

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему **«Можливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого
шкільного віку»**

ХАІ.704.7-96п2.24О.053. 10764295 КР

Виконав: здобувачка б курсу групи №7-96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Валерія АЛЕКСЄЄВА

(ім'я та прізвище)

Керівник: **Олександр ТИЊКОВ**

(ім'я та прізвище)

Рецензент: **Анастасія БОЛЬШАКОВА**

(ім'я та прізвище)

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«05» жовтня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Алексеева Валерія Валеріївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Можливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку»

керівник кваліфікаційної роботи Тиньков Олександр Михайлович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2107-уч від «13» грудня 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «12» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: визначити можливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання та в процесі виховання.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)

1. Проаналізувати теоретичну літературу та погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на питання можливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. 2. Розкрити поняття «емоційний інтелект», та його розвиток у учнів молодшого шкільного віку. 3. Впровадити програму розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. 4. Дослідити динаміку розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. 5. Розробити поради батькам та методичні рекомендації вчителям для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Тиньков О.М., доцент кафедри 704</i>	26.10.23	06.11.23
2	<i>Тиньков О.М., доцент кафедри 704</i>	07.11.23	24.11.23
3	<i>Тиньков О.М., доцент кафедри 704</i>	25.12.23	12.01.24

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «12» лютого 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «05» жовтня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	05.10.23-17.10.23	
2.	Складання плану роботи.	18.10.23-25.10.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
5.	Проведення дослідження.	27.11.23-15.12.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	18.12.23-22.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-12.01.24	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	15.01.24-26.01.24	
9.	Передзахист.	30.01.2024	
10.	Внесення коректив до роботи.	02.02.24-07.02.24	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	09.02.24-11.02.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	05.02.24-09.02.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	12.02.24	
14.	Захист.	15.02.24	

Здобувач

_____ Валерія АЛЕКСЄВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ Олександр ТИНЬКОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота. 61 с., 5 табл., 1 рис., 6 дод., 32 джерел.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, УЧНІ, РОЗВИТОК, ДІТИ.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – можливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – визначити можливості розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання та в процесі виховання.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу, метод експертної оцінки, методи емпіричного дослідження та методи математично- статистичної обробки даних. Були обрані такі методика: методика «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик, опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту», методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої, методика «Домалювання: світ речей-світ людей-світ емоцій» М. Нгуен.

Висновки: Молодший шкільний вік – більш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Розвинений емоційний інтелект надає учням можливість пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів людської діяльності, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних та дисгармонійних сполучень кольорів, звуків та рухів.

Abstract

Qualifying paper. 61 pages, 5 tables, 1 pictures, 6 appendices, 32 sources.

Key words: EMOTIONAL INTELLIGENCE, YOUNGER SCHOOL AGE, STUDENTS, DEVELOPMENT, CHILDREN.

The object of the research - emotional intelligence of children of primary school age.

The subject of the research - possibilities of developing the emotional intelligence of children of primary school age.

The purpose of the work - is to determine the possibilities of developing emotional intelligence in children of primary school age in the process of learning and in the process of upbringing.

Research methods: the method of theoretical analysis, the method of expert evaluation, methods of empirical research and methods of mathematical and statistical data processing: The following methods were chosen: the "Name the feeling that a person experiences" method by T. Kotyk, N. Hall's survey on "Determining the level of emotional intelligence", the "Emotional Pictogram" method by M. Kuzmishcheva, the "Detailing: the world of things - the world of people" method the world of emotions" by M. Nguyen.

Conclusions: Younger school age is the best period for the development of the emotional sphere, the culture of personal feelings. Developed emotional intelligence gives students the opportunity to learn about the multiplicity of properties of objects, natural phenomena, products of human activity, helps children become more sensitive to harmonious and disharmonious combinations of colors, sounds and movements.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	5
1.1. Поняття «емоційний інтелект» та підходи до його вивчення.....	5
1.2. Проблема розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	11
РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Опис вибірки.....	21
2.2. Опис методик дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	24
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	24
3.2. Впровадження програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	29
3.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	37
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження: проблема вивчення емоційного інтелекту та його складників у дітей молодшого шкільного віку є складною та актуальною у сучасній психологічній науці. Це виявляється насамперед у теоретико-методологічному ракурсі.

Проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективною нашого подальших досліджень. Не дивлячись на досить високу кількість емпіричних досліджень у галузі емоційного інтелекту, що унеможлиблює єдиний підхід до його діагностики. У літературних джерелах не досить охарактеризовано методичні засоби, призначені для вимірювання емоційного інтелекту дітей різних вікових груп, слабо проаналізовані негативні та позитивні аспекти їх використання. Вважаю, що ці дані дозволять уточнити теоретико-методологічне підґрунтя діагностичних методик щодо вивчення емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та значно розширять арсенал сучасного практичного психолога.

Мета дослідження: визначити можливості розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання та в процесі виховання.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: можливості розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичну літературу та погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на питання можливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

2. Розкрити поняття «емоційний інтелект», та його розвиток у учнів молодшого шкільного віку.

3. Впровадити програму розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

4. Дослідити динаміку розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

5. Розробити поради батькам та методичні рекомендації вчителям для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Методики дослідження:

1. Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик.

2. Опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту».

3. Методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої.

4. Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуен.

Вибірка дослідження: наше дослідження було проведено у дистанційній формі в загальноосвітній школі міста Ужгород. Також для дослідження були залучені учні шляхом соціальних мереж. Загалом у дослідженні взяли участь 42 учня молодшої школи, серед яких 25 дівчаток та 17 хлопців.

Задля оцінювання різниці у показниках емоційного інтелекту підлітків до, та після впровадження програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку було проведено порівневий аналіз за статистичним критерієм Стьдента.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «емоційний інтелект» та підходи до його вивчення

У зарубіжних та вітчизняних дослідженнях за останній час все більш актуальним стає поняття емоційного інтелекту. Вивчення даного феномена показало, що життєвий успіх людини залежить не настільки від високих показників IQ, скільки від EQ. Коли людина вміє розбиратися у своїх емоційних переживаннях, управляти своїм емоційним станом, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, конфлікти та спілкуватися з людьми. На сьогоднішній день особливої актуальності набуває дослідження сутності емоційного інтелекту.

Західними вченими, які розробили концепції емоційного інтелекту, були: Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф, Х. Вайсбах, У. Дакс, К. Кеннон, Дж. Готтман та ін. Серед зарубіжних педагогів-класиків, що досліджували емоційну складову особистості є такі: І. Гербарта, Я. Коменського, Дж. Локка, І. Песталоцці, Ж. Руссо та вітчизняних педагогів: І. Беха, Г. Ващенко, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, В.М. Мясищев, О.К. Тихомиров та ін. Зокрема, видатний психолог Л.С. Виготський виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту [1].

Потенційним фактором життєвого успіху є феномен емоційного інтелекту. Сьогодні проблематика досліджень емоційного інтелекту свідчить про його приналежність до широко обговорюваних питань у яких, висвітлюються такі вимоги до оптимального функціонування людини, як

прояви емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури, емоційної креативності і т.д.

Протягом останніх десятиліть у науковій літературі з'явилися нові розробки, присвячені цій проблемі; однією з найбільш значущих серед них сучасні дослідники правомірно вважають теорію емоційного інтелекту [10, 11].

Поняття емоційного інтелекту було запропоновано Джоном Майєром і Пітером Саловеем у 1990 році, а ідея набула поширення у книзі журналіста і психолога Данієля Гоулмана у 1995 році. Автори однієї з останніх монографій із цієї проблеми [9] зауважують, що серед психічних явищ, ідентифікованих наприкінці ХХ століття, складно знайти такий феномен, який привернув би до себе таку пильну увагу науковців і представників практичних галузей досліджень, як емоційний інтелект.

Витоки розуміння емоційного інтелекту як фактору гармонізації особистості сягають часів Античності, за яких проблема взаємозв'язку розуму та почуттів розглядалась у межах філософських знань. Саме філософам Античного світу належить думка про поділ душі на три складники – жаданий, пристрасний і розумовий. Платон відносить розумові задоволення і страждання до чистих, вищих, які аж ніяк не пов'язані з нижчими, тими, які виходять із задоволення потреб організму [9]. Отже, з давніх часів накреслюється розрив між розумовою, емоційною та мотиваційною сферами людини.

Слід відзначити, що теорія Г.Гарднера отримала свій розвиток завдяки дослідженням Девіда Векслера про інтелектуальні і неінтелектуальні компоненти, який ще в 1940 розглядав інтелект як структурне утворення і розділив розумові здібності на вербальні і невербальні. Основна його ідея полягала в тому, що у суб'єкта може домінувати та чи інша група здібностей. Також слід зауважити, що аналіз поняття «самоактуалізації», введеного в 50-х роках представником гуманістичної психології А. Маслоу, породив численні дослідження особистості, об'єднуючі когнітивні й афективні складові.

Спираючись на вже існуючі дані, Гарднер припустив, що внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект настільки ж важливі для успішного функціонування особистості в соціумі, як і загальний інтелект (IQ), вимірюваний за допомогою IQ-тестів. Особливо це стосується тих сфер, які пов'язані з постійним спілкуванням і характеризуються підвищеною відповідальністю, що властиво для людей, залучених в управлінську діяльність. Очевидно, що високо розвинений міжособистісний інтелект, що припускає ефективність в комунікаційних процесах, має найважливішу роль як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Отже, становлення уявлень про співвідношення емоцій і розуму пройшло тривалий розвиток в рамках різних течій соціальних, психологічних, економічних та філософських наук. Завжди визнавалося наявність складних, опосередкованих відносин між емоціями і розумом. Багатовікові дискусії з цього питання призвели до уявлень про необхідність об'єднання емоції і розуму і систематизації їх впливу на поведінку людини, на особливості комунікаційних процесів, важливість яких завжди визнавалася вченими. Лише в ХХ ст. напрацьовані знання сформувалися у теорію соціального інтелекту, яка визнавала важливість єднання розуму і афекту, що відіграють вирішальну роль у своєчасній адаптації до навколишніх умов і в міжособистісній комунікації. Дослідження особистості в галузі психології, об'єднуючі когнітивні й афективні складові, посприяли розвитку теорії, а уявлення про інтелект, як про структурний освіті стали причиною подальшого розвитку теорії мультиплікативного інтелекту.

Г. Гарднер, зазначив, що успішній людині необхідно володіти множинним, різнобічним інтелектом, що включає широке коло здібностей. Виділена автором в міжособистісний інтелект здатність спостерігати почуття інших і використовувати ці знання для прогнозування їх поведінки була швидко визнана однією з найважливіших складових особистості керівника та отримала розвиток в теорії емоційного інтелекту.

Також розглянемо низку моделей емоційного інтелекту, які існують на сьогодні. Це модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П.Саловея, Д.Карузо; модель емоційної компетентності Д.Гоулмана, некогнітивна модель емоційного інтелекту Р.Бар-Она, двокомпонентна модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.

Модель Майєра-Саловея-Карузо поруч із змішаною моделлю Денієля Гоулмана користується найбільшою популярністю. Її критикували за надмірну психометричність. Вона має чотири складові, а саме:

1. Сприйняття емоцій – здатність сприймати емоції (відповідно до міміки, жестів, зовнішньому вигляду, ході, поведінці, голосу) інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції.

2. Використання емоцій для стимуляції мислення – здатність людини (основним чином, неусвідомлено) активувати своє мислення, стимулювати творчість, використовуючи емоції як фактор мотивації.

3. Розуміння емоцій – здатність визначати причину появи емоції, розпізнавати зв'язок між думками та емоціями, визначати перехід від однієї емоції до іншої, передбачати розвиток емоцій з часом, а також здатність інтерпретувати емоції у взаємовідносинах, розуміти складні (амбівалентні, неоднозначні) почуття.

4. Керування емоціями – здатність приборкувати, пробуджувати і направляти свої емоції і емоції інших людей для досягнення поставлених цілей. Сюди також відноситься здатність зважати на емоції при побудові логічних ланцюжків, вирішенні різних задач, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки.

Модель Денієля Гоулмана називають також змішаною моделлю. За нею емоційний інтелект складається з п'ятих компонентів:

1. Самопізнання – здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію при прийнятті рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності.

2. Саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси.

3. Соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми.

4. Емпатія – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також здатності співпереживати іншим людям.

5. Мотивація – здатність прагнути до досягнення цілі заради факту її досягнення.

На основі моделі Гоулмана було створено три тести-опитувальники: Emotional Competency Inventory (ECI), Emotional and Social Competency Inventory (ESCI), Emotional and Social Competency — University Edition (ESCI-U). Модель Рувен Бар-Она є моделлю соціального і емоційного інтелекту, представлена в 1996 році на зборах американської асоціації психологів в Торонто (Канада). Модель складається з 15 здібностей у таких сферах:

- Внутрішньоособистісна сфера, яка стосується нашої здатності розуміти себе і керувати собою (самоаналіз, асертивність (самоствердження), незалежність, самоповага, самоактуалізація);
- Міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки);
- Адаптивність (адекватна оцінка дійсності, гнучкість, вміння вирішувати проблеми);
- Керування стресом (стресостійкість, контроль над імпульсами);
- Загальний настрій (оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя, мати захоплення).

У 2004 році психолог Люсін Дмитро Володимирович запропонував нову модель емоційного інтелекту. Він визначив його як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та керуванню ними.

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт існування в себе або іншої людини емоційного переживання;

- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження.;

- розуміє причини, які викликали цю емоцію і наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до керування емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції;

- може контролювати зовнішній вираз емоцій;

- може за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

Емоційний інтелект за Люсінім – це психологічна освіта, яка формується протягом життя людини під впливом ряду факторів, які обумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні особливості.

Останнім часом з'явилося багато наукових досліджень, присвячених проблемі вивчення емоційності. Емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду.

«Емоційний інтелект» стає все більш популярним у науковому світі. Різні тлумачення аспектів цього поняття мали місце в усі часи при вивченні проблеми емоційної культури людини та суспільства. Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень.

1.2. Проблема розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

На думку Т. Даніліної «своєрідність емоцій та почуттів визначається потребами (їх задоволення чи незадоволення), мотивами, бажаннями, намірами людини, особливостями його волі та характеру. Із змінами будь-чого з цих компонентів міняється особисте відношення людини до потреб. Світ емоцій та почуттів складний та багатогранний. Багатство емоційних переживань допомагає людині глибше розуміти те, що відбувається, більше розуміти почуття інших людей, їх міжособистісні стосунки, сприяє пізнанню людиною самої себе, своїх можливостей, здібностей, недоліків, світ оточуючих її предметів та явищ. Емоції та почуття надають словам та вчинкам, всій поведінці, своєрідний колорит. Позитивні переживання надихають людину у її творчих пошуків».

А. Алешина у своїй роботі зазначила що «оскільки емоції, як правило, протистоять розуму, вони часто й сприймаються як дещо нерозумне, безглузде та нелогічне, відповідно і не несе у собі ніякої інформації. Спеціалісти в області логіки безсумнівно знайшли б тут логічну помилку. Все, що існує в цьому світі, являється інформацією; інша справа – чи вміємо ми її «зчитувати» та використовувати. Емоції з'являються та зникають. Розвиваються у часі та передаються у просторі. Мають свої причини та наслідки. Часто цей процес здається нам несподіваним, хаотичним та некерованим, проте він відбувається по певним закономірностям. Знаючи закономірності емоційного світу, можна передбачити та прогнозувати виникнення та змінення різних емоцій у себе та інших. Звісно, це не так точно, як порахувати два плюс два, але в той же час це значно легше та зрозуміліше ніж ми думаємо».

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини з 6-7 до 10-11 років. Значні зміни в психіці дитини пов'язані з вступом дитини до школи.

З початком навчання дитини у школі відбувається перехід від гри до навчання, як основна діяльність молодшого шкільного віку, в якому

формується основні психічні новоутворення – внутрішній план дій. Молодший шкільний вік – це період інтенсивного інтелектуального розвитку дітей і покращення значних особистісних якостей.

Д. Б. Єльконін відмічав, що розвиток дитини від моменту появи на світ і до зрілості є формування його, як члена суспільства, процес становлення як особистості. В ході формування дитини, як особистості відбувається і процес розвитку його психіки, освідомлення від найпростіших форм відображення, які властиві немовляті, до розвинутих форм свідомого відображення дійсності, які властиві дорослій людині.

Молодший шкільний вік характеризується високою гнучкістю та сенситивністю психічних процесів, відбувається активне емоційне становлення дитини. Школярі починають усвідомлювати зміст почуттів, поступово набувають здатності керувати ними, тому зростає стриманість та почуття відповідальності. Виявляють інтерес стосовно інших людей, а також довіру та доброзичливість, проте почуття та емоції інших не завжди правильно тлумачать.

У шкільному середовищі взаємодія ігрової та освітньої діяльності є основним джерелом емоцій молодших школярів. У процесі гри та навчання розвиваються всі види почуттів. Під час активної діяльності учні стикаються з труднощами, які відповідно вчать долати, докладаючи вольові зусилля, в результаті відчувають нові почуття, такі як: інтерес, сумнів, радість, здивування, допитливість та інші. Поступово формується та розвивається усвідомлення своїх почуттів, емоцій та їх вияву іншими людьми. Учням молодшого шкільного віку характерний позитивний, життєрадісний, бадьорий настрій. Діти у віці від 7 до 10 років емоційно вразливі. У них активно розвивається почуття власної гідності, яка зовнішньо виражається гнівним реагуванням на будь-яке приниження їх особистості та позитивним переживанням похвали. Активно розвивається почуття симпатії, яка відіграє роль у формуванні малих груп та стихійних компаній. Клімат у класі виступає фактором формування та розвитку у дітей моральних почуттів, таких як

дружба, товаристкість, гуманність. Також, цей вік вважається одним з самих значущими та формуючими періодом в житті кожної людини. Саме в цьому віці дитина набуває важливий соціальний досвід: вчиться адаптуватися до нового середовища, нести відповідальність, будувати взаємовідносини з однолітками, виконує нові соціальні ролі, привчається до більш самостійності та багато чого іншого. Допомогти справитися з цими труднощами молодшому школяру, можливо його правильне усвідомлення своїх і розпізнавання чужих емоцій та почуттів, вміння діяти відносно певній ситуації, самодисципліна, емпатія та соціальні навички. Все вищесказане, вміння та навички дуже важливі та необхідні людині на протязі всього життя. Тому їх варто розвивати, починаючи вже з молодшого шкільного віку, коли дитина найбільш сприйнятливий до сприймання будь-чого.

«В Державному стандарті загальної середньої освіти зазначено: для втілення мети Нової української школи, складовою якої є розвиток EQ учнів молодшого шкільного віку, необхідно визнавати унікальність кожної дитини, що унеможлиблює будь-які форми дискримінації людини. Розглядаючи вікові особливості учнів початкової школи, наголошено на необхідність обов'язкового застосування в процесі освіти ігрових, творчих, дослідницьких видів діяльності, що впливають на розвиток моральних, пізнавальних, естетичних емоцій. Для того, щоб знизити рівень тривоги та розвинути впевненість у власні сили передбачено обмежити обсяг домашнього завдання та збільшення часу на відпочинок та рухову активність. Також, у стандарті наголошено на необхідність створення атмосфери довіри та взаємоповаги, запобіганню насильства, булінгу та цькуванню, надання допомоги, забезпечення права на здорове життя, свободу слова та вибору, та інше, для забезпечення умов емоційного благополуччя дитини у школі та сім'ї».

Звертаючись до праці В. С. Мухіної можна замітити, що вона говорить про розвиток різних емоцій дитини вже з шестирічного віку. Вона пояснює свою думку тим, що з цього віку у дітей починається формуватися усвідомлення себе в оточені інших людей, при цьому діти вже вибирають

манеру поведінки у зв'язку з ситуацією що склалася. В цих ситуаціях дитина може займати свою позицію, в залежності від виховання, вона може бути, як з добрими намірами, коли дитина дослухається до своєї совісті, вчиняє відповідно норм моралі, так і може будуватися на егоїстичних бажаннях, своїй вигоді. Розглядаючи дану точку зору, можна припускати, що для розвитку добропорядною, безкорисливою, високоморальною особистістю необхідно приділяти особливу увагу емоційному розвитку та вихованню дитини на стадії молодшого шкільного віку.

Сутність емоційного інтелекту полягає в здібності використовувати свої емоції, впізнавати почуття та емоції інших людей, розрізняти емоції і використання їх на благо. Емоційний інтелект охоплює у собі чотири компонента – це сприймання та вираження емоцій, розуміння емоцій, використання їх та керування ними. Емоційний компонент виконує не тільки інформуючи функцію, але й функцію в структурі мотивації. Виникаюча в складі мотивації емоція, орієнтована в визначені направленості поведінки та способу реалізації. Емоція у формі безпосереднього переживання відображає не об'єктивні явища, а й суб'єктивне відношення до нього. Головним для дитини постає, не тільки розуміння емоцій, а переживання подій які відбуваються навколо неї. Тільки опираючись на досвід, дитина починає усвідомлювати, що реально відбулося з нею.

У роботі П. Якобсона визначається що «.. здібність оволодівати своїми почуттями стає краще рік за роком. Свій гнів та роздратування молодший школяр проявляє не стільки в активній формі – бійка, привертання уваги всіма способами, а також у словесні формі – свариться, дражниться; проявляється поведінка яка не спостерігалася у дошкільному віці, наприклад у виразі обличчя та інтонації мови – сумнів, насміх та інше. Якщо дошкільник в стані капризу здатен лягти на підлогу та почати плакати, бити ногами, кидати предмети, то з молодшими школярами цього не буває; форми вираження капризу або сильного роздратування у нього інші, ніж у дошкільника. Переживання злості та сорому проявляються в більш скритій формі, правда

дуже помітної для оточуючих. Так протягом молодшого шкільного віку збільшується організованість в емоційній поведінці дитини. Розвиток виразності у молодшого школяра йде паралельно з ростом розуміння почуттів інших людей та здатності до емпатії з емоційними станами однолітків та дорослими. На рівні такого емоційного розуміння спостерігається чітка різниця між першокласником та третьокласником, а особливо четвертокласником».

В молодшому шкільному віці формується увага. Важливою метою навчання в початковій школі являється розвиток центрального психологічного новоутворення даного віку, формування довільної уваги в учнів. Посилюється роль словесно-логічного, смислового запам'ятовування та складається можливість свідомо керувати своєю пам'яттю і регулювати її прояви. В молодшому шкільному віці у дітей спостерігається покращення відтворюючої уваги. Особливістю сприймання дітей молодшого шкільного віку виявляється тісний зв'язок його з діями учня. Д. Б. Сьлконін, як і Л. С. Виготський, припускають, що зміни в сприйманні, в пам'яті, молодших школярів являються наслідком змін мислення. Саме мислення являється центральним об'єктом в даний період дитинства.

Мислення в учнів початкової школи відображає головні властивості і ознаки предметів та явищ, що дає можливість навести прості висновки. Шкільне навчання будується таким способом, що в першу чергу розвивається словесно-логічне мислення. Основні досягнення молодшого школяра визначаються ведучим характером освітньої діяльності і являються визначальними для подальших років навчання.

При ознайомленні з віковими особливостями молодших школярів та їх взаємозв'язку з емоційним інтелектом ми вивчали також позицію Е. А. Сергієнко. В своїй книзі вона розглядає кореляцію позитивного відношення до навчання з емоціями та почуттями, викликаючи у дітей радість, впевненість, довіру та інші позитивні самопочуття. Також вона говорить про те, що більшості учнів властива емоційна лабільність, з часом вони починають більш

свідомо сприймати відчуті емоції та почуття, вчаться їх контролювати. Проте, дітя інколи важко зрозуміти свої та чужі почуття та переживання. Вони набагато краще сприймають і схоплюють емоції, які проявляються в звичних для них ситуаціях, але разом з тим, молодшим школярам важко усно сформулювати деякі відчуті почуття та емоції. Їм набагато простіше визначати позитивні емоції, ніж негативні, особливо важко ідентифікувати такі емоції як здивування, провина, відраза, ревності, зневага та інші ідентичні емоції. Не дивлячись на це, учні здібні до емпатії та емоційному співпереживанню іншим при психологічно важкій ситуації. До всього сказаному можна додати, що в цьому віці вже можна розрізнати в дітях їх індивідуальні прояви емоцій; емоційно стійкі діти, гіперемоційні чутливі діти, діти з підвищеною емоційною тривогою і збудженню та діти, які слабо проявляють емоції.

Е. Сергієнко також вказує, що молодший шкільний вік характеризується періодом розвитку емоційного інтелекту. Дитина в цьому віці дуже емоційно реагує на події, які відбуваються навколо неї, та водночас активно розвивається інтелектуально. В цьому віці вона починає усвідомлювати оточуючих разом з їх думками, поглядами, настроєм та поведінкою, намагаючись оцінювати вчинки інших людей з точки зору їх індивідуальних особливостей.

До факторів, які впливають на формування емоційного інтелекту, належать життєві ситуації, які можуть принести дитині різні почуття тривоги, радості та інших почуттів. Їх значущість полягає в тому, що освідомлення дитиною своїх емоцій і емоцій оточуючих, дає дитині погляд на оточуючу ситуацію і готує її до відповідної реакції.

Фактори можуть бути біологічні та соціальні. Під біологічними факторами розуміється особливості роду, віку; під соціальними – оточення дитини, дія соціального середовища, відношення батьків до дітей, відношення з однолітками.

Відносини дитини з сім'єю являється основним фактором становлення і організації емоційного інтелекту. Розвиток дитини в системі дитина-батьки

займалися багато вчених. Вони прийшли до висновку, що сім'я – це перша соціальна сфера, яка передбачає його розвиток та становлення основи формування його домінуючих емоційних станів. Сім'я є джерелом перших позитивних та негативних почуттів та емоцій дитини. Все це складає основу формування і зародження емоційного інтелекту.

Н. Кряжева у своїй роботі зазначила що «дорослі люди, здібні усвідомлювати та контролювати, ставлячи психологічний «захист» установкам та вимогам оточення, керуючись власними бажаннями та мотивами. Вони не пускають у свою підсвідомість ті установки, які їм не потрібні. А діти цього зробити не можуть. Вони не в змозі поставити психологічний бар'єр у стосунках з батьками. Тому багато з цих установок, які вони отримують від своїх батьків, у подальшому визначають їхню поведінку, до чого ж стереотипне, однакове у зведених життєвих обставинах. Безперечно, більша частина батьківських установок позитивні та зумовлюють благополучному розвитку особистого шляху дитини. А оскільки вони допомагають і не заважають, то й усвідомлювати їх не потрібно. Це своєрідний інструмент психічного захисту, який допомагає дитині зберегти себе та вижити у соціальному середовищі. Прикладом історично сформованих та переданих із покоління в покоління позитивних установок, які зберігають людину, являється приказки та прислів'я, казки та байки з мудрим адаптивним змістом, де добро перемагає зло, а мудрість нерозумність, де важливі стійкість віра у себе та свої сили» [7, с. 19].

Авторка А. А. Осипова вказує, що «... школа також є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Вступаючи в шкільне життя, дитина починає активно взаємодіяти з однокласниками, знаходити нових друзів, приймає участь в житті колективу. Тут у дитини можуть з'явитися проблеми у взаємовідносинах з оточуючими через погану адаптацію або надмірну сором'язливість. Також в процесі навчання, можна внести такий компонент як самоконтроль, коли учням дозволяється самим оцінювати власні дії та вчинки.

Необхідно давати дітям говорити відкрито про свої почуття та емоційний стан».

Деяку роль в розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра грає його фізичний стан в даний період. В. С. Мухіна відмічає, що «фізіологічні трансформації викликають більше змін в психічному житті дитини. В центрі психічного розвитку виступає формування довільності, планування виконання програм дій і здійснення самоконтролю. Відбувається формування вищих психічних функцій, удосконалення пізнавальних процесів, що дозволяє дитині молодшого шкільного віку виконувати вже більш важкі розумові операції».

В працях Г. В. Цукермана і М. І. Венгера відмічається те, що «...при благополучних умовах освіти та достатньому рівні інтелектуального розвитку на цій основі виникають передумови розвитку теоретичного мислення та свідомості. Саме в цьому віці дитина вперше починає усвідомлювати відношення між ним та оточуючими, розуміється в соціальних мотивах поведінки, оцінки, конфліктних ситуацій, тобто дитина постійно у фазі формування особистості».

На думку О. М. Істратової, саме «в даному періоді особливо інтенсивно формується емоційний інтелект, але в силу своєї несформованості в процесі розвитку він відчуває багаточисельні зміни. Це визначено деякими причинами. Перша причина – духовні зміни, коли по мірі свого росту і розвитку дитина змінює погляд на оточуючий світ; другою причиною являється соціальні процеси, які виникають в суспільстві, які проявляють великий вплив на формування емоційного інтелекту».

На думку Т. С. Кабаченко «... дитячі почуття являють собою прямий наслідок нових, важких та неприємних, життєвих ситуацій. В житті, діти зустрічаються з труднощами набагато частіше, ніж дорослі люди, те що дорослим здається звичним та природнім, у дитини може викликати страх та тривогу. Не маючи достатнього життєвого досвіду, молодші школярі обов'язково стикаються з чимось невідомим, несподіваним для себе». Важкі ситуації грають особливу роль в житті дитини, що дає йому можливість

відчуті свої здібності, що в одних випадках буде успішним, а в інших служитимуть причиною гніву та розчарування. Тут особливу роль набуває емоційний інтелект, він становиться своєрідним регулятором емоційного життя дитини, закріплює потрібну йому інформацію і відсіює непотрібну».

Емоційний інтелект має складну структуру, що включає в собі чотири компонента: сприймання та вираження емоцій, розпізнавання емоцій, використання емоцій у взаємодії з оточуючими людьми, емоційна регуляція.

Оскільки емоції не є вродженою характеристикою, вони змінюються під впливом суспільства та соціального середовища, відповідно, це засвідчує можливість керувати процесом розвитку емоційного інтелекту протягом життя.

У своїй роботі, Т. М. Котик пропонує такі умови для успішного розвитку емоційного інтелекту під час освітнього процесу: «атмосфера емоційного комфорту, емоційність освітнього процесу, партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу, емоційне спілкування в освітньому середовищі. Атмосфера емоційного комфорту передбачає доброзичливі, толерантні, згуртовані, щирі та дружні взаємовідносини у шкільному колективі, де дитина відчуває себе вільно та розкуто. Емоційність освітнього процесу є другою важливою умовою розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку, а саме: добір вчителем цікавого навчального матеріалу; групові, індивідуальні та інтерактивні методи та форми навчання; мультимедійні засоби навчання та підбір цікавих посібників та підручників. Емоційне спілкування в освітньому процесі тісно пов'язана із попередніми умовами, а також дружнє спілкування під час уроків та в позаурочний час викликає довіру, стає зразком для наслідування» [6].

І. Андреева зазначила, що «емоційний інтелект розвивається впродовж життя, але особливої важливості цей процес набуває у період активного розвитку дитини, емоційного ставлення до себе та інших, тобто у молодшому шкільному віці».

Створюючи всі потрібні умови розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку можна спостерігати етапи формування емоційного інтелекту молодших школярів, які запропонували Т. Котик та Л. Яцук у своїй роботі, а саме: мотиваційно-ціннісний, пізнавальний, навчальний, практичний, творчий [6]

Отже, можна сказати, що молодший шкільний вік особливо важливий для формування емоційного інтелекту, оскільки саме в період цього віку виникають фізіологічні та психологічні передумови для його становлення, розвитку та функціонування.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки

Молодшими школярами вважають дітей віком від 6 -7 до 10 -11 років, які навчаються у 1- 4 класах школи. Цей віковий період завершує етап дитинства. Психічний та особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці зумовлюється особливістю соціальної ситуації розвитку - навчанням у початковій школі. У цьому віці провідною діяльністю стає навчання, основою якої є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція.

У дослідженні приймали участь 22 учня першого та другого класів загальноосвітньої школи міста Ужгород. Також завдяки соціальним мережам Facebook та Instagram було залучено для дослідження ще 20 учнів молодшої школи.

Об'єкт дослідження-діти молодшого шкільного віку 6 -11 років.

Загалом у дослідженні взяли участь 42 учня молодшої школи, серед яких 25 дівчаток та 17 хлопців. Дослідження було проведено у дистанційній формі.

2.2. Опис методик дослідження

Дослідження рівня емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку проводимо трьома етапами. Перший етап – діагностика рівня емоційного інтелекту у дітей (вересень 2023 року), другий етап – впровадження програми розвитку емоційного інтелекту (вересень-грудень 2023 року) та третій етап – проведення повторної діагностики рівня емоційного інтелекту з метою виявлення змін у його розвитку.

Для діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку були застосовані такі методи: методика «Назвіть почуття які переживає людина» (Т. Котик), методика ,опитувальник «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика «Емоційна піктограма» М.

Кузьміщевої та проєктивна методика М. Нгуена «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій».

Діагностична методика «Назвіть почуття які переживає дитина» Т. Котик (Додаток А). Мета методики полягає у виявленні сформованості процесів розпізнавання емоцій та їх розуміння; визначення рівнів ідентифікації емоцій. У ході застосування методики дітям пропонується картки із зображеннями різних емоційних ситуацій (Додаток В). При цьому наводиться така інструкція: «Я буду показувати тобі картинки з різними історіями, а ти будеш розповідати про людей на цих картинках». Після кожного демонстрування певної картинки дитині задається питання: «Як ти гадаєш, що відбулося з цими людьми? Чому в них такі обличчя? Що вони відчувають? Як називається це почуття (настрій)?». Всі відповіді учнів фіксують у таблиці (Додаток С).

Методика Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Додаток D) дозволяє дослідити не тільки рівень розвитку емоційного інтелекту загалом, а й діагностує рівень окремих компонентів. Під час проходження методики, учням пропонується прочитати визначення та оцінити їх по мірі погодження або непогодження з ними.

Діагностична методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої має на меті виявлення особливостей емоційного розвитку (когнітивно- афективних компонентів емоційного інтелекту) у дітей молодшого шкільного віку. Дітям пропонується 12 слів-понять, які позначають різноманітні емоційні стани (емоції та почуття). При цьому надається інструкція: «Зараз я буду говорити тобі різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, їх необхідно розмістити на одній стороні паперу, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити». Результати діагностики спрямовані на виявлення рівневої диференціації адекватності кодування емоційних модальностей.

Проєктивна методика М. Нгуена «Домальовування: світ речей-світ людей-світ емоцій» (Додаток Е) спрямована на визначення характеру

емоційних реакцій дітей на світ речей, людей, а також на себе й іншу людину та способи розв'язання проблем за допомогою цих реакцій. Учням роздаються підготовлені шаблони геометричних фігур (Додаток F), які вони мають домальовувати. Під час проходження, дітьми, проєктивної методики, обов'язково, потрібно задавати питання про те, що означають їхні малюнки та занотовувати їх для того щоб інтерпретація результатів була більш чіткою та правильною.

Слід зазначити, що на етапі проведення повторної діагностики рівня емоційного інтелекту з метою виявлення змін у його розвитку після впровадження програми, були використані ті ж самі методики, які ми використовували на етапі первинної діагностики.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Аналіз результатів дослідження

В результаті дослідження за опитувальником Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку ми отримали наступні результати (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за опитувальником Н. Холла на
«Визначення рівня емоційного інтелекту»

Назви компонентів	Кількість балів
Емоційна обізнаність	29
Здібність керувати емоціями	15
Здібність до самомотивації	10
Здібність до емпатії	19
Здібність розпізнавати емоції інших людей	21

Згідно з результатів дослідження за опитувальником Н. Холла, можна зробити висновки, що у учнів молодшого шкільного віку краще розвинута емоційна обізнаність, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей. Проте як здібності керувати своїми емоціями та здібність до само мотивації розвинуті менше. Більш за все на це може впливати стиль виховання батьків, психологічний клімат у сім'ї та у школі, а також особливості розвитку дітей у цьому віці.

За допомогою цих даних, ми можемо зрозуміти над якими здібностями ще варто попрацювати, щоб їх розвинути та покращити рівень розвитку емоційного інтелекту загалом.

Підсумуючи результатами дослідження за методикою Н. Холла спостерігаємо, що у 45 % учнів переважає високий рівень емоційного інтелекту, 36 % учнів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту та 19 % учнів показали низький рівень розвитку EIQ. Таким чином, учні молодшого шкільного віку добре розуміють що таке емоції, мають здібність до емпатії та добре розпізнають ту чи іншу емоцію у інших людей. Проте мають низький рівень розвитку здібності до самомотивації та здібності керувати своїми емоціями.

Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик. була використана для дослідження чи розуміють учні емоції інших людей. За результатами дослідження ми отримали наступні результати (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

	Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по фото			Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по смайлам		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відсоток учнів	25	31	44	23	28	49

Описуючі фотографії у 25 % учнів розвинутий низький рівень коефіцієнту обізнаності зі словами, які позначають емоції людей, у 31% молодших школярів розвинутий коефіцієнт обізнаності на середньому рівні та у 44% дітей спостерігається високий рівень, проте, описуючи смайли, 23% учнів показали низький рівень, також у 28% дітей розвинутий коефіцієнт на середньому рівні та у 49% школярів високий рівень. Ми можемо зробити висновки, що в середньому по фото й смайлам учні орієнтуються однаково.

Далі розглянемо результати дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина» по кожній емоції окремо (табл. 3.3)

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина» по кожній емоції окремо.

Емоційні стани	Відсоток коефіцієнту обізнаності	
	Фото	Смайл
Сум	80%	98%
Радість	100%	100%
Страх	85%	96%
Сором	86%	90%
Гнів	100%	100%
Здивованість	85%	83%
Образа	36%	33%
Відраза	87%	82%
Захоплення	56%	45%
Інтерес	76%	75%

Аналізуючи інтерпретації дослідження, можемо спостерігати коефіцієнт обізнаності у впізнаванні емоцій на фотографіях та за допомогою смайликів. Зазначимо, що менш за все учні молодшого шкільного віку впізнають такі емоції, як образа, захоплення та інтерес, а краще за все радість та гнів.

У ході проведення методики «Емоційна піктограма» для дітей молодшого шкільного віку в модифікації М.Кузьміщевої були виокремлені такі рівні адекватності сприйняття емоцій:

- високий рівень – адекватне кодування і вербалізація 10 – 12 емоційних модальностей;

- середній рівень – адекватне кодування і вербалізація 8 – 10 емоційних модальностей, незначні труднощі в деяких емоціях (наприклад, піклування);
- низький рівень – адекватне кодування і вербалізація 4 – 6 емоційних модальностей.

Кількісний аналіз даних, отриманих в результаті проведення методики «Емоційна піктограма» для дітей в модифікації М. Кузьміщевої представлений на рис 3.1.

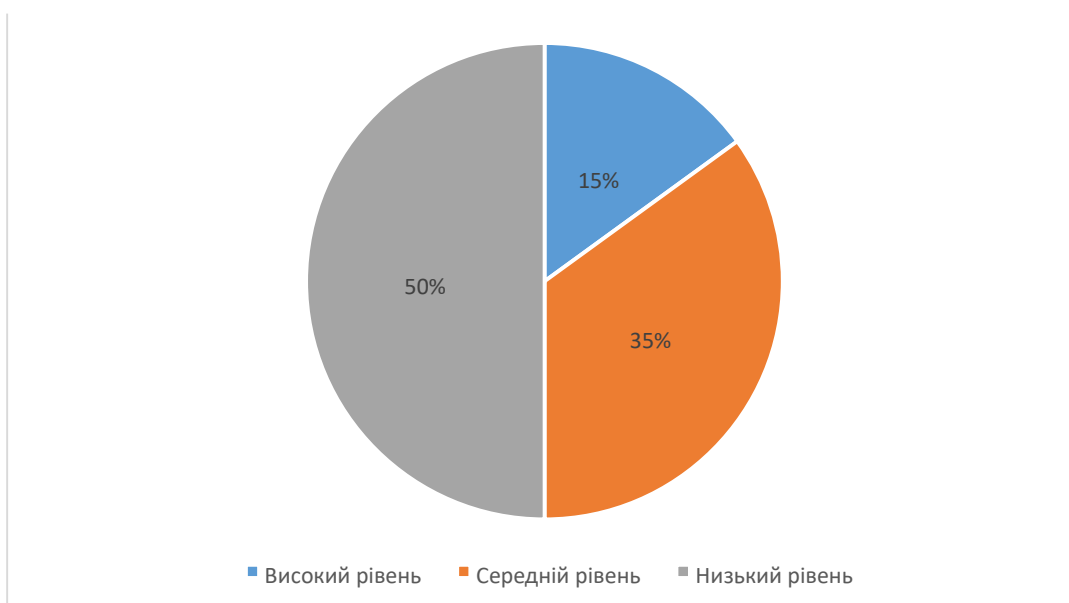


Рис. 3.1 Розподіл дітей молодшого шкільного віку за рівнями адекватності сприйняття емоцій (М.Кузьміщевої)

Аналіз результатів показує, що більшість дітей продемонстрували середній рівень адекватності сприйняття емоцій (50%). Діти відчували деякі труднощі у вербалізації складних емоційних станів, таких як здивування, ревності, заздрість.

Найменша кількість учнів (15%) виявлена у високому рівні адекватності сприйняття емоцій, дітям виявилось під силу зрозуміти і озвучити складні емоції. 35% дітей змогли відзначити 4 – 6 емоційних модальностей з 10 можливих. У дітей спостерігається порушення структури емоційних уявлень.

нестабільний рівень довільного вираження емоцій: виникають труднощі довільної мимічної імітації.

Розглянемо результати дослідження за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена. Її мета полягає в тому, щоб виявити емоційну орієнтацію дитини на світ речей або на світ людей.

У результаті дослідження за проективною методикою отримали наступну інтерпретацію (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за проективною методикою М. Нгуена
«Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»

Відсоток досліджуваних	Кількість балів
25 %	0
14 %	1
13 %	2
24 %	3
28 %	4

Аналізуючи інтерпретацію дослідження, ми підсумували та виявили, що у 25% досліджуваних низький рівень емоційного інтелекту, у 27% учнів середній рівень емоційного інтелекту та 52 % школярів мають високий рівень.

Отже, в результаті всіх проведених досліджень ми дійшли до висновків що учні добре розпізнають та відрізняють свої емоції та емоції людини, проте у досліджуваних мало розвинутий емоційний інтелект в цілому. А саме здібність керувати своїми емоціями, що створює й перешкоди в комунікації з іншими, а також здібність до самомотивації. Тому була розроблена програма вправ та комунікативних ігор, а також методичні рекомендації вчителям та поради батькам для того щоб розвинути емоційний інтелект, а саме вміння

керувати своїми емоціями та вміння до самомотивації. Та після певного періоду часу провести дослідження повторно для виявлення змін.

3.2. Впровадження програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

Емоційний інтелект – це важлива складова розвитку особистості, яку можна розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні структурні елементи емоційного інтелекту починають розвиватися у молодшому шкільному віці з віком не зникають, а вдосконалюються упродовж періоду навчання. Таким чином, ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту молодших учнів, залежить від створення психологічних умов у загальноосвітніх навчальних закладах методичного забезпечення та усвідомлення фахівцями необхідності цієї професійної діяльності, а також від стилю виховання, яким користуються батьки дитини та психологічного клімату у сім'ї.

На другому етапі нашого дослідження, була запропонована програма розвитку емоційного інтелекту, що включала у себе методики арт-терапії (а саме малювання та казкотерапія), виконання вправ та комунікативні ігри.

Поперше виокремимо напрями за якими будемо розвивати емоційний інтелект молодших школярів:

- пізнання власних емоцій і почуттів;
- пізнання емоцій і почуттів інших людей;
- володіння власними емоціями та почуттями;
- взаємодія і комунікація з іншими людьми.

Слід визначитися з тим, із якими емоціями та почуттями будемо знайомити учнів залежно від їхнього віку. Першокласників слід знайомити з базовими емоціями, доступними та близькими їм для розуміння: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом. Поглиблення змісту знайомства з емоційно-почуттєвою сферою для учнів 2 класу: гнів, сум, страх, радість,

любов, здивування, огида, сором. Для ознайомлення з емоційно-почуттєвою сферою учнів 3 класу пропонуємо розширити спектр за К. Ізардом: інтерес, здивування, радість, страждання, горе, депресія, гнів, відраза, зневага, ворожість, страх, тривога, сором. Наступний рік навчання присвятити знайомству з емоціями за Б. Додоном: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, практичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, акизитивні, мобілізаційні. Звичайно, такий поділ є умовним, проте за концентричним принципом дозволяє розширювати та поглиблювати знання учнів про емоційно-почуттєву сферу.

Під час ознайомлення учнів із емоціями та почуттями слід дотримуватися алгоритму: знайомство з емоцією (показуємо фото, відео, роз'яснюємо вчинок); уведення смайла який зображає емоцію; розгляд виразу емоцій у себе та інших (дзеркало); аналіз власного переживання (стану); аналіз, коли емоція корисна, а коли шкодить; як правильно переживати емоцію (почуття).

Для виконання завдань першого напрямку розвитку емоційного інтелекту – усвідомлення власних емоцій і почуттів – доцільно використовувати вправу «Користь і шкода від емоцій». Вправа дозволяє усвідомити зв'язку емоцій з тілесними переживаннями, особливості власного переживання і вираження емоцій.

Необхідно підготувати листок зі схематичним зображенням людського тіла для кожного учасника і достатню кількість олівців синього, червоного, жовтого, чорного кольорів. Далі супроводжуємо «Уявіть, що ви зараз дуже сильно зліться на кого-небудь або на що-небудь. Постарайтеся всім тілом відчути свою злість. Може бути, вам буде легше уявити, якщо ви згадаєте якийсь недавній випадок, коли ви сильно розсердилися на кого-небудь. Відчуйте, де в тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Може бути, вона схожа на вогонь в животі? Або у вас сверблять кулаки? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви раптом злякалися чогось. Що вас може налякати? Представили? Де знаходиться ваш

страх? На що він схожий? Заштрихуйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку. Аналогічно запропонуємо учасникам позначити синім олівцем частини тіла, якими вони переживають смуток, і жовтим - радість. Де в тілі ви відчуваєте свою злість (страх, смуток, радість)? Яке відчуття вам було легше всього уявити і відчути в тілі? А яке - важче? Чи були у кого-небудь з учасників групи схожі відчуття? (при вправі у групі)»

Далі пропонуємо читання казки, яка має на меті сформуванню уявлення про емоції натхнення та зневіри, та ситуації їх виникнення. Педагог (або батьки) читає дітям казку про песика, який дуже хотів перестрибнути парканчик. Розповідь супроводжується грою іграшок. Спочатку відбувається знайомство з песиком Барс. Вчитель (або батьки) підносить іграшкового песика до дітей і знайомить з песиком. Діти вітаються з песиком, тиснуть йому лапку або чухають вушко. Вчитель розповідає, що песик хороший і дуже талановитий. Він дуже любив стрибати через камінчики, калюжки, палички (слова супроводжуються візуалізацією, іграшковий песик перестрибує через дрібні перепони). Одного разу він побачив, як старші собаки стрибають через парканчик і захотів також так зробити. (парканчик створюється за допомогою паперу, або натягнутої тканини). Барс стрибнув і впав, бо нічого у нього не вийшло (вчитель зображає стрибок собачки та падіння). Вчитель запитує дітей: «Як ви думаєте як себе почуває Барс? А що він відчуває?». Потім вчитель говорить за песика: «Нічого то в мене не вийде. Я так ніколи не зможу». Вчитель: «Діти, песик відчуває зневіру. Він не вірить у власні сили». І знову питає у дітей: «Як ви думаєте, Барс зможе перестрибнути парканчик? А що йому треба зробити? Давайте підбадьоримо песика!». Діти говорять різні підбадьорливі слова. Вчитель: «Песику, а ти згадай як ти стрибав через калюжки, к тебе ж виходило?! А згадай як ти через камінчики стрибав, теж виходило. Але ж у тебе не з першого разу вийшло. Просто треба потренуватись. Діти, давайте допоможемо песику тренуватись. Покажіть, як ми вміємо стрибати». Всі разом стрибають (таким чином, діти приймають активну участь в казці, проживають разом з песиком). Вчитель всаджує дітей

на місця: «Ну як, наш песик потренувався. Що ти песику відчуваєш». Песик: «Я відчуває натхнення, я вірю в свої сили, я хочу спробувати стрибнути. Але якщо навіть у мене не вийде, я потренуюсь і знову спробую. Я обов'язково зможу це зробити». Вчитель: «дітки, давайте підтримаємо песика оплесками». Діти плескають в долоні. Песик стрибає і йому вдається. Діти вітають песика.

Для формування умінь керування власними емоціями пропонуємо такі напрями роботи:

1. Практикування у вираженні емоцій (міміка, жести, пантоміміка). (У колі показати жести привітання, побажання, радості, смутку, решта – повторюють. Показати частини тіла, які виражають емоцію: сум – обличчя, радість – губи; гордість – спина; смуток – рухи; страх – ноги).

2. Передати по колу вираз обличчя, що сприяє розвитку уважності, емпатії.

3. Вправа «Скульптура» (побудувати по дві скульптури протилежних за значенням емоцій: оптимізм – песимізм, радість – смуток, натхнення – знесилення, любов – ненависть. Вибрати, в якій скульптурі хочете побути, чому). Для цієї вправи користуємось картками з зображенням різних частин обличчя, що дає змогу побудувати різні вирази та емоції.

4. Промовити фразу з різними відтінками. Наголошуємо, що голосом можна передати різні відтінки тієї чи іншої емоції.

5. Аналіз причин емоцій і форм їх вияву (описати життєву ситуацію та проаналізувати, які емоції виникають, чому, як це впливає на самопочуття, діяльність). Пропонуємо дітям три життєві ситуації: на вулиці був дощ та дитина йшла зранку до школи, зіштовхнулась з камінчиком та впала, отримала синець на коліні та увесь одяг став брудний; у звичайний будній день, повернувшись зі школи, абсолютно несподівано хлопчик зустрічає вдома дідуся та бабусю, яких не бачив 2 роки; дівчинка граючись на дитячому майданчику дуже хотіла підійти до незнайомих дітей та потоваришувати).

Далі пропонуємо онайомлення із правилами управління емоціями: зафіксувати емоцію; взяти відповідальність за свою емоційну реакцію;

зрозуміти причини своїх емоцій; обрати емоційну реакцію; за необхідності стримати емоційну бурю.

Засвоєння технік управління емоціями: витримати паузу; відокремлення «Я» від емоцій

(погляд збоку); зробити крок назад (подивитися на емоцію з іншого боку); «Я буду хвилюватися завтра»; малювання власних емоцій (переносимо свій емоційний стан у малювання); фізична релаксація (тягнемося вгору, п'яти на підлозі, кисті рук ніби зламалися, повисли, лікті, плечі, голова. Стати прямо – руки вздовж тулуба, ниточка прикріплена до голови, за яку тягнуть угору, стати на носочки). Також пропонуємо вправу «Кошик для сміття» – написати негативні емоції, порвати, викинути в кошик.

Наступним напрямом розвитку емоційного інтелекту є розпізнавання емоцій інших людей. Пропонуємо зміст і види діяльності для формування цих умінь. Традиційним видом роботи є розроблення разом із дітьми правил спілкування у класі та щоденних рутин. Влучне формулювання, зрозуміле пояснення, розгляд конкретного застосування правил і рутин, аналіз емоційного стану учня (учнів) слугуватимуть надійним тренажером у розвитку розпізнавання емоцій інших людей. Звичайно, правила слід змінювати, доповнювати у кожному класі з урахуванням віку, досвіду, цінностей учнів.

Також пропонуємо вправу «Заморожені», яка сприяє аналізу способів взаємодії між людьми: люди без емоцій, гарячі їх розморожують жестами, мімікою, дотиком, словами. Важливо вчити дітей домовлятися під час виконання спільних завдань, планування діяльності, дискусії, вирішення конфліктів. Вправа «Дзеркало» – повторювати рухи один одного по черзі під повільну музику. Вправа дотик для передачі емоцій (намагатися без слів, дотиком передати емоцію), помінятися ролями.

Складниками вміння розуміння емоційних станів інших людей та успішної взаємодії з ними є вміння вітатися, спілкуватися, переконувати, вирішувати конфлікти, визначати різноманітність інших і приймати її, дружити. Ефективність цього напрямку роботи залежатиме від добору

привабливих і доступних форм виховання, близького до проблем дітей змісту, активних методів роботи, вправління у правильній поведінці та закріпленні її позитивних зразків шляхом використання методів заохочення.

Практика роботи засвідчує, що ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є ведення ними щоденника емоцій, тому рекомендуємо цю практику батькам на постійній основі. Щоденник емоцій може мати різні назви: «Щоденник щасливої дитини», «Мій внутрішній світ», «Зошит емоцій» і т. п. Розгортка щоденника присвячена розгляду певної емоції залежно від віку дітей і містить привабливі для дітей види діяльності. Пропонуємо учням такі активності: прочитати текст вірша, де описана певна емоція; переглянути мультфільм, розглянути малюнок, прослухати музику. Далі радимо дати відповіді на питання (про яку емоцію йдеться, чому ти так думаєш, як вона виявляється ззовні, допомагає чи заважає в описаній ситуації). Наступне завдання – намалювати емоцію, розказати історію із власного життя про переживання такої емоції, виконати вправу (на вираз емоції – тренування міміки, жестів, пантоміміки), розробити поради, як переживати емоцію.

Зошит для учня «Мої емоції» може мати таку структуру: назва емоції; причини, які викликають певну емоцію; коли я відчуваю емоцію, моє обличчя виглядає так...; коли я відчуваю емоцію, я ... (опис поведінки); що я можу порадити собі, щоб емоція мені не зашкодила. Рекомендується вести щоденник по днях тижня, фіксувати день народження, святкові події, важливі моменти дня. Сплановані рефлексивні завдання: «я сьогодні подолав(ла)...», «мої досягнення за день...», «трое людей, яким я хочу подякувати...», «мій настрій сьогодні...», «мої плани на завтра...», «оцінка моїх справ (дитиною, вчителем)», «я задоволений(на)...», «я засмучений(на) ...».

Ефективність розвитку емоційного інтелекту молодших школярів залежить від використання системи методів виховання: методів пізнання власних емоцій та емоцій інших людей; методів формування навичок і звичок поведінки; методів саморегулювання власних емоцій і почуттів (ранкових зустрічей, правил і рутин класу, бесід, розповідей, роз'яснень, диспутів і

дискусій, методу проектів, ділових і ситуативних ігор, виховних ситуацій морального вибору, доручень, самозвіту, самооцінки, самозобов'язань). Засобами розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є казка, гра, твори мистецтва (література, музика, танець, зображувальна діяльність), природа.

У взаємодії з вчителями та батьками, протягом чотирьох місяців ми провели дослідження емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку, впровадили програму вправ та ігор, які були направлені на розвиток емоційного інтелекту. Та на третьому етапі була зроблена повторна діагностика рівня емоційного інтелекту з метою його порівняння з показниками до впровадження програми.

Задля оцінювання різниці у показниках емоційного інтелекту підлітків до, та після впровадження програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку було проведено порівневий аналіз за статистичним критерієм Стъдента.

Повторне дослідження було проведено усіма чьотирьма діагностичними методами, розглянемо результати. Згідно з результатів дослідження за опитувальником Н. Холла, можна зробити висновки, що учнів молодшого шкільного віку з високим рівнем емоційного інтелекту стало 71%, що на 26% більше, ніж було до впровадження програми (є відміна на рівні $p \leq 0,05$).

Учнів з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту стало 19%, що на 17% менше (є відміна на рівні $p \leq 0,05$).

Учнів з низьким рівнем емоційного інтелекту залишилось 10%, що на 9% менше ніж було (є відміна на рівні $p \leq 0,05$).

Спостерігаємо значне зростання рівня емоційного інтелекту у цілому, та по кожному з його компонентів.

Порівняння результатів дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина наведено у табл. 3.5.

Таблиця. 3.5

Порівняння результатів дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

	Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по фото			Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по смайлам		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відсоток учнів до впливу	25	31	44	23	28	49
Відсоток учнів після впливу	8	24	68	5	20	75

Спостерігається значне зростання рівня коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по фото та по смайлам. Також ми можемо зробити висновки, що в середньому по фото й смайлам учні орієнтуються однаково, так само як було і до програми.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Емоційна піктограма» показав зростання рівня адекватності сприйняття емоцій, а також покращення рівня вербалізації емоцій у учнів, а також рівня довільного вираження емоцій.

У результаті дослідження за проективною методикою Н. Нгуена, кількість учнів з високим рівнем емоційного інтелекту зросла на 20%, кількість учнів з середнім рівнем знизилась на 11%, та кількість учнів з низьким інтелектом знизилась на 13% (є відміна на рівні $p \leq 0,05$).

Отже, в результаті третього етапу дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту, ми спостерігали деяке збільшення рівня емоційного інтелекту в учнів. Тому можемо стверджувати, якщо систематично працювати над розвитком емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку під час освітнього процесу та співпрацюючи з батьками, можна досягти певних результатів.

3.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

Таким чином, опираючись на проведені дослідження, було укладено список рекомендацій для батьків та педагогів, щодо формування емоційного інтелекту:

1. Необхідно вказувати дитині на зв'язок розуму й тіла. Необхідно показати дитині, як емоції можуть бути пов'язані з фізичними відчуттями. Наприклад, гнів часто супроводжується почервонінням обличчя, а хвилювання призводить до виникнення неприємних відчуттів у животі. Цей підхід буде максимально підвищувати здатність дитини пізнавати весь спектр можливих емоцій. А також це спосіб винесення прихованих емоцій дитини на поверхню, що буде сприяти їх усвідомленню.

2. Розвиток навиків самоконтролю. Необхідно здійснювати роз'яснення, що немає емоцій, поганих самих по собі. Тим не менш, важливо здійснювати контроль над емоціями, зокрема такими, як гнів. Ефективний спосіб – дихальні техніки. Діти з наявністю навички емоційної саморегуляції здатні краще протистояти неприпустимій поведінці, такій як нападки або крики.

3. Дитина вчить виражати емоції на прикладі батьків. Батькам необхідно вербалізувати власні емоції, у спілкуванні з дитиною пояснювати власні емоційні переживання доступною для дитини мовою. Наприклад: «Я засмучена, що ми застрягли в цій пробці. Я маю намір зробити кілька глибоких вдихів, щоб розслабити тіло. Це допоможе моїм розхитаним емоціям». Діти

переймають саме такий спосіб вираження емоцій, що допоможе в майбутньому контролювати власні поведінкові реакції в різних емоційних станах.

4. Навики уважного осмислення. Уважність – це як медитація вона подібно якорю фіксує розум на поточному моменті часу. Дорослий повинен показати дитині, як розслабити тіло, яке потім розслабить розум (і заспокоїть думки). Нехай дитина просто сяде у зручне положення і спробує змінити всі свої думки в даний момент, після чого перефокусуйте її увагу на ті частини тіла, що розслабились. Дослідження показали, що діти демонструють високі виконавчі функції та поведінковий контроль після приведення себе у стан уважного осмислення, що допомагає їм у навчанні.

5. Використання історій або фотографії для обговорити емоції. Діти із задоволенням ототожнюють себе з персонажами їх улюблених історій. Варто читати книги та історії, в яких герої випробовують різні почуття та емоції, та обговорювати з дитиною, що вона відчуває, коли сама переживає такі ж емоції. Для наведення більш реалістичних прикладів подивіться на фотографії людей, які перебувають у різноманітних емоційних станах, і попросіть, щоби дитина визначила те, що відчуває кожна з них.

6. Усі емоції потрібні. Корисним буде показ мультфільму про дівчинку, у якої в голові живуть емоції, - «Думками навиворіт» («Inside out»). У ньому в дуже доступній формі розповідається про те, що всі емоції і почуття важливі. Є приємні почуття (радість, гордість, щастя), а від інших стає погано (страх, злість, образа). Але всі вони мають право бути в житті кожної людини.

7. Вивчення мови емоцій. Вчити дитину виражати власні емоції та почуття через конструкцію : «я відчуваю...». Звертати увагу на позу тіла, міміку, голос та відчуття в тілі. Таким чином дитина краще розпізнаватиме не лише свої емоції, але й емоції інших людей.

8. Казко-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту. У казках в алегоричній формі порушуються важливі для дитячого світосприйняття питання. Протиставляється добро і зло, благородство і підлість, працьовитість і лінь. Слухаючи казки, дитина вчиться пізнавати світ і формувати свої

цінності. Оповідання необхідно розповідати з емоційним інтонуванням. А також, опісля прослуханої історії додати обговорення, ставити запитання, наводити на думку.

9. Заняття спортом. І командні, і індивідуальні види спорту покращують емоційний стан дитини. Фізичний розвиток безпосередньо пов'язано з розвитком мовних, розумових та інших функцій мозку, всіх процесів в організмі. Також дитина вчиться працювати в команді домовлятися, дослухатись до інших.

10. Насичення іграми. Гра - ключ до розвитку емоційного інтелекту. Ігри є доступним і цікавим способом вираження будь-яких емоцій і вражень. Це може бути рольова гра з ляльками, моделювання ситуацій. Ігри допомагають виявляти різні почуття, показувати на прикладі персонажі різні емоції і пояснити їх наміри і вчинки.

11. Театр – як засіб розвитку емоційного інтелекту. Різні постановки, вистави та ляльковий театр допомагають засвоювати соціально- побутові навички, вчать взаємодії. Гра безпосередньо дитини в театрі сприяє набуттю емоційного досвіду, навиків вираження та розпізнавання емоцій.

12. Музична терапія. Для розуміння музики і почуттів, які вона передає, не потрібно знати мови або бачити рухів музиканта. Тому для дитини це простий і дієвий спосіб познайомитися зі світом емоцій.

13. Розвиток сенсорних відчуттів. Збагачення сенсорного досвіду сприяє як інтелектуальному розвитку так і емоційному.

14. Схвалення та підтримка. Коли дорослий висловлює задоволення від того, що робить дитина, це стимулює її продовжувати або робити нові спроби. Важливо виражати підтримку за допомогою слів з емоційним навантаженням:

- окремі слова «цікаво», «акуратно», «прекрасно», «корисно», «продовжуй»;

- висловлювання «Пишаюся тобою», «Мені сподобалося, як ти це зробив», «Рада, що ти мені допоміг», «У тебе все прекрасно виходить», «Хвилююся за тебе»;

- дотиків (поплескати по плечу, дати «п'ять», обійняти дитину);
- спільних дій, фізичної співучасті (сидіти, стояти поруч з дитиною, грати з нею, слухати її);
- виразу обличчя (посмішка, кивок);
- спільних ігор та розваг.

15. Соціалізація. Найкраща школа емоцій - це колектив. Контактуючи з іншими дітьми, дитина в будь-якому випадку буде намагатися визначати настрій однолітків, їх ставлення до неї, розпізнавати емоції в різних ситуаціях. У шкільному середовищі діти найкраще розвивають свій емоційний інтелект.

Деякі помилки батьків

Довгий час батьки по всьому світу ретельно стежили за успіхами своїх дітей у навчанні та зовсім забували про емоційне виховання. Стереотипи теж заважають правильно сприймати почуття. Напевно, багатьом хлопчикам забороняли плакати, а дівчаткам говорили, що їм не можна злитися. Психолог Джон Готман виділяє три типи батьків, які неправильно поведуться з дитячими емоціями:

– Батьки, які відкидають емоції. Вони роблять вигляд, що переживання дитини – це дрібниця, намагаються відвернути дітей від них. • Батьки, які не схвалюють емоцій. Вони сприймають негативні емоції як неправильні і часто карають дітей за них.

– Батьки, які не втручаються. Вони бачать дитячі емоції, але не знають, як допомогти дітям, тому роблять вигляд, що нічого не відбувається. Такі підходи не дозволяють дитині правильно оцінювати свої і чужі емоції. Чого не потрібно робити батькам

– Говорити дитині, щоб ви зробили на її місці або що їй потрібно відчувати, наприклад: «Ти засмутився, а я б на твоєму місці раділа».

– Карати дитину за прояв почуттів.

– Залишатися осторонь, коли дитині погано. Намагатися поставити себе на місце дитини. Вам може здатися, що її проблема є необґрунтованою.

Пам'ятайте, що ви сприймаєте світ по-іншому. Дитині не варто бачити ваше несерйозне ставлення до її проблеми. Говорити дитині, що її проблема знайома всьому світу, а деяким людям гірше ведеться на світі. Подібні дії знецінюють і ображають проблему дитини та її почуття. Що потрібно робити батькам? Якщо дитина зробила щось небажане, дайте коментар вчинку і ваших почуттів. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти не піднімаєш слухавки» замість: «Ти жахливо себе поводиш». Покажіть зацікавленість в проблемах дитини і беззастережну підтримку. Постарайтеся знайти приводи, щоб похвалити його, а не те, за що можна насварити. Намагайтеся зрозуміти, яку емоцію відчуває дитина. Пам'ятайте, що у дитини не такий багатий словниковий запас і життєвий досвід. Вона може просто не розуміти, що саме її засмучує. Тому питання: «Що трапилось?», може залишитися без відповіді. Краще вистежити ґрунт навідними питаннями: «Ти не сильно втомився?», «Я бачу, що тобі погано, може, тебе образив однокласник?». Вислухайте відповідь дитини і допоможіть їй описати словами свої почуття. Обговоріть з дитиною, як можна вирішити її проблему зараз і що можна зробити, якщо вона повториться

Отже, дотримання поданих рекомендацій батьками та вчителями сприятиме успішному формуванню емоційного інтелекту дитини.

Розвиток емоційного інтелекту і збагачення емоційної компетентності у дітей спрямовані на:

- розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій і почуттів);
- розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
- підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття;
- розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти;
- розвиток соціально значущих мотивів поведінки;
- розвиток когнітивної сфери;
- становлення творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальності;
- зниження агресивності і антисоціальної поведінки;

– підвищення лідерських якостей і навичок міжособистісного спілкування.

Аналізуючи теоретичну та методичну літературу ми дійшли до висновків, що емоції охоплюють всі сфери життя людини. Від емоцій та почуттів залежить емоційний стан та настрої, а також діяльність яку виконує особистість. Тому важливо розуміти та усвідомлювати свої емоції та емоції інших.

Розглядаючи сутність поняття емоційний інтелект, ми вияснили, що дане поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно усвідомлювати свої емоції та розуміти чужі емоції, керувати емоціями і регулювати емоції інших людей у відповідності до ситуації для вирішення певних задач. Також варто відмітити, що в структурі емоційного інтелекту входить такі поняття як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна, соціальні навички та інші. Молодший шкільний вік особливо важливий для формування емоційного інтелекту, оскільки саме в період цього віку, виникають фізіологічні та психологічні передумови для його становлення, розвитку та функціонування.

Системне впровадження програми на базі закладу дошкільної освіти дозволить покращити ситуацію, щодо зниження кількості дітей з порушеннями в розвитку емоційно-вольової сфери.

Діти позитивно сприйматимуть оточуючий світ, адекватно сприйматимуть себе у контексті відносин з однолітками, вмітимуть знайти вихід у складній ситуації. Планування та реалізація заходів по профілактиці та корекції негативних проявів у соціальній та емоційно-вольовій сферах дозволить запобігти багатьом проблемам у становленні особистості дитини. Дана програма може бути рекомендована для впровадження в дошкільні навчальні заклади компенсуючого типу нашого міста та області для дітей, які потребують особливої психологічної уваги.

Узагальнений аналіз результатів дослідження свідчить про ефективність корекційно-розвивальної програми та доцільність її використання

практичними психологами закладів дошкільної освіти. «Емоційний інтелект» стає все більш популярним у науковому світі. Різні тлумачення аспектів цього поняття мали місце в усі часи при вивченні проблеми емоційної культури людини та суспільства.

Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, на сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному, так і експериментальному плані, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

1. Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства, як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини для ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми. Емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні успіху в житті та відчуття щастя.

2. Молодший шкільний вік – більш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно зі загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку вдосконалюється діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений емоційний інтелект надає учням можливість пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів/продукції людської діяльності, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо.

3. Було проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту учнів загальноосвітньої школи міста Ужгород, а також серед учнів через мережу інтернет. Загалом у ньому прийняли участь 42 учня, серед яких 25 дівчаток та 17 хлопців.

4. Дослідження рівня емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку провели у три етапи. Перший етап—діагностика рівня емоційного інтелекту у дітей (вересень 2023 року), другий етап—впровадження програми розвитку емоційного інтелекту (вересень-грудень 2023 року) та третій етап— проведення повторної діагностики рівня емоційного інтелекту з метою виявлення змін у його розвитку.

5. На першому етапі дослідження рівня емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку було виявлено що школярі добре розуміють що таке емоції, мають здібність до емпатії та добре розпізнають ту чи іншу

емоцію у інших людей. Проте мають доволі низький рівень розвитку здібності до самомотивації та здібності керувати своїми емоціями. На другому етапі нашого дослідження, ми розробили низьку методичних рекомендацій та порад для вчителів і батьків, розробили програму з вправ та методик, які поетапно проводили через учнів задля впливу на розвиток емоційного інтелекту. В результаті впровадження цієї програми, було виявлено значне зростання показників емоційного інтелекту учнів.

Мета цієї роботи була досягнута. Тому можемо стверджувати, якщо систематично працювати над розвитком емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку під час освітнього процесу та співпрацюючи з батьками, можна досягти результатів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Выготский, Л.С. Мышление и речь : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – С.5-361.
2. Власова, О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія/О.І. Власова - К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005
3. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб . : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.
5. Куценко, Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. – 2011. – Випуск 14. – С. 417-426.
6. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. –С. 3-22.
7. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36.
8. Манойлова, М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений : дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / Манойлова Марина Алексеевна. – СПб, 2004. – с.265.5.
9. Носенко, Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

10. Матвеева, Л.Г. Психодиагностика социального и эмоционального интеллекта. / Психология в изменяющемся мире: развитие, адаптация, творчество : Материалы научно-практической конференции факультета психологии ЮУрГУ/ Отв. ред. Батулин Н.А. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007.
11. Котик, Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально – методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. – 192 с.
12. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: «Академия развития», 2016. – 208 с.
13. Никитина, Н.Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Б. Никитина // Гуманитарный вектор. – 2015. – № 1. – С. 134-140.
14. Одинцова В.В. Психометрический анализ методики «Эмоциональный интеллект-2» [Электронный ресурс] // HR-Лаборатория Human Technologies : сайт. URL: <http://www.ht.ru/tests/bank/annrtf/emiq2.php>
15. Радугин, А. А. Философия: курс лекций / Алексей Алексеевич Радугин.– М.: Центр, 2000. – 272 с.
16. 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. – Т. 1. – № 4. – 2004. – С. 326.
17. СергиенкоЕ.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Саловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v.2.0.) : Руководство. – М. : Изд- во «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с.
18. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Солодкова Татьяна Ивановна. – Иркутск, 2011. – 160 с.
19. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к

измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2009. – С. 350.

20. Степанов И.С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности : на примере лиц, занимающихся управленческой деятельностью : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И.С. Степанов. – Новосибирск, 2010. – 25с

21. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. – М., 2005. – с. 57-59.

22. Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації / І. Філіпова // Соціальна психологія : Український науковий журнал. – 2007. – № 4. – С. 68-79.

23. Bradberry, T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.

24. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // Psicothema. - 2006. - № 18 – pp. 13-25.

25. Boyatzis R. Emotional Competence Inventory (ECI) / Boyatzis R., Goleman D., Hay/McBer. – in Dann, 2001.

26. Mayer J.D. Models of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso; R. Sternberg. Handbook of Intelligence. – Cambridge : Cambridge University Press, 2000. – pp. 396-420.

27. P.R. van der Merwe Measuring emotional intelligence (EQ): a construct comparison between the Bar-On EQ-EIreport / P.R. van der Merwe, S. Coetzee, M. de Beer // Southern African Business Review. – 2005. – № 9(2). – pp. 34-50.

28. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory / K.V. Petrides // Industrial and Organizational Psychology. – 2010. – № 3. – pp. 136-139.

29. Robert K. Cooper, EQ inteligencia emocionalna w organizacji i zarzadzaniu / Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. – Warszawa, 2000. – 423 s.

30. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – № 9. – pp. 185-211.
31. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey., B.T. Detweiler-Bedell, J.B. Detweiler-Bedell, J. D. Mayer; In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L.F. Barrett (Eds.). *Handbook of emotions* (3rd ed.). – New York : The Guilford Press, 2008. – pp. 533-547.
32. Zeidner, M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик

Мета: з'ясувати, чи розуміють учні значення слів на позначення емоційних станів людини. Обладнання: по 10 відеослайдів із зображенням смайликів та світлин людей, що відображають різні емоції.

Інструкція: Вам буде запропоновано 10 фотографій та 10 смайликів які позначаю різні емоції. Подивіться уважно на слайд та вкажіть яку емоцію можна позначити цим фото (смайликом)? Відповіді запишіть у таблицю.

№ п/п	Смайл	№ п/п	Фото

Отримані результати зручно опрацьовувати за допомогою математичних методів обчислення, та порівняти їх після впровадження програми і зробити висновки про розвиток емоційного інтелекту.

Коефіцієнт обізнаності учнів із словами на позначення емоційного стану людини можна обчислити за формулою.

$$K(\text{обізн.}) = \frac{m_n}{n_2} \cdot 100\%$$

Де: $K(\text{обізн.})$ – коефіцієнт обізнаності зі словами.

m_n – кількість правильно названих слів.

n_2 – загальна кількість слів.

Значення $K(\text{обізн.})$ 70 – 100 % - високий рівень;

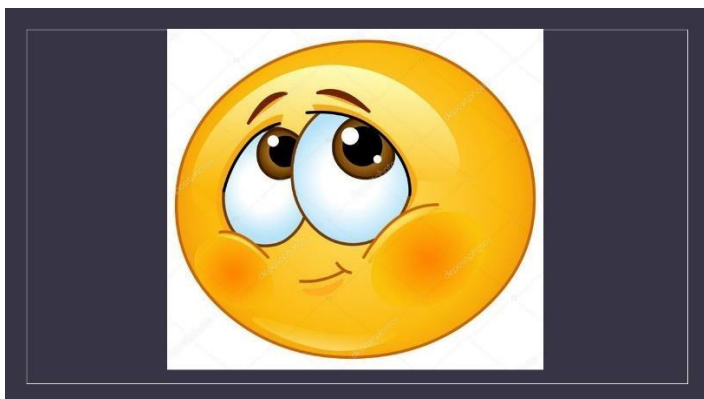
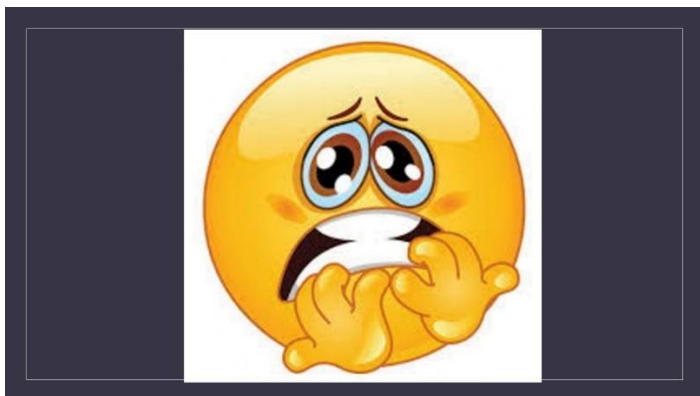
50 – 69 % - середній рівень;

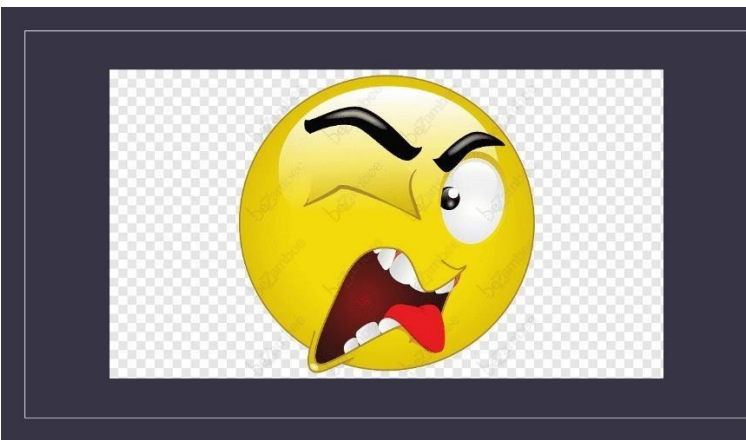
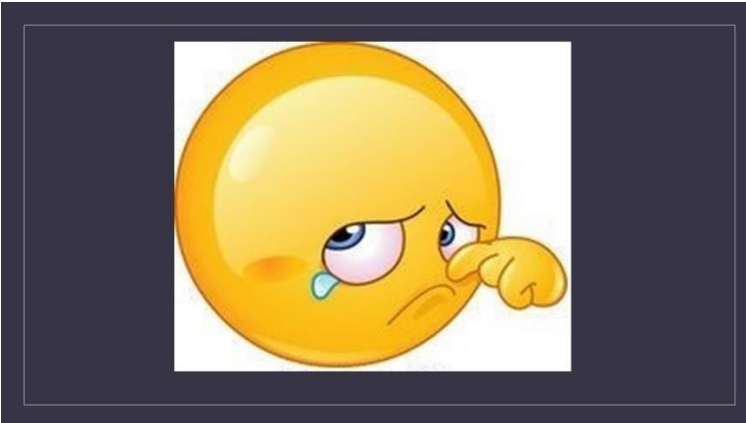
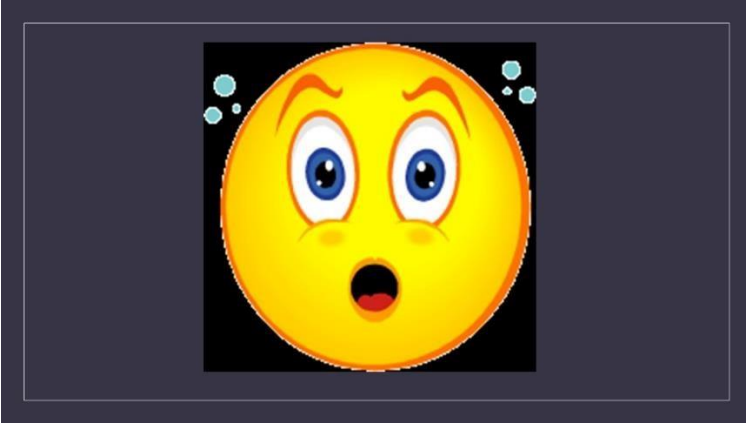
1- 49 % - низький рівень.

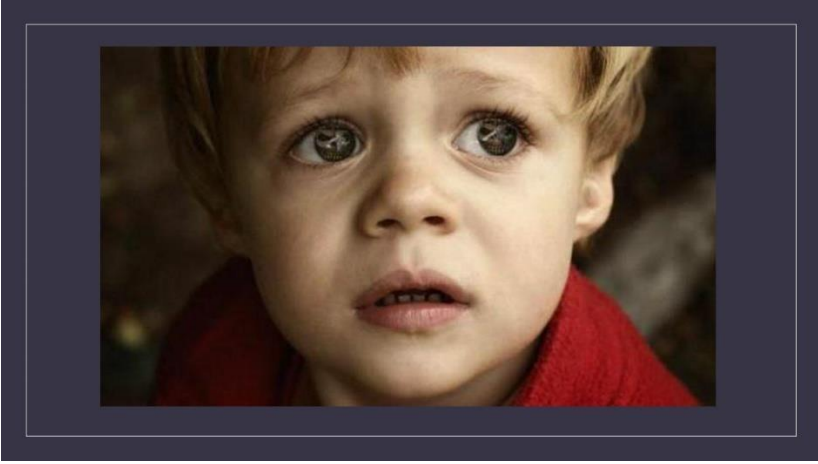
Додаток В

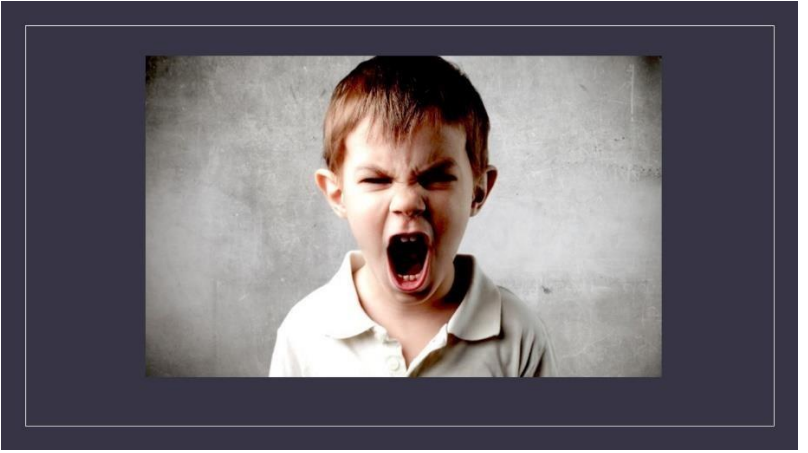
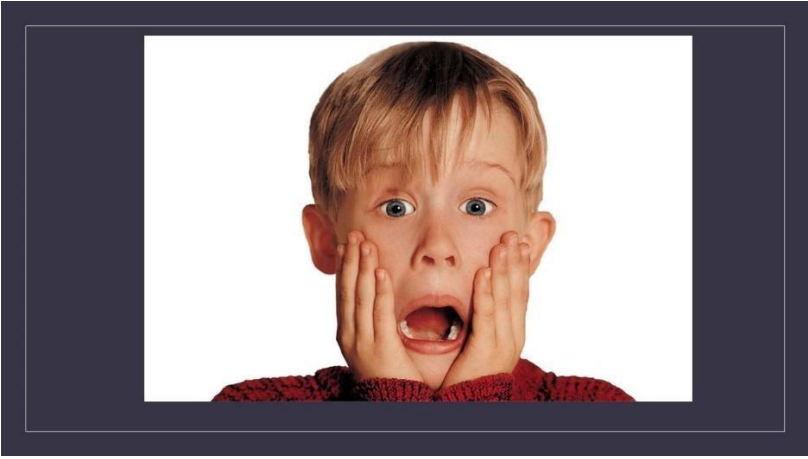
Використані зображення для проведення дослідження за методикою Т.

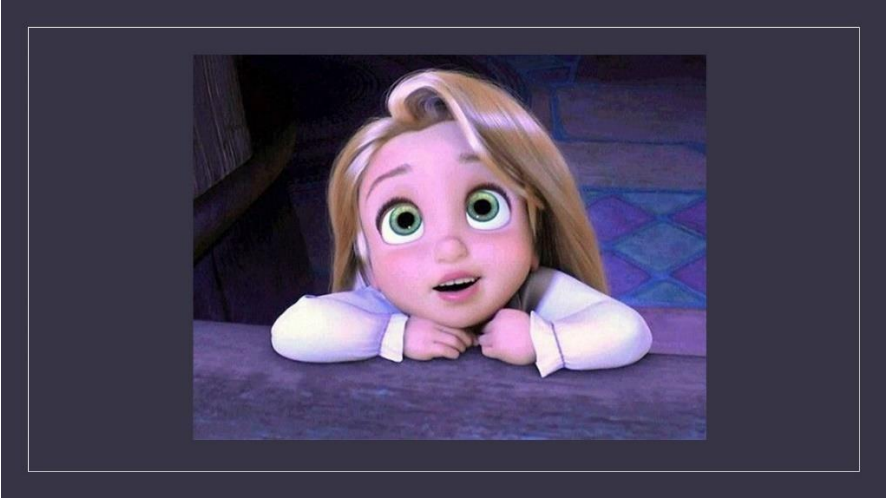
Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»:











Додаток С

Таблиця для відповідей учнів за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

№ п/п	Смайл	№ п/п	Фото
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

Опитувальник Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту»,

Мета: визначити стан розвитку емоційного інтелекту в цілому та його окремих компонентів.

Інструкція. Перед вами листок з 30 визначеннями. Ваше завдання оцінити кожне визначення відповідними балами якщо:

Частково згоден (+1 бал)

Частково не згоден (-1 бал)

В основному згоден (+2 бала)

В основному не згоден (-2 бала)

Повністю згоден (+3 бала)

Повністю не згоден (-3 бала)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, які вчинки робити.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
4. Коли дає змогу час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
5. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
6. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
7. Я спокійний, коли відчуваю тиск із боку інших.
8. Я стежу за тим, як себе почуваю.
9. Після того як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я здатний швидко заспокоюватися після неочікуваного засмучення.
12. Я можу легко «відключитися» від переживань і неприємностей.
13. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
14. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій:

веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор.
15. Я можу змусити себе знову і знову боротися з перешкодами.
16. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
17. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
18. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
19. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
20. Я чуйний до емоційних потреб інших.
21. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
22. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
23. Я при спілкуванні добре схоплюю знаки, що вказують на те, чого потребують інші.
24. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
25. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
26. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
27. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
28. Я здатний покращити настрій інших людей.
29. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.

30. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

Інтерпретація результатів:

70 і більше балів – високий рівень розвитку емоційного інтелекту;

40-69 – середній рівень розвитку емоційного інтелекту;

39 і менше балів – низький рівень емоційного інтелекту.

Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуен

Мета. Виявити емоційну орієнтацію дитини – на світ речей або на світ людей.

Обладнання: аркуші паперу із зображеннями геомертичних фігур, олівці.

Інструкція. Протягом 15 хвилин додати (домалювати) до фігур будь-які деталі, щоб вийшли малюнки зі смислом.

Інтерпретація результатів:

- 0 балів – домальовування відсутнє; зображений предмет або тварина;
- 1 бал – зображено людське обличчя;
- 2 бали – зображена людина (виражено її емоційний стан або вона зображена в русі).

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

низький: 0 балів;

середній 1–2

бали; високий: 3–

6 балів.

