

СЕКЦІЯ 5. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.72 373.2 (045)

**ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОГІМНАСТИКИ
В АСПЕКТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ**Андрусенко М.П.,
старший викладач кафедри теорії та методики дошкільної освітиБалла Л.В.,
викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

У статті доведено необхідність вивчення й використання ідей сучасних вітчизняних і зарубіжних концепцій емоційного інтелекту особистості, який розглядається як емоційна компетентність, що виявляється в здібностях до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними, когнітивних здібностях, які можуть сприяти розумінню емоцій; визначення психогімнастики як засобу розвитку емоційного інтелекту; наголошено на можливості застосування психогімнастики для розвитку емоційного інтелекту дошкільників.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна компетентність, психогімнастика.

В статье доказана необходимость изучения и использования идей современных отечественных и зарубежных концепций эмоционального интеллекта личности, который рассматривается как эмоциональная компетентность, что проявляется в способностях к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими, когнитивных способностях, которые могут способствовать пониманию эмоций; определено психогимнастику как средство развития эмоционального интеллекта; указано на возможность применения психогимнастики для развития эмоционального интеллекта дошкольников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная компетентность, психогимнастика.

Andrusenko M.P., Balla L.V. APPLICATION PSYCHOGYMNASTICS IN THE DEVELOPMENT DIMENSION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PRESCHOOL CHILDREN

The article proves the necessity of studying and using the ideas of modern domestic and foreign concepts of emotional intelligence of the individual, which is regarded as emotional competence, which is manifested in the abilities to understand their own and others emotions and managing, cognitive abilities that may contribute to the understanding of emotion; determined psychogymnastics as a means of developing emotional intelligence; it was shown the possibility of application psychogymnastics for the development of emotional intelligence of preschoolers.

Key words: emotional intelligence, emotional competence, psychogymnastics.

Постановка проблеми. На сучасному етапі реформування освіти в Україні однією з актуальних проблем вітчизняної психології й педагогіки є збереження психічного здоров'я дитини та сприяння її адаптації в соціумі. Життя доводить, що в складних умовах найкраще орієнтується, приймає рішення й працює психічно здорова, емоційно компетентна, комунікабельна людина.

Емоційна компетентність становить основу емоційного інтелекту, який є визначальним і пріоритетним у ставленні людини до себе, до інших, до природи й суспільства, допомагає розбиратися у своїх емоційних переживаннях, управляти власними емоційними станами, забезпечує комфортність спілкування з іншими людьми. У дошкільному віці ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту є психогімнастика.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження ролі психогімнастики в розвитку емоційного інтелекту особистості.

Ступінь розробленості проблеми. Аналіз наукових і методичних джерел показав, що емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників: Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея [2].

Учені наголошують на необхідності й доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості. Це вимагає глибокого наукового осмислення нового психологічного феномена – емоційного інтелекту, який розглядається американськими вченими в руслі психології особистості.



Г. Гарднер уважав, що емоційний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою, забезпечує здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти. У працях Е. Торндайка, Р. Стернберга він був названий соціальним інтелектом і пов'язаний зі сферою людських взаємин, міжособистісних стосунків, спілкування. Однак, як відомо, зростанню інтересу до феномена емоційного інтелекту і його ролі в життєдіяльності людини сприяла праця американського психолога Д. Гоулмана "Emotional Intelligence", яка вийшла в США в 1995 році і стала бестселером. Д. Гоулман висловив думку про те, що загальний інтелект, який досліджується вже впродовж тривалого часу й вимірюється за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх у житті людини, тоді як 80% припадає на інші фактори, котрі забезпечують успіх. Серед них значне місце належить емоційному інтелектові, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини [5].

Уведення поняття емоційного інтелекту в психологічну науку сприяло інтенсивному зростанню кількості наукових досліджень, спрямованих на вивчення цього феномена.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б. Ананьев, Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, В. Мясіщев, О. Тихомиров та ін. Зокрема, Л. Виготський виокремлював серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту й інтелекту [3]. Учений розглядав її як наріжний камінь теорії психічного розвитку особистості. Єдність афекту й інтелекту, на думку Л. Виготського, виявляється, по-перше, у їх взаємозв'язку та взаємовпливові на всіх етапах психічного розвитку; по-друге, у тому, що цей зв'язок динамічний, причому кожній стадії розвитку мислення відповідає своя стадія розвитку афекту. Науковець піддавав критиці спроби ізолювати мислення від емоційної сфери.

Проблема єдності афекту й інтелекту знаходить своє подальше висвітлення в працях С. Рубінштейна. Видатний психолог уважав, що «мислення як реальний психічний процес є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного й інтелектуального».

На думку О. Тихомирова, з мисленнєвою діяльністю пов'язані всі емоційні процеси – афекти, емоції, почуття. Результати його досліджень переконливо доводять як

сам факт емоційної регуляції мисленнєвої діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності. Здивування, сумнів, радість успіху стимулюють пошук, пробуджують бажання доводити роботу до кінця.

У наш час на пострадянському просторі проблема емоційного інтелекту активно обговорюється й висвітлюється в працях І. Андрєєвої, О. Власової, С. Дерев'янка, Г. Гарскової, Н. Ковриги, Д. Люсіна, М. Манойлової, Е. Носенко [4].

Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що в психологічній науці використовується низка термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, а саме: «емоційна розумність» (Е. Носенко), «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційне мислення» (О. Тихомиров), «емоційна грамотність» (К. Стайнер), «емоційна обдарованість» тощо.

Мета статті полягає в розкритті змісту і структури емоційного інтелекту, його функцій та особливостей розвитку шляхом застосування психогімнастики.

Завдання статті: аналіз сучасних концепцій емоційного інтелекту особистості, який розглядається як емоційна компетентність, що виявляється в здібностях до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними, когнітивних здібностях, які можуть сприяти розумінню емоцій; визначення психогімнастики як засобу розвитку емоційного інтелекту.

Виклад основного матеріалу. Зміст поняття «емоційний інтелект» у дослідженнях учених трактується як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними», як когнітивні здібності, що можуть сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але не є структурними компонентами EQ тощо.

Г. Гарскова, обґрунтовуючи визначення цього поняття, його відмінність від загального інтелекту і значення для діяльності людини, стверджує, що емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентоване в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу.

Згідно з концепцією Г. Гарднера [5], у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший характеризується такими складниками, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комуніка-

бельність, конгруентність, діалогічність.

Отже, емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту й інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню й самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду.

Варто зазначити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту також значно різняться серед авторів.

Дж. Майер і П. Саловей виокремили типи здібностей, які становлять основу моделі емоційного інтелекту: знання про емоції; здатність управління емоціями; здатність розпізнавати емоції в інших; уміння мотивувати себе; здатність керувати соціальними стосунками в позитивному руслі. Дослідники підкреслили різницю між двома основними моделями емоційного інтелекту: модель здібностей – уявлення про емоційний інтелект як про перетин емоцій і пізнання; змішана модель – поняття емоційного інтелекту як поєднання розумових і особистісних рис, притаманних кожній конкретній особистості [6].

Модель здібностей емоційного інтелекту Дж. Майера й П. Саловей містить чотири компоненти:

- розрізнення, сприйняття та вираження емоцій (вираз обличчя, тон голосу, мова тіла);

- емоційна фасилітація мислення (адекватно використовувати почуття в процесі мислення, розв'язання проблем і прийняття рішення);

- розуміння емоцій (розв'язання емоційних проблем, ідентифікація й розуміння взаємозв'язку між емоціями, думками та поведінкою);

- управління емоціями (спроможність узяти на себе відповідальність за власні емоції й почуття щастя).

Кожний виділений компонент містить у собі когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, а й на розуміння емоцій інших людей.

Вихідна теорія, яку вони запропонували, пов'язує емоційний інтелект з особистісними факторами – теплотою та чуйністю. Автори довели, що персональні фактори відмінні від рівня емоційного інтелекту. Вони визначають поняття емоційного інтелекту як здатність усвідомлювати зміст емоцій і використовувати ці знання, щоб виявити причини виникнення проблем і вирішити їх. Емоційний інтелект зумовлює наявність

різних здібностей, задіяних в адаптивному опрацюванні емоційної інформації.

Змішана модель розглядає емоційний інтелект як сукупність розумових і особистісних якостей. Американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен із яких містить певні особистісні якості [2]:

- самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність;

- навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння;

- адаптаційні здібності – уміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов;

- управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами;

- домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм.

Отже, емоційний інтелект – це здатність, з одного боку, розуміти, аналізувати й контролювати власні почуття та емоції, а з іншого – уміти відчувати, розуміти й дарувати настрої оточенню.

Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції та розум, відчути внутрішню свободу й відповідальність за себе, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Він асоціюється з почуттям загального щастя. Низький емоційний інтелект призводить до нещастя й характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією.

Думки вчених щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту різняться. Дж. Майер, П. Саловей вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини. Сутність іншої точки зору (Д. Гоулман) зводиться до того, що емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці, починаючи з дитинства, і вдосконалювати в дорослому віці [5].

Результати емпіричного дослідження Т. Березовської вказують на можливість розвитку EQ шляхом спеціально організованого навчання та виховання. У її дослідженні встановлено, що навчання сценічної діяльності сприяє розширенню емоційної компетентності загалом і розвитку здатності розпізнавати емоції інших людей та емпатії, розвитку довірливості в управлінні емоційною сферою зокрема [5]. Можна припустити, що навчання в школі з теа-



тральним ухилом робить можливим розвиток психологічних характеристик EQ [2].

Отже, підвищити рівень емоційного інтелекту можливо, проте не за допомогою традиційних програм навчання. Тривала практика застосування психогімнастики, зворотній зв'язок із колегами стосовно досягнутих змін свідчать про істотні результати в розвитку емоційного інтелекту дошкільників.

Психогімнастика – курс спеціальних занять, етюдів, ігор, вправ, спрямованих на розвиток і корекцію емоційно-вольової, інтелектуальної сфер особистості дитини. Головна мета її використання – допомогти дитині усвідомити, що між думками, почуттями й поведінкою існує зв'язок, що емоційні проблеми викликані не тільки ситуаціями, а і їх неправильним сприйманням. Займаючись психогімнастикою, діти вивчають різноманітні емоції, можливість керувати ними (М. Чистякова, Є. Аляб'єва, Г. Бардієр, І. Ромазан, Т. Чередникова, З. Карпенко, О. Осипова, Л. Казаннікова) [1].

Психогімнастика – допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, передусім на міміку й жести, загалом на рух. Це надає можливість глибше заглянути в переживання дітей і наблизитися до розуміння цих переживань.

Психогімнастика часто має характер спонтанної гри. Із почуттям свободи рухів пов'язана й свобода вияву емоцій і свободи в внутрішнього світу особистості. Одна й та сама ситуація в психогімнастиці викликає різні, індивідуально неповторні реакції дитини, які характеризують її емоційний інтелект, спрямованість і цілісність.

Психогімнастика сприяє розвитку спілкування з однолітками, умінню виражати свої почуття, розуміти почуття інших; формуванню позитивних рис характеру (упевненість, правдивість, хоробрість, доброта, емпатія), усуненню невротичних виявів (тривожність, агресивність, страхи, невпевненість). Регулярне виконання комплексу психогімнастичних вправ розвиває в дитини відчуття керованості й надійності свого тіла. На заняттях психогімнастики, розігруючи той чи інший образ, діти відчують себе господарями фізичних відчуттів і дій, отримуючи від цього емоційне задоволення собою, що формує, підтримує позитивну самооцінку. Одним із важливих ефектів психогімнастичних вправ є розвиток творчої уяви в дітей, сприяння необхідності виникнення гри з уявними предметами.

До допоміжних засобів спілкування в психогімнастиці належать музика та малювання. Малювання допомагає навчити дітей адекватно сприймати мову й вираз-

ність емоцій, посилює ефект від постійного тренування невербального спілкування – міміки, пантоміміки (М. Чистякова, Є. Аляб'єва). Малювання допомагає зняти напруження в дітей.

Музика використовується як лікувальний фактор. За допомогою музики можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, зменшити збудження або активізувати дітей, урегулювати некеровані та зайві рухи. Ритмічні завдання допомагають викликати, активізувати і пробуджувати емоції (З. Карпенко, О. Осипова, Л. Казаннікова).

Психогімнастика створює умови для розвитку основ емоційного інтелекту ще в дошкільному віці. Уже в 4-річних дітей моторика обличчя досить розвинена. Діти розуміють значення жестів і вміють жестикулювати. Легко імітують голос злого вовка або зайчика-боягузки. Діти 5 років можуть відобразити умовні пози, коли їх просять зобразити, ніби їм холодно або в них болить живіт. Відставання розвитку виразної моторики нерідко зустрічається в психологічно неблагополучних дітей. Діти з бідною експресією неповністю розуміють значення слів, звернених до них, неправильно оцінюють ставлення людей до себе, що, у свою чергу, може спричинити розвиток у них астенічних рис характеру.

Психологічні вправи корисні не тільки емоційно загальмованим дітям, а й дітям із добре розвинутою експресією, а також надто чутливим і реактивним. Це зумовлено тим, що вплив психогімнастики на емоційно особистісну сферу дитини забезпечується низкою як формувальних, так і корекційних механізмів.

Висновки. Отже, провідними механізмами впливу психогімнастики на розвиток емоційного інтелекту дошкільника є такі:

- оволодіння технікою виразних рухів, яка вчить дитину розпізнавати відповідні почуття й емоційні стани оточуючих, називати їх словами та адекватно реагувати на них; розвиває емоційний словник, уміння усвідомити й висловити свої переживання; запобігає виникненню в дитини емоційних проблем, нервового напруження;

- спеціальні етюди та ігри, тренують у дітей увагу, пам'ять, витримку, спостережливість; сприяють оволодінню моторним компонентом відповідних психічних станів (увага, зосередженість, розслабленість, радість, гнів, страх); надають можливість, граючись, уявно пережити зосередженість або страх, робить ці стани контрольованишими, залежнішими від волі дитини;

- один із провідних механізмів впливу психогімнастики на розвиток емоцій-

но-особистісної сфери дошкільників ґрунтується на психотерапевтичній ролі гри та мистецтва. Дітей спонукають до відображення своїх емоційних переживань у розповідях, малюнках, інсценівках. Такий механізм психокорекції поширюється не тільки на страхи, а й на гнів, агресивність, гидливість, ревності тощо;

– у вихованні вищих моральних почуттів велике значення має механізм «уживання в образ», що сприяє розвитку емпатії. Це, з одного боку, можливість побути в ролі тих істот, що лякають дитину, а також тих людей, із якими дитина спілкується. З іншого боку, виконуючи роль позитивного героя, який не злякався, виявив турботу, надав допомогу іншим, дитина отримує позитивний зворотній зв'язок: їй дякують, її хвалять, нею пишаються. Переживання радості з приводу того, «який я хороший», «як я добре вчинив», змінює самооцінку дитини і значно краще впливає на її поведінку, ніж докори та повчання.

Проводити психогімнастику можна в будь-який час, краще з невеликою групою дітей (5–8 дітей). Окремі вправи можна пропонувати як ілюстрації до щойно прочитаних казок, як додаток до бесід про ті чи інші риси характеру, як рухливі ігри на прогулянках або на музичних заняттях.

Більшість психогімнастичних ігор побудована на тому, що учасники збагачують емоційну компетентність, тренують емоційний інтелект, виявляючи один одному свою прихильність, симпатію, любов (пропонують товаришувати, миряться, жаліють, хвалять («День народження», «Друзі зустрілись», «Теремок»); захищають або зігрівають один одного, виконують спільні завдання («Мальовничий килим», «Склади малюнок», «Живі картинки»)). Застосування психогімнастики сприяє емоційному

переживанню дітьми історій і ситуативних рішень, у яких засвоюються правила поведінки й секрети людських взаємин.

Прийоми психом'язового розслаблення пропонують дітям в ігровій формі через уявлення певних, знайомих дитині ситуацій. Ігри можуть бути як спокійними (усунення психоемоційного напруження), так і веселими (створення бадьорого, піднесеного настрою) залежно від завдань.

Отже, проблема застосування психогімнастики для розвитку емоційного інтелекту дошкільників, незважаючи на те що має практичну значущість, до сьогодні залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, потребує глибокого наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Альбьева. – М. : ТЦ Сфера, 2005.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
4. Аршава І.Ф. Стресозахисні можливості емоційного інтелекту / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко // XIII Конгрес СФУЛТ: 01-03.2010. – Львів, 2010. – Розд. 4.14. – С. 447.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.
6. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» на русскоязычной выборке / [Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова, А.А. Волочков, А.Ю. Попов] // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 1. – С. 55–73.