

Бондаренко Антон Володимирович,
художній керівник
Студії театрального мистецтва «АніКа»
Комунальний заклад позашкільної освіти
Одеського будинку дитячої та юнацької творчості «Тоніка»,
м. Одеса, Україна
theateractor2015@gmail.com

РЕАЛІЗАЦІЯ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

***Анотація.** У статті розглядається проблема реалізації потенціалу обдарованої особистості через розвиток емоційного інтелекту. Підкреслюється значення емоційної компетентності як важливої складової успішної самореалізації в освітньому та соціальному середовищі. Проаналізовано основні підходи до розуміння феноменів обдарованості та емоційного інтелекту, а також взаємозв'язок між ними. Визначено, що розвиток емоційної сфери сприяє формуванню зрілої, гармонійної особистості, здатної ефективно взаємодіяти з оточенням, приймати усвідомлені рішення та реалізовувати свій творчий і інтелектуальний потенціал. Окреслено педагогічні умови та методи, що забезпечують підтримку емоційного розвитку обдарованих учнів.*

***Ключові слова:** обдарованість, емоційний інтелект, самореалізація, емоційна компетентність, розвиток особистості.*

***Annotation.** The article discusses the problem of realizing the potential of gifted individuals through the development of emotional intelligence. It emphasizes the importance of emotional competence as a key component of successful self-realization in educational and social environments. The main approaches to understanding the phenomena of giftedness and emotional intelligence, as well as the*

relationship between them, are analyzed. It is determined that the development of the emotional sphere contributes to the formation of a mature, harmonious personality capable of effectively interacting with the environment, making informed decisions, and realizing one's creative and intellectual potential. The pedagogical conditions and methods that support the emotional development of gifted students are outlined.

Key words: *giftedness, emotional intelligence, self-actualization, emotional competence, personal development.*

Вступ. Обдаровані люди є чи не найголовнішим ресурсом розвитку суспільства, при правильному підході — невичерпним. Тому психологія обдарованості посідає важливе місце у психологічній науці протягом всієї історії її існування. Наприкінці дев'ятнадцятого та у першій половині двадцятого сторіччя основна увага науковців була зосереджена на здібностях, спадковості та методах навчання обдарованих. Проте протягом останніх десятиріч стало зрозуміло, що обдарована людина — це перш за все обдарована особистість. Відповідно особистісного підходу до обдарованості, особливі досягнення в тій або іншій сфері обумовлюються не лише здібностями, а й особистісною регуляцією та мотивацією. Обдарована особистість суттєво відрізняється від переважних для певного суспільства та історичного періоду особистісних типів. Ці відмінності очікувано створюють додаткові потреби та проблеми розвитку. Останні, в свою чергу, мають вікову специфіку. Зокрема, у підлітковому та юнацькому віці без педагогічної і батьківської підтримки та професійної психологічної допомоги збільшується ймовірність «втрати» обдарованості або «відмови» від неї самим суб'єктом. Чи не найчутливішим компонентом структури обдарованості є її мотиваційне ядро, зокрема, ціннісне ставлення до власної діяльності та здібностей.

Мета статті – розглянути шляхи розвитку обдарованої особистості через розвиток емоційного інтелекту

Результати дослідження. Дане дослідження ґрунтується на власному досвіді та на працях провідних фахівців [1 -8]

Обдарованість - це поняття в психології, яке використовується для опису особливостей людей, які володіють надзвичайними здібностями в різних сферах. Цей термін є однією з ключових концепцій у галузі обдарованої психології та розвитку талантів.

Обдарованість може проявлятися в низці областей, таких як інтелектуальні здібності, творчість, лідерські якості, музичність, спортивні досягнення та інше. Люди, обдаровані в якійсь області, здатні досягати відмінних результатів чи прогресувати швидше за інших.

Визначення обдарованості є складним завданням, оскільки існує велика кількість різноманітних підходів та точок зору. Однак, більшість вчених у загальних рисах погоджуються з тим, що обдарованість поєднує в собі такі складові, як високі когнітивні здібності, творчість та мотивація до досягнення. Обдарованість може бути виявлена шляхом тестування та оцінки відповідних здібностей, а також за допомогою спостереження та аналізу реальних досягнень [1].

Розуміння обдарованості є важливим в контексті розвитку обдарованих дітей та підлітків, оскільки може впливати на методи навчання та підходи до виховання. Успішний розвиток обдарованих осіб може вимагати спеціальних програм та підтримки з боку педагогів, батьків та професіоналів у галузі психології.

Таким чином, обдарованість представляє собою унікальні здібності та потенціал особистості, які виходять за рамки середніх показників і дозволяють досягати високих результатів у різних сферах життя. Розуміння та визнання обдарованості є важливими кроками для створення сприятливого середовища для розвитку обдарованих осіб і максимізації їх потенціалу [1-2].

Реалізація обдарованої особистості досягається шляхом розвитку емоційного інтелекту через самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Це включає вміння розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших, що дозволяє ефективніше взаємодіяти у соціумі та приймати виважені рішення для досягнення цілей.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників Р.Бар-Она, Д.Гоулмана, Д.Карузо, Дж.Майєра та ін. Вчені наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості, а також фактором побудови конструктивних соціальних інтеракцій.

Згідно з уявленнями авторів оригінальної концепції емоційного інтелекту Дж.Мейєра, П.Селовея, Д.Карузо, емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями. Авторами була запропонована чотирьохкомпонентна, ієрархічна модель EI:

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження (здатність сприймати, визначати емоції, помічати факт наявності емоції; здатність диференціювати істинні і помилкові вирази емоцій);

2. Фасилітація мислення (здатність викликати певну емоцію, контролювати її);

3. Розуміння емоцій (здатність розуміти емоції, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини виникнення тієї чи іншої емоції, аналіз емоцій, здатність класифікувати емоції, інтерпретувати їх значення);

4. Управління емоціями (здатність контролювати емоційні стани, уміння знижувати інтенсивність негативних емоцій). Важливо відзначити, що кожен компонент стосується як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

Проаналізувавши модель ЕІ Дж. Мейсера, П. Селовея і Д. Карусо можна зробити висновок, що вона являє собою моделі здібностей, оскільки автори трактують ЕІ як когнітивну здатність [3-4].

Емоційний інтелект, тобто здатність розуміти чужі та власні почуття – важливе особистісне надбання, необхідне для успішної соціалізації дитини.

Емоційним інтелектом володіє людина, яка вміє:

- розуміти і сприймати власні емоції;
- керувати своєю поведінкою під час тих чи інших емоцій;
- розуміти, які емоції відчувають інші люди;
- використовувати знання про свої та чужі емоції для міжособистісного спілкування.

Поряд з поняттям «емоційний інтелект» у психології почали використовувати поняття емоційна компетентність, яка, на думку Д. Гоулмана, має дві основні складові: особиста компетентність (розуміння себе, саморегуляція і мотивація) та соціальна компетентність (у становленні взаємин), яка охоплює емпатію та соціальні навички. Таким чином, Д. Гоулман вважає, що поняття «емоційний інтелект» синонімічне поняттю «емоційна компетентність» і поєднує показники емоційної компетенції в 5 груп:

- самосвідомість,
- саморегуляція,
- самомотивація,
- соціальна свідомість
- соціальні вміння.

Емоційно компетентною вважається людина, якій властиві врівноваженість, сумлінність, доброзичливість, комунікабельність, відкритість; людина, яка легко уживається з іншими й перебуває «в злагоді із собою», здатна контролювати власні емоції, адекватно оцінюючи їх природу й причину.

Емоційно компетентна людина успішно переборює перешкоди на шляху до мети, яку ставить перед собою, протидіє фрустрації шляхом створення необхідної самомотивації; регулює прояви власного настрою й утримується від тривалого депресивного стану, не впадає у відчай при виникненні труднощів, співчуває іншим людям, стримує імпульсивні спонукання до дії без достатнього обмірковування її можливих наслідків [5-6].

Емоційна компетентність також передбачає розпізнавання та розуміння емоцій інших людей – емпатію. Емпатія як необхідніший елемент продуктивної взаємодії людей, їх формального чи неформального спілкування визначається як позараціональне пізнання людиною внутрішнього світу інших людей, як емоційний відгук на почуття інших; у психоаналітичній традиції - як глибинне розуміння однією людиною іншого, таке сприйняття та збагнення його психічного стану, завдяки котрим здійснюється сопричетність з його внутрішнім світом. Загально визначено, що емпатія визначається як складний афективно-когнітивний процес та здібність розуміння переживань, загального емоційного стану іншої людини, осмислення його внутрішнього життя. Первинний смисл терміна «емпатія» – емоційна чуйність до переживань іншого. Емпатичні реакції суб'єкта виникають у нього при сприйнятті експресії людини в конкретній (емпатогенній) ситуації [7].

Розвиток обдарованих учнів базується на ряді теоретичних концепцій і моделей, що відображають різноманітні підходи до визначення та стимулювання обдарованості. Серед основних теорій слід зазначити теорію середовища та спадковості, когнітивні теорії розумової активності, теорію множини інтелектів Гарднера, моделі диференціації навчання та розвитку талантів.

Обдаровані діти є цінним ресурсом суспільства, і їхній всебічний розвиток сприяє прогресу науки, культури та економіки. Однак, без належної підтримки та стимулювання, їхній потенціал може залишитися нереалізованим.

Першим кроком у розвитку потенціалу обдарованих дітей є їх своєчасне виявлення. Цей процес має бути комплексним і включати різноманітні методи:

- **Спостереження педагогів:** Уважне спостереження за поведінкою учнів на уроках, їхньою активністю, ініціативністю та нестандартним мисленням.

- **Психологічне тестування:** Використання стандартизованих тестів інтелекту, креативності, спеціальних здібностей та мотивації.

- **Аналіз навчальних досягнень:** Оцінка успішності учнів у різних предметних галузях, виявлення високих результатів та глибоких знань.

- **Портфоліо учнів:** Збір та аналіз творчих робіт, дослідницьких проєктів, есе та інших матеріалів, що демонструють особливі здібності учня.

- **Самооцінка та оцінка однолітків:** Залучення самих учнів та їхніх однокласників до процесу виявлення обдарованості через спеціальні опитувальники та анкети.

Важливо розуміти, що обдарованість може проявлятися в різних сферах: інтелектуальній, академічній, творчій, лідерській, художній, спортивній тощо. Тому процес ідентифікації має бути різнобічним та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Стратегії розвитку обдарованості повинні базуватися на комплексному підході до особистості дитини, враховуючи її індивідуальні особливості, здібності та потреби. Однією з найпоширеніших стратегій є диференціація навчання, яка передбачає адаптацію змісту, методів та форм навчальної діяльності відповідно до рівня здібностей учнів. Ще однією важливою стратегією є прискорення навчання (акселерація), що передбачає надання обдарованим учням можливості швидше проходити програму або отримувати додаткові завдання підвищеної складності. Індивідуалізація навчання полягає у створенні освітніх маршрутів, що відповідають унікальним інтересам і талантам кожного учня. Це може включати спеціалізовані програми, участь у наукових гуртках, проєктах, конкурсах тощо. Проєктне навчання та проблемно-орієнтоване навчання дозволяють обдарованим учням розвивати навички критичного мислення, творчості, комунікації та співпраці. Ці стратегії стимулюють самостійність та відповідальність за процес навчання. Важливою є

також стратегія менторства, коли обдарованим учням надається можливість працювати під керівництвом досвідченого наставника або експерта в певній галузі [8].

Ефективний розвиток обдарованості неможливий без підтримки емоційного благополуччя учнів, тому стратегії мають також включати формування позитивного емоційного середовища, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості.

Для розвитку обдарованості особистості через емоційний інтелект використовують методи, що базуються на самопізнанні, саморегуляції, емпатії та соціальних навичках. Ключовими підходами є:

- ведення щоденника емоцій,
- арт-терапія,
- ігри та рольові ігри для розвитку комунікації та емпатії,
- релаксаційні вправи та моделювання позитивної поведінки дорослими.

Методи розвитку обдарованості через емоційний інтелект:

1. Розвиток самосвідомості

Ведення щоденника емоцій. Фіксація своїх почуттів протягом дня допомагає краще розуміти власні емоції та реакції.

Рефлексія. Аналіз емоційних тригерів, які викликають сильні почуття, дозволяє краще зрозуміти їхнє походження.

Вправа «Дерево емоцій». Використання метафор для візуалізації та усвідомлення своїх почуттів.

Медитація та майндфулнес. Практики усвідомленості допомагають зосередитися на внутрішньому стані без осуду.

2. Розвиток самоконтролю та саморегуляції

«Емоційний стоп». Усвідомлене уповільнення реакції у стресовій ситуації, щоб вибрати конструктивну відповідь замість імпульсивної.

Реалістичне цілепокладання. Навчання встановлювати досяжні цілі допомагає обдарованим людям долати перфекціонізм та страх помилок.

Дихальні техніки. Використання дихальних вправ для зниження рівня стресу і тривоги.

Перемикання уваги. Перенаправлення фокуса з негативних емоцій на творчу діяльність, що допомагає розслабитися.

3. Розвиток емпатії

Активне слухання. Навчання уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи та не оцінюючи його слова.

Рольові ігри. Практика "приміряння на себе" ролі іншої людини, щоб краще зрозуміти її почуття та погляд на ситуацію.

Обговорення художніх творів. Аналіз мотивів і почуттів героїв книг, фільмів та мультфільмів для розвитку співпереживання.

4. Розвиток соціальних навичок

Спільні проєкти. Організація групових проєктів, де обдаровані діти можуть розвивати навички співпраці та ефективної комунікації.

Взаємодія з однолітками. Створення можливостей для соціалізації, що допомагає практикувати міжособистісні навички.

Наставництво. Участь у програмах менторства, де обдаровані люди можуть обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного.

Методи творчої експресії

Арт-терапія. Використання малювання, ліплення або інших видів творчості для вираження емоцій, що допомагає подолати внутрішні конфлікти.

Фототерапія. Створення та обговорення фотографій для осмислення та вираження почуттів.

Драматерапія. Використання театральних технік, пантоміми та імпровізації для вивчення емоцій.

Музикотерапія. Спільний спів, прослуховування музики та гра на інструментах для розвитку емоційного сприйняття.

Ці методики допомагають обдарованій особистості не лише розкрити свій інтелектуальний потенціал, а й сформувати емоційну стійкість, адаптивність, що є критично важливим для успішної самореалізації в сучасному світі [8-9].

Висновки. Проблема розвитку емоційного інтелекту в контексті реалізації потенціалу обдарованої особистості є надзвичайно актуальною для сучасної педагогічної науки та практики. Сучасна освіта все більше орієнтується не лише на інтелектуальні досягнення учнів, а й на формування їхньої емоційно-вольової сфери, комунікативних компетентностей і соціальної зрілості. Обдарована особистість, володіючи високим рівнем когнітивних здібностей, нерідко потребує спеціальних умов для розвитку емоційної врівноваженості, самоприйняття, здатності до співпереживання та конструктивного самовираження.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню таких ключових якостей, як саморефлексія, емпатія, стресостійкість, вміння регулювати власні емоції та налагоджувати ефективну міжособистісну взаємодію. Це, у свою чергу, забезпечує внутрішню гармонію, підвищує мотивацію до навчання, сприяє розвитку творчого мислення та соціальної відповідальності. Таким чином, емоційний інтелект виступає інтегративною характеристикою особистості, яка поєднує інтелектуальні, емоційні та морально-ціннісні компоненти.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є провідним чинником у процесі становлення й самореалізації обдарованої особистості. Його цілеспрямоване формування в освітньому середовищі забезпечує не лише високий рівень академічних досягнень, а й гармонійний розвиток особистості, готової до конструктивної взаємодії, творчої діяльності та успішної адаптації в сучасному динамічному суспільстві. Перспективи подальших досліджень убачаються в розробленні інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на інтеграцію емоційного інтелекту в систему виховання та освіти обдарованих дітей.

Список використаних джерел

1. Корольов Д. К. Психологія обдарованості. Навчальний посібник. Київ : Видавництво «Міленіум», 2024. 176 с.

2. Обдарованість це. Психологічна енциклопедія. *Український психологічний хаб*. URL:

<https://www.psykholoh.com/post/%D0%BE%D0%B1%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 15.10.2025).

3. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi – Health Systems, 1997.

4. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, № 3 - 4. P. 772 - 781.

5. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник. М.Й. Варій. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія / О.І. Власова. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с

7. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т.С. Кириленко. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

8. Вітковська, М. М. Розвиток творчого потенціалу обдарованих учнів засобами проектної діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015. № (49). С. 125-132.

9. Гільбух, Ю. З. Діагностика та прогнозування обдарованості дітей. Київ : Освіта, 2000.