

экологические проблемы. Это поможет детям дошкольного возраста научиться самостоятельно размышлять, анализировать и осознавать происходящее в окружающем мире.

«Сказки должны быть понятны детям и отличаться образностью и выразительностью. В процессе их рассказывания можно использовать вопросы, творческие задания и традиционные сказочные приемы, такие как «сказка на новый лад», «продолжение сказки» или «перевертывание сказки». Вопросы помогают установить факты, осознать связи между явлениями и процессами в природе, а также выявить отношение ребенка к событиям и героям, что способствует развитию нравственных и эстетических чувств. Дети начинают более осознанно воспринимать природные явления и процессы, размышляя, например, о том, растаяла бы ледяная избушка лисы, если бы не пришла весна, или где бы прятались животные от холода, если бы дед не потерял рукавичку» [3, с. 127].

«Дети любят сказки о природе, где растения и животные могут говорить и совершать как хорошие, так и плохие поступки, вызывая у них сочувствие, радость или гнев. В результате этого меняется отношение ребенка к реальным объектам и явлениям природы, оно становится более осознанным и гуманным» [4, с. 111].

Заключение. Таким образом, можно утверждать, что экологические сказки выступают мощным инструментом формирования и повышения экологической культуры у детей дошкольного возраста. Использование выразительных средств, таких как интонация, мимика и предметные модели, способствует глубинному восприятию и пониманию экологических проблем и ценностей.

Экологические сказки не только способствуют развитию критического мышления и творческого подхода к решению проблем, связанных с окружающей средой, объединяя элементы литературы и экологии. Эти истории могут эффективно интегрироваться в образовательный процесс, создавая условия для активного диалога между педагогами и воспитанниками.

В результате, внедрение экологических сказок в образовательный процесс может стать важным шагом к формированию у детей дошкольного возраста устойчивых экологических установок, способствующих их личностному развитию.

Список цитированных источников:

1. Ханова, Т.Г. Использование экологического календаря в процессе ознакомления старших дошкольников с сезонными изменениями в природе / Т.Г. Ханова, М.В. Бывшева, Е.Е. Демидова, // Вестник Мининского университета. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ekologicheskogo-kalendarja-v-protse-oznakomleniya-starshih-doshkolnikov-s-sezonnymi-izmeneniyami-v-prirode> (дата обращения: 20.12.2024).
2. Николаева, С.Н. Теория и методика экологического образования детей: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / С.Н. Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 56 с.
3. Туболец, С.Г. Теоретический подход к организации экологического воспитания детей дошкольного возраста / С.Г. Туболец, А.А. Ярошенко // Актуальные вопросы педагогического образования: монография. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/42736> (дата обращения: 24.01.2025).
4. Шарапова, И.А. Современные технологии ознакомления детей младшего школьного возраста с природой / И.А. Шарапова // Образование в изменяющемся обществе: новый взгляд на теорию и практику (Девятые Лозинские чтения): материалы Международной научно-методической конференции, Псков, 29–30 апреля 2021 г. – Псков: Псковский государственный университет, 2021. – Ч. 1. – С. 110–115.

К.Д. СОЛДАТОВА

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОПЫТА МОЛОДЕЖИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ

Актуальность развития эмоционального интеллекта у подростков приобретает особую значимость в контексте выбора будущей профессии – одного из самых важных и эмоционально насыщенных решений в жизни молодого человека. Подростки сталкиваются с целым спектром эмоций: от радости и предвкушения, связанных с мечтами о будущей профессии, до тревоги и сомнений, обусловленных сложностью выбора, давлением ожиданий и страхом неудачи.

Основная часть. Эмоциональный интеллект, согласно определению американских психологов Дж. Майера и П. Саловой (1990), представляет собой способность к осознанию собственных и чужих эмоциональных состояний, их дифференциации и применению полученной информации для целеполагания и принятия решений [цит. по: 1, с. 80]. Д. Гоулман внес значительный вклад в популяризацию концепции эмоционального интеллекта, представив ее широкой аудитории в своей книге «Эмоциональный интеллект» в 1995 году. В этой работе он предлагает собственную трактовку данного понятия, определяя его как способность к самосознанию и осознанию эмоций окружающих, что позволяет эффективно мотивировать себя и других, а также управлять эмоциональными проявлениями как в личной жизни, так и в межличностных отношениях [2, с. 38]. Автор подчеркивает, что гармоничное сочетание рационального мышления и эмоциональной осведомленности является ключевым фактором успеха, отмечая, что люди с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют превосходные навыки принятия решений, эффективно действуют в стрессовых ситуациях и успешно руководят коллективами, что способствует их профессиональному росту.

В современном мире, характеризующемся высокой динамикой, усилением конкуренции и растущим уровнем неопределенности, эмоциональный интеллект становится одним из ключевых факторов, определяющих успешность личности. Согласно Д.В. Люсину, эмоциональный интеллект представляет собой комплекс способностей, позволяющих распознавать и осознавать, как собственные эмоциональные состояния, так и эмоции других людей. В данное понятие также входит умение управлять этими эмоциями [цит. по: 3, с. 44]. Именно эти способности все чаще требуются от обучающихся, начиная с 8-9 классов: наряду с высоким уровнем знаний и умений, востребована способность эффективно управлять своими эмоциями, понимать чувства других людей и конструктивно взаимодействовать с окружающими. Указанный возрастной этап, характерный для начала возраста молодежи особенно остро подчеркивает актуальность данной проблемы. Бурное развитие физиологических процессов, гормональные изменения, формирование идентичности и поиск своего места в обществе сопровождаются эмоциональной нестабильностью, повышенной чувствительностью к критике, склонностью к импульсивным действиям и трудностями в социальной адаптации. Актуальность развития эмоционального интеллекта у подростков приобретает особую значимость в контексте выбора будущей профессии – одного из самых важных и эмоционально насыщенных решений в жизни молодого человека. Молодежь школьного возраста сталкивается с целым спектром эмоций: от радости и предвкушения, связанных с мечтами о будущей профессии, до тревоги и сомнений, обусловленных сложностью выбора, давлением ожиданий и страхом неудачи.

Так, цель нашей статьи – проанализировать эмоциональный опыт молодежи в процессе выбора будущей карьеры и выявить стратегии, которые они используют для управления своими чувствами, определяя свои будущие перспективы.

В качестве эмпирической базы исследования выступила ГУ «Средняя школа № 46 г. Витебска имени И.Х. Баграмяна». Респондентами исследования выступили обучающиеся 9-х классов.

Основным методом исследования стал опрос, реализованный посредством разработанного нами анкетного опросника, который структурирован на четыре тематических блока. Первые три блока ориентированы на исследование общих представлений респондентов о собственных эмоциональных состояниях, навыках саморегуляции и способности к эмпатии.

На вопрос «Как часто вы осознаёте, что чувствуете?» большая часть выборки демонстрирует высокую степень осознанности эмоций: 43% ответили «Очень часто», еще 43% – «Часто». Иногда осознают свои чувства 5% респондентов и 9% – «Редко». Что касается способности вербализовать эмоции, ответы распределились следующим образом: 33% респондентов сообщили, что легко вербализуют чувства, 38% – испытывают затруднения, 24% демонстрируют вариативность в этой способности («Иногда да, иногда нет»), а для 5% – вербализация эмоций представляет сложность.

Анализ ответов респондентов на вопрос о понимании влияния эмоций на их действия и решения продемонстрировал относительно высокую степень осознанности данной взаимосвязи. Треть опрошенных (33%) отметили, что очень хорошо понимают это влияние, в то время как еще одна треть (33%) указали на понимание в большинстве случаев. Оставшаяся часть выборки (33%) продемонстрировала ситуативное понимание, ответив «иногда да, иногда нет». Примечательно,

что ни один из респондентов не отметил сложностей в отслеживании или полном отсутствии понимания влияния эмоций на свои действия и решения.

Рассматривая ответы на вопрос о стратегиях совладания со злостью, мы отметили преобладание конструктивных подходов у респондентов. Так, наибольшая доля опрошенных (38%) предпочитают обдумывать ситуацию и искать конструктивные способы разрешения конфликта. Также часть респондентов (24%) используют такие стратегии саморегуляции, как успокоение, счет до десяти или отвлечение внимания. При этом 24% респондентов склонны выражать злость открыто и бурно, а 9% – испытывают трудности с контролем гнева, что может приводить к причинению вреда себе или другим. Игнорирование собственных чувств в ситуациях злости характерно для 19% респондентов.

Существующая взаимосвязь между межличностными отношениями и эмоциональной сферой индивида является общепризнанным фактом. Как отмечает Е.П. Ильин, межличностные отношения – это отношения, складывающиеся между отдельными людьми. Они часто сопровождаются переживаниями эмоций, выражают внутренний мир человека [4, с. 194]. Оценка способности понимать эмоции других людей показала, что респонденты в основном демонстрируют развитую эмпатию. Наибольшая часть опрошенных уверены в своей способности хорошо понимать чувства окружающих, при этом значительная доля респондентов считает, что их понимание находится на очень высоком уровне. Лишь немногие отметили ситуативное понимание, и единицы признались в полном отсутствии способности понимать эмоции других.

Однако основной фокус исследования был направлен на четвертый блок, посвященный изучению эмоционального фона в контексте профессионального самоопределения подростков. Анализ эмоционального фона респондентов при размышлениях о будущем выявил преобладание позитивных эмоций. Наиболее часто испытываемыми эмоциями оказались воодушевление, интерес и надежда, отмеченные 35% участников опроса. Часть респондентов (26%) испытывают спокойствие и уверенность. При этом негативные эмоции были отмечены следующим образом: нервозность – 13% респондентов; беспокойство – также 13%. Безразличие как эмоциональная реакция на мысли о будущем зафиксировано у 13% участников исследования.

При рассмотрении приоритетов, связанных с будущей профессиональной деятельностью, можно выделить следующие тенденции: основная часть респондентов придает первостепенное значение получению удовольствия и радости от работы; значительная группа участников опроса также считает этот фактор важным, хотя и выделяет другие, не менее значимые критерии; лишь небольшое количество респондентов ориентированы, в первую очередь, на стабильность и высокий доход; небольшая часть опрошенных еще не определилась со своими приоритетами в данной области.

Анализ ответов респондентов на вопрос о стратегиях преодоления неопределенности, возникающей в процессе профессионального самоопределения, позволил выделить несколько ключевых тенденций. Прежде всего, значительная часть опрошенных (30%) прибегают к рациональным стратегиям, ориентированным на активный поиск информации и консультации со специалистами в соответствующих областях. Данный подход свидетельствует о стремлении к осознанному выбору и принятию решений на основе объективных данных. Наряду с этим, также значительную распространенность (30%) демонстрируют эмоционально-ориентированные стратегии, направленные на минимизацию негативных эмоциональных переживаний, связанных с состоянием неопределенности. Это может выражаться в стремлении отвлечься от тревожных мыслей, переключить внимание на другие виды деятельности или использовать техники релаксации для снижения уровня стресса. При этом стоит отметить, что у части респондентов (38%) наблюдаются дезадаптивные реакции на неопределенность, проявляющиеся в апатии и снижении активности (17%), выраженном страхе и панике (13%), а также в использовании стратегий избегания, заключающихся в отрицании наличия проблемы и попытках игнорировать вопрос профессионального выбора (8%).

Результаты исследования демонстрируют, что отношение респондентов к ошибкам в процессе профессиональной подготовки варьируется от конструктивного, направленного на извлечение опыта и дальнейшее развитие, до деструктивного, приводящего к негативным переживаниям и снижению самооценки. Конструктивное отношение, характеризующееся принятием ошибок как части обучения и стремлением учиться на них, демонстрируют 43% респондентов. Деструктивное отношение, проявляющееся в самокритике и сильных переживаниях, характерно для 56% опрошенных.

Анализ ответов на открытый вопрос «Напишите конкретные способы, которые помогают вам регулировать свои эмоции?» позволил выявить ряд преобладающих стратегий эмоциональной регуляции, используемых респондентами. К ним относятся следующие:

- практики релаксации (указанные респондентами как «расслабиться», «полежать»), направленные на снижение физиологического возбуждения и создание ощущения спокойствия;
- стратегии избегания (изоляция, отвлечение от проблем, переключение мыслей), позволяющие временно дистанцироваться от негативных эмоций и снизить их интенсивность;
- физическая активность (упражнения, прогулки), способствующая выработке эндорфинов и улучшению настроения;
- социальная поддержка (разговоры с близкими), предоставляющая возможность получить эмоциональную поддержку и понимание;
- гедонистические методы (музыка, еда, игры), направленные на получение позитивных эмоций и отвлечение от негативных переживаний. Примечательно, что значительная часть респондентов затруднилась определить конкретные способы регуляции эмоций, что указывает на потенциальную необходимость развития осознанных стратегий саморегуляции, основанных на понимании собственных эмоциональных реакций и эффективных методах управления ими.

Заключение. Таким образом, обучающиеся 9-х классов, участвовавшие в опросе, в целом обладают достаточно развитым пониманием взаимосвязи между своими эмоциями, действиями и решениями. Большинство респондентов осознают влияние своих эмоциональных состояний на принимаемые решения и совершаемые поступки. Также анализ ответов выявил разнообразие используемых стратегий эмоциональной регуляции, включающих практики релаксации, стратегии избегания, физическую активность, социальную поддержку. При этом значительная часть респондентов испытывают затруднения в определении конкретных способов регуляции эмоций, что подчеркивает необходимость развития осознанных стратегий саморегуляции и повышения эмоциональной компетентности. Этот факт указывает на важность обучения молодежи техникам осознанного управления эмоциями, основанным на понимании собственных эмоциональных реакций и эффективных методах их регуляции, а также на умении распознавать потенциальные риски, связанные с использованием дезадаптивных стратегий.

Список цитированных источников:

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.
3. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
4. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.

М.П. ТКАЧЕВА

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВИДЕОКОНТЕНТ: СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА

Видео-контент можно рассматривать как аудиовизуальный материал, который используется для передачи информации в процессе обучения. В последние десятилетия он стал одним из наиболее популярных форматов контента, применяемого в образовательных целях. Это связано с его способностью привлекать внимание обучающихся, облегчать восприятие информации и способствовать ее лучшему запоминанию.

Исследования в области видеоконтента для образования активно ведутся учеными, педагогами и специалистами в области медиапедагогике (А.В. Федоров, Ю.Н. Усов, Л.С. Зазнобина, Е.А. Бондаренко, Е.Л. Вартанова, Я.Н. Засурский, И.В. Чельшева и др.). Они включают такие аспекты как влияние видео на мотивацию обучающихся, эффективность восприятия информации с помощью визуальных и аудиальных средств обучения. Целью данной статьи является анализ программ для создания видеоконтента.