

Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин та національної безпеки

**МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ
ДО ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ
МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗАСОБАМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

АВГУСТЮК Марія Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри міжнародних відносин

Острог
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2022

*Рекомендовано до видання
рішенням кафедри міжнародних відносин
протокол № 11 від 27 червня 2022 р.
Затверджено до друку
на засіданні Навчально-методичної ради
Національного університету «Острозька академія»
протокол № 1 від 20 вересня 2022 р.*

Рецензенти:

Пасічник І. Д., д. психол. наук, професор, ректор Національного університету «Острозька академія»;

Каламаж В. О., к. психол. наук, доцент кафедри англійської мови та літератури Національного університету «Острозька академія».

Августюк М. М.

Методичні поради до підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 78 с.

DOI 10.25264/20.09.2022/3

Методичні поради призначені для здобувачів вищої освіти, викладачів та психологів, а також усіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією. У порадах висвітлено теоретичний аспект вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту з основними характеристиками метапізнання в навчальній діяльності студентів, окреслено можливі шляхи підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в студентів засобами емоційного інтелекту.

© Августюк М. М.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ОСНОВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МЕТАПІЗНАННЯ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	5
1.1. Емоційний інтелект як метапроцесуальне явище	5
1.2. Когнітивні та метакогнітивні процеси в емоційному інтелекті	7
1.3. Особливості раціонального vs нераціонального мислення	10
1.4. Метаемоція vs емоційний інтелект	11
РОЗДІЛ II	
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	14
2.1. Практичні методи підвищення точності метакогнітивного моніторингу	14
2.1.1. <i>Тренінгова програма «Підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту»</i>	14
2.1.2. <i>Вправи та опитувальники, що сприяють підвищенню точності метакогнітивного моніторингу</i>	17
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	19
ДОДАТОК 1	22
ДОДАТОК 2	69
ДОДАТОК 3	71
ДОДАТОК 4А	73
ДОДАТОК 4Б	74
ДОДАТОК 5	75

ВСТУП

Серед науково-психологічних та освітніх питань, яким приділяють порівняно менше уваги у світлі вивчення емоцій, виділяють взаємозв'язок між емоційним інтелектом студентів з основними характеристиками метапізнання. Зокрема, досліджують зв'язок між емоційним інтелектом та метакогнітивними стратегіями, між емоційним інтелектом та метакогнітивними здібностями, а також між емоційним інтелектом та метакогнітивною обізнаністю студентів, вивчають особливості оцінювання емоційної обізнаності учасників навчального процесу. Однак відсутні дослідження емоційного контексту точності метакогнітивного моніторингу; існують лише поодинокі дослідження про емоції та їхній вплив на навчальну діяльність.

Мета методичних порад – окреслити можливі шляхи підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту.

Методичні поради розраховані на здобувачів вищої освіти, викладачів та психологів, а також усіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ОСНОВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МЕТАПІЗНАННЯ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Емоційний інтелект як метапроцесуальне явище

Оскільки емоційний інтелект є здатністю до ідентифікації, розуміння та регуляції емоціями (як власними, так і емоціями інших людей), концептуалізація емоцій передбачає, що первинний емоційний досвід (настрій, тобто безпосереднє проживання емоцій), як правило, може супроводжуватись безліччю додаткових або так званих «вторинних» процесів. Це, зокрема, думки та самосприймання емоцій, управління емоційними процесами, тобто додаткові знання, здатні контролювати відповідний настрій.

Виділяють загальну метакогнітивну систему, корисну для класифікації вторинних думок відповідно до цілі, походження, валентності, кількості, впевненості, та оцінювання. Ці метакогнітивні думки відіграють важливу роль у розумінні психологічних процесів, що безпосередньо пов'язані з емоційним інтелектом. Вторинні кроки можна розуміти як метапізнання, яке супроводжують первинні емоційні думки. Вони є «метакогнітивними», оскільки відображають вторинну думку про оригінальний досвід розмірковування щодо афективних станів [6].

Іншими словами, згідно з визначенням П. Бріноль з колегами, метапізнання є різницею між двома типами пізнання:

первинним і вторинним. Первинне пізнання включає наші початкові асоціації, тобто проекцію на відповідний вимір прийняття рішення. Первинні думки у такому контексті є відбуваються на безпосередньому рівні пізнання, наприклад «Ця квітка червона» або «Я сьогодні дуже щасливий/-ва». Відповідно до цього, можуть виникати вторинні пізнання, тобто думки, до складу яких відносять роздуми про думки першого рівня (наприклад, «Ця квітка насправді червона, чи, може, вона рожева?», «Я не дуже впевнений/-на, наскільки добре я почуваю себе сьогодні»). Таким чином, автори визначають метапізнання як другий порядок думки або думки про первинні думки чи думки про процеси, що мають місце під час розмірковування над чимось [6]. Як наслідок, концептуальна модель може набувати такого схематичного вигляду (Рис.1):



Рисунок 1. Схема концептуалізації емоцій з урахуванням ролі метакогнітивних процесів

У Д. Канемана це два типи мислення, які він називає системами мислення. Згідно з автором, це Система 1 (автоматична система) та Система 2 (система зусиль, свідоме, розумне «Я»). Системі 1 притаманні автоматичність та швидкість, мінімальна кількість або взагалі відсутність зусиль, відсутність відчуття вольового контролю. Система 1 формує ідеї та почуття, запам'ятовує зв'язки між ідеями («Яка столиця Франції?»), що призводить до продукування напрочуд складних комбінацій ідей. Система 1 здатна розпізнавати співвідношення і якісно збирати інформацію про один об'єкт, однак

не може справитися з декількома темами одночасно і не вміє використовувати суто статистичну інформацію [3; 14]. Щоб відповідним чином налаштуватися на виконання завдання, а потім успішно його реалізувати, потрібні певні зусилля. Тому в центрі Системи 2 – зосередження уваги на розумовій діяльності. Також Системі 2 характерні суб'єктивні відчуття діяльності, вибору та концентрації, здатність конструювати думки шляхом упорядкованої послідовності дій. Система 2 постійно схвалює враження, передчуття, наміри та почуття, продуковані Системою 1, перетворюючи їх на переконання та свідомі дії. Найважливішою здатністю Системи 2 є уміння приймати так звані «настанови на завдання». Іншими словами, Система 2 здатна програмувати пам'ять на дотримання інструкцій, які не відповідають звичній реакції людини [3; 14].

Системи 1 і 2 перебувають у постійному взаємозв'язку, і це відбувається не лише у напрямку від Системи 1 до Системи 2. Показник майстерної роботи Системи 1 – здатність швидко й ефективно опрацювати величезний обсяг інформації. Система 2 раціоналізує ідеї і почуття, які формує Система 1. Якщо Система 1 стикається з труднощами, то звертається за допомогою до Системи 2 для сприяння ретельнішого розгляду та більш зосередженого розв'язання проблеми, що має місце. Крім того, до компетенції Системи 2 також належить постійний моніторинг поведінки. Тобто, іншими словами, в основі наших думок та дій лежать особливості Системи 1; у випадку ускладнення ситуації керування бере на себе Система 2. Ефективність взаємозв'язку та розподілу обов'язків між системами дозволяє мінімізувати зусилля та підвищити продуктивність [3; 14].

1.2. Когнітивні та метакогнітивні процеси в емоційному інтелекті

Наразі у психолого-педагогічній літературі наявні дослідження когнітивних та метакогнітивних процесів в емоційному інтелекті. Так, пізнання охоплює такі процеси, як увага,

пам'ять, оцінювання, вирішення проблем та сприймання. Когнітивні процеси використовують наявні знання та сприяють виникненню нових знань. Метапізнання є здатністю пізнавати власні когнітивні функції з метою моніторингу та контролю процесу їх навчальної діяльності. В основі ідеї метапізнання лежить розрізнення між двома типами пізнання: первинним та вторинним. Метапізнання включає різноманітні елементи та навички, такі як метапам'ять, самосвідомість, саморегуляція та самоконтроль [3; 14; 9].

Метапізнання в емоційному інтелекті визначає те, як людина сприймає свої власні емоційні навички. Процеси метапізнання охоплюють емоційно-когнітивні стратегії, такі як обізнаність (пізнання) (метакогнітивні знання), моніторинг (метакогнітивний досвід) та саморегуляцію (метакогнітивні навички). Крім основних емоцій, можуть виникати певні думки, які супроводжують цю емоцію, оскільки людям притаманні додаткові когнітивні функції, які контролюють дану емоційну ситуацію. Свідомо або несвідомо відбувається оцінювання взаємозв'язку між емоціями та судженнями, виникають спроби управляти власною емоційною реакцією для розвитку та вдосконалення власних особистісних якостей, що, зі свого боку, в подальшому мотивуватиме допомагати іншим людям для кращих міжособистісних взаємин [9].

А. Дрігас та Ч. Папоутсі [9] створили дев'ятирівневу модель на основі емоційних, когнітивних та метакогнітивних навичок з поступовим переходом від одного рівня до іншого. Фактично, кожний вищий рівень піраміди є удосконаленням рівня особистісного зростання та вищим станом саморегуляції, самоорганізації, пізнання, усвідомлення, уваги та мотивації. Такі складові дев'ятирівневої піраміди емоційного інтелекту, як емоційні стимули, а також розпізнавання та сприймання-вираження емоцій, належать до сфери ідентифікації; самопізнання, соціальна обізнаність, емпатія та розрізнення емоцій є сферою розуміння; до регулятивного аспекту належать самоконтроль, соціальні навички, емоційний досвід, універсальність емоцій, самоактуалізація, трансцендентність та емоційна єдність.

Деякі автори досліджують зв'язок безпосередньо між емоціями та метакогнітивними моніторингом і контролем. Зокрема, Р. Хой вивчає роль емоцій у розвитку навчальних переконань з урахуванням особливостей взаємозв'язку між емоціями та метакогнітивним моніторингом. Емоції неможливо функціонально відокремити від пізнання, оскільки вони виступають формою власне пізнання. Емоції глибоко взаємопов'язані з фізіологічними станами, які здатні як впливати, так і отримувати інформацію від соматичних реакцій [13].

Хоча в психологічній літературі відсутні дослідження емоційного контексту точності метакогнітивного моніторингу, наявні поодинокі дослідження про емоції та їхній вплив на навчальну діяльність. Так, відчуття емоцій є важливим, а пошук способу покращити це почуття – ще важливішим [11]. Б. Корт, Р. Рейлі та Р. Пікард [15] пропонують нову модель для концептуалізації впливу емоцій на навчання. Дослідники впевнені, що існує взаємодія емоцій та навчання, і що ця взаємодія має досить складний характер.

Вартими уваги є дослідження емоційних реакцій студентів на оцінювальний зворотний зв'язок [12]. Негативні емоційні реакції, як правило, знижують мотивацію, впевненість у собі та самооцінку студентів. Деякі студенти, особливо на старших курсах, схильні демонструвати стійкість і активність у відповідь на негативний відгук. Навпаки, позитивні відгуки викликають сильні, але швидкоплинні емоції, змушують студентів відчувати турботу, сприяють підтвердженню самооцінювання та підвищенню впевненості.

На метакогнітивні знання та метакогнітивну регуляцію студентів також може впливати здатність розуміти та контролювати чужі емоції [4; 19]. Так, зокрема, високий рівень метакогнітивної обізнаності пов'язаний з високим рівнем емоційного інтелекту. Науковці виявили позитивний взаємозв'язок між емоційним інтелектом студентів та їхнім використанням метакогнітивних стратегій. Метакогнітивній обізнаності притаманна функція, яка відображає її роль у цільовій саморегуляції. Розуміння власних цілей та встановлення їх відповідно

до наявних можливостей допомагає досягти бажаного результату [19].

1.3. Особливості раціонального vs нераціонального мислення

Студентам часто, як і всім іншим людям, притаманне раціональне та нераціональне мислення. В основі раціонального мислення лежить логічне мислення з основою на фактах, тоді як нераціональним є нелогічне мислення, в основі якого – упереджена думка або стрес. Як наслідок, раціональні думки можуть призвести до успішного вирішення проблемних ситуацій, тоді як нераціональні думки, як правило, провокують невдачі, непорозуміння і відповідне поглиблення нераціональності. Іншими назвами негативного мислення в психологічній літературі є «викривлене мислення», «когнітивні викривлення», або «ментальні фільтри» [5; 8].

Помилковим є переконання, що наші емоції та почуття безпосередньо виникають з тих чи тих ситуацій або подій. Насправді, як доведено численними психологічними дослідженнями, ситуації або події провокують думки, які, однак, можуть бути раціональними та нераціональними, і внутрішню діалогічність, що, в свою чергу, формують відповідні емоції та почуття.

З допомогою металних фільтрів розум переконує нас, що в певних подіях є тільки погане, що посилює негативні думки і емоції. Простий спосіб розпізнати ментальний фільтр – застосувати рівняння: $A + B = C$, де A – активуюча подія, B – переконання (тут і криються ментальні фільтри), а C – наслідки або сприймання ситуації [5; 8]. Прикладами нераціонального мислення можуть бути: «Мені всі ненавидять», «Я ніколи не виходжу переможцем», «Я є найрозумнішим/-шою і завжди правий/-ва», «Мої викладачі ніколи не сприймають моєї точки зору», тоді як відповідними зразками раціонального мислення такі: «Не всі мої одногрупники є моїми друзями»; «Інколи я досягаю успіхів»; «Я розумний/-на, але й інші також

є розумними. Інколи мені властиво помилятися»; «Мої викладачі намагаються бути чесними, коли виникає ситуація непорозуміння».

Раціональні думки виникають у менш стресових ситуаціях, а також у ситуаціях, подібних на ті, що вже мали місце у минулому; крім того, це можуть бути ситуації, коли у викладачів, однокласників або батьків є незавищені очікування від студентів, або ж коли студент спокійно зважає свої думки. Навпаки, нераціональне мислення провокують ситуації, які породжують високий стрес, нові ситуації, які ще не мали місця, а також великі очікування від студентів, нервування або незнання того, як знайти вихід із кризової ситуації [5; 8].

Упевненість у собі може призвести до більш стійкого (а, отже, – ефективнішого) сприймання інформації. Більше того, впевненість у собі може істотно впливати на самооцінювання [6]. Таким чином, емоційні переживання є актуальними на вторинному, метакогнітивному рівні, оскільки настрої викликає почуття впевненості у правильності ходу мислення. Оскільки емоційні думки можуть зіграти вагому роль як на первинному, так і на вторинному рівні пізнання, цілком імовірно, що емоційні думки на другому рівні пізнання можуть бути використані з метою перевірки або знецінення інших емоційних думок на первинному рівні пізнання. Іншими словами, вторинні емоційні думки можуть забезпечити метакогнітивну інформацію про інші емоційні думки [6].

1.4. Метаемоція vs емоційний інтелект

У рамках дослідження емоційного інтелекту в контексті метапізнання Дж. Готтман з колегами, Е. Норман, Б. Фурнес та ін. ввели у науковий обіг поняття «метаемоція» [10; 18; та ін.]. Метаемоції є «емоціями про емоції» і виступають важливим аспектом метапізнання, оскільки беруть участь у здійсненні контролю над емоціями та пізнанням.

Метаемоція належить до ідеї про те, що кожного разу, коли ми викликаємо певну емоцію, ми також маємо справу

з похідними емоціями, які порівнюємо з тим, як ми пережили первинну емоцію. У ширшому значенні метаемоція виступає як почуттями, так і думками про емоції, тобто як тип «вторинної емоції», тимчасова концепція, в якій вторинна емоція йде за первинною емоцією. Наприклад, тривога (вторинна емоція) може бути наслідком гніву (первинна емоція) [10; 18].

Метаемоцію часто описують як переживання якоїсь емоції на «метарівні» в постійному емоційному досвіді, при цьому її феноменологічні якості є так само диференційованими, як і відповідні якості первинного емоційного досвіду. Феноменологія метаемоцій може включати почуття гніву, смутку, збентеження, сорому, тривоги тощо [22].

Метаемоції тісно пов'язані з «метанастроєм» [17]. Якщо метаемоція є «емоцією про емоцію», метанастрій визначають як рефлексивний процес, що супроводжує зміни настрою [20].

Виділяють три види метаемоцій:

1) метаемоційний досвід (досвід метарівня в постійному емоційному досвіді з наявністю таких його феноменологічних якостей, як первинний емоційний досвід);

2) метаемоційне знання (розрізнення декларативного метаемоційного знання між знанням власних емоцій та емоцій інших, загальним знанням про емоції, знанням про конкретні емоції та знанням про ситуативні та поведінкові чинники, які можуть впливати на ті чи ті емоції);

3) метаемоційні стратегії (метаемоційна саморегуляція передбачає регуляцію постійних емоцій. Мова йде про застосування стратегій для контролю поточних емоцій. Коли метаемоційна саморегуляція має місце і на більш високому рівні, можна здійснювати передбачення та контроль майбутніх емоцій (наприклад, занепокоєння щодо майбутньої тривоги), а також включати виявлення поточних емоцій, здійснювати моніторинг змін в емоційному стані, планування стратегій, регуляцію власних емоцій на випадок відхилення від передбачуваних емоцій та оцінювання результату спроб емоційної регуляції) [18].

Відповідно до цього, дослідники також розрізняють поняття «метаемоція» та «емоційний інтелект». Поняття метаемоції як властивості стану, так і риси, робить його відмінним від суміжної концепції емоційного інтелекту, яку вимірюють за допомогою одних і тих же шкал самооцінок, і яка також поділена на підкомпоненти, що мають певну схожість із видами метаемоцій. Найважливішою відмінністю між цими двома поняттями є те, що емоційний інтелект належить до відносно стабільних характеристик, незалежно від того, визначають їх як рису, чи як здібність, тоді як кожен компонент метаемоції можна розглядати як взаємодію між рисою та станом [18]. Дослідження з виокремлення основних відмінностей між метаемоціями, метанастроєм та емоційним інтелектом тривають.

РОЗДІЛ II

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Практичні методи підвищення точності метакогнітивного моніторингу

Емоційний інтелект як метапроцесуальне явище є одночасно когнітивним з точки зору пізнання власних емоцій та почуттів інших людей та регулятивним утворенням, що сприяє регуляції власних емоційних процесів та контролю чужих емоцій. Доведено, що емоційно розумніші студенти здатні ефективніше застосовувати метакогнітивні стратегії під час вивчення інформації / виконання завдань. Вища емоційність сприяє кращому використанню стратегій до, під час та після виконання завдання. Як наслідок, взаємозв'язок емоційного інтелекту з метапізнанням у навчальній діяльності передбачає такі процеси: 1) розуміння почуттів, пов'язаних з успіхами / невдачами у навчанні, 2) визначення можливих стратегій та 3) підтримка емоційної саморегуляції у реалізації стратегій [4; 7].

2.1.1. Тренінгова програма «Підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту»

Оскільки завдання оптимізації процесів метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів полягає у здійсненні адекватного оцінювання власної здатності до

засвоєння інформації, то, враховуючи результати проведеного теоретичного аналізу, ми вважаємо за доцільне визначити такі напрями формувального впливу, що належать до двох категорій – емоційного інтелекту та метакогнітивного моніторингу: 1) формування здатності до ідентифікації та оцінювання емоцій; 2) формування здатності до емоційної фасилітації мислення; 3) формування здатності до розуміння емоцій; 4) формування здатності до управління емоціями; 5) формування здатності до рефлексивності та метакогнівної обізнаності; 6) формування навичок точного метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів.

Відповідно до цього, ми розробили **тренінгову програму «Підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту»** (Додаток 1), яка включає блоки, що відповідають цим напрямам. Загальний обсяг тренінгової програми – 40 годин.

Згідно з нашим припущенням, запропонована тренінгова програма допоможе студентам:

1) сприймати, оцінювати та виражати емоції і пов'язані з ними потреби фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду;

2) використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, тобто довільно управляти емоціями, які сприяють вирішенню завдань (інтерес, допитливість), а також використовувати будь-який настрій у навчальній діяльності;

3) розуміти та аналізувати емоційну інформацію, тобто визначати джерело емоцій, класифікувати їх, установлювати зв'язки між різними емоційними проявами, розпізнавати зв'язки між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани;

4) усвідомлено управляти емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків, тобто використовувати інформацію, яку передають через емоції, диференціювати та контролювати емоції, а також викликати або усувати емоції залежно від їх користі;

5) формувати навички точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності.

Крім того, студенти зможуть гнучко підходити до постановки навчальних цілей, здійснення моніторингу та контролю власної пізнавальної діяльності, застосування самостійного планування під час навчальної діяльності.

Завдання тренінгової програми спрямовані на:

1) формування навичок ідентифікації та оцінювання емоцій, емоційної фасилітації мислення, розуміння емоцій, управління емоціями;

2) донесення до студентів знань про особливості точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності;

3) розвиток рефлексивності, внутрішньої навчальної мотивації, метакогнітивної обізнаності;

4) усвідомлення студентами характерних особливостей власних процесів розуміння, оцінювання та відтворення інформації;

5) формування навичок осмислення та аналізу завдань, розуміння специфіки виконуваних завдань.

Розроблена тренінгова програма складається з семи блоків:

1) допоміжний блок (створення комфортних умов проведення тренінгу, збереження ресурсних можливостей учасників від втоми та відволікання у процесі виконання складніших завдань, створення умов релаксації);

2) формування здатності до ідентифікації та оцінювання емоцій (сприймання, оцінювання та вираження емоцій і пов'язаних із ними потреб фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду тощо);

3) формування здатності до емоційної фасилітації мислення (використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності);

4) формування здатності до розуміння емоцій (визначення джерела емоцій, їх класифікація, встановлення зв'язків між різними емоційними проявами, інтерпретація значення емоцій, аналіз емоційних станів);

5) формування здатності до управління емоціями (як власними емоціями, так і емоціями інших людей, як інструменту для досягнення мети);

6) формування здатності до рефлексивності та метакогнітивної обізнаності (зокрема, до їх вищих рівнів, як характеристик студентів, з якими безпосередньо пов'язана точність метакогнітивного моніторингу);

7) формування навичок точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів (особливості формування навичок оцінювання навчальних ситуацій та задач з виділенням мотиву, проблеми та її сприймання; оцінювання навчальних дій, спрямованих на вирішення відповідних завдань; контролю як співвідношення дії та її результату; здійснення оцінювання як фіксації якості результату навчання, мотивації подальшої навчальної діяльності).

2.1.2. Вправи та опитувальники, що сприяють підвищенню точності метакогнітивного моніторингу

Для ідентифікації когнітивних викривлень насамперед потрібно ідентифікувати та виокремити нераціональну думку. Після цього варто записати її, визначити рівень нераціональності, ідентифікувати когнітивне викривлення, намагаться перетворити нераціональну думку у раціональну, і переоцінити рівень нераціональності / раціональності.

Одним із можливих практичних способів формування здатності студентів розрізняти раціональне та нераціональне мислення може бути самомоніторинг студентами раціональності / нераціональності мислення, метою якого є формувати здатність до розрізнення між раціональним та нераціональним мисленням. Для цього студентам можна запропонувати завдання на **розрізнення раціонального мислення від нераціонального** (Додаток 2). Корисною може бути вправа на **додавання у нераціональні думки раціонального зерна**, направлена на формування здатності до зміни нераціонального мислення на раціональне (Додаток 3) (вправа розробила автор методичних порад на основі наявних у науковій психологічній літературі рекомендацій та зразків). Сприяє формуванню здатності до розрізнення між раціональним та

нераціональним мисленням також **самоопитувальник «Як боротись із когнітивними викривленнями»** (оригінальна версія англійською мовою автора S. Martin (2021 р.) **“How to Challenge Cognitive Distortions”**) (Додатки 4А і 4Б).

На основі наявних у науковій психологічній літературі розробок, направлених на сприяння розвитку метапізнання та підвищення рівня емоційного інтелекту, ми вважаємо за доцільне запропонувати авторську розробку у вигляді **самоопитувальника**, направленого на **діагностику рефлексій студентів про результати досягнень своїх цілей** (Додаток 5).

Рефлексивність виступає вагомою передумовою сприяння точності суджень метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти, оскільки сприяє цілісному представленню, знанню про зміст, способи та засоби діяльності, що, зі свого боку, сприяє більшій критичності студентів як до себе, так і до власної діяльності. Постійне залучення студентів до рефлексивної діяльності сприяє їхньому усвідомленню можливостей власної навчальної діяльності. Тому щоб сприяти підвищенню точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності можна використовувати **«Опитувальник діагностики рівня розвитку рефлексивності»** А. Карпова (українськомовна адаптація Я. Бугерко [2]), що покликаний сприяти діагностуванню та оцінюванню рівня розвитку рефлексивності. Запитання-твердження опитувальника передбачають отримання досліджуваним одного з трьох рівнів рефлексивності – низького, середнього або високого.

Опитувальник діагностики метакогнітивної обізнаності **«Metacognitive Awareness Inventory»** [21], авторами якого є Г. Шро та Р. Деннісон, також варто враховувати під час намагання сприяти підвищенню точності метакогнітивного моніторингу. Опитувальник дозволяє стандартизувати відповіді всіх досліджуваних і є референтом ступеня сформованості навичок метакогнітивного моніторингу, узагальненого відповідно до пізнавальної активності в навчанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні рекомендації до зниження мовної тривожності в здобувачів вищої освіти під час вивчення іноземної мови. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2020. 112 с.

2. Бугерко Я. М. Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі : Дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 255 с.

3. Канеман Д. Мислення швидко й повільне / пер. з англ. М. Яковлев. 4-те вид. К. : Наш Формат, 2020. 480 с.

4. Alavinia P., Mollahosseini H. On the correlation between Iranian EFL learners' use of metacognitive listening strategies and their emotional intelligence : *International Education Studies*, 2012. Vol. 5, No. 6. P. 189–203.

5. Beck A. T. *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York, NY: New American Library, 1976. 356 p.

6. Briñol P., Petty R. E., Rucker D. D. The role of meta-cognitive processes in emotional intelligence : *Psicothema*, 2006. Vol. 18. P. 26–33.

7. Burkart G. Connecting emotional intelligence with metacognition : [Electronic resource], 2006. Mode of access: <https://www.improvewithmetacognition.com/connecting-emotional-intelligence-with-metacognition/>

8. Burns D. D. *The feeling good handbook*. New York, NY: Morrow, 1989. 587 p.

9. Drigas A. S., Papoutsis C. A new layered model on emotional intelligence : *Behavioral Sciences*, 2018. Vol. 8, No. 45. P. 1–17.

10. Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C. Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models

and preliminary data : *Journal of Family Psychology*, 1996. Vol. 10, No. 3. P. 243.

11. Hicks E., Hicks J. Ask and it is given: Learning to manifest your desires. 2004. 134 p.

12. Hill J., Berlin K., Choate J., Cravens-Brown L., McKendrick-Calder L., Smith S. Exploring the emotional responses of undergraduate students to assessment feedback: Implications for instructors : *Teaching & Learning Inquiry The ISSOTL Journal*, 2021. Vol. 9, No. 1. P. 294–316.

13. Hoy R. C. Emotion and metacognitive monitoring: The role of emotion in the development of learning beliefs : Dissertation, 2018. Mode of access: https://digitalrepository.unm.edu/educ_ifce_etds/66

14. Kahneman D. *Thinking fast and slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011.

15. Kort B., Reilly R., Picard R. An affective model of the interplay between emotions and learning: Reengineering educational pedagogy – building a learning companion : *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies*, 2001. P. 43–46.

16. Martin S. *The better boundaries workbook: A CBT-based program to help you set limits, express your needs, and create healthy relationships*, 2021. 240 p.

17. Mayer J. D., Gaschke Y. N. The experience and meta-experience of mood : *Journal of personality and social psychology*, 1988. Vol. 55, No. 1. P. 102–111.

18. Norman E., Furnes B. The concept of “Metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? : *Emotion Review*, 2016. Vol. 8, No. 2. P. 187–193.

19. Perikova E., Byzova V. M. Identifying emotional intelligence and metacognitive awareness among university students : *International Conference on Research in Psychology*. London, United Kingdom, March 7–9, 2019. P. 1–12.

20. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. P. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale : In

J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC : American Psychological Association, 1995. P. 125–154.

21. Schraw G., Dennison R. G. Assessing metacognitive awareness : *Contemporary Educational Psychology*, 1994. Vol. 19. P. 460–475.

22. Shaver J. A., Veilleux J. C., Ham L. S. Metaemotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models : *Psychology of Addictive Behaviors*, 2013. Vol. 27, No. 4. P. 1019–1026.

ДОДАТОК 1

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

Мета тренінгу – сприяти комплексному розвитку усіх складових емоційного інтелекту студентів, а саме: сприймати, оцінювати та виражати емоції і пов'язані з ними потреби фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду; використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, тобто доволіно управляти емоціями, які сприяють вирішенню завдань (інтерес, допитливість), а також використовувати будь-який настрій у навчальній діяльності; розуміти та аналізувати емоційну інформацію, тобто визначати джерело емоцій, класифікувати їх, встановлювати зв'язки між різними емоційними проявами, розпізнавати зв'язки між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани; усвідомлено управляти емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків, тобто використовувати інформацію, яку передають через емоції, диференціювати та контролювати емоції, а також викликати або усувати емоції залежно від їх користі; формувати навички точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів.

Загальний обсяг тренінгу: 40 годин. Тривалість одного заняття – не більше трьох годин.

Кількість учасників: склад групи тренінгового заняття має становити 15-20 учасників.

Структура: кожне заняття структурно поділене на три частини: вступна, основна, рефлексія заняття та очікування на наступне заняття.

Обладнання: папір, надруковані тексти, слова та малюнки, паперові серветки, ножиці, картки з малюнками, картки з літерами, пластилін, маркери, фломастери, кулькові ручки, олівці,

палички (або сірники), стікери, дошка, кольорові повітряні кульки, м'яч, хусточки, шарфи, стіл, стільці тощо.

І БЛОК – «ДОПОМІЖНИЙ»

Мета – створити комфортні умови проведення тренінгу, сприяти збереженню ресурсних можливостей учасників від втоми та відволікання у процесі виконання складніших завдань, створити умови релаксації тощо.

ВПРАВИ

Вступ

Мета – формувати готовність учасників до саморозкриття та підготовку до тренінгової роботи, налаштувати учасників на роботу відповідно до завдань програми.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Коротко розповісти про основні положення тренінгової програми, завдання та мету.

Очікуваний результат: готовність учасників тренінгу до роботи.

Примітка: використовувати вправу на першій зустрічі групи.

Правила роботи в групі

Мета – створити комфортні умови роботи в групі.

Час виконання: 5-10 хвилин.

Інструкція: Спочатку потрібно прийняти правила: 1) правило «Трьох замків» (довірливий стиль спілкування, щирість у спілкуванні, ввічливість); 2) правило спілкування за принципом «тут і тепер»; 3) правило «Я-висловлювання» (персоніфікація висловлювань); 4) правило позитивних думок; 5) правило конфіденційності усього, що відбувається у групі; 6) правило визначення сильних сторін; 7) правило неприпустимості безпосереднього оцінювання іншої людини; 8) правило різноманітності контактів і спілкування з різними людьми; 9) правило добровільної активної участі у тому, що відбувається; 10) правило поваги до промовця; 11) правило

цінування часу; 12) правило додавання; 13) правило «СТОП», що дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин; 14) правило підведеної руки, коли сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підводячи руку вгору; 15) зворотний зв'язок.

Після обговорення та прийняття правила усіма учасниками можна записувати його на дошці. Учасники також можуть пропонувати свої правила.

Очікуваний результат: ознайомлення учасників тренінгу з правилами роботи в групі, окреслення способу ефективного виконання завдань.

Примітка: використовувати вправу на першій зустрічі групи.

Знайомство. Вправа «Вітання»

Мета – навчити учасників тренінгу презентувати себе та створити атмосферу групової взаємодії, зняти напруження у групі, сприяти створенню у групі креативного середовища, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

Час виконання: 5-10 хвилин.

Матеріали: олівці, фломастери, папір.

Інструкція: Розмістити учасників на стільцях. Запропонувати кожному зробити графічне зображення візитівки, на якій вказати ім'я, та придумати на першу літеру імені слово, яке характеризує учасника тренінгу як людину (особистість). Попросити кожного по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою назвати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру, що його / її ім'я.

Очікуваний результат: знайомство учасників тренінгу, ознайомлення з особистісними властивостями один одного, запам'ятовування імен інших членів групи.

Примітка: використовувати вправу на першій зустрічі групи.

Знайомство. Вправа «Цікаво розмовляємо»

Мета – формувати здатність до отримання додаткової інформації про своїх одногрупників.

Час виконання: 5-10 хвилин.

Інструкція: Поділити учасників тренінгу на пари та запропонувати кожній парі поспілкуватися протягом п'яти хвилин так, щоб довідатись якомога більше про свого партнера. Попросити кожного учасника по колу розповісти про свого нового знайомого те, що запам'ятав/-ла.

Очікуваний результат: отримання додаткової інформації про своїх одногрупників.

Примітка: використовувати вправу на першій зустрічі групи.

Вправа «Долоні»

Мета – визначати емоційний стан учасників тренінгу, готовність до активної роботи.

Час виконання: 10 хвилин.

Інструкція: Попросити учасників, які сидять на своїх місцях, покласти долоні на стіл, обираючи один із варіантів: 1) якщо людина перебуває в позитивному емоційному стані, готова до активної роботи – долоні повернуті вгору; 2) якщо в неї поганий настрій, самопочуття, відсутність бажання до активної роботи – долоні повернуті донизу; 3) якщо людина переживає різні емоції, має середній рівень готовності до праці, вона одну долоню повертає догори, іншу – донизу. Простежити, чи змінився емоційний стан учасників. Визначити, що їм сподобалось, а чого, навпаки, було забагато.

Очікуваний результат: розслаблення учасників тренінгу, невимушеність атмосфери у групі, активізація позитивної співпраці.

Примітка: використовувати вправу на початку заняття.

Вправа «Що заховано всередині ЕІ?»

Мета – формувати здатність до уявлення про емоційний інтелект, важливість його розвитку, а також познайомити

учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.

Час виконання: до 30 хвилин.

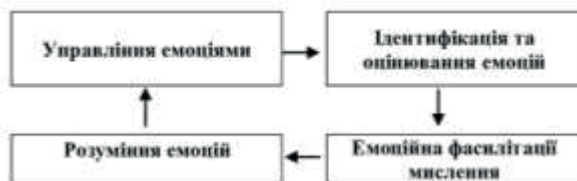
Інструкція: Запитати учасників, що вони знають про емоційний інтелект. Підсумувати почуте і розповісти про емоційний інтелект.

Зразок пояснення: «Термін «емоційний інтелект» уперше з'явився у психології у 1964 р. у праці М. Белдока, а згодом у праці Б. Ленера «Емоційний інтелект та емансипація». У науковий обіг термін «емоційний інтелект» уперше увів у 1995 р. Д. Гоулман. На думку вченого, не існує міцного зв'язку між логічним інтелектом та успіхом у житті. Науковець висловив припущення, що загальний інтелект, який вимірюють за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, лише на 20% зумовлює успіх у житті, тоді як 80% припадає на інші чинники, які забезпечують успіх. Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, що, на думку Д. Гоулмана, сприяє як особистісному зростанню, так і ефективності професійної діяльності та кар'єрному росту.

Емоційний інтелект розглядають як інтегральну властивість, направлену на розпізнавання, сприймання та вираження емоції (як власних, так і емоцій інших людей), посилення мислення за їх допомогою, розуміння емоції та рефлексивного управління ними таким чином, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню, зокрема, з метою використання емоцій у діяльності та спілкуванні; як здатність керувати своїми почуттями та позитивно взаємодіяти з іншими людьми тощо.

Дж. Д. Майер, П. Саловей та Д. Карузо охарактеризували емоційний інтелект як своєрідну ієрархічну структуру з послідовними та взаємообумовленими рівнями. Кожний із чотирьох виділених чинників складається з когнітивних здібностей, спрямованих не лише на розуміння власних емоцій, але й на розуміння емоцій інших людей: 1) здатність до сприймання, оцінювання та вираження емоцій і пов'язаних з ними потреб – фізичного та психічного стану, зовнішнього вигляду тощо, або

ідентифікація та оцінювання емоцій; 2) здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності, що передбачає вміння доволно управляти емоціями, які сприяють вирішенню завдань (інтерес, допитливість) та використовувати будь-який настрій у навчальній діяльності, або емоційна фасилітація (полегшення) мислення; 3) здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації (здатність визначати джерело емоцій, класифікувати їх, встановлювати зв'язки між різними емоційними проявами, розпізнавати зв'язки між емоціями та словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани), або розуміння емоцій; 4) здатність до свідомого управління власними та чужими емоціями для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків (здатність використовувати інформацію, яку передають через емоції, диференціювати та контролювати емоції, а також викликати або усувати емоції залежно від їх користі (зокрема, вміння знижувати інтенсивність прояву негативних емоцій, викликати позитивні емоції), або управління емоціями. На рисунку зображена ієрархічна модель здібностей емоційного інтелекту Дж. Д. Майера, П. Саловея та Д. Карузо».



Наголосити на важливості цих складових емоційного інтелекту і зазначити, що на наступних заняттях вони допоможуть заглибитися в особисті емоції.

Очікуваний результат: ознайомлення учасників з поняттям емоційного інтелекту, його складових та важливості.

Примітка: використовувати вправу на першій зустрічі групи.

Вправа «Що чути?»

Мета – формувати здатність до переключення уваги та відпочинку від різних видів діяльності під час тренінгового заняття, розвитку фантазії.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Запропонувати учасникам тренінгу зручно присісти на стілець, закрити очі та послухати тишу. Через 2-3 хвилини попросити кожного учасника розповісти, що вдалося почути, слухаючи тишу.

Очікуваний результат: розслаблення учасників тренінгу, переключення уваги.

Примітка: використовувати вправу, коли відчутна втома учасників, або неодноразово протягом декількох занять.

Вправа «Оплески»

Мета – створити умови релаксації та надати можливість розім'яти м'язи, відпочити.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Розмістити учасників на стільцях по колу, послідовно декілька разів запропонувати підвестися тим, хто має певне уміння чи якість, щось любить робити або бажає чомусь навчитися. Попросити інших учасників групи активно аплодувати тим, хто підвівся. (Наприклад, «Підведіться з місця всі, хто вміє вишивати. Оплески!», або «Підведіться з місця всі, хто вміє кататися на гірських лижах. Оплески!»).

Очікуваний результат: розслаблення учасників тренінгу, переключення уваги.

Примітка: використовувати вправу, коли відчутна втома учасників, або неодноразово протягом декількох занять.

Вправа «Дихання»

Мета – створити умови релаксації та надати можливість переключитися від інших видів діяльності.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Попросити учасників тренінгу присісти зручніше, розслабитися та заплющити очі, зосередивши свою увагу

на диханні. Дихати потрібно в звичайному режимі. Попросити їх намагатися абстрагуватися та спробувати поспостерігати за цим процесом ніби збоку. Порушення ритму дихання неприпустиме. Потрібно прагнути ні про що не думати. Основним завданням є просто вести спостереження учасників за своїм диханням.

Очікуваний результат: розслаблення учасників тренінгу, відпочинок.

Примітки: використовувати вправу, коли відчутна втома учасників групи або неодноразово впродовж декількох занять.

Вправа «Кольорові кульки»

Мета – отримати зворотний зв'язок щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Поділити учасників заняття на групи (по 4-5 учасників). Попросити кожна групу обрати представника, щоб вибирати кольорову повітряну кульку та лист паперу. Після того, як кульки розібрані, потрібно дати завдання кожній із підгруп підготувати відгук про заняття.

Пояснення: 1) «Зелена кулька» – заняття потрібно охарактеризувати з позицій розуму. Учасники тренінгу повинні дати відповіді на запитання щодо того, які знання та вміння вони отримали на занятті, що було найбільш корисним, а що не дуже, де і як вони зможуть використати отримані знання та навички; 2) «Червона кулька» – заняття потрібно описати з позицій емоцій та почуттів. Учасники відповідають на запитання «Що викликало позитивні переживання, а що негативні? Які моменти були найяскравішими в емоційному плані?»; 3) «Біла кулька» – учасникам тренінгу потрібно дати позитивний зворотний зв'язок, зазначити, що сподобалось, а що ні, що стало корисним особисто для кожного; 4) «Синя кулька» – потрібно висловити побажання організаторам та учасникам заняття; 5) «Чорна кулька» – потрібно дати негативний зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на тому, що не сподобалось, що було нецікавим, а що можна було взагалі зробити по-іншому.

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

Примітка: використовувати вправу на останній зустрічі групи.

«Щоденник емоцій»

Мета – пояснити важливість «Щоденника емоцій».

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Пояснити важливість ведення «Щоденника емоцій» як техніки для відстеження власного емоційного стану, куди учасники зможуть записувати ситуації, які їм найбільше запам'яталися за минулий день, і аналізувати їх за поданим зразком:

«Щоденник емоцій»

Дата	Ситуація («Що сталося?»)	Думки («Що я про це думаю?»)	Емоції («Що я зараз відчуваю?»)	Висновок («Чи правильно є моя реакція на цю ситуацію?»; «Що я насправді хотів/-ла сказати?»)

Домашнє завдання: завести «Щоденник емоцій».

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер знаю, що...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

Примітка: використовувати вправу на останній зустрічі групи.

II БЛОК – «ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙ»

Мета – формувати здатність до ідентифікації, вираження та оцінювання емоцій.

ВПРАВИ Обговорення особливостей заповнення «Щоденника емоцій»

Мета – перевірити ефективність першого заняття, на якому відбулося роз'яснення важливості та особливостей заповнення «Щоденника емоцій», почути враження учасників.

Час виконання: 5-10 хвилин.

Інструкція: Обговорити з учасниками Запитання щодо заповнення «Щоденника емоцій» за поданим зразком: 1) Про які ситуації у «Щоденнику емоцій» вам було писати легше, а про які – складніше?; 2) Які емоційні стани зазвичай допомагають вам, а від яких ви б хотіли позбутися?; 3) Зверніть особливу увагу на те, в яких ситуаціях найчастіше ви відчуваєте до себе жалість, самозвинувачення, страх? Про що вам говорять ці ситуації? тощо.

Очікуваний результат: роз'яснення незрозумілих або спірних питань, висловлювання учасників відповідно до їхніх вражень.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Словник емоцій та почуттів»

Мета – збагатити учасників інформацією про почуття та емоції.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Обладнання: великі аркуші паперу, фломастери, олівці.

Інструкція: Попросити учасників пригадати якнайбільше слів, які вживають для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить

ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеження, хвилювання, сум, злість тощо). Потрібно акцентувати увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразатиме емоційний досвід групи.

Очікуваний результат: збагачення інформацією про почуття та емоції.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Правда чи неправда?»

Мета – формувати здатність до розуміння інформації, закріплення отриману інформацію у свідомості учасників тренінгу.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Потрібно назвати твердження, а учасники повинні відповісти, правильне воно чи це хибна думка. Потім треба обговорити кожне з них, аргументувати свою думку. Приклади тверджень для обговорення: 1) Для досягнення успіху в будь-якій сфері найважливіше мати високий IQ (знання, розум), а EI (емоційний інтелект) не є важливим у житті людини; 2) Емоційний інтелект, зазвичай, розвивають для того, щоб маніпулювати оточенням; 3) Людина з розвиненим емоційним інтелектом за проявом емоцій схожа на робота, адже майже неможливо зрозуміти, що у нього / неї на душі.

Очікуваний результат: розуміння інформації, закріплення отриманої інформації у свідомості учасників тренінгу.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Відгадай емоцію»

Мета – формувати здатність до ідентифікації емоцій, а також до розрізнення щирих емоцій та їх імітації.

Обладнання: зображення людей з різними емоціями на обличчі, ручки, олівці, папір.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Заздалегідь підготувати декілька фото із чітким зображенням облич людей. Тоді показати фото групі і запропонувати учасникам записати в себе на аркуші паперу, яку емоцію зараз переживає людина на фото. Також в дужках потрібно зазначити, на думку учасників, ця людина дійсно переживає дану емоцію, чи лише намагається її зобразити. Потім усі зображення треба обговорити разом у групі та проаналізувати причини помилок в ідентифікації емоцій.

Очікуваний результат: ідентифікація емоцій, розрізнення щирих емоцій та їх імітацію.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Якщо ти щасливий/-ва і знаєш про це»

Мета – формувати здатність до ідентифікації позитивних та негативних емоцій.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Попросити учасників ідентифікувати свої позитивні / негативні емоції, вимовляючи або проспівуючи фразу: «Якщо ти щасливий/-ва і знаєш про це», а тоді намагатись придумати завершення вислову: «Щастя – хороша емоція. Коли я щасливий/-ва, я... (наприклад, посміхаюсь)» або «Сум – не хороша емоція. Коли мені сумно, я... (наприклад, хочу плакати)» тощо.

Очікуваний результат: ідентифікація позитивних / негативних емоцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Відчуй емоційний стан сусіда»

Мета – формувати здатність до розпізнавання емоційного стану іншої людини.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: Попросити кожного учасника подивитися на свого сусіда і спробувати зануритися в його / її емоційний

стан. Тоді треба провести опитування, щоб дізнатися, який у нього / неї настрій, як у нього / неї сьогодні минув день, як він / вона зараз почуває себе, які емоції він / вона переживає, про що говорить вираз його / її обличчя тощо. Після цього та людина, яку описували, повинна надати зворотний зв'язок відповідно до почутого, наскільки точно його / її сусіду вдалося вловити її емоційний стан, і, в свою чергу, робить те саме з наступним учасником.

Очікуваний результат: розпізнавання емоційного стану іншої людини.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Список емоцій»

Мета – формувати здатність до вираження емоцій.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: Потрібно записати перелік емоцій на дошці. Далі попросити добровольця стати по центру і мімікою намагатися показати будь-яку емоцію зі списку. Той, хто відгадає, виходить на місце попереднього і показує іншу емоцію. Виконувати вправу, поки не закінчиться коло учасників.

Очікуваний результат: уміння виражати емоції.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Зрозумій мене»

Мета – формувати здатність до правильного вираження своїх емоцій вербально.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Запропонувати групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій. Потім навести приклади, яким чином можна змінити фрази, щоб інші краще розуміли наш стан і обговорити їх. Наприклад: 1) «Не підходь до мене, я не хочу зараз говорити» – «Пробач, я зараз дуже злий / зла через нервовий день, я трохи перепочину, і поговоримо пізніше»;

2) «Я ображений/-на, не зачіпай мене» – «Я справді відчуваю образу, тому що ти не виконав/-ла свою обіцянку»; «Ти мене не чуєш» – «Я просто хочу, щоб ти вислухав/-ла, що я відчуваю. Ти готовий/-ва вислухати мене?»; «Нам потрібно серйозно поговорити» – «Я просто хочу висловити тобі свої почуття, щоб надалі у нас не було непорозумінь» тощо.

Очікуваний результат: уміння правильно виражати свої емоції вербально.

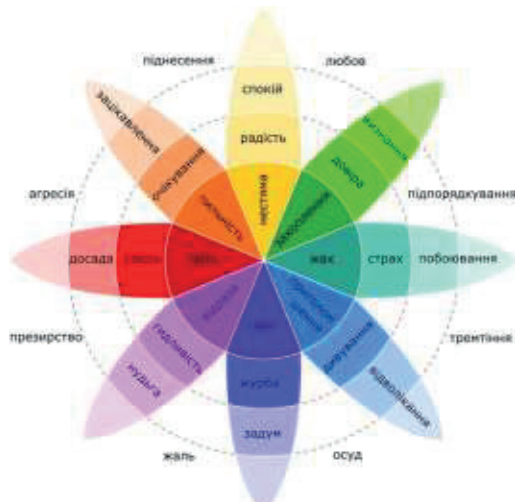
Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Колесо емоцій»

Мета – формувати здатність до ідентифікації почуттів.

Час виконання: 20-30 хвилин.

Інструкція: Представити колесо емоцій.



Провести опитування учасників про їхні емоції. Для цього потрібно поставити їм запитання типу: «Що відбувається з Вашим тілом, коли Ви відчуваєте цю емоцію?», «Яким є Ваше обличчя?», «Чи можете Ви навести приклад, коли востаннє відчували цю емоцію?». Студенти повинні намалювати або описати словесно відповідну емоцію.

Очікуваний результат: уміння правильно ідентифікувати свої почуття.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Колесо емоцій»

Мета – формувати здатність до ідентифікації та вираження почуттів.

Час виконання: до 30 хвилин.

Обладнання: малюнок із зображенням колеса емоцій або комп'ютер, тексти різних стилів.

Інструкція: Представити колесо емоцій. Це може бути або малюнок, або можна перейти за посиланням і в Інтернет.



Режим доступу: <https://wordwall.net/uk/resource/12717047/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE-%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%96-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9>

Необхідно покрутити колесо емоцій. Коли відповідну емоцію вибрано, учасники мають по черзі прочитати якийсь текстовий уривок з цією емоцією.

Очікуваний результат: уміння правильно ідентифікувати та виражати свої почуття.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Психологічна скульптура»

Мета – сформулювати здатність до усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Завдання полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в образі скульптури позитивної емоції. Приклади запитань для обговорення: Як відбувався процес побудови скульптур?; Чи змінювався емоційний стан, коли Ви знаходилися в різних скульптурах?; Як впливають позиції тіла на емоції? тощо. Тоді варто провести хвилинку теорії про техніку впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла: «Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, а плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Станьте рівно, зробіть глибокий вдих, розправте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, скажіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте впевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.»

Очікуваний результат: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Домашнє завдання: продовжити заповнювати «Щоденник емоцій».

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер умію...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

ІІІ БЛОК – «ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОЇ ФАСИЛІТАЦІЇ МИСЛЕННЯ»

Мета – формувати здатність до емоційної фасилітації мислення.

ВПРАВИ

Вправа «Привітання та занурення у роботу»

Мета – навчити переключатися на емоційні переживання, формувати зацікавлення у виконанні завдань.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Запропонувати кожному учаснику по колу завершити фразу «Сьогодні я почуваю себе ...». Це дасть змогу трохи розслабитись після навчання і переключитись на емоційні переживання.

Також варто з'ясувати, кому з учасників вдалося потягом декількох днів коректно виражати свої емоції вербально, як це вплинуло на їхні стосунки з оточуючими, які емоції вони найчастіше помічали на обличчях знайомих, друзів, звичайних перехожих, а також чи легше вже вдається їм заповнювати «Щоденник емоцій» і чітко виявляти та називати свої емоції.

Очікуваний результат: переключення на емоційні переживання, зацікавлення у виконанні завдань.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Установки на емоції»

Мета – формувати здатність до аналізу установок про емоції та їх корегування.

Час виконання: 20 хвилин.

Обладнання: ручки, олівці, фломастери, папір.

Інструкція: Запропонувати учасникам згадати все, що вони чули від батьків, викладачів або інших значимих людей, про що вони читали в літературі або бачили у фільмах / інтернеті, які вони пам'ятають прислів'я, приказки та відомі твердження про емоції і виписати собі це. Після того, як вони занотують усе, що вдалося згадати, обговорити це у групі. Попросити кожного учасника проаналізувати, наскільки виписані ним / нею установки коректні, як вони впливають на його / її життя, поведінку, реакції. Ірраціональні переконання потрібно замінити на більш адекватний варіант.

Очікуваний результат: аналіз установок про емоції, їхня корекція.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Сприятливий вплив негативних емоцій»

Мета – формувати здатність до усвідомлення сприятливого впливу негативних емоцій.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Попросити учасників поділитися на пари, де вони по черзі повинні назвати якусь негативну емоцію, яка, на їхню думку, заважає їм у житті, і прояви якої вони прагнуть мінімізувати. Далі попросити їх пригадати ситуації, в яких виникала така емоція. Потім попросити проаналізувати і спробувати відповісти один одному на запитання, але уже позитивного спрямування. Приклади запитань: Як Ви вважаєте, чому ця емоція мала місце саме в той момент?; Що вона може означати?; На що варто звернути увагу?; Що зміниться, якщо

Ви почнете прислухатися до цієї інформації?; Чим Вам допомогла ця емоція?; Що було хорошого в тому, що ця емоція виникла?; Що станеться, якщо Ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію? тощо. Потім треба пояснити, що до того часу, поки ми не визнаємо наявності емоції, «не бачимо її», ми не можемо об'єктивно поглянути на ситуацію загалом, а також, що насправді усі наші емоції нам добре слугують і часто допомагають робити правильний вибір.

Очікуваний результат: усвідомлення сприятливого впливу негативних емоцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Хвилинка самоспівчуття»

Мета – формувати здатність до більш співчутливого ставлення до себе, особливо під час переживання стресу чи відчуття дискомфорту.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Потрібно запропонувати учасникам зробити коротку паузу і зосередитись на своєму диханні під час вдиху і видиху. Далі учасники повинні покласти руки на своє тіло, нагадуючи собі, що хоча це важкий момент, страждання є частиною життя. Вони також можуть використовувати заспокійливі фрази, які є для них особистими та значущими, наприклад, «Я приймаю себе таким / такою, яким / якою я є» або «Я можу пробачити собі цю помилку так само, як я прощив/-ла іншим».

Очікуваний результат: більш співчутливе ставлення до себе у період стресу чи дискомфорту.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Мозковий штурм»

Мета – формувати здатність до розуміння, як емоції впливають на нашу діяльність.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: Запропонувати учасникам проаналізувати декілька ситуацій і обдумати, які саме емоції і почуття стали вирішальним фактором при здійсненні ними тих чи тих учинків. Для цього треба поділити учасників на три групи, кожній з них надаємо картку з описаною ситуацією. Приклад ситуації: «Поспішаючи на важливу зустріч, на якій має підписати контракт на велику суму, чоловік потрапляє в аварію. Він вирішує втекти з місця подій, щоб не гаяти час, але його зупиняє поліція». Учасники повинні намагатися поставити себе на місце цієї людини, описати свої емоції, проаналізувати те, як емоційний стан вплинув на їхні вчинки, а також спрогнозувати, як би склалася ситуація, якби вони уміли контролювати власні емоції тощо. Після того, як учасники проаналізують ситуацію, варто попросити їх переформулювати її таким чином, щоб емоції не завадили, а навпаки, сприяли вирішенню ситуації на їхню користь.

Очікуваний результат: розуміння впливу емоцій на діяльність.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Домашнє завдання: продовжити розбирати свої установки про емоції, а також заповнювати «Щоденник емоцій».

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер можу...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

ІV БЛОК – «ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ»

Мета – формувати здатність до розуміння та аналізу емоцій.

ВПРАВИ

Вправа «Занурення у роботу»

Мета – формувати здатність до розуміння та аналізу емоцій.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Запропонувати проаналізувати, які нові установки щодо емоцій, учасники виявили у себе та у своїх близьких та друзів, а тоді поділитися власними спостереженнями та розглянути варіанти зміни цих установок.

Очікуваний результат: розуміння та аналіз емоцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Чи знаю я себе?»

Мета – формувати здатність до саморозуміння.

Час виконання: 10 хвилин.

Інструкція: Вибрати для себе три сильні сторони і три, які хотілося б покращити. Якщо в переліку немає відповідної ознаки, можна написати власну. Після того, як риси, які потребують покращення вибрані, необхідно подумати та описати, яким чином можна спробувати покращити їх.

Приклади рис характеру: творчий, чесний, впевнений, відданий, зосереджений, незлопам'ятний, турботливий, пристрасний, цілеспрямований, позитивний, щасливий, добрий, чесний, смішний, чутливий, лідер, незламний, терплячий, з жагою до знань, допитливий, відкритий, з гарною уявою, скромний, сповнений надії, що підтримує, спокійний, надійний, працьовитий, несамоствійний, що ледь виживає.

Очікуваний результат: розуміння та аналіз власних емоцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Зазирни всередину»

Мета – формувати здатність до аналізу власного емоційного стану.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Пояснити, що джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть і внутрішні стимули. Якщо певна емоція, яку учасник зараз переживає, починає ним / нею контролювати і повністю заповняти думки, він / вона має спочатку охолонути. Потім він / вона має почати задавати собі запитання щодо того, як він / вона відчуває злість або якусь іншу емоцію, чому це відбувається, чи були подібні переживання в нього / неї раніше, як часто він / вона злиться, чим злість йому / їй допомагає або заважає тощо. Розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину виникнення емоції і її функцію.

Очікуваний результат: аналіз свого емоційного стану.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Найважливіше»

Мета – сприяти особистісному самоаналізу, розвитку само-розуміння, розуміння інших.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Запропонувати кожному учаснику подумати і визначити, що в його / її характері здається йому / їй найважливішим, фундаментальним для його / її особистості, і переформулювати цю суть в коротку метафору. Далі кожен учасник представляє себе групі, але називає своє ім'я таким голосом, такою інтонацією, що відповідає його / її «головній ідеї» (різко, голосно, агресивно або ж тихо, соромливо), а потім оголошує відповідно свою метафору. Група обговорює, чиє представлення викликало найбільше емоцій, чиє виявилось досить несподіваним тощо.

Очікуваний результат: особистісний самоаналіз, розвиток само розуміння та розуміння інших.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Як добре я знаю тебе?»

Мета – формувати здатність до розуміння та аналізу емоцій інших.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Необхідно установити відповідності між зображеннями та переліком емоцій. До одного зображення можна обирати декілька емоцій або додати емоції, яких у списку немає.

	<p>У стресі Спокійний Згорьований Сердитий Зляканий Сумний Розслаблений Радісний Засмучений Стурбований Розчарований Збентежений Стомлений Щасливий</p>
	
	
	
	

Очікуваний результат: розвиток розуміння інших.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Ти нагадуєш мене»

Мета – формувати здатність до розвитку емпатії.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Запропонувати учасникам групи поділитися на пари і сісти один навпроти одного. Тоді треба розповісти, що ця вправа складається з двох етапів. Спочатку партнери повинні по черзі говорити один одному фразу, що починається зі слів: «Ти нагадуєш мене, у тебе...». Починає один, потім підхоплює інший, потім знову перший і т.д. Треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підлаштовувачись під його / її темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, через декілька хвилин після початку роботи, потрібно почати говорити іншу фразу: «Я дуже відрізняюся від тебе, я...». Після завершення роботи в парах попросити учасників сісти в коло і поділитись своїми враженнями. Також треба в'яснити, які почуття виникали у них під час роботи, які на першому етапі вправи, а які на другому».

Очікуваний результат: відчуття та розуміння емоційного стану інших людей.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Дублер»

Мета – формувати здатність до розвитку емпатії, уміння розпізнавати істинні почуття іншої людини.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Попросити групу поділитися на пари, де один з учасників буде спікером, а інший дублером. Першому потрібно вигадати (або згадати) якусь ситуацію, що викликає у нього / неї позитивний відгук. Він / Вона буде розповідати про неї, а дублер буде озвучувати емоційні переживання, заховані у фразах спікера. Дублер, який не знає ситуацію і те, які емоції переживає спікер, починає спочатку здогадуватися, а потім уже свідомо розпізнавати відчуття іншої людини. Приклад вправи: Спікер: «На наступному тижні я піду з друзями

в квест-кімнату». Дублер: «І я відчуваю себе від цього щасливим». Спікер: «Через карантин ми давно не проводили час разом, і я дуже чекаю цю зустріч». Дублер: «Я дуже засмучений, через те, що нам довелося пережити довгу розлуку. Але тепер я просто в захваті від того, що скоро всіх побачу». Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження. Також можна задати додаткові запитання щодо того, як бути спікером і чути від дублера його інтерпретацію своїх емоцій, як бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера, а також, що було найскладнішим, які емоції було найскладніше розпізнати, а які легше тощо.

Очікуваний результат: розвиток емпатії, розпізнавання істинних почуттів іншої людини.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Домашнє завдання: 1) Проаналізувати, які почуття виникали за останній місяць частіше за інші, що приносить найбільшу радість, яких емоцій не вистачає, що найбільше засмучує в повсякденному житті тощо і записати ці відповіді в зошит; 2) Намагатись емпатично спілкуватись з близькими людьми та фіксувати зміни у відносинах; 3) Продовжувати заповнювати «Щоденник емоцій».

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер розумію...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

У БЛОК – «ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ»

Мета – формувати здатність до управління емоціями.

ВПРАВИ

Вправа «Емоції заборонені»

Мета – формувати здатність до усвідомлення відповідальності за власні почуття, формувати готовність до управління емоційними реакціями.

Час виконання: 20 хвилин.

Обладнання: шарфи, хусточки.

Інструкція: Треба попросити зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів потрібно «заблокувати» йому / їй послідовно всі канали сприймання та передання інформації: рот – щоб не сварився/-лась і не кричав/-ла (зав'язати хусточкою рот); очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'язати хусточку на очі); вуха – щоб не чули нічого зайвого (затулити шарфом вуха); ноги – щоб не ходили в погані компанії (перев'язати хусточкою ноги); душу – щоб не страждала (пов'язати шарф на тіло в ділянці серця). Після завершення процедури треба запитати учасників, на що спроможна така людина, чи може висловити свою думку, спостерігати, бачити прекрасне, творити, обіймати, висловлювати радість, йти по життю, співчувати, радіти, довіряти. Водночас потрібно поступово звільняти учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб Ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо. Наприкінці варто запитати добровольця про те, як він/вона себе зараз почуває, що відчував/-ла впродовж виконання вправи. Потім слід перейти до обговорення усією групою того, що робити з негативними емоціями, що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати, як бути, якщо пригнічувати емоції недоцільно тощо.

Очікуваний результат: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Зона регуляції»

Мета – формувати здатність до саморегуляції та самоконтролю.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Обладнання: кольорові картки або повітряні кульки.

Інструкція: Потрібно представити різні зони регуляції та провести інструктаж, як учасники мають себе поводити відповідно до тієї чи тієї зони. Тоді учасники вибирають зону, в якій хотіли б знаходитись, і поведуть себе таким чином, як написано в інструкції.

Зони регуляції: 1) зелена зона – навчання та соціалізація. Перебування у зеленій зоні означає контроль і контрольовану жвавість; 2) синя зона – повільний або млявий рух тіла та / або мозку. Емоціями цієї зони є: сум, втома, перевтома або нудьга. Можливі шляхи виходу з синьої зони: присісти в зручне місце, зробити перерву, поговорити, попросити когось Вас обійняти; 3) жовта зона – коли відчують дещо підвищений рівень емоції та починають втрачати контроль. Емоціями цієї зони є: стрес, розчарування, тривога, хвилювання, дурість, нервозність, розгубленість. Можливі шляхи виходу із жовтої зони: сказати тренеру / викладачу, намагались дихати животом, прийняти позу йоги, прогуляться; 4) червона зона – студенти переживають дуже гострі почуття і не контролюють своє тіло. Емоціями цієї зони є: гнів, злість, вибухова поведінка, паніка, жах або піднесення. Можливі шляхи виходу з червоної зони: намагались дихати животом, взяти тайм-аут, порахувати до десяти, розповісти про проблему.

Очікуваний результат: здатність до саморегуляції та самоконтролю.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Що я знаю про тих, хто поруч»

Мета – формувати здатність до підтримування турботливих та позитивних стосунків з людьми.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: На аркушах паперу потрібно написати три імена важливих людей у житті. А тоді подумати, що відомо про кожну з цих людей, і скласти список з двох найважливіших ознак (наприклад, Іван: 1) займається бігом; 2) розповідає класні жарти). Якщо виникають труднощі з описом двох ознак, це означає, що потрібно приділити більше уваги тим, хто поруч.

Очікуваний результат: підтримування турботливих та позитивних стосунків з людьми.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Міняємось місцями»

Мета – формувати здатність до усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Учасники повинні сісти на стільці у коло. Стільців має бути на один менше, ніж учасників. Вправу варто почати словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади: Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима; Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі; Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ. Після вправи варто обговорити, які емоційні реакції характерні для більшості з учасників, чи є взаємозв'язок між емоціями і діями тощо.

Очікуваний результат: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета – формувати здатність до відчуття впливу невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Учасники стають у коло і намагаються пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі інші його повторюють. Наприкінці варто обговорити те, як почувають себе учасники, що відбулося у процесі виконання цієї вправи, як можна назвати цю техніку управління емоційним станом тощо.

Очікуваний результат: відчуття впливу невербальних компонентів на емоційний стан.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Передай міміку по колу»

Мета – формувати здатність до використання міміки для вираження емоційного стану, здійснювати енергетизацію групи.

Час виконання: 5-7 хвилин.

Інструкція: Учасники мають по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя, що є дзеркалом емоційного стану.

Очікуваний результат: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Метафорична вербалізація»

Мета – формувати здатність до вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор та внесення елемента творчості.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Учасники об'єднуються в пари. Той, хто сидить праворуч, «нападає» на того, хто сидить зліва. Той, на кого напали, повинен відповісти не грубістю та агресією, а метафоричним описом свого стану. Наприклад, один учасник може сказати: «Чому Ви відтягуєте процес здачі самостійної роботи?». Другий учасник може відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого посадили в банку, а навколо так гарно, така погода... І я хочу ще політати...». Під час обговорення вправи варто поцікавитись тим, які позитивні сторони метафоричної відповіді на чужий напад помітили учасники.

Очікуваний результат: вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «У пошуках позитиву або Магічне але»

Мета – формувати здатність не до заглиблення у переживання негативних емоцій, а до позитивного доповнення їх відразу після виникнення.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Потрібно змодельювати якусь ситуацію, яка обов'язково засмутить кожного, а учасник справа повинен продовжити її починаючи з «але...» і перекрити позитивним доповненням. Наприклад, хтось один з учасників починає: «Я сьогодні ввечері не зможу вийти погуляти з друзями, тому що робитиму домашнє завдання...», а наступний продовжує: «...але післязавтра в мого однокласника день народження, і я нарешті зможу розслабитись та відпочити». Вправу продовжують до тих пір, поки коло не замкнеться.

Очікуваний результат: уміння не заглиблюватись у переживання негативних емоцій, намагання позитивно доповнювати їх.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Куленепробивний»

Мета – формувати здатність до абстрагування від нападів і заборони емоціям переважати.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Учасники повинні поділитися на пари, де хтось з них буде «нападати», а інший ухилятися. Нападник має «кидатися» фразами в бік співрозмовника, наприклад, «Ти погано виконав свою роботу, ти зовсім нічого не вмієш, ти невдаха тощо». Другий учасник, в свою чергу, має уявити, що ці фрази – це кулі, які летять від співрозмовника. Але той, в чю адресу летять ці кулі, має значну перевагу – наявність невидимого бронжилета, коли кулі просто вдаряються об нього і падають, ніяк не зачіпаючи ні фізично, ні морально свого власника. Далі пари міняються місцями і повторюють вправу. Після виконання варто обговорити враження учасників та емоції, що вони їх переповняли під час виконання цього завдання.

Очікуваний результат: абстрагування від нападів, резистентність до емоцій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Гасимо пожежу»

Мета – формувати здатність до зниження інтенсивності негативних емоцій співрозмовника.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Насамперед варто розповідаємо учасникам алгоритм, яким треба користуватися, якщо вони хочуть допомогти комусь пережити негативні емоції, знизити їх інтенсивність. Для цього учасники мають сісти або стати поряд зі співрозмовником і спочатку він/вона отримує можливість виговоритися. Далі спокійною інтонацією потрібно задавати додаткові запитання, уповільнюючи дихання, щоб співрозмовник підхопив спокійний стан. Варто просто погоджуватися з інформацією, яку нам надає співрозмовник і ніби «піддакувати» йому. Водночас потрібно щиро визнати, що в житті цієї людини дійсно сталася неприємна ситуація і ми

розуміємо його / її переживання. Коли емоції трохи втихають, варто проявити всім своїм виглядом співчуття і підбадьорити співрозмовника. Після цього двом добровольцям можна запропонувати розіграти сценку, де один учасник буде скривдженим і потребуватиме, щоб його заспокоїли, а інший по описаному алгоритму працюватиме з його / її негативним емоційним станом. Наприкінці необхідно провести групове обговорення.

Очікуваний результат: зниження інтенсивності негативних емоцій співрозмовника.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Управління емоціями»

Мета – формувати здатність до управління емоціями.

Час виконання: 30 хвилин.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: Багато з нас можуть мати проблеми з управління такими емоціями, як гнів, смуток або розчарування. Потрібно пам'ятати, що, наприклад, гнів – це нормальна і здорова реакція в певних ситуаціях. Розуміння свого гніву та того, як ним керувати, є важливим для підтримки відносин у колективі та розвитку самоконтролю.

Етап I. Управління емоціями. Для виконання цієї вправи учасники повинні згадати момент, коли відчували злість, а також, як вони змогли справитись з цим почуттям. Свою реакцію та поведінку потрібно описати: «Останнього разу я відчував/-ла злість...».

Етап II. Плани на майбутнє. Тепер учасники мають подумати, як би вони хотіли управляти гнівом у майбутньому. Для цього потрібно описати позитивні навички управління емоціями. Можна запропонувати шаблонні фрази типу: глибоке дихання, перерва, прогулянка, душ, відволікання на щось відмінне, полеженьки, обдумування, що сказати і як, нотатки.

Крім емоції злості. Можна використати будь-які інші емоції (наприклад, щастя, хвилювання, радість, умиротворення,

розслаблення, спокій, веселощі, гармонія, розчарування, виснаження, фрустрація, збентеження, тривога, розгубленість тощо).

Очікуваний результат: управління емоціями.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Домашнє завдання: 1) Протягом декількох днів практикувати техніку «Магічне але» в повсякденному житті; 2) Продовжувати заповнювати «Щоденник емоцій».

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер користуюсь...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

VI БЛОК – «ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТА МЕТАКОГНІТИВНОЇ ОБІЗНАНОСТІ»

Мета – формувати особливості рефлексивності та метакогнітивної обізнаності як характеристик студентів, з якими безпосередньо пов'язана точність метакогнітивного моніторингу.

ВПРАВИ

Вправа «Карусель»

Мета – формувати здатність до позитивного саморозкриття, пошуку та усвідомлення своїх сильних якостей.

Час виконання: 5-7 хвилин.

Інструкція: Поділити учасників на дві рівні підгрупи (якщо кількість учасників непарна, то до однієї з підгруп приєднується

тренер). Ті, хто потрапив у першу підгрупу, сідають у внутрішнє коло обличчям назовні, ті, хто в другу, – займають місця у зовнішньому колі, обличчям до них. Таким чином, всі є об'єднаними в пари. Потім дати тему для обговорення і розподілити ролі: наприклад, ті, що сидять у внутрішньому колі, грають пасивну роль (слухають, задають уточнюючі запитання), а ті, хто в зовнішньому, – активну (розповідають, відповідають на запитання). Через 1,5-2 хвилини по команді ведучого зовнішнє коло зміщується щодо внутрішнього на одну людину вправо або вліво (тобто змінюється склад пар) і змінюється розподіл ролей: ті учасники, які слухали, тепер розповідають, а ті, які розповідали, – слухають. Потім зовнішнє коло знову зсувається щодо внутрішнього, змінюються активна і пасивна роль, і задається нова тема для обговорення. Таким способом обговорюються 2-3 теми, наприклад: «Мої досягнення»; «Мої уміння»; «Не всі знають, що я...» тощо. Набір тем може бути й іншим, але бажано, щоб вони сприяли позитивному саморозкриттю учасників, розповідям про свої сильні сторони. Небажано обговорювати слабкі сторони, недоліки учасників.

Очікуваний результат: можливість для позитивного саморозкриття, пошук та усвідомлення своїх сильних якостей.

Запитання для обговорення: Що нового і несподіваного Ви дізналися про тих, з ким спілкувалися? А про самих себе? В якій ролі Вам було комфортніше – мовця чи слухача? З чим це пов'язано? Що було складним у виконанні завдання? Як це вплинуло на результат? Чому?

Вправа «Досвід упевненої поведінки»

Мета – формувати здатність до усвідомлення різних шляхів досягнення упевненості під час вирішення проблемних завдань.

Час виконання: 20-30 хвилин.

Інструкція: 1) Вправу слід виконувати в колі. Якщо в групі більше 10 учасників, її потрібно поділити на декілька підгруп по 7-10 учасників, інакше виконання вправи дуже затягнеться і стане нудним. Кожен учасник повинен коротко описати ситуацію, в якій він / вона одного разу спробував/-ла вести себе

впевнено. Потрібно наголосити, що мова повинна йти просто про спробу як таку, не обов'язково успішну.

Обговорення: Кожний учасник має розповісти про те, як він / вона уявляє собі впевнену поведінку. Доцільно коротко фіксувати на дошці уявлення учасників групи про впевненість.

2) Кожен учасник розповідає про будь-яку важку ситуацію, яку він / вона оцінює як провал. Після цього негайно переформулює свою поведінку з позицій впевненості, написаних на дошці. Він / вона повинен/-нна вибрати альтернативну поведінку, сконцентруватися на ній і відповісти на запитання: «Що я сказав/-ла? Що я зробив/-ла? Які компоненти впевненої поведінки я при цьому не використовував/-ла, хоча міг би / могла б? Що я ще можу поліпшити, тобто які конструктивні поради я можу дати собі, щоб досягти мети?».

Очікуваний результат: усвідомлення різних шляхів досягнення впевненості при вирішенні проблемних завдань.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Невпевненість»

Мета – формувати здатність до здійснення рефлексії установки до запам'ятовування та її ролі у продуктивності процесів пам'яті.

Час виконання: до 30 хвилин.

Інструкція: Обговорення: «Невпевненість може заважати Вам і Вашій пам'яті. Вона може блокувати всі шляхи для продовження будь-якої справи, вона може зупиняти Вас, як самостійно побудована стіна. Вона може заважати Вашій пам'яті, захищаючи Вас від просування уперед. Розібратися з нею в цілому, щоб вона не заважала процесам пам'яті, легко, потрібно лише для початку згадати випадки, коли після невпевненості траплялася перемога, щоб переключити зайву увагу і значимість із цієї ж невпевненості. Згадайте по 1-2 випадки в кожному підпункті: 1) коли у Вас була ситуація, з якою, як Ви думали, що не впораєтеся, але все ж впоралися; 2) коли у Вас була проблема, яку, як Ви думали, не вирішите,

але все ж вирішили; 3) коли у Вашому житті було розставання з кимось або чимось, яке, як Ви думали, Ви не переживете, але все ж пережили».

Очікуваний результат: рефлексія установки до запам'ятовування та її ролі у продуктивності процесів пам'яті.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «На якій я сходинці?»

Мета – формувати здатність до визначення рівня самооцінювання.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Роздати учасникам аркуші паперу з намальованою на них драбинкою з 10 сходинок. Надати інструкцію: «Уявіть себе на тій сходинці, на якій, як Ви вважаєте, зараз знаходитесь». Після того, як усі намалюють, потрібно повідомити розшифрування цієї методики: 1-4 сходинка – занижена самооцінка, 5-7 сходинка – самооцінка адекватна, 8-10 сходинка – завищена самооцінка.

Очікуваний результат: визначення рівня самооцінювання.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Синоніми»

Мета – сприяти розвитку метакогнітивної обізнаності, усвідомленню особливостей мислення та способів вирішення проблем.

Час виконання: 20-30 хвилин.

Інструкція: Вправа присвячена розвитку здатності до запам'ятовування окремих слів. Працювати найкраще удвох. Один із учасників складає ряд із тридцяти слів, які не пов'язані між собою за змістом. Інший учасник до кожного з слів протягом однієї секунди підбирає смисловий синонім. Синоніми слід записувати в стовпчик навпроти запропонованих слів. Після написання синоніма запропоновані слова необхідно відразу ж закривати. За смисловими синонімами потрібно відновити

задані слова. Примітка: за часом пошук синоніма не повинен перевищувати 1 секунди. Кількість вихідних слів через декілька регулярних занять потрібно збільшити на десять.

Очікуваний результат: розвиток метакогнітивної обізнаності, усвідомлення особливостей мислення та способів вирішення проблем.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить? Як це вплинуло на результат? Чому?

Вправа «Пошук суперечливих предметів»

Мета – сприяти формуванню знань метакогнітивних стратегій у вирішенні завдання, усвідомленню відмінностей при опрацюванні інформації та тренуванню їх пошуку за конкретною ознакою.

Час виконання: 30 хвилин.

Інструкція: Поділити учасників на дві команди. Запропонувати слово, що означає предмет. Учасники повинні назвати якнайбільше предметів, протилежних першому, – за призначенням, зовнішнім виглядом, характерними ознаками, матеріалу, з якого виготовлений предмет. Наприклад, варіант 1: «будинок»; варіант 2: «людина»; варіант 3: «поліно»; варіант 4: «країна». За варіантом 2 до слова «людина» потрібно підібрати такі слова, як «тварина» (протилежність за рівнем інтелектуального розвитку), «камінь» (протилежність за критерієм «жива / нежива природа»), «дитина» (протилежність за віком) та ін. Відповіді команд повинні бути обов'язково доповнені обґрунтуванням та поясненням.

Очікуваний результат: актуалізація знань метакогнітивних стратегій у вирішенні завдань; усвідомлення відмінностей при опрацюванні інформації та тренування їх пошуку за конкретною ознакою.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить? Як це вплинуло на результат? Чому?

Вправа «Алфавіт»

Мета – сприяти розвитку мислення, інтелекту, свідомості через організацію процесів мислительної діяльності, смислотворчості та творчої пізнавальної діяльності.

Час виконання: 30 хвилин.

Обладнання: технологічна карта: лист ватману, на якому згори донизу із лівої сторони записаний маркером алфавіт (за винятком літер, із яких не можуть починатися слова); маркери різних кольорів.

Інструкція: На дошці або стіні потрібно розмістити технологічну карту. На першому етапі «Смислотворчості» учасники повинні розкрити зміст досліджуваного поняття (тут це «професійна ідентичність») шляхом заповнення технологічної карти (вписати маркером у кожний рядок відповідної літери). На другому «Аналітичному» етапі з усіх записаних на технологічній карті слів учасники мають виділити три, що найбільше відбивають сутність досліджуваного поняття. Вибір кожного учасника технології потрібно відзначити на технологічній карті позначкою над обраним словом, наприклад, знаком «+». Після того, як вибір зроблено, ведучий називає слова, що були найчастіше вибраними, і підкреслює їх маркером. Виділені поняття – це думка групи про сутність досліджуваного поняття. На третьому «Рефлексивному» етапі реалізація методу закінчується аналізом діяльності учасників, їхньої взаємодії. Алгоритм рефлексії може бути таким: зафіксувати стан свого знання про досліджуване поняття, наскільки воно змінилося; визначити причини цього стану; оцінити свою діяльність та важливість цього методу для себе. При організації рефлексії учасники мають змогу висловити власні думки.

Очікуваний результат: розвиток мислення, інтелекту, свідомості через організацію процесів мислительної діяльності, смислотворчості та творчої пізнавальної діяльності.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Скріпки»

Мета – формувати здатність до пошуку шляхів творчого удосконалення виконання знайомих дій.

Час виконання: 10 хвилин.

Обладнання: скріпки.

Інструкція: Поділити учасників на підгрупи по 5-6 людей. Роздати кожному учаснику по чотири скріпки. Перше завдання: якнайшвидше скласти з них ланцюжок (один на кожному підгрупу, використавши всі скріпки). Зафіксувати мінімальний та максимальний час, який був витрачений на виконання завдання. Друге завдання: якнайшвидше розібрати ланцюжок. Після виконання завдання учасники мають 1 хвилину для обговорення та пошуку методів прискорення виконання завдання. Потім потрібно повторити виконання завдання, фіксуючи максимальний та мінімальний час. По закінченні другої спроби, результати треба порівняти.

Обговорення: Наскільки швидко вдалося виконати вправу вдруге? З чим пов'язане прискорення – з тим, що пройшло тренування, чи з тим, що був винайдений більш ефективний спосіб діяльності, чітка координація дій учасників? Наскільки реально спланувати діяльність, розподілити дії?

Очікуваний результат: пошук шляхів творчого вдосконалення виконання знайомих дій.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти тренінгового заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття. Попросити учасників завершити фразу: «Я тепер знаю, як...».

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використовувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

VII БЛОК

«ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ТОЧНОГО МЕТАКОГНІТИВНОГО МОНІТОРИНГУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ»

Мета – тренувати навички ефективного метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності, в основі яких лежать особливості формування навичок оцінювання навчальних ситуацій та задач з виділенням мотиву, проблеми та її сприймання; оцінювання навчальних дій, спрямованих на вирішення відповідних завдань; контроль як співвідношення дії та її результату; здійснення оцінювання як фіксації якості результату навчання, мотивації подальшої навчальної діяльності.

ВПРАВИ

Вправа «Театр абрєвіатур»

Мета – формувати здатність до оцінювання навчальних ситуацій та задач із виділенням мотиву, проблем та їх сприймання; виконання завдань шляхом усвідомлення впевненості у прийнятті рішення та визначення її ролі у результативності гри.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: Поділити групу на три команди: перша і друга – це команди-конкуренти, третя – «арбітри». У командах-конкурентах має бути по 5-7 учасників, у команді «арбітрів» – 3-5 осіб. Отримавши ігрове завдання, перші дві команди повинні почати його виконувати. У той час, коли перші команди зайняті підготовкою рішення, «арбітри» обговорюють критерії, вибирають систему оцінювання. Учасник команди-конкурентів (ведучий) виходить за двері. Гравці, порадившись, придумують спільне слово. Це слово ведучий, коли повернеться, має відгадати. Літери, з яких складається слово, розподіляються між гравцями команди-конкурентів. Кожна літера повинна відповідати певному типу поведінки, рисі характеру, соціальному типу. Краще, якщо учасники будуть грати в що-небудь одне, наприклад, тільки риси характеру або тільки типи або професії людей (наприклад, З – заздрість, Ж – жадібність,

Б – бешкетництво, Е – ерудованість тощо). Коли ведучий повертається до кімнати, учасники гри показують йому пантоміми. Ведучий повинен вгадати, що ж йому / їй намагаються показати, а з перших літер відгаданих слів скласти і розгадати задумане на початку гри слово. Важливо, щоб команди-конкуренти та «арбітри» не знали, про що говорять в іншій команді. Після того, як обидві команди-конкуренти готові, потрібно вислухати спочатку рішення першої команди, потім другої. «Арбітри» оцінюють рішення кожної команди. Якщо команди не погоджуються з оцінкою «арбітрів», вони мають право опротестувати її, обґрунтувавши свою незгоду. Наприкінці ігрового заняття потрібно підрахувати кількість балів, визначити команду-переможця. Учасники можуть також опротестувати оцінки.

Очікуваний результат: формується майстерність виконання завдання, впевненість у прийнятті рішення та визначення його ролі в результативності.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить? Як це вплинуло на результат? Чому?

Вправа «Оцінювання»

Мета – формувати здатність до оцінювання ефективності засвоєння матеріалу як фіксації якості результату навчання, сприяти розвитку метакогнітивних знань.

Час виконання: 10 хвилин.

Обладнання: приладдя для письма, ресурсні роздаткові матеріали (підручники, книги, документи тощо) за темою вивченого матеріалу. Особливі вимоги до приміщення – столи, стільці.

Інструкція: Учасників потрібно поділити на три малі групи, присвоїти кожній групі власний символ (номери – від 1 до 3; літери – від А до В; назви, які групи самі собі оберуть, наприклад, «професори», «магістри», «бакалаври» або «леви», «ведмеді», «вовки» тощо); запропонувати кожній малій групі сформулювати два запитання за тематикою заняття, яке пройшло

раніше, користуючись розданими ресурсними матеріалами. Коли запитання підготовлені, всі ресурсні матеріали повинні «закритися» (їх віддають тренеру, відкладають далеко від учасників тощо). Вправа починається з того, що перша мала група ставить своє перше запитання другій, яка має сформулювати максимально повну відповідь. Третя група після відповіді критикує другу й оцінює її відповідь за десятибальною шкалою, обґрунтовуючи свою оцінку. Далі групи міняються ролями: друга ставить третій своє перше запитання, а перша група оцінює відповідь і пояснює, як її можна покращити. Потім своє перше запитання третя група ставить першій, а друга оцінює відповідь. Процес триває, поки кожна група поставить по одному запитанню двом іншим групам. Корисно влаштувати символічний приз для членів групи, яка набере найбільшу загальну кількість балів, виставлених колегами.

Очікуваний результат: вивільнення творчої енергії групи, оцінювання ефективності засвоєння матеріалу силами самих учасників.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Закодоване слово»

Мета – формувати здатність до усвідомлення ефективності процесу засвоєння інформації за однією ознакою та оцінювання процесів пам'яті.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Потрібно зачитати учасникам ряди слів. Їхнє завдання полягає в тому, щоб виділити в кожному слові лише першу літеру і запам'ятати її. Після цього вони повинні записати перші літери в тому ж порядку, в якому вони прозвучали. Повинно вийти нове слово (наприклад, *пісня, троянда, анемона, хижак – птах*). Список слів: 1) Сопілка, одеколон, квант, індус, лекція (*сокіл*); 2) Таємниця, рефлекс, атлас, касета, турнір, айсберг, тріумф (*трактат*); 3) Кмин, острів, новаторство, кодекс, увага, руїна, сніг (*конкурс*); 4) Фундамент, овал, тиша, огірок, гора, розклад, акваріум, фужер, інтерес, якір (*фотографія*).

Після виконання завдання потрібно здійснити перевірку виконання завдання, визначити переможців.

Очікуваний результат: усвідомлення процесу опрацювання інформації за однією ознакою та оцінювання процесів пам'яті.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Виключення зайвого слова»

Мета – формувати здатність до усвідомлення відмінностей при опрацюванні інформації та тренування у їх пошуку.

Час виконання: 15 хвилин.

Інструкція: Учасників потрібно поділити на дві команди і запропонувати їм три слова, вибраних навмання. Запропонувати три слова, вибраних навмання. Необхідно залишити два слова, для яких можна виділити загальну ознаку. «Зайве» слово треба виключити. Потрібно знайти якомога більше варіантів виключення «зайвого» слова: Варіант 1: «собака», «помідор», «сонце»; Варіант 2: «вода», «вітер», «скло»; Варіант 3: «машина», «кінь», «заєць»; Варіант 4: «стілець», «пень», «квартира».

Приклад традиційної відповіді за варіантом 2: «Вода і скло – прозорі, тому слід виключити вітер». Приклад оригінального відповіді: «Вода і вітер – предмети, що володіють внутрішньою здатністю до руху, тому слід виключити скло, оскільки воно статичне». Щодо кожного варіанту необхідно отримати 4-5 і більше відповідей.

Цю гру можна ускладнити. Відповіді учасників чи команд можуть мати вигляд «логічної опозиції». Наприклад, якщо за варіантом 2 в першій відповіді об'єднані слова «вода» і «скло» (за ознакою прозорості), то друга відповідь має бути побудована так, щоб обов'язково мати змогу роз'єднати ці два слова. Така модифікація гри активізує змагання, оживляє гру.

Очікуваний результат: усвідомлення відмінностей при опрацюванні інформації та тренування у їх пошуку.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Алгоритм Цицерона»

Мета – формувати здатність до здійснення самоаналізу різних аспектів оцінювання та особливостей усвідомлення інформації.

Час виконання: 20 хвилин.

Інструкція: Запропонувати учасникам зручно сісти в коло і поділити їх на 3 групи. Кожна група отримує завдання: розповісти яку-небудь історію, спираючись на знаменитий «Алгоритм Цицерона», тобто на серію послідовних запитань: «Хто?», «Що?», «Де?», «Чим?», «Навіщо?», «Як?», «Коли?».

Очікуваний результат: самоаналіз різних аспектів оцінювання та особливостей інформації.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Незакінчені речення»

Мета – забезпечити зворотний зв'язок.

Час виконання: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу з незакінченими реченнями, ручки, олівці, маркери, дошка, стікери.

Інструкція: Перший етап. Кожному учаснику потрібно роздати аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення: а) «Від тренера я очікую...»; б) «Від інших учасників я очікую...»; в) «Від себе я очікую...»; г) «Мета, яку я маю намір досягти, – ...». Кожен учасник має відповісти на запитання відразу або після короткого обговорення в парах, малих групах, усією групою. Аркуші з відповідями потрібно забрати. Коли тренінг завершиться, ці аркуші роздають учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у здійсненні підсумкового оцінювання тренінгу.

Примітка: краще виконувати вправу на початку усього тренінгу або на початку кожного окремого заняття.

Другий етап. Потрібно продемонструвати учасникам записані на дошці (або прикріплені на дошку записані на стікерах) 4-5 незавершених речень, наприклад: «Я дізнався/-лась, що...»,

«Мене здивувало, що...», «Мені сподобалось, що...», «Можливо, було б краще, якби...» тощо і запропонувати кожному учаснику записати свої відповіді та здати аркуші тренеру. Якщо дозволяє регламент тренінгу, корисно, щоб кожний учасник по черзі повідомив свої записи групі. Так можна обговорити та узагальнити найбільш актуальні відповіді, дізнатися про думки більшості учасників.

Очікуваний результат: визначення власних очікувань, забезпечення зворотного зв'язку щодо основних моментів вивченого матеріалу.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «SWOT-аналіз»

Мета – формувати здатність до визначення сильних та слабких сторін, можливостей та загроз, пов'язаних із процесом виконання завдань.

Час виконання: 10 хвилин.

Обладнання: папір, ручки, олівці.

Інструкція: Попросити учасників проаналізувати свої сильні та слабкі сторони, можливості та загрози, і занотувати їх на аркуші паперу у такому форматі:

	Сприяють досягненню мети	Перешкоджають досягненню мети
Внутрішнє середовище	Сильні сторони 1 – 2 – 3 – ...	Слабкі сторони 1 – 2 – 3 – ...
Зовнішнє середовище	Можливості 1 – 2 – 3 – ...	Загрози 1 – 2 – 3 – ...

Інтерпретація результатів: Кроки, необхідні для виконання стратегічно орієнтованого аналізу, включають визначення внутрішніх та зовнішніх факторів (з використанням популярної матриці 2x2), вибір та оцінку найважливіших факторів та виявлення взаємозв'язків між внутрішніми та зовнішніми ознаками. Структурована інформація в кожному з напрямків оцінюється кількісними величинами, на основі яких за допомогою функцій корисності обчислюється потенціал досліджуваного по кожному напрямку.

Очікуваний результат: визначення сильних та слабких сторін, можливостей та загроз, що пов'язані з процесом виконання завдань.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

Вправа «Малюнок на згадку»

Мета – навчити учасників ділитися позитивними емоціями, сприяти залишенню приємного емоційного спогаду про заняття.

Час виконання: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, маркери.

Інструкція: Попросити кожного учасника підписати свій аркуш паперу і залишити на своєму стільці, тоді як інші учасники повинні вибрати фломастер з бажаним кольором і в будь-якій абстрактній формі по черзі залити йому / їй свої побажання та передати емоційний стан через невеличкі малюнки. В результаті у кожного учасника має залишитися на згадку «емоційно-заряджена» картина про заняття. Ведучі також повинні брати участь.

Очікуваний результат: наuczання ділитися позитивними емоціями, приємний емоційний спогад про заняття.

Вправа «Оплески по колу»

Мета – позитивно завершити заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Запропонувати учасникам групи стати в коло і разом проговорити: «Ми добре працювали на усіх заняттях, і зараз ви маєте можливість похвалити один одного. Давайте поаплодуємо спочатку своєму сусідові справа, а потім усій нашій дружній групі!».

Очікуваний результат: научання позитивно завершити заняття, приємний емоційний спогад про заняття.

Загальна рефлексія заняття

Мета – підсумувати та узагальнити основні моменти тренінгового заняття.

Час виконання: до 5 хвилин.

Інструкція: Підбити підсумки тренінгового заняття.

Запитання для обговорення: Що Вам сподобалось найбільше? Що Ви взяли з групових зустрічей? Чому? Як це можна використувати у повсякденному житті?

Очікуваний результат: отримання зворотного зв'язку щодо ефективності тренінгу з різних позицій оцінювання.

ДОДАТОК 2

Вправа «Розрізнення раціонального мислення від нераціонального»

Мета – формувати здатність до розрізнення між раціональним та нераціональним мисленням.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Інструкція: Із запропонованих тверджень студенти повинні вибрати раціональні думки, відрізнивши їх від нераціональних.

	Приклади	Тип мислення	
		Раціональні думки	Нераціональні думки
1	Я отримав/-ла низьку оцінку, оскільки не виконав/-ла всі завдання належним чином.		
2	Ми можемо продовжувати працювати як організована і дружня група, щоб отримати нагороду.		
3	Інколи я змушений/-на робити те, що не хочу.		
4	Усі викладачі мене ненавидять і хочуть, щоб я зазнав/-ла невдачі.		
5	Мені всі заздять, тому зо я найрозумніший/-ша у групі / на курсі / на факультеті / в університеті.		
6	Якщо я працюю наполегливо, я маю шанс досягти поставлених цілей.		
7	Я ніколи не маю можливості робити те, що хочу.		
8	Мої викладачі люблять мене, але вони не можуть постійно ставити мені високі оцінки.		

9	Я ніколи не виграю у жодних іграх.		
10	Я ніколи не отримаю високу оцінку.		
11	Ніхто не хоче, щоб я досяг/-ла успіху.		
12	Можливо, колись я отримаю високу оцінку, оскільки я завжди намагаюсь наполегливо працювати і поводити себе, як належно.		
13	Наша група жахлива. Ми всі невдахи, яких ніхто ніколи не похвалить, і які ніколи не досягнуть успіху.		
14	Якщо я ще трохи послухаю той звук, що мене дратує, я, буквально, помру.		
15	До літніх канікул ще далеко, але я знаю, як відпочивати, коли мені це потрібно.		

Очікуваний результат: самомоніторинг раціонального / нераціонального мислення.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

ДОДАТОК 3

Вправа «Додавання у нераціональні думки раціонального зерна»

Мета – формувати здатність до зміни нераціонального мислення на раціональне.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Запропоновані приклади нераціональних думок студенти повинні змінити на раціональні.

	Раціональні думки	Приклади нераціональних думок
1		Я ніколи не зможу виконати це домашнє завдання.
2		Мої батьки ніколи не дозволяють мені купувати хоча б морозиво.
3		З мене всі глузують.
4		Я ненавиджу розмовляти з незнайомими людьми.
5		Я сильніший/-ша (розумніший/-ша) за будь-кого іншого тут.
6		Я ніколи не зможу контролювати якість власних рішень.
7		Мені не потрібно повторювати вивчений матеріал.
8		Мені не потрібно звертатись по допомогу ні до кого.
9		Я не можу примусити себе до вивчення матеріалу.
10		Завжди, якщо мені щось не зрозуміло, я вважаю, що найкращий спосіб – це припинити вивчати матеріал.
11		Головне для мене – отримати високу оцінку.

12		У конфліктній ситуації винен/-на лише я.
13		Я ніколи не можу сказати щось правильно (відповідно до теми).
14		Ну, все. Мені поставили двійку. Мене виженуть з університету.
15		Я завжди всіх дратую.
16		Мене ніхто не любить.

Очікуваний результат: самомоніторинг (не)раціонального мислення.

Запитання для обговорення: Що було складним у виконанні завдання? Чому? Від чого це залежить?

ДОДАТОК 4А

Self-Questionnaire “How to Challenge Cognitive Distortions” *(S. Martin, 2021)*

The *aim* is teach students some possible ways how to challenge cognitive distortions.

Time needed: 15-20 minutes.

Instructions: Students express their point of view by answering the questions of the questionnaire.

Sample questions:

1. How do I know if this thought is accurate?
2. What evidence do I have to support this thought or belief?
3. How can I test my assumptions/beliefs to find out if they're accurate?
4. Do I have a trusted friend whom I can check out these thoughts with?
5. Is this thought helpful?
6. Are there other ways that I can think about this situation or myself?
7. Am I blaming myself unnecessarily?
8. What or who else contributed to this situation?
9. Is it really in my control?
10. Am I overgeneralizing?
11. Am I making assumptions?
12. What would I say to a friend in this situation?
13. Can I look for “shades of gray”?
14. Am I assuming the worst?
15. Am I holding myself to an unreasonable or double standard?
16. Are there exceptions to these absolutes (always, never)?
17. Am I making this personal when isn't?

ДОДАТОК 4Б

Самоопитувальник

«Як боротись із когнітивними викривленнями»

(перекладено з англійської автором методичних порад)

Мета – формувати здатність до розрізнення між раціональним та нераціональним мисленням.

Час виконання: 15-20 хвилин.

Інструкція: Студенти повинні висловити свою точку зору шляхом відповідей на запитання опитувальника.

Зразок запитань:

1. Як я знаю, що ця думка правильна?
2. Які докази я маю на підтримку цієї думки чи переконання?
3. Яким чином я можу перевірити мої припущення / переконання, щоб дізнатись, чи вони є точними?
4. Чи маю я друга, якому довіряю, і з ким можу перевірити ці думки?
5. Чи є ця думка корисною?
6. Чи є інші способи, як я можу думати про цю ситуацію чи про себе?
7. Чи звинувачую я себе безпідставно?
8. Що чи хто ще сприяв виникненню цієї ситуації?
9. Чи я справді це контролюю?
10. Чи я надмірно узагальнюю?
11. Чи роблю я припущення?
12. Що я сказав би / сказала б своєму другові у цій ситуації?
13. Чи можу я побачити весь спектр думок?
14. Чи припускаю я найгірше?
15. Чи дотримуюсь я нерозумних або подвійних стандартів?
16. Чи є винятки з цих абсолютів (*завжди, ніколи, ніхто, усі, ніщо, все*)?
17. Чи персоналізую я щось, коли це не є таким?

ДОДАТОК 5

Опитувальник «Діагностика рефлексій студентів про результати досягнення своїх цілей»

Мета – формувати здатність до самодіагностики рефлексій про результати досягнення своїх цілей.

Зразок запитань самоопитувальника:

1. Коли Ви пригадуєте попередні оцінювання, які Ви робили самостійно, які емоції Ви зазвичай відчуваєте, коли отримуєте відгук від викладача? Опишіть типи отриманого зворотного зв'язку. Поясніть причини, чому зворотний зв'язок змусив Вас відчувати саме такі емоції.

2. Опишіть, що Ви відчуваєте, коли отримуєте негативний відгук від свого викладача.

3. Опишіть, що Ви робите, коли отримуєте негативний відгук від свого викладача. Що Ви робите із самим зворотним зв'язком – як Ваші емоції впливають на Ваші дії?

4. Опишіть, що Ви відчуваєте, коли отримуєте позитивний відгук від свого викладача.

5. Опишіть, що Ви робите, коли отримуєте позитивний відгук від свого викладача. Що Ви робите із самим зворотним зв'язком – як Ваші емоції впливають на Ваші дії?

6. Чи деякі Ваші емоційні реакції на зворотний зв'язок сильніші та триваліші, ніж інші? Якщо так, то які емоції сильніші / триваліші? Як Ви вважаєте, чому це так?

7. Як ці емоції впливають на Вашу мотивацію / самовпевненість / самооцінку / вміння планувати та організовувати свою навчальну роботу / моніторинг навчальної діяльності?

8. Чи можете Ви сказати, що емоції, які Ви відчуваєте у відповідь на відгуки викладача, впливають на виконання Вами завдань / Ваше навчання загалом? Чи одні емоції допомагають Вам навчатися, а інші заважають навчанню?

9. Загалом, чи змінюються емоції, які Ви відчуваєте, коли отримуєте зворотний зв'язок через певний проміжок часу

і яким чином? Якщо так, то що, на Вашу думку, спричиняє зміни ваших емоцій? Якщо ні, то чому, на Вашу думку, емоції залишаються незмінними?

10. Чи є у Вас ще якісь коментарі щодо емоцій та зворотного зв'язку?

Навчальне видання

Марія Миколаївна АВГУСТЮК

**МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ
до підвищення точності метакогнітивного моніторингу
навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти
засобами емоційного інтелекту**

Комп'ютерна верстка *Наталії Крушинської*

Формат 42x30/4. Ум. друк. арк. 4,53. Зам. № 33–22. Наклад 100 прим.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «Cambria».

Оригінал-макет виготовлено у видавництві
Національного університету «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Виготовлено ФОП Свинарчук М. В.
Тел. (+38068) 68 35 800, e-mail: 35800@ukr.net.