

Список літератури

1. Сычев О.А. Психология оптимизма [Текст]: учебно-методическое пособие к спецкурсу / О.А. Сычев; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.

*Науковий керівник: Власова-Чмерук О.М.,
викладач*

УДК 159.925-053.6 (043.2)

Холодова М.Г.

Національний авіаційний університет, Київ

ДО ПИТАННЯ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік – це період, коли провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування. Для того, щоб ефективно реалізувати всі складові спілкування, потрібно, щоб був на достатньому рівні розвинений емоційний інтелект – здатність людини усвідомлювати, виражати, контролювати свої емоції і сприймати емоції партнера по спілкуванню. Формування емоційного інтелекту починається ще в дошкільному віці, а саме в підлітковому віці ця інтегральна здатність набуває особливого значення [1].

Існують різні підходи, як сприяти формуванню (розвитку) емоційного інтелекту та здібностей, які входять до його складу. До основних підходів належать: психологічний тренінг у рамках моделі здібностей (Дж.Мейер, П.Селовей, Д.Карузо), навчальна комп'ютерна програма МЕЕТ (П.Екман) [2], дистанційні заняття з розвитку емоційного інтелекту засобами інтернет-тренажеру (К.С. Іванова) [2].

Емоційний інтелект можна і необхідно розвивати. Виходячи з основних структурних компонентів конструкту «емоційний інтелект», припускаємо, що програма може складатися з тематичних блоків, спрямованих на розвиток наступних здібностей: 1) розпізнавання та вираження емоцій, 2) розуміння своїх емоцій та емоцій партнера по спілкуванню, 3) управління емоціями 4) використання емоцій при вирішенні інтелектуальних задач. Згідно з А. Панкратовою, вправи тренінгу мають бути спрямовані на усвідомлення чотирьох кроків емоційно-інтелектуального поведінки і розвиток здібностей, необхідних для проходження кожного етапу. Основою для вправ є випадки з життя учасників, що дозволяє кожному учаснику зрозуміти свої помилки і вибудувати правильний алгоритм дії. Велика увага приділяється післятренінговим заходам, мета яких допомогти використовувати отримані навички в реальному житті [3].

Сензитивним періодом для розвитку емоційного інтелекту буде період від дошкільного віку до віку ранньої дорослості. Підлітковий вік визнається психологами кризовим в онтогенезі людини. Незаперечним лідером за кількістю наукових психологічних публікацій є питання підліткової агресивності, тривожності, девіантності. Можливою причиною цих дійсно важливих проблем є те, що підлітки не вміють справлятися з тією величезною кількістю емоцій, які часто є незрозумілими і некерованими. Таким чином, звертаючись до питання формування емоційного інтелекту засобами тренінгу, інших видів групової роботи, психологи можуть превентивно вплинути на ряд суміжних проблем.

Впровадження подібних тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту в системі освіти України сприятиме покращенню соціально-психологічного клімату та гармонізації стосунків у підліткових колективах, допоможе підліткам налагодити стосунки з батьками, а у перспективі сприятиме формуванню кращих стратегій життєвого успіху.

Список літератури

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СПГУ, 2004. Ч. 1. С. 22–26.

2. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта//Педагогическое образование в России. 2013. – №4. С. 93-97

3. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс]//Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 1(9). Режим доступа: <http://psystudy.ru>

*Науковий керівник: Власова-Чмерук О.М.,
викладач*