

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
ННІ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Виконала:

студентка 2 курсу 61 групи

напрямку підготовки 053 Психологія

Киченок Катерина Анатоліївна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2024

Студентка _____

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис

П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2019 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1. Погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі.....	6
1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.....	15
1.3. Чинники розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	30
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	30
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	33
2.3. Практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.....	47
Висновки до розділу 2	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження пов'язана по-перше, з важливістю емоційного інтелекту для всебічного розвитку дітей, оскільки він впливає на їхню успішність у навчанні, соціальні взаємодії та загальне благополуччя. По-друге, в умовах сучасного освітнього процесу, особливо в рамках концепції Нової української школи (НУШ), необхідно акцентувати увагу на особистісно-зорієнтованому навчанні, що передбачає розвиток емоційного інтелекту як важливого компонента загального розвитку учнів. По-третє, вивчення психологічних характеристик емоційного інтелекту молодших школярів є актуальним у контексті підвищення ефективності навчання та адаптації дітей до шкільного середовища.

Об'єкт – емоційний інтелект молодших школярів.

Предмет – психологічні характеристики емоційного інтелекту молодших школярів у зв'язку з віком та статтю.

Мета – охарактеризувати емоційний інтелект молодших школярів у зв'язку з віком (6-7 років / 8-9 років) та статтю (хлопчики / дівчата).

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та особливості його розвитку в онтогенезі.

2. Визначити статеві та вікові особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретичну основу дослідження складають сучасні теорії ЕІ: «ієрархічна модель здібностей» (Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей), Концептуалізація ЕІ в роботах вітчизняних дослідників: «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна розумність» (Е. Носенко).

Характеристика вибірки досліджуваних.

У дослідженні брали участь 60 осіб (30 дівчаток, 30 хлопчиків) - молодші школярі (1-4 класи) з таких шкіл Чернігівської області: Тужарська філія Деснянського ліцею, Морівська філія Деснянського ліцею, Карпилівський ліцей Деснянської селищної ради. Вибірка включала дітей з різними рівнями навчальних досягнень та соціального фону.

Методи (методики) емпіричного дослідження.

У дослідженні використовувалися такі методи та методики:

1. Проективні методики вивчення емоційного інтелекту дітей – «Домальовування», «Три бажання», «Що – чому – як» Нгуен Мінх Ань, 2008).
2. Авторська анкета, спрямована на вивчення емоційного інтелекту молодших школярів.
3. Методи спостереження та бесіди з метою оцінки соціальної взаємодії та емоційних реакцій дітей.

Процедура емпіричного дослідження.

Анкетування та проективні методики проводилися в анонімному форматі за згодою батьків. Анкетування проводилося дистанційно засобом Google Forms. Проективні методики застосовувалися в освітніх закладах за участю педагогів або психологів.

Методи математико-статистичної обробки результатів.

У дослідженні використовувалися такі методи: метод порівняльного аналізу, статистичний метод для виявлення відсоткових відношень між групами, а також описова статистика для подальшого узагальнення даних.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (35 найменувань). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні проблеми емоційного інтелекту молодших школярів. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження статевої та вікової особливостей розвитку

емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Загальний обсяг роботи – 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі

Протягом тривалого часу психологічна наука не надавала значної уваги емоціям як складовій інтелекту. Однак із кінця XX століття змінився підхід до вивчення емоцій, завдяки концепції емоційного інтелекту. Поява цього поняття сприяла новому осмисленню зв'язку між емоціями та когнітивними процесами людини, що стало основою для розвитку нових теорій у психології.

У 1990 році в результаті емпіричного дослідження соціальних психологів Дж. Маєра та П. Саловея була опублікована наукова робота "Емоційний інтелект".

Емоційний інтелект — це здатність сприймати власні почуття й емоції, а також почуття інших людей і використовувати цю інформацію для контролю своїх думок і дій.[36]

Емоційний інтелект, згідно з моделлю здібностей, запропонованою Дж. Майєром і П. Саловейом, визначається як набір ієрархічно організованих здібностей, пов'язаних з переробкою емоційної інформації. Він охоплює чотири основні групи здібностей, які можна коротко охарактеризувати таким чином:

1.Ідентифікація емоцій. Цей компонент включає здатність до сприйняття емоцій, тобто вміння помічати сам факт наявності емоцій у себе та інших, а також їх ідентифікацію та адекватне вираження.

2.Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Цей компонент передбачає здатність використовувати емоції для фокусування уваги на важливих подіях або завданнях. Наприклад, позитивний емоційний стан може стимулювати появу нових ідей, тоді як

зміни настрою здатні допомогти у розгляді різних підходів до вирішення проблеми.

3.Розуміння емоцій. Це здатність розуміти складні комплекси емоцій, їх взаємозв'язки, а також відстежувати перехід від однієї емоції до іншої.

4.Управління емоціями. Цей компонент охоплює здатність контролювати та знижувати інтенсивність негативних емоцій.

Таким чином, емоційний інтелект, за цією моделлю, включає як здатність до розпізнавання і вираження емоцій, так і вміння їх регулювати, що має значний вплив на соціальну адаптацію та ефективність взаємодії з оточенням. [37]

Концепція емоційного інтелекту, яку розробили Дж. Майєр та П. Саловей, передбачає складну взаємодію внутрішньоособистісних і міжособистісних аспектів, що визначають здатність людини усвідомлювати та регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту на різних етапах життя. Враховуючи, що емоційний інтелект має значний вплив на особистісне зростання, соціальну адаптацію та успішну взаємодію з іншими людьми, важливо розглянути, як цей процес розвивається в онтогенезі — від дитячого віку до дорослості.[12]

Власова О. І. зазначає, що емоційний інтелект у своєму розвитку проходить кілька етапів починаючи з раннього дитинства і продовжуючи підлітковим віком. Дослідниця наголошує на важливості соціального оточення і взаємодії з батьками та однолітками, що сприяє розвитку емоційної чутливості та навичок управління емоціями. Саме процеси навчання та соціалізація впливають на здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточенням. Характеризуючи один із психологічних параметрів емоційної поведінки — емоційне самопочуття, дослідниця виявила, що школярі з низьким рівнем емоційного інтелекту переживають більш інтенсивне невдоволення соціальним оточенням, ніж школярі з високим рівнем.[3]

Більшість дослідників (Носенко Е.Л., Коврига Н.В., Опанасюк І.В., Назарук Н.В.) вважають, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати на основі емоційної зрілості шляхом формування емоційної компетентності особистості і спиратися на наукові принципи. Принцип системності вбачає поняття емоційного інтелекту як частини структури інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості, принцип розвитку дозволяє аналізувати та відслідковувати динаміку розвитку емоційного інтелекту в різні вікові періоди. Принцип детермінізму розглядає причинно-наслідкові зв'язки у процесі розвитку емоційного інтелекту. [22]

Українська дослідниця Шпак М.М. виокремлює рівні розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі (психофізіологічний, когнітивний, соціопсихологічний, креативно-суб'єктний, екзистенційно-духовний).

Найнижчим рівнем розвитку емоційного інтелекту є психофізіологічний рівень. Це емоційна чутливість, експресивність, емоційна стійкість. Вони виявляють формально-динамічні параметри емоційних переживань. Цей рівень можна спостерігати у віці немовляти та в ранньому дитинстві. Він забезпечується психологічними механізмами, які мають рефлексорний характер та виникають на сенсорно-перцептивному рівні психічного відображення. Психофізіологічний рівень виявляється в ідентифікації, наслідуванні та емоційному зараженні.

Когнітивний рівень емоційного інтелекту виявляється у здатності розуміти свої емоції та управляти ними. Забезпечення емоційного самопізнання здійснюється через такі психологічні механізми, як інтелектуальна та особистісна рефлексія, а управління емоціями здійснюється через емоційну саморегуляцію. Шпак М.М. звертає увагу на те, що у процесі цілеспрямованого навчання і виховання формується емоційна компетентність, яка виявляється в конкретній діяльності. В дошкільному віці - це ігрова діяльність, а в молодшому шкільному віці - навчальна.

На соціопсихологічному рівні емоційний інтелект виявляється в здатності розуміти емоції інших людей та управляти ними. Сюди належать

такі психологічні механізми: емпатія, емоційна децентрація, комунікативна рефлексія. Розвиток цього рівня емоційного інтелекту співпадає з періодом активної соціальної взаємодії, зазвичай, це підлітковий вік. Адже головну роль у психічному розвитку підлітка відіграє система устанавлення соціальних взаємин з оточуючими.

Креативно-суб'єктний рівень пов'язаний з емоційною креативністю особистості, тобто здатність передбачити наслідки своїх емоційних реакцій до їх реального виявлення та готовність до змін, враховуючи попередній емоційний досвід. Юнацький вік є найбільш сприятливим періодом розвитку емоційного інтелекту на креативно-суб'єктному рівні.

Екзистенційно-духовний рівень є вершиною розвитку емоційного інтелекту. Він пов'язаний із досягненням особистістю емоційно-інтелектуальної зрілості. Проявляється у здатності до духовних переживань - любові, краси, добра. Особистість, яка досягла цього рівня, здатна до ціннісно-смиислової рефлексії та надчуттєвого проникнення у внутрішній світ іншої людини. Досягнути цього рівня розвитку емоційного інтелекту людина здатна, як правило, в дорослому віці.[31]

Отже, Шпак М.М. розглядає емоційний інтелект на різних рівнях психічного відображення, які утворюють структуровану ієрархію.

Зарицька В. В. наголошує, що сензитивним періодом у розвитку емоційного інтелекту є шкільне життя, так як саме в школі є велике соціальне середовище, різноманітність контактів, є можливість спілкуватися з ровесниками, зі старшими та меншими за себе. Саме в цей період можна компенсувати недоліки сімейного виховання в системі освітнього процесу.[14]

Відповідно, для глибшого розуміння процесу формування емоційного інтелекту важливо розглянути його розвиток в різні вікові періоди, оскільки на кожному етапі життя спостерігаються специфічні особливості і критерії емоційної зрілості. Зокрема, варто зосередитися на таких ключових вікових етапах, як:

- **Дошкільний вік**, коли закладаються основи емоційної самосвідомості та здатності до розпізнавання і вираження емоцій.

- **Молодший шкільний вік**, коли діти починають краще розуміти емоції інших та вчаться регулювати свої емоційні реакції у взаємодії з однолітками і дорослими.

- **Підлітковий вік**, коли емоційний інтелект активно розвивається через усвідомлення соціальних ролей, ідентифікацію з ровесниками та поглиблене розуміння складних емоційних станів.

- **Дорослішання та зріле доросле життя**, коли емоційний інтелект визначає здатність ефективно керувати емоціями у складних соціальних та професійних ситуаціях, зокрема в умовах стресу та конфліктів.

У період дошкільного дитинства та молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток емоційної та інтелектуальної сфер дитини, емоційні стимули перестають безумовно визначати поведінку дитини, до її регуляції підключається розумовий процес.[1]

На рівень виразності емоцій впливає багато різних чинників. Особливо важливими є психофізіологічні особливості розвитку емоційної сфери. Це означає, що частини мозку, які відповідають за емоційні реакції, дозрівають набагато раніше за ті, що контролюють свідомі процеси. Тому емоції, які виникають до того, як дитина починає говорити, часто важко усвідомити і висловити в дорослому віці. Відповідно, саме в дитинстві і ранньому віці формується те, як людина реагує емоційно. Етап дошкільного дитинства є критичним для розвитку емоційної сфери особистості, оскільки саме в цей період дитина починає вчитися виражати свої емоції та розпізнавати емоційні стани інших людей. Формування цих навичок є основою для успішної інтеракції з оточенням. Чим раніше дитина освоїть ефективні способи взаємодії з соціумом, тим більші шанси на її соціальну адаптацію та успіх у майбутньому.

Нгуен М. А., вивчаючи психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку, визначає його як здатність

дитини орієнтуватися на іншу людину, усвідомлювати її значення та роль у своїй діяльності, а також враховувати її емоційний стан. Він виділяє ключові компоненти емоційного інтелекту у дошкільному віці, серед яких можна відзначити: орієнтацію дитини на світ людей і емоцій та готовність враховувати емоційний стан інших під час власної діяльності. Якщо розглянути провідні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, то вони, зокрема, пов'язані з активним становленням емоційної сфери на цьому етапі. Ключовими характеристиками старшого дошкільного віку є:

- 1) Розширення емоційного досвіду через більшу кількість соціальних контактів, хоча емоції залишаються ситуативними.
- 2) Збільшення спектра емоцій та здатність розпізнавати емоції інших.
- 3) Зростання здатності вербалізувати емоції, хоча опис часто залишається лаконічним.
- 4) Формування емоційної деконцентрації — здатності враховувати емоції інших у власній поведінці, хоча вона ще не повністю розвинута.
- 5) Початок розвитку рефлексивних навичок.

Щодо соціальних контактів дітей цього віку, то їх коло стає значно ширшим. Завдяки спостереженню за поведінкою інших та участь у спільних іграх і діяльності, старші дошкільники вчаться розуміти емоції оточуючих і відповідно коригувати свою поведінку.[2]

Шпак М. М. вважає, що важливим аспектом емоційного розвитку дітей дошкільного віку є зміна типів діяльності, в яких виникають та формуються емоційні реакції.[30]

З переходом до **молодшого шкільного віку** ці зміни стають ще більш вираженими, оскільки дитина потрапляє в нове освітнє середовище, де виникають інші, більш складні емоційні переживання, зокрема через високий рівень гнучкості психічних процесів і підвищену сензитивність. Це сприяє більш активному емоційному становленню, коли дитина починає усвідомлювати зміст своїх почуттів та їх регуляцію. Така здатність є

важливою складовою розвитку стриманості і відповідальності у школярів. Водночас, діти молодшого шкільного віку продовжують залишатися надзвичайно чутливими до змін у навколишньому середовищі. Саме в цей час дитина здобуває важливий соціальний досвід: вчиться адаптуватися до нового оточення, брати на себе відповідальність, взаємодіяти з однолітками, виконувати нові соціальні ролі та ставати більш самостійною.[16 с.51]

У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток емоційного інтелекту дитини, пов'язаний з формуванням здатності до узагальненого переживання, "інтелектуалізації афектів", усвідомленням сутності почуттів, а також проявом різноманітних форм емпатії і типів емпатійних ставлень.[13]

Багато дослідників відзначають, що ключову роль у розвитку емоційного інтелекту учнів початкових класів відіграє вчитель, який має бути емоційно чутливим і здатним надавати підтримку дитині в будь-яких обставинах. Вчитель не лише формує емоційний клімат у класі, але й активно впливає на соціальне середовище, сприяючи атмосфері довіри та відкритості. Розвиток емоційного інтелекту передбачає глибоке розуміння переживань учнів, відмову від надмірного контролю та оцінок, а також заохочення до співпраці і взаємної підтримки серед дітей. Важливо навчити школярів виражати свої емоції, слухати інших, рефлексувати над власними переживаннями та формувати гуманістичні цінності, які стануть основою для здорового і гармонійного співжиття в класі.[11]

Підлітковий вік вважається одним із найскладніших і важливих етапів у розвитку особистості, оскільки це час її формування. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною активністю, емоції цього періоду стають більш глибокими, тривалими та різноманітними, порівняно з дитячим віком.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим для підлітків, оскільки він допомагає їм розпізнавати та контролювати свої емоції, усвідомлюючи їхній вплив на поведінку та взаємодію з іншими.[23]

Варто зазначити, що цей етап розвитку є вирішальним для формування емоційного інтелекту. По-перше, підлітки мають високу емоційну збудливість, що проявляється у частій дратівливості та сильних емоційних реакціях. Це вимагає розвитку здатності до емоційної саморегуляції, що є ключовим аспектом емоційного інтелекту. По-друге, емоційні переживання підлітків стають глибшими і тривалішими, а також важливим є здатність до їх усвідомлення та ефективного переживання без шкоди для психічного здоров'я. Третім аспектом є підвищена тривожність і страх, що виникають через формування самосвідомості та самооцінки. Розвиток емоційного інтелекту допомагає підліткам справлятися з тривогою та стресом. Четвертим, є суперечливість почуттів, коли підлітки переживають емоції, які не завжди узгоджуються з їхніми вчинками, що вимагає розвитку здатності до саморефлексії. П'ятим важливим аспектом є процес формування самооцінки, який супроводжується коливаннями і потребою у визнанні з боку оточення. Розвиток емоційного інтелекту допомагає підліткам краще розуміти свої емоції та управляти ними, що сприяє впевненості в собі. Шостим аспектом є прагнення до соціальних груп. Підлітки вчаться розуміти емоції інших і проявляти емпатію. Останнім важливим аспектом є високі вимоги до дружби, оскільки підлітки намагаються знайти однодумців для спільного переживання емоцій та обміну відчуттями і розвиток емоційного інтелекту допомагає їм будувати міцні емоційні зв'язки.

Науковці відзначають, що розвиток емоційного інтелекту є важливим для забезпечення успішної адаптації підлітка в соціумі, а також для ефективної взаємодії з іншими людьми. Він включає два основні аспекти: «розуміння емоцій» та «емоційну саморегуляцію», що сприяє їх емоційній стабільності, самоконтролю та емпатії. Ці якості допомагають підліткам краще адаптуватися в групі та будувати здорові міжособистісні відносини.[15]

Емоційний інтелект у **юнацькому віці** є складним процесом, що значною мірою залежить від системних психологічних чинників. У цей

період активно формуються афективно-когнітивні, поведінково-діяльнісні та мотиваційно-рефлексивні компоненти емоційного інтелекту. Ці складові визначають здатність особистості розпізнавати, використовувати та розуміти емоції, а також свідомо регулювати свої почуття.

Згідно з дослідженнями Ляща О. П., у розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку важливу роль відіграють системні психологічні чинники, зокрема гендерні, психофізіологічні та когнітивні особливості. Вчений підкреслює, що підвищення рівня емоційного інтелекту в цьому періоді зумовлене не лише біологічними та когнітивними змінами, але й соціально-психологічними аспектами, серед яких основну роль відіграють розвиток рефлексії та самосвідомості. Саме через соціальну взаємодію та поведінкову діяльність дівчата та хлопці юнацького віку вчаться ідентифікувати та регулювати власні емоції, а також краще розуміти емоції оточуючих, що сприяє більш ефективному спілкуванню та адаптації в соціумі. Таким чином, процес розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці є динамічним та багатограним.[18]

Слід відмітити, що багато науковців досліджують емоційний інтелект у юнацькому віці через призму протидії віктимній поведінці, оскільки здатність до емоційної регуляції та самоконтролю відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя і ефективній соціальній адаптації молоді.

Грузинська І. М. розглядає особливості розвитку емоційного інтелекту як ключового фактора у сфері міжособистісного спілкування, наголошуючи, що в юнацькому віці емоційний інтелект грає важливу роль у розвитку таких якостей, як емпатія, чуйність, відповідальність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, що є критичними для успіху в особистісному та професійному житті.[7]

Аналіз поглядів зарубіжних та вітчизняних науковців на розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі підтверджує важливість цього феномену для всебічного розвитку особистості. Більшість дослідників визнають, що

емоційний інтелект формує ключові компетенції, які впливають на психологічне благополуччя та соціальну взаємодію особистості. Розвиток емоційного інтелекту відбувається на різних етапах життя - від раннього дитинства до періоду дорослості. Кожен із цих періодів характеризується своїми особливостями і потребує специфічних підходів до навчання та виховання. Сензитивним періодом розвитку емоційного інтелекту більшість вчених вважає період навчання в початковій школі. Адже в молодшому шкільному віці діти активно взаємодіють як з однолітками, так і з дорослими, навчаються спілкуватися, співпрацювати та вирішувати конфлікти. Це сприяє розвитку емпатії та розуміння емоцій інших людей. Молодші школярі навчаються усвідомлювати свої емоції та їх вплив на власну поведінку. Весь освітній процес початкової школи спрямований на формування емоційної грамотності. Таким чином, шкільний період є ключовим етапом, на якому закладаються основи емоційного інтелекту, що в подальшому житті вплине на успішність особистості.

1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік охоплює період з 6 до 11 років, що відповідає навчанню учнів у 1-4 класах початкової школи. Це критично важливий етап у розвитку дитини, адже саме в цей період формуються основи навчальних навичок, соціальної взаємодії та емоційного інтелекту. Цей вік характеризується інтенсивними змінами в когнітивному, соціальному та емоційному розвитку, що суттєво впливає на подальшу адаптацію дитини в навчальному середовищі та суспільстві загалом. Окрім того, цей період відзначається суттєвими змінами в образі життя та соціальних ролях дітей, які стають учнями. Вони залучаються до нового виду діяльності — навчання, яке ґрунтується на їхньому пізнавальному інтересі. У молодшому шкільному віці відбувається активний процес набуття та вдосконалення різноманітних навичок, який охоплює не лише читання та письмо, а й різні фізичні

активності. Основним аспектом цього періоду є самоперевірка, а також здатність учня приймати та розв'язувати складні завдання, які постають перед ним. Дитина активно досліджує свої можливості, розвиває навички вирішення проблем і вчиться впливати на оточення, що сприяє формуванню її самооцінки та впевненості в собі. Цей процес допомагає їй краще розуміти світ навколо і знаходити своє місце в ньому.

У 7-11 років, за Ж. Піаже, настає третій період психічного розвитку - період специфічних розумових операцій. В цьому віці удосконалюється сприйняття, яке стає більш цілеспрямованим процесом, розвивається увага, уява, збільшується продуктивність пам'яті. [28 с.59].

Отже, молодший шкільний вік - це час накопичення та здобуття нових знань.

В умовах навчальної діяльності змінюється і характер емоцій школярів. Адже навчальний процес пов'язаний з певними вимогами, правилами, навчальними рутинами. Все це позначається на емоційному світі дитини, який теж зазнає змін.

У зв'язку з тим, що емоційні процеси вирізняються короткочасністю перебігу, що ускладнює об'єктивність їх вивчення, проблема розвитку емоційного інтелекту особистості є однією з найскладніших у сучасній психології. Але ця проблема є дуже актуальною, оскільки емоції - це фундамент психічного розвитку людини. Адже за допомогою емоцій людина може орієнтуватися у життєво важливих обставинах. Перші соціальні зв'язки дитини встановлюються саме завдяки емоціям, що впливає на подальший розумовий розвиток. Первинна функція емоцій - це оцінка та пристосування до певних явищ, подій. З часом під впливом виховання дитина засвоює соціальні цінності, норми, вимоги, відповідно емоції набувають складніших форм прояву та слугують показником внутрішнього стану дитини.

На розвиток емоційної сфери молодших школярів впливають біологічні та соціальні чинники. Найактивніше емоційна сфера дитини розвивається в найближчому середовищі, і беззаперечно найголовнішим чинником

емоційного впливу є батьки.

Виготський Л.С. зазначає, що середовище набуває вирішального значення через переживання дитини. Це, своєю чергою, вимагає дослідження середовища, яке значною мірою переноситься в саму дитину. (4 с.383]

Відомий американський психолог і автор книги "Емоційний інтелект Д. Гоулдман вважає, що емоційний та інтелектуальний розвиток дітей залежить від рівня освіченості та матеріального забезпечення сім'ї, в якій росте дитина. [8 с.335]

Але сім'я не виступає єдиним розвивальним середовищем для дітей молодшого шкільного віку. Емоційна взаємодія із соціумом слугує орієнтиром для самосприйняття. Цим найближчим середовищем виступає школа, де під час взаємодії з однолітками та дорослими активно розвивається емоційна сфера.

У молодшому шкільному віці з'являються емоційні новоутворення. Поступово дитина втрачає свою емоційну безпосередність, натомість формується логіка почуттів. У цей період, який відомий своєю високою сензитивністю і гнучкістю психічних процесів, триває емоційне становлення дитини. Вона поступово навчається керувати емоціями, зростає стриманість та почуття відповідальності. Хоча в цьому віці дитина ще недостатньо вміє розпізнавати емоції інших людей. Завдяки осмисленню власних емоцій, формується здатність до рефлексії, часом виникає підвищена чутливість. Спостерігається схильність до короткочасної зміни настрою, діти можуть швидко збуджуватися та швидко заспокоюватись.

Серед особливостей емоційної сфери молодших школярів виділяють такі:

- щире вираження емоційних переживань(галасливий сміх, радість від появи нової наочності в класі тощо),
- раптова зміна настрою (але слід відмітити, що у здорових дітей переважає життєрадісний настрій),
- емоційна заразливість (якщо хтось засміявся, то може сміятися весь

клас),

- емоційна напруга, спричинена навчальною діяльністю,
- різноманітні страхи через невпевненість,
- важливість оцінки власних досягнень (навіть вербальної) як з боку дорослих, так і однокласників,
- гостра реакція на зовнішні подразники.

Лише незначна частина школярів молодшого шкільного віку може розпізнавати та розуміти як власні, так і емоції інших людей. Не завжди молодші школярі можуть контролювати емоції та стримувати їх залежно від ситуації.

Розширення кола спілкування з однолітками позначає новий етап у емоційному розвитку дитини, що виявляється в її здатності до емоційної децентрації. Емоційна децентрація – це здатність відійти від свого «Я» і наблизитись до «Я» іншої людини, сприйняти точку зору іншої людини, подивитись навколо її очима. [20] Емоційна децентрація сприяє розвитку емпатії — важливої навички, що дозволяє дітям співпереживати іншим і підтримувати їх у складних ситуаціях.

Особливої уваги заслуговує емоційна уразливість школярів. Діти молодшого шкільного віку часто більше відкриті до негативних емоцій, оскільки вони можуть вважати їх більш зрозумілими і близькими до своїх власних переживань. Негативні емоції, як правило, викликають сильніші реакції, оскільки діти можуть відчувати страх втрати, невдачі або відчуження. Наприклад, якщо учень отримав погану оцінку, то однокласники будуть підбадьорювати і підтримувати його. До речі, наразі такий випадок не матиме місце у початковій школі, так як у Новій українській школі відсутнє поточне оцінювання, є лише формувальне, де простежується навчальний поступ учня, а оцінка навчальної діяльності – відсутня. Взагалі, діти легко підключаються до негативних емоцій, оскільки це викликає у них спогади про власні переживання. На противагу цьому, коли учень отримує похвалу від вчителя за успіхи, інші діти можуть не знати, як реагувати. Хтось може

відчувати заздрість або невпевненість у своїх силах, що призводить до стриманості в реакціях. Вони можуть просто посміхнутися або навіть відвернутися, замість того щоб активно порадіти за товариша. Це показує, як негативні емоції викликають більше співчуття, тоді як позитивні можуть залишатися непоміченими.

У молодшому шкільному віці емоційні стани стають більш стійкими та глибокими. Цей період є сензитивним для розвитку емоційного інтелекту, адже діти активно сприймають навколишній світ, що доповнюється їх інтелектуальним розвитком. На відміну від дошкільного віку, навчальна діяльність в початковій школі акцентує увагу на емоційній виразності, яка проявляється через багатство інтонацій та міміки, створюючи позитивне ставлення до оточення.

Загалом, у більшості молодших школярів спостерігаються такі риси емоційного інтелекту: вони часто виявляють емоційну необізнаність, відсутність емпатії та неможливість контролювати власні емоції, особливо негативні. Це призводить до того, що діти не можуть адекватно реагувати на емоційні виявлення інших, за винятком основних емоцій, таких як страх і радість. Крім того, у них спостерігається брак самомотивації та здатності ідентифікувати власні та чужі емоції, а також розуміти причини їх виникнення, що робить їх менш схильними до міжособистісної комунікації.

Крім навчальної діяльності та її оцінки, потужним джерелом емоцій залишається ігрова діяльність та спілкування з однолітками, у процесі яких розвиваються всі види почуттів. Ці емоційні переживання не лише збагачують досвід дітей, а й впливають на їхню здатність засвоювати нові знання. Для того, щоб діти краще вчилися, важливо викликати позитивні почуття, такі як допитливість, радість, інтерес і навіть сумнів. У цьому контексті доцільно використовувати ігрові прийоми, які можуть стати найкращою мотивацією у навчанні. Отже, створення позитивної атмосфери є неодмінною умовою роботи з молодшими школярами.

Слід відмітити, що не менш важливого значення для дітей є розвиток

моральних почуттів а саме: симпатії, прихильності, поваги. Учень очікує на визнання, як з боку дорослих, так і однолітків. Через непорозуміння, конфлікти у дітей часто виникають такі емоційні почуття, як страх, тривога та навіть гнів, які набувають такої захисної форми поведінки, як агресія. Варто враховувати той факт, що дружні стосунки молодших школярів нестійкі, весь час змінюються, часто залежать від корисливих інтересів. Для уникнення дезадаптації, непорозуміння з перших днів перебування дитини в школі, слід навчати дотримуватися чітких вимог, щоденних рутин. Рекомендується унаочнювати правила, постійно їх повторювати, що формуватиме дисциплінованість, а з часом стане орієнтиром поведінки. Весь процес формування моральних якостей має бути спрямований на попередній життєвий досвід, зрозумілі приклади та емоційні переживання дітей.

Емоційна сфера молодшого школяра розвивається і під впливом естетичних почуттів. Це відбувається на уроках мистецтва, читання. Наприклад, милозвучність та образність поетичних творів, створюють емоційний настрій. Але слід пам'ятати, що дітям молодшого шкільного віку складно емоційно оцінити твори мистецтва, літератури. Це відбувається лише під впливом систематичної роботи, коли вчитель цілеспрямовано відокремлює та підкреслює естетичну цінність твору. Самі ж діти можуть лише проаналізувати сюжет, не давши власної оцінки.

В порівнянні з дошкільним періодом, де провідною діяльністю була гра, молодший школяр у процесі навчальної діяльності має менше можливостей проявляти емоції від нових вражень, лише у межах шкільних правил. Нова українська школа має ряд особливостей, які сприяють кращій адаптації дитини до навчання та спрямовані на емоційний розвиток дитини. Адже серед вмінь, спільними для всіх ключових компетентностей Нової української школи є вміння конструктивно керувати емоціями та застосовувати емоційний інтелект. Найактивніше емоційно взаємодіяти учні можуть під час ранкових зустрічей, парної та групової роботи на уроці, що

має місце у навчальній діяльності молодшого школяра. В той же час відбувається вольовий розвиток, який супроводжується стриманням безпосередніх емоційних проявів. Учні намагаються не плакати під час невдач, контролювати свою поведінку, не викрикувати на уроках, а відповідати лише з дозволу вчителя та за допомогою піднятої руки. Так у молодших школярів формується витримка. Діти навчаються підпорядковуватися шкільному розкладу. Іноді надмірна імпульсивність дитини перешкоджає формуванню витримки, що в подальшому несе негативний вплив на навчальну діяльність. Тоді вчитель має створити педагогічний супровід емоційного розвитку дитини і допомогти їй формувати дисциплінованість, наполегливість, самостійність. До кінця молодшого шкільного віку практично повністю формується структура емоційних уявлень, діти мають систему знань про емоції, зокрема завдяки отриманню власного емоційного досвіду.

Отже, емоційний розвиток дітей у молодшому шкільному віці тісно пов'язаний зі зміною способу життя та розширенням кола спілкування, зокрема, початком навчання в школі. У цей період у дітей формується емоційна виразність, яка проявляється в багатстві інтонацій і міміки. Водночас характерною рисою цього віку є емоційна вразливість, що може призводити до стриманішого вираження почуттів у присутності однолітків. З часом спостерігається зниження емоційної збудливості, а діти вчать краще управляти своїми емоціями. Молодший шкільний вік є критичним для розвитку емоційного інтелекту, коли формуються соціальні емоції, такі як почуття відповідальності та довіри, а також здатність до співпереживання. Важливим завданням стає встановлення дружніх стосунків, що відзначає нову стадію емоційного розвитку з розвитком емоційної децентрації.

1.3. Чинники розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів

Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів залежить від різноманітних чинників, які включають як внутрішні, так і зовнішні аспекти. Внутрішні чинники пов'язані з індивідуальними рисами дитини, такими як емоційна чутливість та здатність до самоконтролю, тоді як зовнішні чинники охоплюють вплив соціального оточення — взаємодію з батьками, вчителями та однолітками. Всі ці фактори разом визначають здатність дитини ефективно розпізнавати, розуміти та регулювати не лише свої емоції, але й емоції інших, що є ключовим для її всебічного розвитку.

Однак, щоб детальніше зрозуміти, як саме ці чинники впливають на розвиток емоційного інтелекту, варто розглянути їх у контексті різних категорій. Зокрема, важливу роль у формуванні емоційних навичок у молодших школярів відіграють **біологічні чинники**, які закладають основи емоційної чутливості, а також **соціальні та педагогічні впливи**, які допомагають дітям набувати навичок емоційної регуляції через взаємодію з оточенням. Важливою є також роль сім'ї, школи та групи однолітків у формуванні таких компетенцій.

Особливо значущим є **біологічний аспект** розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме мозкові процеси визначають здатність дитини до розпізнавання емоцій і їх регуляції. Зокрема, **домінування правої півкулі головного мозку**, яка відповідає за творчість, уяву, інтуїцію та сприйняття образів, має значний вплив на розвиток емоційних навичок. [17]

Це сприяє кращому розпізнаванню емоцій оточуючих, адже права півкуля активно бере участь у аналізі мовної інтонації та невербальних сигналів, таких як міміка і жести. Таким чином, діти, у яких ця півкуля розвивається більш активно, можуть бути краще вмотивованими до розуміння емоцій співрозмовників, що є важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту. Згідно з Д. Гоулманом, розвиток емоційного інтелекту залежить від біологічних чинників, зокрема нервової системи, яка регулює

емоційні реакції та самоконтроль. Амігдала та лобні частки мозку відіграють ключову роль у сприйманні та регулюванні емоцій. Якщо ці структури добре розвинені, дитина краще справляється з емоціями, проявляє співчуття і адекватно реагує на різні ситуації.

Властивості темпераменту можуть суттєво впливати на те, як дитина розпізнає і регулює свої емоції. Наприклад, діти з високим рівнем нейротизму, тобто схильні до частих негативних емоцій (страх, тривога, гнів), можуть мати труднощі в управлінні своїми почуттями, що ускладнює розвиток емоційної саморегуляції — важливого компонента емоційного інтелекту. Водночас, діти з менш емоційно реактивним темпераментом можуть легше управляти своїми емоціями і краще розпізнавати власні почуття. Згідно з дослідженнями темперамент тісно пов'язаний з рисами, які складають емоційний інтелект, такими як нейротизм, екстраверсія та саморегуляція. Вони стверджують, що хоча темперамент визначає емоційну реактивність, розвиток емоційного інтелекту дозволяє коригувати ці вроджені схильності.[33 с.252] Таким чином, діти можуть розвивати здатність до кращої емоційної саморегуляції та ефективніших соціальних взаємодій, що сприяє їхньому емоційному розвитку.

Не менш важливим є і **соціальне оточення**. Рівень емоційного інтелекту батьків, а також їх соціально-економічний статус можуть значно впливати на емоційний розвиток дітей. Батьки з високим рівнем емоційної компетентності здатні краще підтримувати і формувати емоційний інтелект своїх дітей, адже вони можуть надавати необхідну емоційну підтримку, допомагати дітям розпізнавати і виражати емоції, а також навчати їх соціальних навичок.[27]

Під впливом соціального середовища емоції дійсно змінюються, і це дає можливість активно спрямовувати розвиток емоційного інтелекту. Сім'я, яка є першим і основним середовищем дитини, створює міцний фундамент для формування її емоційної зрілості. Вона є тим підґрунтям, де дитина навчається розпізнавати і виражати свої емоції, а також розуміти емоції

інших. Батьківська відкритість до обговорення емоційних проблем допомагає дитині краще розуміти свої почуття та розвивати навички саморегуляції. В емоційно здорових родинх формується особлива виховна стратегія, яка акцентує увагу не стільки на поведінці чи подіях у житті дитини, скільки на її внутрішніх переживаннях. Батьки не тільки формують емоційний інтелект своїх дітей, але й забезпечують модель взаємодії з оточенням, яку дитина потім перенесе на відносини в школі та з однолітками. Через спілкування з батьками та іншими членами родини дитина отримує перші моделі емоційної поведінки, навички регуляції емоцій і здатність до емпатії. Батьки, своєю чергою, впливають на емоційну атмосферу вдома, надаючи емоційну підтримку, виявляючи увагу до почуттів дитини та допомагаючи їй адаптуватися до соціальних норм і вимог. Однак варто пам'ятати, що різні стилі виховання впливають на розвиток емоційного інтелекту по-різному. Наприклад, авторитарний стиль, що характеризується надмірним контролем, відсутністю емоційної підтримки і нехтуванням почуттями дитини, може мати згубний вплив на її емоційну компетентність. У таких сім'ях дитина може відчувати себе пригніченою, коли намагається виразити свої емоції. В результаті, у неї можуть виникнути труднощі з розпізнаванням і вираженням власних почуттів, а також з розумінням емоцій інших людей. Таке виховання може призвести до розвитку страху або тривожності, що ускладнює здорові міжособистісні стосунки в майбутньому. Незважаючи на ці можливі ризики, важливо зазначити, що у шкільному віці не лише сім'я є важливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту. Школа теж виступає найближчим середовищем для формування соціальних та емоційних навичок через різноманітні програми, тренінги чи навіть через щоденні взаємодії під час уроків, перерв або позакласної роботи. Взаємодія з однолітками, вчителями, наявність формальних і неформальних соціальних ситуацій у школі надають дітям можливість спробувати різні стратегії для розв'язання емоційних проблем, таких як конфлікти, стресові ситуації або ситуації, коли потрібно надати підтримку, наприклад, однокласнику. Вчителі, маючи

професійні навички і знання, можуть активно підтримувати розвиток емоційного інтелекту у дітей, надаючи їм інструменти для розв'язання емоційних труднощів, конфліктів, для більшої саморегуляції та розвитку позитивної самооцінки.

Серед основних чинників розвитку емоційного інтелекту у дітей можна виділити наступні:

Психологічний комфорт. У освітньому середовищі важливо створити атмосферу, де дитина відчуває себе в безпеці, емоційно захищеною і прийнятою. Атмосфера емоційного комфорту передбачає підтримання в класі атмосфери безпеки, довіри та взаємоповаги. На тлі позитивної психологічної атмосфери навчання стає більш ефективним, оскільки такий емоційний клімат сприяє розвитку емоційного інтелекту учнів. Вони краще справляються з емоціями, а це безпосередньо впливає на їхню соціальну взаємодію та академічні досягнення. Коли дитина не боїться виражати свої почуття і думки, вона здатна краще розвивати свої емоційні навички, а також навчатися ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Учні активно обмінюються інформацією між собою, що сприяє розвитку їхніх соціальних навичок. Вчитель, звертаючись до кожного учня протягом дня, не лише сприяє їхній залученості в навчальний процес, але й дає емоційну підтримку, хвалить і визнає досягнення кожного. Така увага допомагає дітям відчувати свою значущість, підвищує їхню самооцінку і стимулює до подальших успіхів, що є ключовим для розвитку емоційного інтелекту. Вчителі можуть взаємодіяти з учнями, надаючи позитивне підкріплення, будуючи довірливі стосунки та забезпечуючи конструктивний зворотний зв'язок.

Емоційність освітнього процесу. Освітній процес має бути не тільки інтелектуально насиченим, а й емоційно стимулюючим. Вчителі повинні створювати уроки, що враховують емоційний стан учнів, підвищують їхній інтерес і залученість. Навчальний матеріал повинен бути пов'язаний з реальними життєвими ситуаціями та мати яскраві, наочні приклади. Використання ігрових методів навчання, мультимедійних ресурсів і

інтерактивних завдань сприяє розвитку емоційної сфери учнів. Такі методи допомагають їм краще усвідомлювати та виражати свої емоції, а також розвивати здатність до емпатії. Під час обговорення актуальних тем кожен учень має можливість бути почутим і внести свій вклад у спільний результат.

В.Сухомлинський вважав, що «без емоційного підйому неможливий нормальний розвиток мозкових клітин. Емоції пов'язані з фізіологічними процесами, що відбуваються в мозку дитини під час захоплення чи піднесення. Ці процеси активізують навчання, оскільки думки учнів початкових класів нерозривно пов'язані з їхніми переживаннями». [25 с. 99-100]

Партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу. Успішний розвиток емоційного інтелекту вимагає тісної взаємодії між учителями, учнями та батьками. Важливо створювати атмосферу партнерства, де кожен учасник освітнього процесу відчуває себе рівноправним, а не ізольованим. Таке партнерство дозволяє розвивати в учнів навички співпраці, толерантності, взаєморозуміння, а також навчатися конструктивному вирішенню суперечок і конфліктів. Процес розвитку особистості можна розглядати як етап, що розпочинається з міжособистісних стосунків і поступово веде до самоактуалізації, де особистість знаходить і реалізує своє справжнє «Я». Л.С. Виготський відмічає: "Зараз для дитини внутрішні процеси розвитку можливі тільки у сфері взаємин з оточенням і співпраці з товаришами, але, подовжуючи внутрішній хід розвитку, вони стають внутрішнім надбанням самої дитини". [5 с. 334] Педагогічна взаємодія є ключовим елементом навчального процесу, оскільки вона сприяє не лише передачі знань, але й розвитку навичок та формуванню особистісних якостей учнів.[19]

Емоційна взаємодія в освітньому середовищі. Важливим чинником є наявність постійного емоційного контакту між учасниками освітнього процесу. У цьому контексті спілкування між учителем і учнем, а також між самими учнями, повинно бути відкритим, чуйним і підтримуючим. Це не

лише сприяє розвитку емоційної інтелігентності, але й допомагає дітям формувати соціальні навички, відчуття емоційної підтримки та бажання допомагати іншим. Крім різноманітності мовлення, вчитель повинен бути емоційним, використовувати міміку та погляд для стимулювання діалогу, цікаво розповідати, ділитися власним життєвим досвідом. Важливо також підтримувати розвиток вільної особистості, бути щирим у стосунках з учнями. Таким чином, це сприяє формуванню емоційного інтелекту, оскільки допомагає учням розвивати здатність до самовираження. Як зазначав В. Сухомлинський, «Без постійного духовного спілкування вчителя і дитини, без взаємного проникнення у світ думок і почуттів, переживань одне одного немислима емоційна культура як плоть і кров культури педагогічної».[26 С.48] Це підкреслює важливість емоційних зв'язків між педагогом і учнями у процесі розвитку емоційного інтелекту, де вчитель виступає не лише наставником, а й другом, що сприяє глибшому розумінню та розвитку почуттів.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів є результатом взаємодії біологічних, соціальних та педагогічних чинників. Підтримка з боку дорослих — батьків та вчителів, а також створення сприятливого емоційного клімату в навчальному середовищі є ключовими аспектами цього процесу. Забезпечення позитивного, емоційно збагаченого середовища сприяє не тільки формуванню емоційної компетентності, але й розвитку соціальних навичок, співчуття та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. У результаті, діти, які отримують таку підтримку, мають більше шансів стати емоційно зрілими, соціально адаптованими особистостями, здатними до саморегуляції і успішної взаємодії з іншими.

Висновки до розділу 1

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. Емоційний інтелект є ключовим фактором для всебічного розвитку

особистості. Аналіз поглядів зарубіжних та вітчизняних науковців на розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі підтверджує важливість цього феномену для всебічного розвитку особистості. Більшість дослідників визнають, що емоційний інтелект формує ключові компетенції, які впливають на психологічне благополуччя та соціальну взаємодію особистості. Розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, що відбувається протягом всього онтогенезу людини, з урахуванням специфіки кожного вікового етапу. Дошкільний вік, молодший шкільний період, підлітковий вік та дорослість — кожен з них характеризується особливими умовами для розвитку емоційної компетентності. Підтримка емоційного розвитку на кожному етапі є важливим фактором формування емоційної зрілості, що, в свою чергу, визначає успішну соціальну адаптацію, здатність до саморегуляції та ефективну взаємодію з іншими людьми протягом усього життя.

2. Сензитивний період розвитку емоційного інтелекту співпадає з молодшим шкільним віком, оскільки саме в цей період відбуваються значні зміни в життєвому досвіді дітей та розширення кола їхнього соціального спілкування, зокрема через початок навчання в школі. Відзначається активне формування емоційної виразності, проте цей етап також супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, що може призводити до стриманості в вираженні почуттів серед однолітків. У процесі емоційного розвитку діти поступово навчаються регулювати свої емоційні реакції. Молодший шкільний вік є критичним для формування соціальних емоцій, таких як відповідальність, довіра та співпереживання, а також для встановлення дружніх стосунків, що свідчить про перехід до нової стадії емоційного розвитку та розвитку емоційної децентрації.

3. Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів є результатом взаємодії біологічних, соціальних та педагогічних чинників. Важливу роль у цьому процесі відіграють підтримка з боку дорослих — батьків та вчителів, а також створення сприятливого емоційного середовища в школі. Таке

середовище сприяє не лише розвитку емоційної грамотності, а й формуванню соціальних навичок, емпатії та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Підтримка вчителів та батьків допомагає дітям досягати емоційної зрілості, соціальної адаптації та вміння саморегулювати свої емоції, що є важливими аспектами їхнього успішного розвитку та взаємодії з іншими.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження

Для проведення дослідження емоційного інтелекту було обрано 60 учнів молодшої школи (1-4 класи). Усі учасники були поділені на дві основні групи за статтю: 30 хлопців і 30 дівчат. Кожна з цих груп була далі розділена за віковими категоріями та класами. Так, серед дівчат 15 осіб належали до вікової категорії 6-7 років (учні 1-2 класів), а інші 15 дівчат – до категорії 8-9 років (учні 3-4 класів). Аналогічно, серед хлопців 15 учнів були у віці 6-7 років (1-2 класи), а 15 учнів – 8-9 років (3-4 класи). Учасники – здобувачі освіти Деснянської громади Чернігівської області, а саме учні Тужарської філії Деснянського ліцею, Морівської філії Деснянського ліцею та Карпилівського ліцею Деснянської селищної ради, що знаходяться у сільській місцевості. Вибірка включала учнів із різним рівнем навчальних досягнень та соціального фону, що дозволило забезпечити різноманітність та репрезентативність результатів.

Анкетування проводилось дистанційно за допомогою Google Forms. Для підвищення достовірності результатів було забезпечено анонімність: учасники вказували лише вік та стать. Це дозволило уникнути впливу соціально бажаних відповідей та забезпечити більш точне вимірювання емоційного інтелекту серед учнів різного віку та статі.

Методичні засоби емпіричного дослідження. У дослідженні емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку були застосовані кілька методичних засобів, серед яких використовувались як проєктивні методики, так і авторське анкетування.

Проєктивні методики Нгуен Мінь Ань. Для оцінки емоційного інтелекту учнів було використано три проєктивні методики, адаптовані для

дітей шкільного віку. Ці методики дозволяють виявити емоційну орієнтацію дітей, а також їх здатність до емпатії та саморегуляції. Проективні методики ґрунтуються на ідеях проективної психології та арттерапії (Л.С. Виготський, В. Вульф та ін.).

Методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»

Ця методика спрямована на визначення емоційної орієнтації дітей – на світ речей або на світ людей. Діти мали доповнити три незавершені малюнки (коло, овал, трикутник), надаючи їм певний зміст, що символізує об'єкти або людей. Кожен малюнок оцінювався від 0 до 2 балів, де в сумі респондент міг отримати від 0 до 6 балів.

0 балів – відсутність доданих елементів, зображено лише предмет або тварину;

1 бал – зображене людське обличчя;

2 бали – зображена людина з виразом емоцій або в русі.

За результатами цього завдання визначається рівень емоційного розвитку (низький, середній, високий).

Методика «Три бажання». Метою цієї методики є виявлення емоційної орієнтації дитини на себе чи на інших людей. Діти повинні були намалювати три бажання, які вони б попросили в золотої рибки. Оцінка відбувалась за шкалою:

0 балів – відсутність малюнка;

1 бал – бажання для себе;

2 бали – бажання для інших.

Згідно з результатами, оцінювався рівень емоційного інтелекту на основі аналізу бажань і того, на кого спрямована увага (на себе чи на інших). Респонденти могли отримати від 0 – 6 балів.

Методика «Що – чому – як». Ця методика спрямована на виявлення здатності дітей до розуміння емоційних станів інших людей та співпереживання. Дітям пропонувалась ситуація, в якій один персонаж (сестра або брат) допомагає іншому, і вони повинні були відповісти на три

питання: що допомогло змінити ситуацію, чому це сталося і як би вони самі діяли в такій ситуації.

Оцінка відповіді також відбувалася за шкалою, де:

0 балів – відсутність конструктивної відповіді;

1 бал – загальна фраза без розуміння емоційної ситуації;

2 бали – конструктивне розуміння емоційного стану та запропонування рішень.

Респонденти могли отримати від 0 – 6 балів.[10 с.229-234]

Для вивчення емоційного інтелекту учнів також було використано авторську анкету, що оцінює ключові складові емоційного інтелекту. Анкета була розроблена для того, щоб допомогти визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у школярів через серію питань, спрямованих на оцінку їх здатності до самопізнання і взаємодії з оточуючими. Анкета складається з 12 запитань, які респонденти повинні оцінити за шкалою частоти прояву певної поведінки (від "ніколи" до "постійно").

Авторська анкета використовується для визначення різних аспектів емоційного інтелекту, зокрема:

Емоційна обізнаність — здатність розпізнавати свої емоції і усвідомлювати їх причини. Наприклад, запитання *"Я помічаю, коли близькі мені люди хвилюються"* (питання 1) спрямоване на оцінку здатності респондента усвідомлювати емоції близьких людей, що є важливою складовою емоційної обізнаності.

Саморегуляція емоцій — уміння управляти своїми емоціями в складних ситуаціях. Запитання *"Я знаю, як заспокоїти себе, якщо я розізлився/розізлилася"* (питання 5) дозволяє оцінити, наскільки респонденти здатні управляти своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях.

Емпатія — здатність розуміти емоції інших людей та надавати підтримку. Наприклад, *"Я знаю, як підбадьорити людину, яка знаходиться в тяжкій ситуації"* (питання 7) допомагає оцінити рівень емпатії респондента, його здатність розуміти та підтримувати інших.

Міжособистісні навички — здатність підтримувати позитивні стосунки та взаємодіяти з іншими людьми. *"Якщо мій друг плаче, я можу його підтримати та заспокоїти"* (питання 8) дозволяє виявити рівень міжособистісних навичок, зокрема здатність підтримувати інших у важких емоційних станах.

Анкета дозволяє оцінити, наскільки респонденти свідомо реагують на емоційні стани оточуючих і чи здатні вони керувати своїми емоціями. Кожне з питань спрямоване на визначення рівня розвитку цих навичок у контексті повсякденних взаємодій і ситуацій, адаптоване для молодшого шкільного віку.

Кожне питання анкети оцінюється за шкалою частоти прояву певної поведінки. Високі бали (відповіді "Г" — *постійно*) вказують на високий рівень розвитку відповідної складової емоційного інтелекту, а низькі бали (відповіді "А" — *ніколи*) свідчать про низький рівень розвитку цих навичок. Авторська анкета була використана для визначення рівня емоційного інтелекту серед дітей 6-9 років. Результати анкети дозволяють:

- Визначити рівень емоційного інтелекту в різних вікових групах.
- Виявити слабкі місця у розвитку емоційних навичок, що може стати основою для розробки програми розвитку емоційного інтелекту.

До отриманих у дослідженні емпіричних даних було застосовано наступні методичні процедури:

- 1) формування груп досліджуваних за віковими та статевими категоріями.
- 2) порівняння виділених груп досліджуваних за показниками емоційного інтелекту.

2.2. Отримані результати та їх аналіз.

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту серед учнів молодших класів показав, що в цілому показники емоційного інтелекту в групах учнів виявилися середніми або низькими. Це може бути зумовлено

віковими особливостями розвитку, оскільки діти цього віку ще знаходяться на початкових етапах формування емоційної обізнаності та здатності до саморегуляції. Особливо низькими виявилися показники щодо здатності до усвідомлення і регулювання своїх емоцій, що є природним для цього вікового етапу розвитку, коли діти ще не мають достатньо зрілих стратегій для ефективного управління емоціями. Також помітна менша вираженість здатності до розпізнавання емоцій інших, що теж можна пояснити обмеженим соціальним досвідом.

Завданням нашого дослідження було визначення статевих та вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети ми розглядали різні групи дітей, розподілені за статтю та віковими категоріями, порівнюючи їхні показники емоційного інтелекту за допомогою різних методик. Це дозволило виявити як загальні тенденції, так і специфічні особливості розвитку емоційних компетенцій у дівчат та хлопців на різних етапах їхнього шкільного навчання.

Зокрема, ми виявили, що показники емоційної обізнаності та емпатії в учнів 8-9 років є вищими порівняно з учнями 6-7 років, що вказує на поступове вдосконалення емоційних навичок у процесі навчання та соціалізації. При цьому, серед дівчат 8-9 років спостерігається більш високий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших, що може свідчити про більшу чутливість та соціальну орієнтованість у цьому віці.

Завдяки використанню таких проєктивних методик, як **"Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій"**, **«Три бажання»**, **«Що – чому – як»** та авторської анкети, ми змогли глибше дослідити емоційні реакції та схильності дітей, що дозволяє зробити висновки про початок розвитку емоційного інтелекту та його залежність від статі та віку. В подальшому це може стати основою для розробки корекційних та навчальних програм, спрямованих на розвиток емоційних компетенцій у школярів.

Результати проективної методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» за статевими та віковими групами.

Таблиця 2.1.

Група	Кількість осіб	Низький рівень 0 балів (кількість%)	Середній рівень 1-2 бали (кількість%)	Високий 3-6 балів (кількість%)
Дівчата (6-7 років)	15 (25%)	12 (20%)	3 (5%)	0 (0%)
Дівчата (8-9 років)	15 (25%)	9 (15%)	5 (8,33%)	1 (1,66%)
Загалом дівчата	30 (50%)	21 (35%)	8 (13.33 %)	1 (1,66%)
Хлопчики (6-7 років)	15 (25%)	14 (23,33%)	1 (1,66%)	0 (0%)
Хлопчики (8-9 років)	15 (25%)	10 (16,66%)	5 (8,33%)	0 (0%)
Загалом хлопчики	30 (50%)	24 (40%)	6 (10%)	0 (0%)
Загалом всі респонденти	60 (100%)	45 (75%)	14 (23,32%)	1 (1,66%)

Дівчата 6-7 років і 8-9 років загалом мають кращі результати порівняно з хлопчиками: 8 дівчаток (13,33 %) отримали середній рівень, набравши 1- 2 бали, порівняно із 6 хлопчиками (10%). Крім того, 1 дівчинка (1,66 %) з групи 8-9 років отримала високий рівень, набравши 3 бали, тоді як жоден хлопчик його не отримав. Хлопчики 6-7 років: 14 з них (23,33%) набрали 0 балів, що свідчить про переважну орієнтацію на предмети або тварин. Лише 1 хлопчик (1,66%) показав інтерес до людей, отримавши середній рівень, набравши 1 - 2 бали. Хлопчики 8-9 років: у цій групі 10 осіб (16,66%) набрали 0 балів, але вже 5 дітей (8,33%) продемонстрували деякий інтерес до людських фігур, набравши 1 - 2 бали. Як видно, серед хлопчиків 8-9 років частка дітей, які орієнтуються на людей, вищий, ніж серед хлопчиків 6-7 років. Дівчата 6-7 років: 12 (20%) з них набрали 0 балів, що свідчить про орієнтацію на світ речей або тварин. Лише 3 дівчинки (5%) набрали 1-2 бали, і жодна не набрала 3-6 балів. Дівчата 8-9 років: у цій групі 9 дівчаток (15%) набрали 0 балів, але вже 5 дівчат (8,33%) зобразили людські фігури, набравши 1-2 бали. Одна дівчинка (1,66%) набрала 4 бали, що є показником більш високого рівня емоційної орієнтації порівняно з дівчатами 6-7 років.

Більшість дітей 45 осіб (75%) набрали 0 балів, що свідчить про орієнтацію на об'єкти або тварин, з більшою часткою серед хлопчиків. Це відповідає загальним тенденціям розвитку емоційного інтелекту у дітей цього віку. Відсоток дітей, які набрали 1-2 бали, дещо вищий серед дівчаток, порівняно з хлопчиками. Це може свідчити про більшу схильність дівчаток до емоційної орієнтації на людей. Лише 1,66% дітей набрали 4 бали, це була лише одна дівчинка 8-9 років, що вказує на високу емоційну орієнтацію та розвиток емоційного інтелекту у незначного відсотка дітей.

Цей розподіл показує, що більшість дітей перебуває на початковому етапі розвитку емоційного інтелекту з орієнтацією на об'єкти та тварин, і лише незначна частина дітей виявляє високий рівень емоційної орієнтації на людей.

**Динаміка бажань та емоційної сфери за методикою «Три бажання» у
контексті вікових і статевих особливостей**

Таблиця 2.2.

Група	Кількість дітей	Низький рівень (0-3 бали)	Середній рівень(4 бали)	Високий рівень (5-6 балів)
Дівчата 6-7 років	15 (25%)	10 (16,66%)	4 (6,66%)	1 (1,66%)
Дівчата 8-9 років	15 (25%)	7 (11,66%)	5 (8,33%)	3 (5%)
Загалом дівчата	30 (50%)	17 (28,32%)	9 (15%)	4 (6,66%)
Хлопчики 6-7 років	15 (25%)	15 (25%)	0 (0%)	0 (0%)
Хлопчики 8-9 років	15 (25%)	11 (18,33%)	3 (5%)	1 (1,66%)
Загалом хлопчики	30 (50%)	26 (43,33%)	3 (5%)	1 (1,66%)
Загалом	60 (100%)	43 (71,66%)	12 (20%)	5(8,33%)

Серед дівчат 6-7 років більшість має низький рівень - 10 дівчат (16,66%) емоційної орієнтації на інших людей, але є також 4 дівчинки

(6,66%) із середнім рівнем і 1 дівчинка (1,66%) з високим рівнем.

Серед хлопчиків цієї вікової групи переважають діти з низьким рівнем (25%), при цьому жоден з них не показав середнього або високого рівня (0%). Кількість дівчат 8-9 років з низьким рівнем емоційної орієнтації - 7 (11,66%), вже більше дітей із середнім рівнем (8,33%) і є 3 дівчинки (5%) з високим рівнем емоційного інтелекту.

Зокрема, серед хлопчиків 8-9 років спостерігається зниження відсотка тих, хто має низький рівень емоційної орієнтації (18,33%) порівняно з молодшими учасниками (хлопчики 6-7 років), але їхня кількість все ще залишається значною. Водночас частка хлопчиків із середнім рівнем емоційної орієнтації складає лише 5%, а з високим рівнем — 1,66%, що свідчить про обмежену кількість учнів з розвиненими емоційними компетенціями в цьому віці.

У групі 6-7 років дівчата демонструють кращі результати, ніж хлопці, з більшою кількістю учнів, які досягають середнього або високого рівня емоційного інтелекту. У групі 8-9 років ситуація дещо змінюється: хоча дівчата все ще показують кращі результати, зокрема мають вищі бали, хлопці також починають проявляти позитивні зміни, демонструючи певний прогрес у розвитку емоційної орієнтації на інших.

Ці результати підтверджують, що емоційний інтелект у дівчат розвивається швидше та з більшою виразністю, ніж у хлопців, особливо на ранніх етапах.

В процесі виконання методики «Три бажання» діти часто проявляли певні емоційні орієнтації у своїх малюнках і бажаннях, що дозволяє оцінити їх емоційний інтелект та рівень орієнтації на себе чи інших.

Частота бажань для себе: Багато дітей вказували на бажання, пов'язані із задоволенням своїх особистих потреб, найчастіше це були матеріальні бажання (гаджети, іграшки, нові речі) . Це свідчить про типову орієнтацію на власні потреби та бажання, характерні для цього віку.

Хоча більшість бажань дітей були орієнтовані на власні потреби,

зустрічалися й бажання, спрямовані на інших людей, що відображало елементи емоційної чутливості та турботи про оточуючих. Такі бажання були досить різноманітними. Наприклад, один хлопчик намалював чоловічу фігуру і висловив бажання, щоб його тато повернувся, адже він зник безвісти, що свідчить про емоційну потребу в родинній стабільності та безпеці. Інший хлопчик попросив, щоб його брат швидше навчився говорити, оскільки це було важливо для покращення їхнього спілкування та розвитку зв'язку між ними. Такі бажання свідчать про наявність у дітей чутливості до складних ситуацій у родині та здатності переживати емоційні труднощі інших. Конкретні бажання, хоч і були менш поширеними, вказують на глибшу орієнтацію на потреби близьких людей та емоційну турботу про них. Ці приклади також можуть свідчити про рівень розвитку емоційного інтелекту дітей, їхньої здатності до емпатії і розуміння складності переживань інших людей.

Ще одним часто повторюваним мотивом було бажання миру — як для себе, так і для всього світу. Це бажання може відображати глибокі емоційні переживання дітей, зокрема тривогу або намагання створити гармонію в їхньому оточенні, що може бути пов'язано з політичною ситуацією. Тут зберігається ідея того, що діти можуть виявляти свої переживання стосовно глобальних процесів, намагаючись донести свої емоційні реакції через таке універсальне бажання.

Проаналізувавши бажання дітей, можна помітити, що більшість переважно орієнтовані на свої особисті потреби. Це зазвичай характерно для дітей у віці, коли формуються базові емоційні потреби і бажання. Однак прагнення побажати щастя або здоров'я для інших, а також висловлення бажання миру, вказують на високий рівень соціальної чутливості та наявність емпатії.

Оцінка емоційного інтелекту за результатами методики «Що – чому – як»

Таблиця 2.3.

Група	Кількість дітей	Низький рівень (0-2 бали)	Середній рівень (3-4 бали)	Високий рівень (5-6 балів)
Дівчата 6-7 років	15 (25%)	1 (1,66%)	14 (23,33)	0(0%)
Дівчата 8-9 років	15 (25%)	0(0%)	12 (20%)	3(5%)
Загалом дівчата	30 (50%)	1(1,66%)	26 (43,33%)	3 (5%)
Хлопчики 6-7 років	15 (25%)	4 (6,66%)	11 (18,33%)	0(0%)
Хлопчики 8-9 років	15 (25%)	0 (0%)	15 (25%)	0 (0%)
Загалом хлопчики	30 (50%)	4 (6,66%)	26 (43,33)	0(0%)
Загалом	60(100%)	5 (8,33%)	52 (86,66%)	3 (5%)

У загальному обсязі досліджених дітей, лише 8,33% отримали низький рівень (5 осіб). При цьому серед дівчат цей показник був значно менший — лише 1,66% (1 дитина), що свідчить про меншу частку дівчат, які демонструють низькі результати. Натомість серед хлопчиків цей показник склав 6,66% (4 дитини), що є вищим, ніж у дівчат. Більшість дітей, як серед дівчат, так і серед хлопчиків, знаходяться на середньому рівні — 86,66% у загальному підсумку. Зокрема, серед дівчат цей показник склав 43,33% (26 осіб) і серед хлопчиків — також 43,33% (26 осіб). Це свідчить про загальну схожість у рівні розвитку обох статей, де основна частина дітей знаходиться на середньому рівні. Значно менша частка дітей показала високий рівень розвитку. Лише 5% загальної кількості дітей досягли високих результатів, причому всі ці діти належать до групи дівчат 8 - 9 років. Відсутність таких

показників серед хлопчиків вказує на певну різницю в результатах за статтю: дівчата виявили більш високі досягнення порівняно з хлопчиками. У віковій групі 6-7 років більшість дівчат знаходяться на середньому рівні (23,33%) або на низькому рівні (1,66%). 18,33% хлопчиків цього віку досягли середнього рівня і 6,66% знаходяться на низькому рівні, що вказує на дещо більшу частку хлопців з низькими результатами. У віковій категорії 8-9 років ситуація дещо змінюється. Серед дівчат цього віку більшість досягли середнього рівня 20% і 5% продемонстрували високі результати. Всі 25% хлопчиків цієї вікової категорії знаходяться на середньому рівні, при цьому жоден з них не досяг високого рівня. Отже, дівчата демонструють вищі результати за високим рівнем розвитку, де 5% дівчат отримали високі бали. Водночас, більшість дівчат (43,33%) знаходяться на середньому рівні, а на низькому рівні лише 1,66% з них. Хлопчики в цілому демонструють схожі результати за середнім рівнем (43,33%), але на низькому рівні перебуває більша частка хлопців (6,66%), порівняно з дівчатами. Важливим аспектом є відсутність хлопчиків, які досягли високих результатів, що відрізняє їх від дівчат. Різниця в результатах за високим рівнем розвитку між дівчатами та хлопчиками може вказувати на можливі статеві відмінності в способах навчання або мотивації, а також потребує додаткового дослідження. Таким чином, хоча більшість дітей, незалежно від статі, знаходяться на середньому рівні, відзначена різниця між дівчатами та хлопцями в розподілі по високому та низькому рівнях.

Результати дослідження, отримані за допомогою проективної методики, запропонованої Нгуен Мінх Ань, показали, що рівень емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку є порівняно низьким. Це можна пояснити тим, що проективні методики орієнтовані на вивчення неусвідомлених емоційних процесів, що вимагає більш зрілого рівня саморефлексії та емоційної обізнаності, які ще не повною мірою сформовані у дітей цього віку.

Використання авторської анкети дало нам змогу більш детально

проаналізувати емоційний інтелект у двох важливих аспектах:

1.Самоусвідомлення та саморегуляція власних емоцій. А саме питання: №4-6, №10-12. Завдяки анкеті ми змогли глибше дослідити, наскільки респонденти усвідомлюють свої емоції, а також наскільки ефективно вони можуть керувати своїми емоційними станами. Питання анкети, що стосуються вміння розпізнавати свої емоції (наприклад, відчуття гніву чи страху) та знаходити способи їх регулювання (як заспокоїтись, впоратись із поганим настроєм), дозволили оцінити рівень емоційної саморегуляції учасників.

2.Розуміння та регуляція емоційних явищ інших людей. Питання:№1-3, №7-9. Використання анкети також дало можливість вивчити, як респонденти розуміють емоційні стани інших людей, здатні помічати їхні переживання та відповідним чином на них реагувати. Питання про здатність підтримувати інших у складних ситуаціях, виявляти емпатію та допомагати у вирішенні емоційних конфліктів дозволили оцінити рівень соціальної чутливості та вміння підтримувати здорові емоційні взаємодії.

Загалом, анкета стала ефективним інструментом для глибокого аналізу та розуміння двох ключових складових емоційного інтелекту — самоусвідомлення та регуляції емоцій, а також здатності до емпатії та управління емоціями інших людей. Розглянемо детальніше декілька питань:

Самоусвідомлення та саморегуляція власних емоцій:

"Я добре знаю, чому мені подобаються чи не подобаються інші люди."

Це питання вказує на рівень **самоусвідомлення**, тобто здатність особистості розуміти свої емоційні реакції на інших людей і усвідомлювати власні емоції в різних ситуаціях. Як зазначає теорія Дж. Майєра та П.Саловея, вміння розуміти причини своїх емоцій є першим етапом до їх подальшої регуляції. Така здатність дозволяє людині краще орієнтуватися в соціальних ситуаціях і адекватно на них реагувати.

"Я добре знаю, чим мені зайнятися, щоб покращити собі настрій."

Це питання стосується здатності до **саморегуляції**, важливої складової

внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Саморегуляція полягає в умінні контролювати свої емоційні реакції, змінювати свій настрій і підтримувати емоційну рівновагу в умовах стресу чи інших емоційних випробувань. Здатність знати, як поліпшити свій настрій, допомагає людині бути більш стійкою до негативних емоційних впливів і зберігати позитивне ставлення до життя.

Розуміння та регуляція емоційних явищ інших людей.

"Я помічаю, коли близькі мені люди (мама, тато, бабуся, дідусь, сестричка, братик) хвилюються." Це питання вказує на здатність до **емпатії** — ключового компонента міжособистісного емоційного інтелекту. Емпатія полягає у вмінні розпізнавати і правильно інтерпретувати емоції інших людей. Людина з високим рівнем емпатії здатна помітити, коли її близькі переживають емоційний стрес, навіть без вербальних підказок. Ця здатність є важливою для підтримки гармонійних взаємин і надання емоційної підтримки в складних ситуаціях.

"Я знаю, як підбадьорити людину, яка знаходиться в тяжкій ситуації." Це питання оцінює здатність до **підтримки емоційного стану інших людей**. Вміння допомогти людині подолати складні емоційні моменти, підтримати її у важкій ситуації є важливим елементом міжособистісного емоційного інтелекту.

"Я легко можу здогадатися, якщо від мене щось приховують." Це питання відображає здатність **розпізнавати приховані емоції** або несловесні сигнали інших людей. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту може виявити, коли інші намагаються приховати свої емоції або коли їхня поведінка не відповідає їхнім справжнім почуттям. Ця здатність дозволяє краще орієнтуватися у взаємодії з іншими та приймати більш зважені рішення у соціальних ситуаціях.

Загалом, результати анкети можуть бути корисними для оцінки рівня емоційного інтелекту, виявлення сильних і слабких сторін у здатності до саморегуляції та підтримки інших, а також для подальшого розвитку цих

навичок. Таким чином, дана анкета є дієвим інструментом для дослідження та вдосконалення емоційного інтелекту, що, у свою чергу, сприяє покращенню соціальної адаптації та міжособистісних стосунків.

**Рівень самоусвідомлення, саморегуляції емоцій та розуміння
емоцій інших людей у дітей 6-9 років: порівняння за віковими та
статевими групами**

Таблиця 2.4.

	Самоусвідомлення та саморегуляція власних емоцій			Розуміння та регуляція емоційних явищ інших людей		
	Низький рівень (0-6 бали)	Середній рівень (7-12 балів)	Високий рівень (13-18 балів)	Низький рівень (0-6 бали)	Середній рівень (7-12 балів)	Високий рівень (13-18 балів)
Дівчата 6-7 років (15 осіб)	3(5%)	7(11,66%)	5(8,33%)	1(1,66%)	9(15%)	5(8,33%)
Дівчата 8-9 років (15 осіб)	0(0%)	8(13,33%)	7(11,66%)	0(0%)	7(11,66%)	8(13,33%)
Хлопчики 6-7 років (15 осіб)	2(3,33%)	10(16,66%)	3(5%)	3(5%)	12 (20%)	0(0%)
Хлопчики 8-9 років (15 осіб)	1(1,66%)	10(16,66%)	4(6,66%)	0(0%)	12(20%)	3(5%)

Отже, у цьому дослідженні було оцінено рівень розвитку двох ключових компетентностей: **самоусвідомлення та саморегуляція власних**

емоцій та розуміння і регулювання емоційних явищ інших людей. Для цього були визначені три рівні розвитку: низький, середній та високий. Аналіз проводився серед дітей двох вікових груп: 6-7 років та 8-9 років, окремо для дівчат і хлопчиків. Дівчата 8-9 років демонструють найкращі результати за обома категоріями (самоусвідомлення та розуміння емоцій інших людей), зменшуючи відсоток низьких рівнів до 0% і збільшуючи кількість високих результатів. Дівчата 6-7 років ще мають певні труднощі з досягненням високого рівня розвитку, але вже показують кращі результати, ніж хлопці цієї вікової групи, особливо в розумінні емоцій інших людей (менше учасниць на низькому рівні). Хлопці 6-7 років мають більше результатів середнього рівня (16,66% для самоусвідомлення та 20% для розуміння емоцій), але й більший відсоток на низькому рівні (3,33% та 5% відповідно). Це вказує на те, що розвиток емоційної зрілості у хлопців може бути повільнішим у порівнянні з дівчатами. Хлопці 8-9 років показали певне покращення порівняно з хлопцями 6-7 років, маючи менше результатів низького рівня (1,66% для самоусвідомлення і 0% для розуміння емоцій), але кількість високих результатів незначна (6,66% для самоусвідомлення і 5% для розуміння емоцій). Загалом, можна зробити висновок, що з віком здатність до самоусвідомлення та регуляції емоційних явищ у дітей покращується, а також відбувається поступове формування більш високих рівнів розвитку цих компетентностей.

За результатами авторської анкети, показники емоційного інтелекту дітей виявилися значно вищими. Ця анкета, ймовірно, дозволяє дітям більш усвідомлено та безпосередньо оцінювати свої емоційні стани, завдяки чому учасники дослідження змогли продемонструвати кращі результати в порівнянні з проективною методикою. Така різниця в результатах може свідчити про більшу доступність та зрозумілість анкети для дітей, що дозволяє їм більш точно і чесно відобразити рівень розвитку їхніх емоційних компетенцій.

Разом з тим отримані результати дослідження емоційного інтелекту

дітей можуть бути частково зумовлені особливостями проведення анкетування. У даному дослідженні опитування проводилося дистанційно, що відрізняється від традиційного методичного підходу, де зазвичай анкетування відбувається в безпосередньому контакті з дослідником. Такий формат дослідження має певні переваги, однак також накладає певні обмеження.

Зокрема, не можна виключити, що частина респондентів, особливо діти молодших вікових груп (6-7 років), могла отримати допомогу від батьків або інших дорослих осіб під час заповнення анкети. Враховуючи, що батьки часто залучаються до цього процесу, особливо в умовах дистанційного формату, їх участь могла вплинути на чесність та точність відповідей дітей, а також на загальний рівень емоційного інтелекту, зафіксований у результатах.

Порівняння даних методами матем. статистики (засобом використання t-критерію Стюдента) показало, що немає статистично достовірних відмінностей у показниках здібностей емоційного інтелекту (за тестом Нгуена) між хлопчиками та дівчатками (відмінності зафіксовано тільки на рівні слабкої тенденції).

Згідно з результатами, отриманими за допомогою проективної методики, запропонованої Нгуен Мінх Ань, показники емоційного інтелекту дітей виявилися на низькому та середньому рівнях. Аналіз результатів, отриманих за авторською анкетой, показав кращі результати, більшість дітей продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Також була зафіксована частка дітей із низьким рівнем розвитку цієї компетенції. Це свідчить про існуючі прогалини в емоційному розвитку учнів, а отже, наявність значного простору для подальшого розвитку цієї важливої складової.

У зв'язку з цим, нами були розроблені практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Рекомендації включають комплекс заходів, спрямованих на покращення здатності дітей до самоусвідомлення, регуляції емоцій та

розуміння емоцій інших людей. Це включає методи роботи як у класі, так і вдома, що дозволяє забезпечити підтримку та розвиток емоційного інтелекту.

2.3. Практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.

У молодшому шкільному віці емоційний інтелект активно розвивається, тому важливо створити сприятливі умови для цього процесу. Один із перших етапів розвитку емоційного інтелекту полягає в навчанні дітей розпізнавати свої емоції та надавати їм точні визначення. Для цього дорослі можуть ставити питання: «Як ти себе почуваєш?», «Як би ти описав свої почуття зараз?». Хоча такий процес починається вже в дошкільному віці, саме у молодшому шкільному віці з'являються нові емоції, які дитина раніше не відчувала. З цього моменту важливо активно підтримувати дитину у вивченні емоцій і їх вираженні.

Важливо допомогти дитині навчитися не лише ідентифікувати свої емоції (радість, сум, злість, здивування), а й активно використовувати ці слова у повсякденному житті. Для цього можна застосовувати емоційні картки з підписами, що допомагають дітям візуалізувати і зрозуміти різноманітність емоцій.

Важливо інтегрувати розвиток емоційних та соціальних навичок у всі аспекти освітнього процесу. Відповідно, емоційний розвиток має бути вбудований у кожную освітню галузь. Наприклад, на уроках літературного читання діти можуть вивчати персонажів не лише через призму їхніх дій, а й через емоції, які вони переживають. На уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» можна обговорювати, як емоції впливають на людину та її взаємовідносини з іншими. На уроках мистецтва діти мають можливість через творчість виражати свої емоції, адже мистецтво є потужним інструментом для дослідження та відображення внутрішнього світу.

Ранкові зустрічі є важливою складовою частиною формування

емоційного інтелекту у молодших школярів, оскільки вони створюють можливості для розвитку соціальних та емоційних навичок. Під час таких зустрічей діти вчаться не лише розпізнавати свої емоції, а й правильно їх висловлювати, взаємодіяти з іншими та проявляти емпатію. Це важливий етап у розвитку навичок спілкування, саморегуляції та самооцінки, які є основою емоційного інтелекту. Ранкові зустрічі складаються з чотирьох основних компонентів, кожен з яких сприяє розвитку емоційного інтелекту учнів:

1. Вітання: Вітання на ранковій зустрічі — це перший крок до встановлення емоційного контакту між дітьми та вчителем. Воно допомагає створити атмосферу довіри і безпеки, що є важливим для розвитку емоційного комфорту. Це також є гарною можливістю для дітей навчитися емоційно реагувати на різні форми привітань та взаємодії в колективі.

Під час ранкової зустрічі вчитель може використовувати емоційні картки для вітання учнів. На дошці вивішуються картки з різними емоціями. Кожна картка має яскраве ілюстративне зображення, а також підпис із назвою емоції. Важливо, щоб емоції на картках мали різні кольорові відтінки: яскраві для позитивних емоцій (наприклад, радість) і темніші для негативних (наприклад, сум або гнів). Це допомагає дітям на інтуїтивному рівні зв'язати колір із певним емоційним станом і краще зрозуміти, як емоції проявляються.

Процес виконання вправи:

Діти підходять до дошки і вибирають картку, яка відображає їхній емоційний стан на початку дня. Після цього учні можуть поділитися, чому саме ця емоція є для них найбільш актуальною: «Чому ти обрав саме цю картку?» — це дає змогу дітям усвідомити та вербалізувати свої емоції. Вчитель може запропонувати інші питання для обговорення, наприклад: «Як ти думаєш, що має статися, щоб змінити твоє емоційне самопочуття?»

За допомогою цієї вправи діти вчаться розпізнавати і називати свої емоції, що є першим компонентом емоційного інтелекту згідно з моделлю

Дж. Майєра та П. Саловея. Вибір картки та вербалізація почуттів допомагають дітям розвивати здатність чітко визначати свої емоційні стани, а також підвищують рівень емоційної свідомості. Вправи на ідентифікацію емоцій через картки також сприяють розвитку здатності до розуміння емоцій. Діти не лише визначають, яку емоцію вони переживають, але й починають розуміти, чому ця емоція виникла, які ситуації можуть викликати її появу і як вона може змінюватися протягом дня. Це важливий етап у розвитку емоційної грамотності. Наприклад, учитель може запитати: «Як ти можеш використовувати свою радість для того, щоб досягнути успіху в навчанні сьогодні?» «Як ти думаєш, що може допомогти тобі заспокоїтися, коли ти відчуваєш тривогу або сум?» Це сприяє розвитку вмінь регулювати емоції та ефективно їх застосовувати в різних ситуаціях. Вчитель може запропонувати вправу, де діти вчаться змінювати свій настрій або допомагати своїм друзям змінити емоційний стан. Важливо також звернути увагу на техніки саморегуляції, наприклад, дихальні вправи або інші методи заспокоєння, якщо дитина вибрала картку, що символізує негативну емоцію (гнів, страх тощо). Таким чином, ця вправа не тільки сприяє розвитку емоційного інтелекту через ідентифікацію емоцій, але й має можливість розвивати інші важливі компоненти, такі як розуміння, використання та управління емоціями. Це дозволяє дітям будувати міцніший емоційний фундамент, який допоможе їм краще адаптуватися до соціальних ситуацій та регулювати свій емоційний стан у різних контекстах.

2. Групове заняття: Під час групового заняття учні взаємодіють один з одним, розвиваючи навички спільної діяльності та підтримки. Для групового заняття на розвиток емоційного інтелекту можна використати вправи, які сприяють не лише індивідуальному розпізнаванню емоцій, але й розвитку навичок взаємодії, співпраці та емпатії в групі. Ось кілька практичних вправ:

Гра «Емоційний ланцюжок»

Мета: Розвивати вміння розпізнавати та виражати емоції в групі.

Опис: Діти сідають у коло. Вчитель або один з учнів починає гру,

називаючи одну емоцію (наприклад, «радість»), і демонструє, як вона виглядає на обличчі, у позі, через рухи тіла. Наступний учень у колі має продовжити ланцюжок, зобразивши таку саму емоцію, але вже зі своєю власною інтерпретацією. Важливо, щоб діти намагалися показати емоцію через рухи і вирази обличчя. Гра триває, поки всі учасники не передадуть емоцію через своє тіло та обличчя.

Компоненти емоційного інтелекту, які розвиваються:

Ідентифікація емоцій: Діти вчаться розпізнавати і відтворювати емоції через мову тіла.

Розуміння емоцій: Спостерігаючи, як інші діти передають емоції, учні можуть зрозуміти, що одна і та ж емоція може мати різні варіації вираження.

Використання емоцій для підвищення ефективності діяльності: Діти навчаються використовувати емоції для покращення комунікації в групі.

Гра «Емоційний міст»

Мета: Розвивати навички співпраці та взаємодії в групі через вираження емоцій.

Опис: Діти утворюють пари. У кожній парі один учень показує емоцію через міміку та жести (наприклад, «сором»), а інший повинен зрозуміти, яка саме емоція зображена, а потім відтворити її. Після цього діти обговорюють, як вони прочитали емоцію партнера, які деталі були найважливішими (наприклад, вираз обличчя, рухи тіла, інтонація голосу).

Компоненти емоційного інтелекту, які розвиваються: Діти навчаються правильно розпізнавати емоції, вивчаючи їх через поведінку інших.

Розуміння емоцій: Під час обговорення ситуації діти усвідомлюють, як і чому певна емоція може проявлятися в різних контекстах.

Управління емоціями: Діти практикують навички самоконтролю та управління емоціями, адже їм потрібно як втілити емоцію, так і її зрозуміти.

Гра «Чарівні карти»

Мета: Розвивати емоційну самосвідомість і емпатію через взаємодію з групою. Кожен учень отримує набір карток із різними емоціями (радість, сум, гнів, здивування тощо). Вчитель пропонує дітям ситуації, які викликають певні емоції (наприклад, «Ти програв у гру», «Ти отримав комплімент від друга»). Діти повинні вибрати ту картку, яка, на їхню думку, найкраще описує їхні почуття у відповідній ситуації, і пояснити свій вибір. Після цього вчитель запитує кожного учня: «Як ти думаєш, як би почувся твій друг у такій ситуації?». Це допомагає дітям вчитись ставити себе на місце інших (розвивати емпатію).

Компоненти емоційного інтелекту, які розвиваються:

Розуміння емоцій: Діти вчаться розуміти, які емоції можуть виникнути в різних ситуаціях, і чому ці емоції важливі.

Емпатія: Діти розвивають здатність співпереживати іншим, аналізуючи їхні можливі емоційні стани.

Управління емоціями: Це допомагає дітям краще розуміти, як їхні емоції можуть впливати для інших людей і як важливо їх контролювати у спільній діяльності.

Гра «Повернення емоцій»

Мета: Розвивати вміння передавати емоції через невербальне спілкування, удосконалювати навички розпізнавання і вираження емоцій.

Опис: Діти стоять в одному ряду спинами один до одного. Вчитель дає перший сигнал (можна картку з емоцією або усно): «Емоція — радість», «Емоція — сум», «Емоція — гнів», «Емоція — здивування» тощо. Перший учень в ряду отримує емоцію (або картку з емоцією) і повинен передати її наступному учневі за допомогою міміки та жестів (тільки без слів). Це важливо, щоб діти використовували тільки невербальні засоби — вирази обличчя, рухи тіла. Другий учень бачить емоцію, яку передав попередній учень, і передає її далі наступному, знову за допомогою міміки та жестів. Гра триває, поки емоція не дійде до останнього учня в ряду. Останній учень повинен відтворити емоцію, яку він отримав, і продемонструвати її всьому

класу. Потім він озвучує, яка саме емоція була передана. Після цього весь клас обговорює, чи вдалося зберегти емоцію в її первісному вигляді, і що змінилося під час передачі. Під час передавання емоцій учні повинні бути уважними, щоб не спотворювати вирази обличчя та жести.

Компоненти емоційного інтелекту, які розвиваються:

Ідентифікація емоцій: Діти навчаються передавати та розпізнавати емоції через невербальні засоби, такі як міміка, жести, пози.

Розуміння емоцій: Спостерігаючи за тим, як емоція передається від одного учня до іншого, діти усвідомлюють, як емоції можуть змінюватися залежно від інтерпретації, що вчить їх влучніше розуміти емоційні стани інших.

Використання емоцій для підвищення ефективності діяльності: У ході гри діти вчаться передавати емоції за допомогою фізичних реакцій, що допомагає їм краще усвідомлювати емоційний стан і використовувати його для комунікації.

Управління емоціями: Гра вимагає збереження емоційної стійкості та передачі емоцій без спотворення, що також допомагає учням краще контролювати власні емоції.

3. Обмін інформацією: Обмін інформацією дозволяє дітям ділитися своїми враженнями, емоціями та переживаннями. Це чудова можливість для розвитку комунікативних навичок і вміння виражати свої почуття словами. Наприклад, коли дитина розповідає, що її розсмішило або засмутило, вона практикує вміння розпізнавати і вербалізувати свої емоції. Вчитель у свою чергу може направляти дітей на правильне розуміння та вираження емоцій.

Вправа "Емоційна коробка"

Мета: Розвивати навички вербалізації емоцій.

Опис: У класі створюється "емоційна коробка". Кожен день діти пишуть або малюють на стікерах свої почуття (що їх розсмішило або засмутило, що вони відчували в певний момент тощо). Це може бути як текст, так і малюнок. Вчитель вибирає кілька записів із коробки і читає їх

вголос (без зазначення імен). Після цього діти можуть обговорити, які емоції були виражені, чи відчували вони щось схоже, як би вони порадили людині, яка написала цей лист, подолати труднощі. Діти вчаться не лише говорити про свої почуття, а й співпереживати і обговорювати переживання інших.

Вправа "Скринька емоцій"

Мета: Допомогти дітям виявляти та вербалізувати свої емоції у різних ситуаціях.

Опис: Вчитель готує кілька карток, на яких написані різні емоції. Під час обміну інформацією вранці, діти по черзі витягують картку з "емоційної скриньки" і розповідають про ситуацію, коли вони відчували зазначену емоцію. Вчитель може допомогти, задаючи уточнюючі питання: «Як ти розпізнав цю емоцію?», «Що допомогло тобі впоратись із цією емоцією?». Діти обговорюють свої емоції в групі, діляться досвідом, вчаться емпатії та розумінню емоцій інших. У цій вправі діти не лише навчаються правильно ідентифікувати свої емоції, а й розвивають здатність до саморефлексії і емпатії.

Вправа "Емоційний круг"

Мета: Поглиблювати комунікаційні навички і вміння виражати свої емоції словами.

Опис: Діти сідають у коло. Вчитель ставить запитання або пропонує ситуацію, яку потрібно обговорити, наприклад: «Що тебе сьогодні розсмішило?», «Як ти відчуваєшся, коли не можеш розв'язати задачу?». Діти по черзі відповідають на питання, виражаючи свої емоції словами. У цій вправі діти навчаються слухати один одного, розуміти емоції інших, а також виражати свої емоції словами, що допомагає розвивати навички спілкування.

Вправа "Емоційні історії"

Мета: Допомогти дітям розпізнавати і вербалізувати свої емоції в контексті різних ситуацій.

Вчитель починає: «Артемко завжди мріяв стати космонавтом. І ось одного дня його мрія здійснилася! Спочатку він відчував захват від того, що

знаходиться на космічному кораблі. Але коли він подивився через вікно, то побачив зовсім іншу картину, ніж очікував...»

«Сьогоднішній день Аня почала із радості, адже знайшла під подушкою нову іграшку. Але через кілька хвилин сталося щось несподіване... Дівчинка почула дивний звук....»

Діти використовують різні емоції (радість, страх, полегшення, впевненість), щоб розвинути історію, вчать виявляти емоції персонажів і розуміти, як різні емоції можуть змінювати ситуацію.

Вправа "Емоційний пазл"

Мета: допомогти дітям краще розуміти і виражати свої емоції, а також розвивати вміння виявляти емпатію та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Опис: Вчитель починає розповідь про конкретну ситуацію або подію, в якій є емоційні моменти, але самі емоції не названі.

Наприклад: «Софійка прийшла до школи і побачила, що її улюблену книжку на уроці забрали інші діти. Вона дуже ____ (вставте емоцію) і вирішила поговорити з учителем.» Вчитель може запропонувати дітям кілька варіантів емоцій і попросити їх обґрунтувати свій вибір, а також пояснити, чому саме ця емоція підходить до описаної ситуації.

«Нарешті Антон отримав від своїх батьків дуже особливий подарунок на день народження — планшет. Він так довго мріяв про нього, і коли побачив коробку, його серце почало (емоція 1). Він не міг дочекатися, щоб відкрити її, але коли розкрив коробку, то побачив не такий планшет, який він хотів. Антон відразу відчув (емоція 2) і засмутився, адже сподівався на інший. Але коли роздивився, то зрозумів, що він навіть кращий за той, що він хотів. І ось тоді хлопчик відчув (емоція 3), адже все-таки отримав саме те, що потрібно.»

Питання для дітей:

Яку емоцію міг відчувати Антон, коли отримав подарунок? (Наприклад: радість, захват, подив) Яку емоцію він відчув, коли побачив, що це не те, про що він мріяв? Що відчув наприкінці? Доречним буде використання словника

емоцій, щоб діти мали змогу звернутися до нього в разі потреби.

4. Щоденні новини: Щоденні новини дають дітям можливість дізнаватися про події в класі, школі чи світі, а також обговорювати новини в колективі. Це може бути корисним для розвитку емпатії та розуміння різних точок зору. Під час обговорення новин діти вчаться аналізувати свої емоції в контексті різних ситуацій і співпереживати іншим. Це також є чудовою нагодою для формування критичного мислення і соціальної відповідальності. На етапі «Щоденні новини», де діти мають можливість обговорювати різні новини та події, можна застосувати кілька вправ, які сприятимуть розвитку емоційного інтелекту, емпатії та критичного мислення. Ось кілька варіантів:

1. Вправа «Емоційний аналіз новини»

Мета: Розвивати вміння аналізувати емоції, які можуть виникати у людей під час різних подій, і вчитися співпереживати.

Опис: Вчитель пропонує дітям коротку новину чи ситуацію з реального життя (наприклад, новина про досягнення в школі або про труднощі в світі). Діти мають обговорити, які емоції можуть переживати люди, що безпосередньо пов'язані з цією подією.

Наприклад: «Відбувся другий тур мовного конкурсу на рівні громад, і перше місце отримала наша учениця Світланка!»

Емоційний аналіз: Вчитель запитує: «Як ти думаєш, що відчувала наша учениця, коли дізналася, що зайняла перше місце?» «А як могли почуватися її однокласники, коли дізналися про перемогу та вчитель?» (Учениця може відчувати гордість, радість, хвилювання через досягнення. Однокласники можуть радіти за неї, відчувати гордість за свою школу, але деякі можуть бути заздрісними або сумувати через власні невдачі. Вчитель може відчувати гордість і задоволення від успіху учня, а також визнання своєї роботи.)

Новина: «Учень нашої школи розбив телефон. Як він міг почуватися?» Вчитель запитує: «Як ти думаєш, як чувався учень, коли розбив телефон? Які емоції він міг переживати?» «А як могли б почуватися батьки учня, коли дізналися про це? Які емоції вони можуть відчувати?» Діти аналізують, які

емоції можуть виникати у учня: розчарування, сум, злість на себе, сором, тривога через наслідки. Учні обговорюють реакцію батьків: розчарування, гнів, або ж спроба заспокоїти сина/доньку. Діти можуть розіграти ситуацію, коли учениця, яка виграла конкурс, ділиться своїми емоціями з однокласниками, а вони в свою чергу виражають свої почуття щодо її перемоги (підтримка, гордість, заздрість). Інша рольова гра може бути, де учень намагається пояснити, як він почувається після того, як розбив телефон, а його батьки або вчитель намагаються його заспокоїти або вирішити проблему.

Вправа «Емоційний калейдоскоп»:

Після обговорення кожного випадку, вчитель просить дітей описати, які емоції вони могли б відчувати в цій ситуації, використовуючи кольори або образи. Наприклад, перемога на конкурсі може бути «яскравим сонячним жовтим», а розбитий телефон — «темним сірим», щоб діти краще уявляли, як різні емоції впливають на сприйняття події.

Таким чином, **ранкові зустрічі** — це не лише можливість для дітей почати день у позитивній атмосфері, а й потужний інструмент для розвитку важливих складових емоційного інтелекту, що допомагають дітям у навчанні, спілкуванні та житті загалом.

Одним із практичних заходів для розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів є впровадження регулярної рефлексії щодо емоційного стану як на початку, так і в кінці кожного дня. Зокрема, під час ранкових зустрічей можна запропонувати дітям вести «щоденник спостережень» за своїм емоційним станом. Це може бути частиною навчальної рутини, де учні мають можливість замальовувати або візуалізувати свій настрій на початку та в кінці дня. Така практика допомагає дітям краще усвідомлювати та виражати свої емоції, що є важливою складовою розвитку емоційного інтелекту.

Наукові дослідження вказують, що візуалізація емоцій через мистецтво або графічні зображення сприяє кращому розумінню власного внутрішнього

стану та розвитку саморегуляції. Запис або малювання емоцій на початку і в кінці дня дозволяє дітям відслідковувати зміни в їхньому настрої та виявляти механізми, які впливають на емоційний фон. Крім того, цей процес заохочує до самопізнання

Такі ігри, вправи можуть бути не тільки інструментом вчителя та частиною ранкових зустрічей, а й активно використовуватися батьками, як самостійні завдання для учнів вдома. Важливо пам'ятати, що розвиток емоційного інтелекту потребує постійної практики, а тому діти мають регулярно звертати увагу на свої емоції в різних ситуаціях, як у школі, так і вдома та отримувати підтримку від дорослих у цьому процесі..

Особливу увагу слід приділяти знайомству дітей із широким спектром емоцій, не обмежуючись лише базовими почуттями, як-от радість і сум. Важливо, щоб діти навчалися ідентифікувати і розрізняти такі емоції, як гнів, здивування, страх, відраза, гордість, провина, сором, захоплення, безпека тощо. Це допоможе розширити їхнє емоційне уявлення, сприяти кращому розумінню власних почуттів і емоцій інших людей, а також ефективніше управляти своїми емоціями в різних життєвих ситуаціях.

Отже, ігри та вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, є важливою складовою навчального процесу, адже вони дозволяють дітям краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також сприяють розвитку емпатії, комунікативних та соціальних навичок. Використання таких вправ під час ранкових зустрічей, на уроках та в домашніх завданнях дає можливість учням не лише навчатися розпізнавати і вербалізувати свої почуття, але й взаємодіяти з іншими, враховуючи емоції оточуючих. Практики, які включають емоційні картки, рольові ігри, обговорення емоційних ситуацій та створення емоційних історій, допомагають дітям глибше усвідомлювати важливість емоцій у їхньому повсякденному житті. Вони сприяють формуванню здорового емоційного середовища в класі, що, в свою чергу, покращує атмосферу для навчання, підтримує соціальну адаптацію та допомагає учням успішно взаємодіяти у колективі.

Висновки до розділу 2

Згідно з результатами, отриманими за допомогою проективної методики, запропонованої Нгуен Мінх Ань, було виявлено, що рівень емоційного інтелекту у дітей знаходиться на низькому та середньому рівнях. Це можна пояснити тим, що молодший шкільний вік є чутливим періодом для розвитку емоційних компетенцій, і на цьому етапі діти ще не здатні повністю розпізнавати свої емоції та управляти ними. Такі труднощі можуть бути тимчасовими, а з часом, за сприятливих умов, діти здатні розвивати ці навички.

У той же час результати за авторською анкетой показали більш високі показники розвитку емоційного інтелекту, зокрема більшість дітей продемонстрували середній рівень цієї компетенції. Це вказує на більшу ефективність застосованих методів та інструментів оцінки, що дозволяють отримати більш об'єктивну та точну картину емоційного розвитку дітей. Таким чином, важливість правильного вибору інструментів для оцінки емоційного інтелекту стає очевидною.

Порівняння показників емоційного інтелекту (за тестом Нгуена) між хлопчиками та дівчатками за допомогою t-критерію Ст'юдента не виявило статистично значущих відмінностей. Відмінності спостерігаються лише на рівні слабкої тенденції.

Більшість дітей продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту, проте також виявлено певну частку дітей із низьким рівнем розвитку цієї компетенції. Це свідчить про наявність прогалин у емоційному розвитку окремих учнів і підкреслює важливість роботи над вдосконаленням їхньої емоційної грамотності. З огляду на це, були розроблені практичні рекомендації для батьків та педагогів, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів. Вони включають заходи, спрямовані на покращення здатності дітей до самоусвідомлення, регуляції емоцій та розуміння емоцій інших людей. Це підкреслює необхідність комплексного

підходу, який включає як діяльність в класі, так і підтримку в домашніх умовах.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють дійти наступних висновків:

1. Емоційний інтелект можна визначити як здатність усвідомлювати свої емоції та почуття, а також емоції інших людей, і використовувати цю інформацію для регулювання своїх думок і вчинків. При цьому він включає не лише здатність розпізнавати і виражати емоції, але й уміння їх регулювати, що значно впливає на соціальну адаптацію та ефективність взаємодії з оточенням.

2. Емоційний інтелект є важливим чинником гармонійного розвитку особистості, впливаючи на психологічне благополуччя та соціальні взаємодії. Розвиток цього інтелекту триває все життя, проходячи через різні вікові етапи — від дошкільного до дорослого віку, кожен з яких має свої особливості та потребує підтримки.

3. Молодший шкільний вік є критичним для розвитку емоційного інтелекту, адже в цей час діти активно формують емоційну виразність і навички регулювання емоцій.

4. Розвиток емоційного інтелекту у дітей залежить від взаємодії біологічних, соціальних і педагогічних чинників. Підтримка з боку батьків і вчителів, а також сприятливе емоційне середовище в школі сприяють розвитку емоційної грамотності, емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

5. Формування емоційного інтелекту у дітей має свої вікові та статеві особливості. Зокрема, дослідження показують, що в дівчат цей процес відбувається швидше, що може бути зумовлено як біологічними, так і соціальними факторами. Проте розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, в цілому, перебуває на низькому та середньому рівнях, що є типовим для цього етапу розвитку. Це означає, що діти ще не в змозі повністю розпізнавати свої емоції, а також керувати ними в складних

ситуаціях. У зв'язку з цим нами були розроблені практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів. Ці рекомендації включають комплекс заходів, спрямованих на покращення самоусвідомлення, регуляції емоцій і розвитку емпатії у дітей. Вони можуть бути застосовані як в класі, так і вдома, що дозволяє забезпечити підтримку на кожному етапі емоційного розвитку.

6. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні статевих особливостей розвитку емоційного інтелекту, зокрема на тому, як різний рівень розвитку емоційних компетенцій у хлопців та дівчат може впливати на їх соціальну адаптацію, міжособистісні стосунки та навчальні досягнення. Вивчення цих аспектів допоможе краще зрозуміти, чому дівчата зазвичай мають вищий рівень емоційного інтелекту на певних етапах розвитку, а також якими способами можна підтримати розвиток емоційних навичок у хлопців. Крім того, можна досліджувати вплив статевих стереотипів та соціальних ролей на розвиток емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2008. № 3. С. 20–23.
2. Борисенко К.Ю., Бадер С.О. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1 (48). С. 123–129. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37309> (дата звернення: 20.07.2024).
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
4. Выготский Л. С. Детская психология. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология/ под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 536 с.
6. Гавриленко Г. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та статусу особистості в старшому шкільному віці. *Особистість у просторі проблем ХХІ століття*: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 5 лютого 2020 р.). Київ, 2020. С. 20-23.
7. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип.5. С. 9–13.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект : підручник. Харків : Віват, 2018. 512с.

9. Дерев'янюк С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Сер. Психологічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
10. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. Чернігів: Поліграф, 2016. 312 с.: 8 с. іл.
11. Деркач Л.А. Розвиток емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічний пошук*. 2023. № 1 (117). С. 53–57.
12. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Науковий огляд*. 2015. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/470> (дата звернення: 20.07.2024).
13. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. №3 (25), С.85-88. URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19316> (дата звернення: 13.09. 2024).
14. Зарицька В.В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: дис. ... докт. псих. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 513 с.
15. Коноплицька, Ю. І., Ставицька О. Г. "Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці." *Психологія: реальність і перспективи*. 2018 Вип. 11. С.70-75. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.12 (дата звернення: 20.09.2024).
16. Котик Т.М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч.-метод. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192 с.
17. Кочерга О.В. Психофізіологічні особливості діяльності мозку дитини. Розподіл функцій між лівою і правою півкулями головного мозку. *Початкова школа*. 2005. № 5. С. 6–8.

18. Лящ О.П. Системна детермінованість генези емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 48. С. 9–13.
19. Мединська Ю.Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 354–360. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/421> (дата звернення: 25.09.2024).
20. Меєчко І.В. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку як чинники здатності до емоційної децентрації. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 143–151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29_20 (дата звернення: 22.09.2024).
21. Милославська О.В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості». Харків, 2011. 20 с.
22. Назарук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 211–215. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/46.pdf (дата звернення: 16.09.2024).
23. Нікітіна І.В., Шевченко С.В. Емоційний інтелект підлітка. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах воєнного стану*: матеріали 3 міжнар. наук.-практ. конф. (Чернігів, 01 листопада 2023 р.) Чернігів: ПАУ, 2023. С. 165–168.
24. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Видавництво «Освіта України», 2016. 182 с.

25. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5 т. / за ред. О.Г. Дзевєрін. Київ: Рад. школа, 1976. Т. 2. 670 с.
26. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибр. твори : в 5-ти т.. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 3. 668 с.
27. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи . *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 2 (65). С. 296–301. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27808> (дата звернення: 01.10.2024).
28. Токарева Н.М., Шамне А.В. Основи вікової психології: навч.-метод. посіб. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
29. Улітіна К. С. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами мультиплікації. *Актуальні проблеми сучасної психології: матеріали II Всеукр. наук. інтернет-конф. (Одеса, 15 жовтня 2021р.)*. Одеса, 2021. С. 162-167.
30. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1(2). С. 282–288.
31. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 10(55). С. 125–134. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/16027> (дата звернення: 10.09.2024).
32. Шпак М.М. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді: психологічна теорія і практика: монографія* / За ред. Г. К. Радчук. Тернопіль, 2016. С.224-243.
33. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press, 2003. P. 330. DOI:[10.7551/mitpress/2704.001.0001](https://doi.org/10.7551/mitpress/2704.001.0001)

34. Marlowe, H.A. Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*. 1986. Vol. 78. P. 52-58. DOI:[10.1037/0022-0663.78.1.52](https://doi.org/10.1037/0022-0663.78.1.52)
35. Mayer, J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215. DOI:[10.1207/s15327965pli1503_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
36. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence. *Handbook of human intelligence*. Cambridge University Press, 2010. P. 396–422.
37. Salovey P., Mayer J. D. Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and intelligence*. 1994. P. 303–318.