

of job satisfaction among women of mature age were related. The level of education is directly proportional to the level of job satisfaction of mature women. The high degree of interdependence between the level of motivation for success and job satisfaction using Pearson's linear correlation coefficient was determined. Research into self-realization as a major factor in the formation of a mature personality enables to offer recommendations for optimizing this process for both older and younger generation of women.

Key words: personal development, profession, level of education, professional self-realization, mature age, job satisfaction, subjective well-being, achievement motivation.

УДК 159.922.73:159.942

М.М. ШПАК

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

У статті розкрито змістові і методичні аспекти та шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Визначено, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту учнів може здійснюватись у процесі соціально-психологічного тренінгу. Теоретично обґрунтовано авторську програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту молодших школярів. Охарактеризовано її зміст, завдання, принципи організації та структуру.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціально-психологічний тренінг, молодші школярі.

Постановка проблеми. Сьогодні проблема розвитку емоційного інтелекту особистості привертає увагу багатьох науковців у галузі психології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук, відтак набуває міждисциплінарного характеру та вивчається вітчизняними і зарубіжними дослідниками. Учені, психологи-практики наголошують на важливості розвитку емоційного інтелекту особистості з метою забезпечення ефективності спілкування, міжособистісної взаємодії, успішності життєдіяльності людини загалом, у тому числі і професійної, шляхом розвитку здібностей людини до розуміння, контролю і регуляції власних емоцій та емоцій інших людей.

Зважаючи на те, що розвиток емоційного інтелекту особистості – це досить складна і багатоаспектна проблема, нами зроблена спроба виокремити шляхи його формування у молодшому шкільному віці.

Ми вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту молодших школярів може здійснюватися як прямим, так і опосередкованим шляхом. Прямий – передбачає цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту учнів у процесі активного соціально-психологічного навчання через виконання системи завдань і вправ, спрямованих на розвиток здатності розуміти емоції та управляти ними. Ефективним у зазначеному аспекті вважаємо такий метод як соціально-психологічний тренінг, який націлений на розвиток у молодших школярів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.

Опосередкований шлях передбачає створення психолого-педагогічних умов для розвитку емоційного інтелекту учнів у процесі навчальної діяльності як провідної у молодшому шкільному віці (В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін) з опорою на психологічні новоутворення, які виникають і розвиваються на цьому віковому етапі (довільність, рефлексія, внутрішній план дій) [8]. Він реалізується через спільну взаємодію учнів, їхніх учителів, батьків та шкільних психологів, а саме: підбір емоціогенного змісту навчального матеріалу, способи організації навчальної діяльності учнів на уроці та забезпечення емоційно-позитивного психологічного клімату в школі та сім'ї. Важливим засобом опосередкованого впливу на учнів є суб'єкт-суб'єктна педагогічна взаємодія та особистісно орієнтоване спілкування.

Конкретизуємо більш детально наші дослідницькі міркування.

Результати теоретичного дослідження. Розвиток емоційного інтелекту розглядається дослідниками переважно в двох аспектах, з одного боку, як онтогенетичні зміни у здатності до розуміння та управління емоціями (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовой та ін.); з іншого – як цілеспрямований вплив на розвиток окремих складових емоційного інтелекту, так і з метою підвищення його загального рівня (С.П. Дерев'янка, С.М. Забаровська, М.О. Манойлова, І.М. Матійків, К. Саарні та ін.).

У вітчизняних і зарубіжних джерелах вже висвітлено результати наукових досліджень [3, 5, 12], які засвідчують продуктивність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту особистості шляхом організації зовнішнього (тренінгового) впливу. При цьому ми поділяємо думку вчених та психологів-практиків [3, 9], які наголошують на тому, що розробка і впровадження тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту повинні мати наукове підґрунтя, бути теоретично обґрунтованими та технологічно розробленими.

Заслужують на увагу вимоги до програм розвитку емоційного інтелекту особистості, які розробили Дж. Метьюс, М. Зайднер і Р.Д. Робертс [11]. Учені переконливо доводять, що такі програми мають бути теоретично обґрунтованими і спрямованими на розвиток основних компонентів емоційного інтелекту. Вони повинні базуватися на принципах науковості, системності, урахування вікових та індивідуальних особливостей. При цьому включати перелік ключових умінь та компетентностей, якими повинні оволодіти учасники тренінгу.

Слід зазначити, що саме сферу освіти визнано науковцями однією із пріоритетних галузей розвитку емоційного інтелекту особистості [9], а одним із найважливіших її завдань – формування в учнів емоційної компетентності, що забезпечує «емоційну освіченість» школярів [11].

Мета статті – теоретично обґрунтувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів.

Апробація розробленої авторської програми тренінгових занять, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів здійснювалась впродовж 2015-2016 років. У ній взяло участь 72 учнів початкових класів.

Зазначимо, що до експериментальної та контрольної груп входили учні, які за результатами психодіагностичного дослідження, мали низький та середній рівень емоційного інтелекту. При цьому, ми врахували думку С.П. Дерев'янка [3], яка стверджує, що комплектуючи тренінгову групу, важливо не включати до її складу учасників з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту та його компонентів. Це зумовлено тим, що надмірний розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей може підвищити емоційну чутливість особистості. Відтак таку людину, на нашу думку, можуть експлуатувати егоїстично виховані особи, котрі користуються її емпатійністю для досягнення власної мети. Водночас надмірний розвиток уміння управляти емоціями може призвести до маніпулювання людьми [9].

Методика та процедура дослідження. Враховуючи позитивні результати наукових здобутків учених, які засвідчують ефективність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту, одним із основних методів його розвитку в молодших школярів нами обрано соціально-психологічний тренінг.

З цією метою ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу щодо актуалізації емоційно-когнітивних ресурсів та розвитку в молодших школярів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. У процесі розробки та конструювання тренінгової програми ми спиралися на теоретичні і практичні доробки дослідників щодо розвитку емоційного інтелекту, емоційної компетентності особистості (С.П. Дерев'янка, С.М. Забаровська, М.О. Манойлова, І.М. Матійків та ін.).

Перш за все, слід зазначити, що термін «тренінг» походить від англійського слова «*training*», що в перекладі означає «навчання», «тренування». Цей метод набув значного поширення у психологічній практиці другої половини ХХ століття. У сучасній психологічній науці поняття «тренінг» визначають як: «засіб психологічного впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних настанов, умінь та досвіду в галузі міжособистісного спілкування» (Л.А. Петровська) [7, с. 97-103]; «багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи й організації» (С.І. Макшанов) [4, с. 26]; «метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності, формування й удосконалення різних психологічних якостей, умінь і навичок» (В.В. Нікандров) [6, с. 6]. З огляду на зазначене, можемо констатувати, що науковці не досягли єдиної думки щодо трактування сутності цього поняття. Ми дотримуємось визначення І.В. Вачкова [2, с. 21], який розглядає його як метод створення умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Отже, з вище наведених нами визначень, можемо зробити узагальнення про те, що основною метою тренінгу є підвищення загальної компетентності особистості у сфері міжособистісної взаємодії, забезпечення можливостей самопізнання та самовдосконалення. Водночас, у процесі проведення тренінгу знання не подаються у готовому вигляді, а досягаються завдяки власній активній діяльності самих учасників. У центрі уваги тренера – самостійне навчання учасників тренінгової групи та інтенсивна їх соціально-комунікативна взаємодія. Ученими та психологами-практиками визнано, що найбільш доцільно тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту розробляти в контексті гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямів [1, 3].

У руслі гуманістичного напрямку об'єктом тренінгового впливу є емоційні стани особистості, а основною метою – актуалізація здатності до розуміння та управління емоціями, розвиток рефлексивних здібностей, емпатії, вербальне та невербальне вираження емоцій, їх самоусвідомлення. У контексті поведінкового напрямку основний вплив здійснюється на емоційну поведінку особистості, а відтак пріоритетною метою тренінгу є навчіння прийомам управління емоціями, розвиток емоційного самоконтролю та емоційної саморегуляції. У руслі когнітивного напрямку об'єктом тренінгового впливу є емоційне мислення, а основною метою – продукування нових способів емоційного мислення, когнітивна оцінка емоційної інформації. Відтак, включення суб'єкта до процесу тренінгової взаємодії з метою розвитку емоційного інтелекту, передбачає здійснення впливу на три основних сфери особистості: когнітивну, емоційну, поведінкову – зміна однієї з яких, призводить до зміни всіх інших [10, с. 89].

Враховуючи мету та завдання нашого дослідження, виділені нами структурні компоненти, критерії та показники розвитку емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку, їх вікові та індивідуально-психологічні особливості, тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів розроблена нами у контексті гуманістичного напрямку та відповідно до загальної концептуальної моделі дослідження. Охарактеризуємо її більш детально.

Завдання соціально-психологічного тренінгу:

1. Розвивати позитивну мотивацію в учнів до емоційного самопізнання, здатність до самоаналізу, рефлексії, емоційного самоусвідомлення.
2. Стимулювати експресивність, емоційну виразність за допомогою вербальних та невербальних засобів.
3. Формувати уміння управляти емоціями, навички емоційного самоконтролю, емоційної саморегуляції.
4. Розвивати емпатію, здатність співпереживати і співчувати іншим людям.
5. Формувати емоційно-позитивне ставлення до себе, до інших, до навколишнього світу.
6. Удосконалювати комунікативні уміння, здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії.
7. Розвивати емоційну креативність, здатність до творчого самовираження та емоційної свободи.

Програма тренінгу ґрунтується на базових *принципах* соціально-психологічної взаємодії та тренінгової практики (О.О. Бодальов, І.В. Вачков, Ю.М. Ємельянов, В.В. Нікандров, Л.А. Петровська, Т.С. Яценко), зокрема: принципи гуманізації навчання; особистісно орієнтованого підходу до кожної дитини; системності та єдності навчальних, виховних, розвивальних та корекційних впливів на особистість дитини; емоційного самоусвідомлення; суб'єкт-суб'єктної взаємодії; діалогізації спілкування дитини та дорослого. На основі цих принципів вибудовується групова взаємодія учасників тренінгу та приймаються *правила роботи* в тренінговій групі, які застосовуються під час проведення кожного заняття (бути толерантними, активними «тут і тепер», проявляти повагу та емоційну чуйність до оточуючих, використовувати «Я-висловлювання» замість «Ти-висловлювань» тощо). Основні етапи реалізації тренінгової програми та структура тренінгових занять відповідають класичній схемі проведення соціально-психологічних тренінгів [10].

Побудова тренінгу: модульна. Ми розглядаємо модуль як відносно самостійну структурну одиницю, яка є складовою тренінгової програми в цілому. Кожен модуль має власні цілі та завдання, які в сукупності визначають цілісну мету програми тренінгу. Відтак його можна використовувати, як комплексно у складі тренінгу, так і навіть самостійно.

Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, загальна тривалість якої становить 20 годин, включає 4 змістових модулів, а саме:

- Модуль 1. Розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.
- Модуль 2. Особливості емоційного реагування в емоціогенних ситуаціях.
- Модуль 3. Управління власними емоціями та емоціями оточуючих.
- Модуль 4. Застосування емоційних компетенцій у спілкуванні та соціальній взаємодії.

Соціально-психологічний тренінг, який проводився нами з метою розвитку у молодших школярів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, передбачав використання різноманітних інтерактивних методів соціально-психологічного навчання (рольова гра, мозковий штурм, групова дискусія, «акваріум», «мікрофон»), арт-терапії, казкотерапії, музикотерапії, а також різних форм організації роботи групи: робота в колі (колективна), в малих групах (3-4 чол.), у парах, індивідуальна робота. Це сприяло розширенню емоційного та комунікативного досвіду молодших школярів, формуванню емпатійного ставлення до інших.

Зміст та структуру тренінгу подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Зміст та структура соціально-психологічного тренінгу
«Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів»**

№	Тема заняття	Мета заняття	К-сть годин
<i>Модуль 1. Розуміння власних емоцій та емоцій інших людей</i>			
1	Знайомство. У світі емоцій і почуттів	Знайомство учасників заняття; створення позитивного психологічного клімату у групі. Формування уявлень про емоційну сферу людини.	1
2	Розпізнавання емоцій за експресивними ознаками	Розвиток здатності сприймати та ідентифікувати емоцію за експресивними ознаками.	1
3	Вербалізація емоційних переживань	Формування уміння словесно описувати свій емоційний стан, вербалізувати емоції і почуття; розширення словника емоцій.	1
4	Емоційне самоусвідомлення	Сприяти емоційному самопізнанню, розвитку здатності розуміти причини, що викликали емоцію, та наслідки, до яких вона може призвести.	1
5	Розуміння емоцій інших людей	Розвиток здатності розуміти емоції оточуючих за експресивними ознаками.	1
<i>Модуль 2. Особливості емоційного реагування в емоціогенних ситуаціях</i>			
6	Емоційне самопочуття	Формування позитивного емоційного самопочуття, зниження рівня прояву особистісної тривожності, розвиток емоційної стійкості учнів.	1
7	Експресивність вираження емоцій	Розвиток здатності виражати емоції за допомогою вербальних та невербальних засобів. Закріплення уміння молодших школярів розпізнавати та правильно ідентифікувати емоції.	1
8	Шкільні страхи та способи їх подолання	Розвиток емоційної стійкості, уміння долати шкільні страхи, покращувати свій настрій.	1
9	Емоційне ставлення до себе та інших людей	Формування позитивного емоційного ставлення до себе та інших людей; визначення власних позитивних якостей.	1
10	Психологічне благополуччя учня та чинники, які на нього впливають	Формування в учнів адекватної самооцінки, відчуття емоційного комфорту, оптимізму, задоволення собою та своїм життям.	1

<i>Модуль 3. Управління власними емоціями та емоціями оточуючих</i>			
11	Розвиток емоційного самоконтролю	Розвиток здатності контролювати інтенсивність власних емоцій та експресивність їх вираження. Формування уміння управляти своїм емоційним станом.	1
12	Розвиток емоційної саморегуляції	Формування уміння регулювати прояв своїх емоцій, адекватно до умов ситуації та соціокультурних норм поведінки.	1
13	Як покращити свій настрій?	Удосконалення уміння регулювати свій емоційний стан, визначення способів покращення свого настрою у школі та вдома	1
14	Управління емоціями інших людей	Розвиток здатності управляти емоційним станом інших людей.	1
15	Розвиток емоційної креативності	Розвиток здатності особистості до самотворення емоційного простору; творчого емоційного самовираження.	1
<i>Модуль 4. Застосування емоційних компетенцій у спілкуванні та соціальній взаємодії</i>			
16	Емпатія – запорука успішності міжособистісної взаємодії	Розвиток здатності до співчуття і співпереживання у процесі соціальної взаємодії; формування навичок емпатійного ставлення до інших людей.	1
17	Уміння чути і розуміти інших	Сприяти прояву емпатії, здатності розуміти емоції інших людей, готовності допомогти іншому.	1
18	Подолання емоційних бар'єрів у спілкуванні	Розвиток здатності легко і швидко встановлювати емоційний контакт з іншими людьми, удосконалення комунікативних здібностей.	1
19	Способи конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів	Формування уміння конструктивно вирішувати конфлікти, які виникають у процесі взаємодії з друзями, батьками та учителями.	1
20	Розвиток емоційної гнучкості у взаєминах з іншими	Закріплення навичок успішного налагодження контактів з іншими людьми, конструктивного поведіння у різноманітних емоціогенних ситуаціях.	1
Всього			20

Висновки. Таким чином, розроблене, теоретично обґрунтоване та експериментально апробоване нами змістове та методичне забезпечення соціально-психологічного тренінгу, з одного боку, сприяє розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, з іншого – є необхідним та ефективним для підвищення його рівня розвитку в молодших школярів загалом.

Перспективи досліджень вбачаємо у подальшій розробці та апробації психологічних технологій розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, що сприятиме емоційній обізнаності, розвитку здатності дитини розуміти емоції та управляти ними.

Список використаних джерел

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал. – 2008. – № 2 (18). – С. 79-84.
4. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: монография / С.И. Макшанов. – СПб.: Образование, 1997. – 238 с.
5. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
6. Никандров В.В. Антитренинг, или контуры нравственных и теоретических основ психотренинга / В.В. Никандров. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.
7. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А. Петровская. – М.: МГУ, 1982. – 168 с.
8. Психическое развитие младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1990. – 168 с.
9. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3-26.
10. Яценко Т.С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися / Т.С. Яценко. – К.: Освіта, 1993. – 208 с.

11. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts. – Cambridge, MA: MIT Press, 2004. – 720 p.
12. Saarni C. The development of emotional competence / C. Saarni. – New York: Guilford Press, 1999. – 381 p.

References

1. Andreeva I.N. Jemocional'nyj intellekt kak fenomen sovremennoj psihologii: monografija / I.N. Andreeva. – Novopolock: PGU, 2011. – 388 s.
2. Vachkov I.V. Psihologija treningovoj raboty: Soderzhatel'nye, organizacionnye i metodicheskie aspekty vedenija treningovoj grupy / I.V. Vachkov. – M.: Jeksmo, 2007. – 416 s.
3. Derevjanko S.P. Razvitie jemocional'nogo intellekta v treningovyh gruppah / S.P. Derevjanko // Psihologicheskij zhurnal. – 2008. – № 2 (18). – S. 79-84.
4. Makshanov S.I. Psihologija treninga: Teorija. Metodologija. Praktika: monografija / S.I. Makshanov. – SPb.: Obrazovanie, 1997. – 238 s.
5. Manojlova M.A. Razvitie jemocional'nogo intellekta budushhijh pedagogov / M.A. Manojlova. – Pskov: PGPI, 2004. – 60 s.
6. Nikandrov V.V. Antitrening, ili kontury npravstvennyh i teoreticheskijh osnov psihotreninga / V.V. Nikandrov. – SPb.: Rech', 2003. – 176 s.
7. Petrovskaja L.A. Teoreticheskie i metodicheskie problemy social'no-psihologicheskogo treninga / L.A. Petrovskaja. – M.: MGU, 1982. – 168 s.
8. Psihicheskoe razvitie mladshijh shkol'nikov / Pod red. V.V. Davydova. – M.: Pedagogika, 1990. – 168 s.
9. Roberts R.D. Jemocional'nyj intellekt: problemy teorii, izmerenija i primenenija na praktike / R.D. Roberts, Dzh. Mjett'jus, M. Zajdner, D.V. Ljusin // Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki. – 2004. – T. 1, № 4. – S. 3-26.
10. Jacenko T.S. Aktivnaja social'no-psihologicheskaja podgotovka uchitelja k obshheniju s uchashhimisja / T.S. Jacenko. – K.: Osvita, 1993. – 208 s.
11. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts. – Cambridge, MA: MIT Press, 2004. – 720 p.
12. Saarni C. The development of emotional competence / C. Saarni. – New York: Guilford Press, 1999. – 381 p.

Резюме. В статье раскрыты содержательные и методические аспекты, а также пути развития эмоционального интеллекта младших школьников. Определено, что целенаправленное развитие эмоционального интеллекта учащихся может осуществляться в процессе социально-психологического тренинга. Теоретически обосновано авторскую программу тренинговых занятий, направленную на развитие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта младших школьников. Охарактеризованы ее содержание, задачи, принципы организации и структура.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социально-психологический тренинг, младшие школьники.

Summary. The article deals with the content-related and methodical aspects of the development of emotional intelligence of elementary school pupils. The importance of the development of emotional intelligence of personality with the aim to ensure an effective communication, interpersonal interaction, successful human activity is grounded.

It is determined that the purposeful development of emotional intelligence of pupils may be carried out in the process of socio-psychological training. The author's program of training sessions which is aimed at development of intrapersonal and interpersonal emotional intelligence of elementary school pupils is theoretically grounded. It's contents, objectives, principles of organization and structure is characterized. Training program of the development of emotional intelligence of elementary school pupils is elaborated in the context of humanistic direction.

It includes four thematic modules:

- Module 1. Understanding of one's own emotions and the emotions of others.
- Module 2. Peculiarities of emotional response in the emotiogenic situations.
- Module 3. Managing of one's own emotions and the emotions of surrounding people.
- Module 4. Application of emotional competencies in communication and social interaction.

A variety of interactive methods of socio-psychological teaching (role play, brainstorming, group discussion), art therapy, fairy tale therapy, music therapy, and various forms of work organization of a group: collective, in small groups (3-4 people), in pairs, individual work were used during the process of training sessions. It has contributed to the expansion of emotional and communicative experiences of elementary school pupils, demonstration of empathy to others.

Key words: emotional intelligence, socio-psychological training, elementary school pupils.