бертон, Н. Зейверт, К. Кофман, К. Оканоїя, Т. Фудзімура та інші. У їх розумінні емоційна гнучкість – це здатність стримувати і виражати емоції відповідно до вимог ситуації, що змінюється. А. Альдано, С. Бешайї визначають емоційну гнучкість як здатність людини управляти власними емоціями, гнучко використовувати різноманітні стратегії регуляції емоцій, змінювати емоційне реагування в залежності від ситуації, що переживається.

Аналіз і узагальнення різних підходів науковців до визначення поняття емоційної гнучкості дозволяє виокремити спільну ознаку – регуляція власних емоцій у відповідь на зміни зовнішнього середовища і внутрішнього стану організму, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, відчувати себе впевнено й стійко в будь-яких ситуаціях. Основне призначення емоційної гнучкості – допомогти пристосуватись до нових умов, адаптувати власну поведінку під ситуативні зміни.

Мета статті – теоретично обґрунтувати проблему емоційної гнучкості майбутнього вчителя початкової школи, показати місце емоційної гнучкості в структурі емоційного інтелекту, розкрити педагогічні підходи до розвитку емоційної гнучкості у студентів на етапі здобуття професії.

Виклад основного матеріалу. Поняття «емоційна гнучкість» вперше використала Л. Мітіна в концепції професійного розвитку особистості педагога. Подальше наукове обґрунтування воно отримало в працях К. Аветісян, Є. Асмаковець, Т. Бочарникової, Н. Колмогорцевої, О. Любач, М. Наумової, К. Семенової та ін. Українська дослідниця Т. Кремешна вважає, що емоційна гнучкість вчителя проявляється «у здатності «оживляти» справжні емоції, контролювати негативні емоції, проявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість» [1] і пов'язує її з ініціативністю, динамізмом, умінням установлювати емоційний контакт з іншими людьми, швидко реагувати на зміни в ситуації спілкування, а також з емпатійними та рефлексивними вміннями. С. Девід, доктор філософських наук, психолог Гарвардської медичної школи, стверджує, що емоційна гнучкість – це здатність оптимально регулювати власні емоції.

Спираючись на теоретичний аналіз наукових праць, емоційну гнучкість майбутнього вчителя початкової школи будемо розглядати як структурний елемент емоційного інтелекту, що проявляється в здатності адаптувати власні емоційні реакції відповідно до професійно-педагогічної ситуації, керувати емоціями усвідомлено і знаходити ефективні способи взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу.

Емоційна гнучкість відіграє важливу роль у професійному й особистому житті майбутнього фахівця початкової школи. По-перше, високий рівень емоційної гнучкості дозволяє легше пережити адаптаційний період, з яким стикається кожен першокурсник, вступивши на навчання в заклад вищої освіти. Руйнуються старі стереотипи й формуються нові, що характерно для початкового етапу професійної підготовки. Принципово нові умови навчання, праці та відпочинку, необхідність опанувати незвичними, порівняно зі шкільними, організаційними формами і методами навчання, збільшення обсягу навчального матеріалу, відірваність від звичного життя, різкий перехід до самостійності, нове соціальне оточення, недостатня сформованість навичок самостійної роботи, необхідних для навчання у закладі вищої освіти, викликають значні труднощі, що супроводжуються нервово-психічною напругою. До емоційних станів, які переважають в адаптаційний період, можна віднести внутрішню напругу, підвищену тривожність, невпевненість у собі, емоційну насиченість подіями. Інколи у студентів першого року навчання спостерігається стресовий або навіть кризовий стан. Загалом такий стан можна вважати нормою, якщо він швидко минає і не затягується. Як зазначалось, з адаптаційними труднощами зустрічається кожен студент, однак процес адаптації протікає в кожного по-різному: у когось швидше, у когось повільніше. Це залежить від сформованих умінь емоційної саморегуляції, навичок самоконтролю, емоційної стійкості як характеристик емоційної гнучкості. Чим вища емоційна гнучкість, тим швидше відбувається процес адаптації до нових умов. До речі, Л. Мітіна й Є. Асмаковець у структурі емоційної гнучкості виокремлюють дві взаємодоповнюючі підструктури: емоційну стійкість й емоційну експресивність. Емоційна стійкість, у свою чергу, включає в себе усвідомлену саморегуляцію і самоконтроль.

Існує велика кількість визначень поняття «емоційна стійкість». Так, Я. Рейковський трактує його як здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування й контроль за проявом емоцій [2]. Учена-психолог К. Пилипенко [3] вважає емоційну стійкість складною динамічною інтегративною властивістю педагога, необхідною для ефективної педагогічної діяльності в емоційно напружених умовах, для збереження психічного здоров'я і профілактики емоційного вигорання. На думку І. Аршави [4, с. 145], емоційна стійкість проявляється у здатності індивідуума зберігати гомеостаз у складних умовах професійної діяльності та несприятливих ситуаціях життєдіяльності. Незважаючи на неоднозначність підходів учених до визначення сутності даного феномену, вони єдині в тому, що основним критерієм емоційної стійкості вважається ефективність діяльності в емоційно напруженій або навіть екстремальній ситуації.

Емоційна експресивність пов'язана з зовнішнім проявом емоцій. Робота вчителя початкових класів передбачає емоційний вплив на учнів, що підвищує

їх увагу до засвоєння навчального матеріалу і забезпечується використанням педагогом засобів зовнішньої експресії. Це здатність за допомогою рухів, міміки, жестів, інтонації мовлення передати особливості характеру, образ думок і ставлення педагога до цінностей, до інших людей, посилити образність і виразність мовлення, забезпечити емоціогенність дидактичного матеріалу.

По-друге, емоційна гнучкість тісно пов'язана з процесами емоційної саморегуляції. Науковці визначають цей процес як керування власним емоційним станом через вплив на себе за допомогою слів, мислительних образів, керування м'язовим тоном, диханням. Гнучкість у власних емоційних реакціях не дозволяє емоціям повністю оволодіти розумом, і залишає маневр для їх регуляції. Іншими словами, емоційна гнучкість надає свободу вибору. Про це свого часу зазначав В. Франкл. Відома його фраза про те, що між стимулом і реакцією є проміжок, коли людина може усвідомлено обирати, як їй реагувати на ту чи іншу ситуацію. Цей проміжок становить мікросекунди, але дає змогу самостійно обирати реакцію на сигнали емоційної системи замість того, щоб інстинктивно піддаватись впливу тривоги чи страху.

Природою біологічно закладено тілесні зміни в людському організмі у відповідь на сильні емоції: прискорюється серцебиття, підвищується тиск, змінюється рівень гормонів тощо. Неволодіння емоційною саморегуляцією може призвести як до погіршення власного психофізичного стану, так і до ускладнень у відносинах з іншими людьми. Уміння й навички емоційної саморегуляції допомагають не тільки тримати під контролем власні емоції, але й зменшити емоційне напруження, послабити їх вплив на організм, сконцентруватися на діяльності й досягненні мети. Уміння керувати власними емоціями допомагає у вирішенні проблем і прийнятті рішень, зміцнює стійкість, розвиває соціальні навички, покращує комунікацію і міжособистісні стосунки, сприяє зменшенню конфліктів у соціумі.

По-третє, емоційна гнучкість робить особистість стійкою проти стресових чинників, допомагає ефективно впоратися зі стресом, зменшити його негативний вплив на організм і швидше відновитись після пережитої стресової ситуації або невдачі. Емоційна гнучкість – це не вміння уникати стресів і негативних емоцій, а вміння з розумінням приймати їх. Кожна нова негативна емоція збагачує й розширює емоційний досвід, надає впевненості на шляху досягнення довгострокових цілей. Уміння переключатися з однієї емоції на іншу, організація і планування наступних дій, тобто розроблення відповідного плану дій при зустрічі з проблемою, здатність дистанціюватись від негативних емоцій – ключові навички, які допомагають ефективно впоратися з емоційним подразником, гнучко мислити й приймати раціональні рішення.

По-четверте, емоційна гнучкість є важливою в покращенні стосунків з оточуючими, учасниками освітнього процесу. Якщо здобувачу вищої освіти вдається адаптувати власні емоційні реакції, він краще розуміє емоції інших,

корегує власну поведінку таким чином, щоб уникнути конфліктних ситуацій і, як результат, вибудовує гармонійні стосунки з іншими людьми.

Авторка бестселеру «Емоційна гнучкість» С. Девід [5] описує дві неефективні моделі емоційної поведінки. Перша з них – пригнічення або ігнорування власних емоцій. Науковцями експериментально доведено, що пригнічені емоції рано чи пізно вибувають назовні. Друга модель – надмірне обдумування, «пережовування» неприємних подій. У психології це явище отримало назву «румінація». Термін перекочував із зоології і співвідноситься з особливостями травлення парнокопитних. Така «мисленнева жуйка», багаторазове прокручування в голові певної ситуації, події, розбір неприємної розмови «на молекули» з метою альтернативного розв'язання проблеми або усвідомлення чогось важливого, замість полегшення й бажаної емоційної розрядки ще більше посилює емоційні страждання, приносить сум і роздратування. Людина потрапляє в пастку нескінченних негативних думок, у зв'язку з чим негативні емоції набирають сили, у того, хто слухає, виснажується емпатія, а очікувані зміни не настають. Продуктивні шляхи вирішення проблеми не знаходяться. Відтак, ніякої користі румінація не приносить. Обидві стратегії – пригнічення емоцій і надмірне обдумування – поглинають ментальну енергію і ставлять людину в залежність від думок.

Румінація протилежна саморефлексії. Американський психолог Г. Вінч [6] вбачає у ній сім прихованих небезпек:

1. Румінація утворює порочне коло: від неприємних думок виникають негативні емоції, які, в свою чергу, породжують негативні думки. Якщо процес надмірного негативного думання не припиняється впродовж тривалого часу, а суб'єкт не застосовує ніяких дій, щоб відмовитись від нього, поступово формується нова шкідлива звичка – занадто багато й занадто довго думати про що-небудь, «застрягати» в своїх думках, на подолання якої потребується значно більше часу й вольових зусиль.

2. Румінація призводить до погіршення психічного стану, виникнення стресу, тривожних розладів, депресивного стану, саморуйнівної поведінки.

3. Підвищується ризик зловживання алкоголем як легкодоступним засобом боротьби зі стресом.

4. Підвищується ризик розладів харчової поведінки – переїдання («заїдання» негативних емоцій і проблем, які їх викликали), булімія, анорексія.

5. Фокус уваги зміщується на негативні аспекти життя, внаслідок чого втрачається критичність сприйняття дійсності.

6. Надмірні роздуми перешкоджають вирішенню проблеми.

7. Неспинний потік думок, повторне переживання травматичного досвіду, невдач та помилок забирає багато енергії, організм виснажується.

С. Девід пропонує чотири важливих кроки, що ведуть до розвитку емоційної гнучкості. Перший крок, який пропонує дослідниця, – повернутись обличчям до себе, тобто навчитись орієнтуватись у власному внутрішньому

світі, своїх думках, почуттях, емоціях, приймати їх без страху, оцінювання й упередження, усвідомити неефективні моделі власної емоційної поведінки. Саме негативні емоції змушують мислити шаблонно й вузько. Пізнання себе і свого емоційного світу дозволить рухатись в правильному напрямку й не потрапляти на «гачок» негативних емоцій.

Другий крок у розвитку емоційної гнучкості як складової емоційного інтелекту С. Девід вбачає в тому, щоб «дистанціюватись» від власного емоційного світу. Завдяки здатності до метапізнання, тобто здатності думати про те, як ми думаємо, здатності запускати процес мислення про власне мислення, контроль власного мислення, людина може вийти за межі внутрішнього світу, відокремити себе від власних емоційних переживань і думок, спостерігати за ними збоку. Це дозволяє значно розширити горизонти реалістичного бачення того, що відбувається у зовнішньому й внутрішньому світі, подивитись на загальну картину з позиції спостерігача і вже згодом почати діяти з урахуванням побаченого. Дистанціювання від думок та емоцій допомагає подивитись на проблему під іншим кутом зору і знайти інші способи її розв'язання.

Метапізнання – це здатність зробити паузу між емоцією та реакцією на неї. Ця пауза дає змогу утриматись від спокуси вчинити імпульсивну дію, про яку пізніше, можливо, доведеться жалкувати. Водночас вона дозволяє задіяти стратегії емоційної саморегуляції, переспрямувати свою енергію в потрібне русло. Метапізнання є вищою формою саморефлексії – аналізу власного досвіду. Про те, що відбувається процес саморефлексії, свідчить наявність внутрішнього діалогу, який істотно впливає на спосіб мислення, емоційні переживання й поведінку. Інструктивний внутрішній діалог допомагає успішно контролювати власні думки, підсилює усвідомленість, з якою людина підходить до прийняття рішення. Фокусування уваги на позитиві, власних досягненнях і здобутках активізує нейронні шляхи позитиву, що супроводжується позитивними емоціями, наповнює людину позитивом. Тоді як «застрявання» у власних невдачах та труднощах запускає в дію негативні емоції.

У структурі метапізнання науковці виокремлюють дві складові: метакогнітивні знання, які включають досвід і обізнаність, та метакогнітивну регуляцію, що охоплює моніторинг і контроль [8]. Відтак, метапізнання є процесом, у якому задіяні інтелект, емоції, воля й мотивація.

Третій важливий крок на шляху розвитку емоційної гнучкості, який розглядає дослідниця С. Девід, полягає в орієнтуванні на власну систему ціннісних координат. Педагог упродовж дня приймає багато рішень, на які можуть чинити вплив різноманітні фактори: адміністрація, колеги, учні, їхні батьки, поганий настрій, втома тощо. Проте єдино правильний напрямок його дій і вчинків задають цінності. Емоційно гнучкий педагог з розвиненим емоційним інтелектом діє не на основі емоцій, а на основі цінностей.

Узгоджуючи свою поведінку з власною системою цінностей, він адаптується до ситуації, регулює власні емоції. Якщо особистість коригує дії з власною ціннісною системою, негативні емоції втрачають над нею владу, змінюється сприйняття себе і зовнішнього світу.

Четвертим кроком у розвитку емоційної гнучкості С. Девід пропонує рух вперед, вихід за рамки буденності. Вихід із зони комфорту, необхідність відійти від звичного життєвого сценарію, подолання перепон і труднощів наповнюють особистість новим досвідом, розвивають сміливість, бажання неодмінно досягти поставлених цілей. Тільки рухаючись вперед, можна домогтися позитивних змін та успіху в житті.

З метою розвитку емоційної гнучкості як структурного елементу й навички емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи варто враховувати й застосовувати алгоритм дій, який пропонує С. Девід.

Дієвим способом зрозуміти власні думки й емоції, впоратися з некомфортними емоційними переживаннями й станами є ознайомлення студентів з темою усвідомленості й практикування технік, створених на основі методу *mindfulness*. Усвідомленість – це здатність людини помічати й безоціночно сприймати події і явища зовнішнього та внутрішнього світу.

Перші згадки про усвідомленість датуються тисячоліттями до н.е. і пов'язані з духовними й релігійними східними вченнями. Наприкінці 70-х років минулого століття професор медицини Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн науково обґрунтував практику усвідомленості, позбавивши її релігійного контексту й надавши світського характеру, і показав її практичну значущість у роботі з людьми, які страждають від стресів, тривоги, депресії та інших хронічних соматичних захворювань, що супроводжуються больовими симптомами (серцево-судинних, онкологічних тощо). У 1979 році ним була розроблена восьмитижнева «Програма зниження стресу за допомогою усвідомленості» (англ. *Mindfulness-Based Stress Reduction*) для роботи з такими пацієнтами. Програма навчає трьом основним технікам медитації: медитації усвідомленості, сканування тіла й навчанням простим позам йоги. Основна ідея програми – викликати стан усвідомленості як результат скерування власної уваги на теперішньому моменті реальності – тому, що відбувається «тут і зараз» в думках, емоціях і тілі, не повертаючись в минуле і не забігаючи в майбутнє. Джон Кабат-Зінн вважав, що зосередженість на теперішньому підвищує чутливість до зовнішніх подій і власних реакцій на них, у зв'язку з чим зростає самоконтроль і самовладання. Регулярні заняття сприяли поступовому набуттю пацієнтами навичок усвідомленості й уважності. На фізіологічному рівні це проявлялося в розвитку лобних частин головного мозку, які виконують когнітивні функції і допомагають брати під контроль одну з ділянок мозку – амігдалу, що відповідає за емоційну сферу людини. Заняття також включали в себе проведення групових дискусій, виконання домашнього завдання з обов'язковим застосуванням досвіду медитативної практики в реальному житті.

Реалізація програми, до якої було залучено велику кількість людей, показала неймовірні результати: у пацієнтів зменшувався рівень тривоги, роздратування, зникали депресивні й румінативні думки, поліпшувався настрій і самоконтроль, зростав рівень емпатії. Загалом оволодіння навичками усвідомленості допомогло покращити якість життя.

Дуже швидко mindfulness-техніки набули широкого визнання як в медичній практиці, так і серед широкого кола людей.

Здобувачі, які навчаються за освітньою програмою «Початкова освіта», знайомляться з концепцією усвідомленості та важливістю її застосування в професійно-особистісному житті. У роботі необхідно звернути увагу студентів на три практичних аспекти практик усвідомленості: самосвідомість, концентрація уваги й емоційна регуляція. Під час процесу усвідомленості увага фокусується на сенсорних відчуттях. За її допомоги студенти спостерігають, як з'являються думки, як вони впливають на утворення емоцій і виникнення фізичних змін, вчать впізнавати некорисні й негативні думки, що пов'язані зі спогадами, й вчасно зупиняти їх, не втягуватись в нескінченний потік румінації. Тренування позитивно впливає на нервову систему і підвищує поріг чутливості до емоційних тригерів, що, за потреби, дає змогу ігнорувати певні подразники.

Обов'язковим компонентом практики усвідомленості є прийняття себе, свого досвіду, внутрішніх ментальних станів, думок, емоційних переживань такими, як вони є, без критики, перебільшення, пригнічення й ігнорування. К. Роджерс фразою «... коли я приймаю себе таким, яким я є, я змінююсь» [9] підкреслює важливість компоненту прийняття для особистісного розвитку.

У ході проведення занять практикуються медитативні техніки «Сканування тіла», «Дихання і тіло», «Звуки і думки», «Відкрита увага», здійснюється рефлексія освоєних практик. Майбутні вчителі початкової школи вчать спостерігати за власними реакціями, відмічають схильність до автоматичного реагування на думки, емоції, події життя. Опанування медитативними вправами вчить бути свідомими кожного моменту, розуміти власне тіло й формує навички уважності до тілесних проявів. Поступово формується нове ставлення до думок – без критичної інтерпретації й оцінювання. Цікава вправа, яка допомагає усвідомити тезу «Думки – це всього лише думки, але ніяк не факти»: навести приклади з життя, коли на сприйняття ситуації і її інтерпретацію впливав досвід з минулого. Студентам пропонується ведення щоденника приємних моментів, що дозволяє сконцентруватись на позитиві.

Дихальні вправи, які включаються в практику усвідомленості, а зокрема альтернативне дихання ніздрями та діафрагмальне дихання, допомагають зосередитись на процесі дихання, урегулювати власні думки та емоції.

Отже, використання медитативних практик усвідомленості на етапі первинної професіоналізації вчить студентів свободі вибору власних емоційних

реакцій на все, що відбувається навколо, тобто розвиває емоційну гнучкість, сприйняття себе та свого оточення, підвищує самоцінність та цінність інших людей, навчає залишатись врівноваженим у будь-якій емоційно напруженій ситуації.

Розвинути рефлексивні навички та вміння у майбутніх учителів початкової школи як підґрунтя метапізнавальних процесів надають можливість практичні й семінарські заняття із залученням мікрвикладання. Виконання ролі вчителя сприяє накопиченню важливого досвіду. В умовах університетського освітнього процесу студент «одягає» на себе професійну роль педагога та освоює її у психологічно безпечній для себе і, водночас, професійно реальній ситуації. Знання, які він отримує про себе, свої почуття та емоції в ході мікрвикладання поєднуються з інформацією про свою діяльність, отриманою шляхом зворотного зв'язку від «учнів» «тут і зараз». Мікрвикладання створює таке рефлексивне середовище, що активізує процеси самопізнання, переосмислення особистісного досвіду, визначення труднощів, пов'язаних з емоційною сферою. Як результат – майбутній учитель оцінює власну готовність до виконання професійно-педагогічних обов'язків і складає план професійного розвитку, де одним з важливим завдань є робота над удосконаленням емоційного інтелекту й емоційної гнучкості як його складової.

Висновки. Таким чином, майбутній учитель початкової школи під час підготовки в університеті повинен оволодіти й розвинути у собі таку навичку емоційного інтелекту як емоційна гнучкість. Її розуміємо як здатність адаптувати власні емоційні реакції відповідно до професійно-педагогічної ситуації, керувати емоціями усвідомлено й знаходити ефективні способи взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. Емоційна гнучкість у структурі емоційного інтелекту виконує кілька важливих функцій: сприяє адаптації; дозволяє усвідомлено й самостійно обирати власні емоційні реакції, готуючи інтелект і волю до емоційної саморегуляції; робить особистість стійкою проти стресових чинників і посилює мотивацію; допомагає краще зрозуміти емоції інших людей, що позитивно впливає на взаємостосунки з оточуючими.

Розвиток емоційної гнучкості у студентів, які готуються до роботи вчителем початкової школи, забезпечується педагогічним впливом на процеси, які складають її зміст: самопізнання, саморефлексію, емоційну саморегуляцію, а також впливом на ціннісно-мотиваційну сферу. В університетських умовах з метою розвитку емоційної гнучкості використовуються практики усвідомленості, дихальні практики, медитативні техніки, групові дискусії, ведення щоденника приємних моментів, мікрвикладання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в теоретико-методичному обґрунтуванні таких структурних елементів емоційного інтелекту як асертивність, позитивне мислення та інші.

Література:

1. Крешна Т. І. Емоційна сталість в процесі формування педагогічної самоефективності майбутніх учителів музики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mpf.udpu.edu.ua/kremeshna-t-i-emotsijnastaliv-protsepsi-formuvannya-pedahohichnoji-samoefektyvnosti-majbutnih-uchyteliv-muzyky/>
2. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на проблему діагностики рівня емоційної стійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2007. Вип. 25. С. 5-11.
3. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг, 2019. Т. 9. С. 154–159.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
5. David Susan. *Emotional Agility : Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. New York : Avery, 2016. 288p.
6. Winch Guy. *Emotional First Aid : Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts*. New York : TarcherPerigee, 2014. 304p.
7. Ватан Ю. П. Історія розвитку уявлень про метапізнання в психологічній науці. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 57-61.
8. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики : майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 1. С. 153 – 161.

References:

1. Kremeshna, T. I. *Emotsiina staliv v protsepsi formuvannia pedahohichnoi samoefektyvnosti maibutnih uchyteliv muzyky* [Emotional stability in the process of formation of pedagogical self-efficacy of future music teachers]. (n.d.). *mpf.udpu.edu.ua*. Retrieved from <https://mpf.udpu.edu.ua/kremeshna-t-i-emotsijnastaliv-protsepsi-formuvannya-pedahohichnoji-samoefektyvnosti-majbutnih-uchyteliv-muzyky/> [in Ukrainian].
2. Anikeienko, M. I. (2007). *Analitychnyi pohliad na problemu diahnostryky rivnia emotsiinoi stiikosti* [An analytical view of the problem of diagnosing the level of emotional stability]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seria: Psykholohiia – Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda. Series: Psychology, Issue 25, 5-11* [in Ukrainian].
3. Pylypenko, K. V. (2019). *Emotsiina stiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho pedahoha* [Emotional stability as a professionally important quality of the future teacher]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity – Actual problems of psychology in educational institutions, Vol. 9, 154-159* [in Ukrainian].
4. Arshava, I. F. (2006). *Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostryka* [Emotional stability of a person and its diagnosis]. Dnipropetrovsk : Vyd-vo DNU [in Ukrainian].
5. David, Susan (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life* [Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life]. New York: Avery [in English].
6. Winch, Guy (2014). *Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts* [Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts]. New York: TarcherPerigee [in English].
7. Vatan, Yu. P. (2021). *Istoriia rozvytku uivlen pro metapiznannia v psykholohichnii nauksi* [The history of the development of ideas about metacognition in psychological science]. *Habitus – Habitus, Issue 21, 57-61* [in Ukrainian].
8. Khrystuk, O. L. (2018). *Suchasni vymiry psykholohichnoi praktyky: maindfulnes-pidkhd* [Modern dimensions of psychological practice: mindfulness approach]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs, 1. 153 – 161* [in Ukrainian].