

respondents; 2) quantitative analysis of the associations; 3) content analysis of the associations on the basis of which the 10 categories were singled out; 4) quantitative analysis of the indicated categories of associations; 5) qualitative analysis of the obtained data. As a result of the research, the prevailing substantive content of the ATO members about the notion of “Ukrainian” was found. 12 most frequently used words-associations have been singled out: family, patriot, Ukraine, honest, hardworking, good, flag, anthem, home, mother, a person who loves his motherland, family man. These results may indicate that in the consciousness of servicemen, a Ukrainian is a patriot, who is characterized by such personal qualities as honesty and friendliness. The greatest value of a Ukrainian, in ATO members’ opinion, is family, mother, home, and motherland.

**Keywords:** consciousness, self-consciousness, ethnic consciousness, individual level of ethnic consciousness, group level of ethnic consciousness, ATO member, association experiment.

Подано до редакції 28.04.2016

УДК: 159.942.5- 057.874

**Марія Мирославівна Шпак,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

*У статті обґрунтовано психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів. Визначено його основні змістові характеристики та структурні компоненти. Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного реагування молодших школярів в емоційних ситуаціях. Проаналізовано наукові підходи до розкриття сутності поняття «психологічне благополуччя». Визначено залежність психологічного благополуччя молодших школярів від рівня розвитку у них емоційного інтелекту.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, почуття, психологічне благополуччя, молодші школярі.

Емоційний інтелект упродовж останніх десятиліть став предметом наукового пізнання у психологічній науці і зумовив зростання інтересу вчених до дослідження цього феномену, зважаючи на те, що сучасне суспільство характеризується високим рівнем емоційного напруження і тривоги, що зумовлено наявністю різноманітних стресогенних впливів навколишнього середовища, які призводять до дезадаптації і дезінтеграції життєдіяльності людини, до розповсюдження емоційних розладів, особливо депресивних захворювань [2; 3; 4]. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я людини, її емоційне самопочуття.

Особливу увагу та інтерес у цьому контексті викликає стан психічного здоров'я та психологічного благополуччя молодших школярів. Адже сучасна освіта здебільшого орієнтована на інтелектуальний розвиток учнів, учителі, на жаль, недостатньо уваги приділяють емоційним переживанням учнів, які виникають у процесі навчальної діяльності. У цьому контексті постала необхідність концептуального обґрунтування феномену емоційного інтелекту та його ролі в освітньому середовищі, зокрема забезпеченні психологічного благополуччя молодших школярів.

Слід зазначити, що феномен психологічного благополуччя традиційно пов'язують з психічним здо-

ров'я, емоційним комфортом, задоволеністю життям, відчуттям людиною щастя.

Серед дослідників не існує єдиного погляду на психологічне благополуччя. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя особистості розкриваються у контексті чотирьох основних підходів:

- гедоністичного підходу, представники якого (Н. Бредбурн, Е. Дінер) пов'язують психологічне благополуччя із задоволеністю-незадоволеністю життям, балансом позитивних та негативних емоцій;

- евдемоністичного підходу, прихильники якого розглядають психологічне благополуччя у взаємозв'язку з особистісним зростанням, зрілістю та позитивним функціонуванням особистості (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Г. Юнг та ін.).

У контексті цього підходу найбільш поширеною є модель психологічного благополуччя К. Ріфф [6]. У структурі психологічного благополуччя особистості дослідниця виокремила шість основних компонентів: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття); наявність цілей і занять, що надають життю сенс; здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); відчуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання);

відносини з іншими, що пронизані турботою і довірою (позитивні взаємини з оточуючими); здатність дотримуватись власних переконань (автономність);

- психофізіологічного підходу до феномену психологічного благополуччя, згідно з яким генетичні фактори зумовлюють індивідуальні відмінності у переживанні психологічного благополуччя (Е.Л. Дісі, Р.М. Райян, К. Фредерік);

- у контексті четвертого підходу (П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова), психологічне благополуччя розглядається як: інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування; цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. При цьому воно відображає різні актуальні та потенційні, найбільш бажані аспекти життя людини. Тому вчені вважають за доцільне розмежувати поняття актуального та ідеального психологічного благополуччя.

Безперечно, що психологічне благополуччя має суб'єктивний характер. У кожної людини є власні уявлення про цей феномен. Оцінюючи психологічне благополуччя кожен з нас враховує різні аспекти свого життя, успішності професійної діяльності, показники фізичного і психічного здоров'я, матеріального достатку тощо. Відтак М. Варій [1] психологічне благополуччя розглядає як складову суб'єктивного благополуччя людини і трактує його як душевний комфорт, узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. У структурі психологічного благополуччя учений виділяє два компоненти: пізнавальний, який виникає в разі цілісності сприйняття картини світу суб'єктом, розуміння життєвої ситуації, та емоційний компонент, що відображає переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) людини в тих чи інших сферах діяльності. З огляду на це, можемо констатувати, що поняття «психологічне благополуччя» є більш широким, у порівнянні з поняттям «емоційне благополуччя», яке входить до його складу.

З усього зазначеного вище можна зробити висновок, що психологічне благополуччя – це відчуття особистістю задоволення, позитиву, гармонії у фізичній, емоційній, духовній, соціальній сферах тощо.

Метою статті є обґрунтування наукових позицій про те, що значущим особистісним чинником, який обумовлює психологічне благополуччя людини, є емоційний інтелект, який забезпечує здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, управляти своїм емоційним станом, що сприяє, у свою чергу, ефективності спілкування та міжособистісної взаємодії, успішності соціально-психологічної адаптації.

У зарубіжній психології феномен емоційного інтелекту розкрито у контексті теорії здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо; теорії емоційної

компетентності Д. Гоулмана; некогнітивної теорії емоційного інтелекту Р. Бар-Она.

Так, у *моделі здібностей* емоційний інтелект трактується як здатність людини розуміти власні емоції та емоційні переживання інших людей, а також управляти ними. Емоційний інтелект, на думку Дж. Мейєра і П. Селовея [7], є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями.

У контексті ж *змішаної моделі* емоційний інтелект розглядається як складне своєрідне поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик. До цього типу належить модель Р. Бар-Она [5]. Емоційний інтелект дослідник трактує як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що дають людині можливість успішно справлятися з викликами і впливом зовнішнього середовища і протистояти його тиску. Вони виявляються у: пізнанні власної особистості (знання власних емоцій, впевненість в собі, самоповага, незалежність); навичках міжособистісної взаємодії (уміння налагоджувати взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання); здатності до адаптації (розв'язання проблем, оцінка реальності, здатність до пристосування); управлінні поведінкою у стресових ситуаціях (стійкість до стресу, самоконтроль); переважанні позитивного настрою (щастя, оптимізм). Отже, у моделі Р. Бар-Она акцент робиться на зростанні ролі особистісних характеристик емоційного інтелекту.

До змішаної моделі належить також модель емоційного інтелекту американського психолога Д. Гоулмана [2]. У структурі емоційного інтелекту дослідник виокремлює: розуміння емоцій, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, які забезпечують ефективність соціальної взаємодії, здатність працювати в команді (переконання, комунікативні здібності, лідерські якості тощо). Відтак, емоційний інтелект Д. Гоулман визначає як здатність усвідомлювати власні почуття, емоції інших людей, співпереживати, мотивувати самого себе, управляти своїм емоційним станом.

У вітчизняній психології теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е.Л. Носенко і Н.В. Ковригою [4]. Він базується на урахуванні провідного *принципу* психології – *єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного*. Внутрішніми (диспозиційними) компонентами емоційного інтелекту запропоновано розглядати чотири з п'яти «великих» факторів особистості (емоційну стійкість, сумлінність, відкритість новому досвіду, доброзичливість у спілкуванні); зовнішніми – такі параметри, як інтенсивність, знак, модальність актуальних переживань людини, зміст чинників, що їх зумовлюють. На думку Е.Л. Носенко [4], почуття психологічного благополуччя, в якому фіксується позитивне ставлення людини до себе як суб'єкта життєдіяльності, є інтегрова-

ним відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту в свідомості людини.

З метою емпіричного підтвердження теоретичних міркувань нами було проведено експериментальне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів та показників його емоційного компоненту. Метою дослідження було вивчення особливостей емоційного реагування молодших школярів в емоціогенних ситуаціях. Передбачалося, що належним чином розвинутий емоційний інтелект є особистісним чинником забезпечення психологічного благополуччя дитини.

У дослідженні взяло участь 72 дітей молодшого шкільного віку (учні 4 класів), з них: 38 дівчат і 34 хлопців. Нами застосовувались наступні психодіагностичні методики дослідження: методика «Диференціальних емоцій» К. Ізарда для визначення фундаментальних емоцій, які найчастіше проявляються у молодших школярів; методика «ЕМІн» Д.В. Люсіна для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в учнів; тест тривожності Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен з метою визначення рівня тривожності в учнів, пов'язаною з навчальною діяльністю та міжособистісною взаємодією; методика «Визначення емоційного ставлення» Н.П. Щербо для дослідження емоційного ставлення молодших школярів до себе та інших людей; методика «Який ти?» (О.А. Білобрикіної) для визначення емоційної спрямованості самооцінки дитини.

За результатами аналізу інтегрального показника загального емоційного інтелекту, що був отриманий за допомогою методики «ЕМІн» Д.В. Люсіна, виявлено, що більшість молодших школярів (56%) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 28% опитаних – низький рівень. Лише 17% учнів мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому внутрішньоособистісний емоційний інтелект краще розвинутий в учнів 4 класів, порівняно з міжособистісним емоційним інтелектом. На нашу думку, це пов'язано з тим, що в молодших школярів відбувається становлення самосвідомості, розвивається рефлексія як психологічне новоутворення молодшого шкільного віку, що забезпечує здатність розуміти власні емоції, відтак сприяє емоційному самоусвідомленню молодших школярів.

Щодо розподілу емоційних станів, то рангування даних, отриманих за методикою «Диференціальних емоцій» К. Ізарда, показало, що найчастіше в учнів проявляються такі емоції: радість, інтерес, здивування, що свідчить загалом про позитивний, бадьорий, життєрадісний настрій молодших школярів. Основним джерелом емоційних переживань дитини цього віку є навчальна діяльність, взаємини з однокласниками, участь в іграх тощо. Позитивні емоції, як свідчать результати наших спостережень та опитування учителів, стимулюють пізнавальну активність учнів, розвивають у них бажання вчитися. Водночас досить часто в учнів спостерігаються й такі емоції, як страх,

горе, провина. Ці негативні переживання молодших школярів найчастіше пов'язані зі стилем педагогічного спілкування, а також умовами виховання дитини в сім'ї. Причиною афективних станів, які іноді трапляються, є розходження між рівнем домагань школяра та оцінкою учителем, батьками його реальних навчальних успіхів.

Дослідження особливостей прояву тривожності в учнів за допомогою тесту Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен показало, що низький рівень тривожності характерний для 12,5% обстежуваних; середній – для 61,5% молодших школярів; високий – для 26% учнів, що вказує на наявність у них напруги, хвилювання, занепокоєння. Самі ці учні є найбільш емоційно нестійкими, їм властива підвищена чутливість. Разом з тим, нами були виявлені й статеві відмінності у прояві тривожності. Так, серед хлопчиків показник тривожності вищий на 10%, ніж серед дівчаток. Детермінантами появи та розвитку високого рівня тривожності найчастіше є невдачі в оволодінні знаннями, педагогічні оцінки, взаємини в колективі, а також індивідуально-типологічні особливості нервової системи.

Аналізуючи результати емоційної спрямованості самооцінки молодших школярів за методикою «Який ти?» О.А. Білобрикіної, було виявлено, що більшості учням четвертих класів (44,5%) характерна позитивна самооцінка. Вони позитивно ставляться до себе, адекватно оцінюють себе, знають свої сильні і слабкі сторони, прагнуть до самовдосконалення. При цьому найвище молодші школярі оцінюють свої особистісні якості, риси характеру. Значно нижче учні оцінюють свої розумові здібності, навчальні успіхи, тому що саме навчальна діяльність найчастіше піддається оцінкам з боку дорослих (учителя, батьків). Тому при самооцінюванні молодший школяр орієнтуються на педагогічну оцінку, на емоційне ставлення до нього вчителя.

У значної частини молодших школярів (29%) спостерігається амбівалентна (суперечлива) самооцінка. На запитання «Який ти?» – ці учні здебільшого стверджують: «Коли як: іноді гарний, іноді поганий». У 10% молодших школярів самооцінка ще чітко невизначена. Найбільше серед цієї категорії учнів з нейтральним ставленням до себе. На запитання «Який ти?» – вони відповідають «Такий самий, як і всі діти». У 16,5% молодших школярів самооцінка негативна. Однак частіше вона домінує в учнів з високим рівнем тривожності.

Порівнюючи показники учнів з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту було виявлено позитивний статистично значущий взаємозв'язок між: емоційним інтелектом та позитивними емоціями в навчальній діяльності ( $r = 0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ), позитивною самооцінкою ( $r = 0,36$ ;  $p \leq 0,01$ ), емоційним ставленням до себе ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,01$ ). Обернені кореляційні взаємозв'язки виявлено між емоційним інтелектом і тривожністю ( $r = -0,47$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Встановлено, що в учнів з високим емоційним інтелектом у більшій мірі проявляються позитивні емоції, гарне самопочуття, позитивна спрямованість самооцінки, яка виражається у задоволенні своїми успіхами в навчанні та особистісними якостями, позитивне ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу загалом. В учнів з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту більш виражені негативні емоції, тривожність, погане самопочуття, негативне ставлення до оточуючих людей та до себе, що відображається в неадекватній самооцінці. Їм важко управляти своїм емоційним станом у спілкуванні й взаємодії з іншими людьми, підтримувати і реалізувати

ти установку на розуміння і прийняття емоцій інших людей, проявляти емпатійне ставлення до них.

Таким чином, на основі аналізу наукових праць з проблеми дослідження та отриманих результатів емпіричного дослідження, можемо констатувати залежність психологічного благополуччя молодших школярів від рівня розвитку у них емоційного інтелекту.

Перспективи наукових розвідок вбачаємо у подальшому емпіричному дослідженні типів та рівнів розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів та розробці й апробації тренінгової програми, спрямованої на підвищення емоційного інтелекту в учнів початкових класів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія : Навчальний посібник / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман // Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ: Астрель, 2011. – 478 с.
3. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : Монографія / Л.П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
4. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко,

Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.

5. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

6. Ryff C. The stryctyre of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

7. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185-211.

#### REFERENCES

1. Variy, M. Y. (2007). *Zahalna psykhologhiia: Navchalnyi posibnyk [General Psychology: Textbook]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
2. Houlman, D. (2011). *Emotsionalnyi intellekt [Emotional Intelligence]*. Ysaeva A. P. (transl.). Moscow: AST: Astrel [in Russian].
3. Zhuravlova, L. P. (2007). *Psykhologhiia empatii: Monohrafiya [Psychology of empathy: monograph]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
4. Nosenko, E. L. (2003). *Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional*

*Intelligence: conceptualisation of the phenomenon, the main functions]*. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].

5. Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems [in English].

6. Ryff, C. (1995). The stryctyre of psychological well-being revisited. *Journal of Personaliti and Sociol Psychology*, 69, 719-727 [in English].

7. Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211 [in English].

**Марія Мирославовна Шнак,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры практической психологии,  
Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка,  
ул. Максима Кривоноса, 2, г. Тернополь, Украина

#### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье осуществлен теоретический анализ научных подходов к раскрытию сущности понятий «эмоциональный интеллект», «психологическое благополучие», определены их основные содержательные характеристики и структурные компоненты. Особое внимание вызывает состояние психического здоровья и психологического благополучия младших школьников. Ведь современное образование в основном ориентировано на интеллектуальное развитие учащихся, учителя, к сожалению, недостаточно внимания уделяют эмоциональным переживаниям учеников, которые возникают в процессе учебной деятельности. В этом контексте возникла необходимость обоснования роли эмоционального интеллекта в обеспечении психологического благополучия младших школьников. Эмоциональный интеллект является интегральным свойством личности, которое обеспечивает способность понимать собственные эмоции и эмоциональные переживания других людей, управлять эмоциональным состоянием и, таким образом, способствует успешности общения и социального взаимодействия.

ствия. Феномен «психологического благополучия» традиционно связывают с психическим здоровьем, эмоциональным комфортом, удовлетворенностью жизнью, ощущением человеком счастья, положительным отношением к себе и другим людям. Было проведено экспериментальное исследование уровня развития эмоционального интеллекта у младших школьников и показателей его эмоционального компонента. Целью исследования было изучение особенностей эмоционального реагирования младших школьников в эмоциогенных ситуациях. Предполагалось, что должным образом развитый эмоциональный интеллект является личностным фактором обеспечения психологического благополучия ребенка. Установлено, что у учащихся с высоким эмоциональным интеллектом в большей степени проявляются положительные эмоции, хорошее самочувствие, положительная направленность самооценки, которая выражается в удовлетворении своими успехами в учебе и личностными качествами, позитивном отношении к себе, другим людям и окружающему миру в целом. У учащихся с низким уровнем развития эмоционального интеллекта более выражены негативные эмоции, тревожность, плохое самочувствие, негативное отношение к окружающим людям и к себе, что отражается в неадекватной самооценке. Им трудно управлять своим эмоциональным состоянием в общении и взаимодействии с другими людьми, поддерживать и реализовать установку на понимание и принятие эмоций других людей, проявлять эмпатийное отношение к ним. Таким образом, на основе анализа научных работ по проблеме исследования и полученных результатов эмпирического исследования, можно констатировать зависимость психологического благополучия младших школьников от уровня развития у них эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, психологическое благополучие, младшие школьники.

**Mariia Shpak,**  
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), associate professor,*  
*Department of Applied Psychology,*  
*Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk,*  
*2, Maksyma Kryvonosa Str., Ternopil, Ukraine*

#### **EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PERSONAL RESOURCE OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF JUNIOR SCHOOL STUDENTS**

The theoretical review of scientific approaches to disclosure of the essence of the concepts “emotional intelligence”, “psychological well-being” is performed in the article. The state of mental health and psychological well-being of elementary school students evokes particular attention. Modern education is primarily focused on the intellectual development of students. Unfortunately, teachers do not pay enough attention to their emotional states that occur during the educational process. The emotional intelligence is a socially significant integrated characteristics of an individual that provides the ability to understand his/her own emotions and emotional experiences of others and manage the emotional state. Scientific approaches to understanding the phenomenon of “psychological well-being” which is traditionally associated with mental health, emotional comfort, life satisfaction, a sense of human happiness have been reviewed. Among them, the most famous one is a model of psychological well-being developed by C. Riff. It has been proved that the high level of the development of emotional intelligence is a personal factor providing psychological well-being of an elementary school student. It has been determined that positive emotions, good well-being, positive self-esteem, expressed in satisfaction with one’s academic performance and personal qualities, positive attitude towards oneself, others and the world in general are brightly manifested in junior school students with high emotional intelligence. The junior school students, who have the low a level of emotional intelligence maturity, are characterised by negative emotions, bad mood, negative attitude to the people around them and themselves.

**Keywords:** emotional intelligence, emotions, feelings, psychological well-being, junior school students.

*Подано до редакції 02.04.2016*