

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

С. А. Саблук

Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ І ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО І ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДЛЯ
СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

Кафедра психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Особливості і значення емоційного інтелекту у дітей дошкільного і шкільного віку для соціальної адаптації»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201з Саблук С. А.

Керівник: канд. психол. н., доц.

Османова А.М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол. н., доц.
директорка Навчально-наукового
гуманітарного інституту
ТНУ ім. В. Вернадського

Добровольська Н.А.

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____

Кафедра _____ психології та соціології _____

Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____

Спеціальність _____ 053 Психологія _____

Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бошонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
САБЛУК СВІТЛАНА АНАТОЛІВНИ

1. Тема роботи: «Особливості і значення емоційного інтелекту у дітей дошкільного і шкільного віку для соціальної адаптації».

Керівник роботи: Османова А.М. – к. психол.н., доцент, доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17.

2. Строк подання студентом роботи «10» червня 2024 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці 3, рисунки 6 (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А.М. – к. психол.н., доцент, доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Османова А.М. – к. психол.н., доцент, доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 05.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту в дітей дошкільного і раннього шкільного віку	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Попередній захист роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

канд. психол. н., доцент.

Саблук Ю. А.

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 80 с., табл. – 3, рис. – 6, додатків – 6, джерел – 63.

В кваліфікаційній роботі проаналізовано і систематизовано роботи зарубіжних та вітчизняних науковців про особливості розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів.

Розкриті поняття «емоційний інтелект», зв'язок розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів. Розглянуто емоційний інтелект з точки зору гендерних особливостей у дітей. У роботі окреслили місце і значення емоційного розвитку у дітей у широкому контексті становлення особистості, і впливу його на пізнавальну діяльність. Також зазначено роль педагогів і батьків у формуванні емоційного інтелекту.

Розроблено рекомендації батькам і педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів. Запропоновані діагностики рівня емоційного розвитку у дітей.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, EQ, МОРАЛЬНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПІЗНАВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ДІАГНОСТИКА РІВНЯ EQ, САМОСВІДОМІСТЬ, ПОТЕНЦІАЛ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ШКОЛЯРІВ	10
1.1. Погляди вітчизняних та зарубіжних науковців на розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку та школярів	10
1.2. Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	33
2.1. Опис методик дослідження	33
2.2. Аналіз результатів дослідження	43
2.3. Консультації педагогів та батьків щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Держава впроваджує освітню реформу "Нова українська школа" (НУШ), яка фокусується на особливостях кожного окремого здобувача освіти. Згідно з національними стандартами, метою освітнього процесу є підготовка учнів до успіху в суспільстві. У сучасних школах на зміну "твердим" навичкам (*hard skills*) приходять "м'які" (*soft skills*), такі як комунікативні навички, вміння працювати в команді, лідерські якості, стресостійкість та емоційний інтелект.

Емоційний інтелект є важливим фактором розвитку емоційної сфери та соціальної адаптації дітей дошкільного та шкільного віку. З огляду на вікову психологію, основним видом діяльності дітей молодшого шкільного віку є навчання, а цей вік є сприятливим для будь-якого розвитку. Тому, якщо розвиток EQ (емоційного інтелекту) не досягне певного рівня до кінця початкової школи, то на наступному віковому етапі можуть виникнути непорозуміння з собою і з оточуючими.

Тому важливо, щоб в освітньому процесі більше уваги приділялося не тільки засвоєнню знань і навичок, а й м'яким навичкам, які є більш важливими в сучасному житті.

Основні теоретичні та методичні положення даної роботи ґрунтуються на дослідженнях як зарубіжних (Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Мейера, М. Нгуен, Г. Холл, Р. Стернберг, та інші), так і вітчизняних науковців (В. Бойко, І. Власової, О. Носенко, С. Дерев'янка та інші), які досліджували емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів.

Мета дослідження: Вивчити особливості емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні дослідницькі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичну літературу та погляди вітчизняних і зарубіжних науковців щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку;

2. Уточнити поняття "емоційний інтелект" та розвиток емоційного інтелекту і соціальної адаптації дітей дошкільного віку та учнівської молоді;

3. Дослідити розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації дітей дошкільного віку та учнівської молоді;

4. Підготувати рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку та учнівської молоді.

Методологічна та теоретична основа дослідження: вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії та концепції, які висвітлюють різні підходи до питання про сутність емоційного інтелекту, його структуру і можливості його вимірювання і розвитку (Д. Майер, 1999; Д. Карузо, 1999; П. Селовей, 1999; Р. Боятціс, 2009 року; Д. Гоулман, 2009 року; Д. В. Люсин, 2000; І. А. Єгоров, 2006; А. С. Петровська, 2004; С.П. Дерев'янка, 2008 і ін.); положення системно-суб'єктного підходу (Є. Сергієнко), в основі якого лежать ідеї психології суб'єкта А.В. Брушлинського, психології регуляції поведінки (О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Е.А. Сергієнко та ін.).

Для вирішення поставленої наукової проблеми та сформульованих завдань були застосовані наступні **методи дослідження**:

➤ *теоретичні*: аналіз, систематизація, узагальнення, класифікація;

➤ *емпіричні*: спостереження, бесіда, тестування, констатуючий експеримент.

➤ *методи обробки та інтерпретації даних*: математичні методи статистичної обробки даних дослідження з подальшою якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням.

З даної проблеми проведене дослідження із застосуванням наступних психодіагностичних **методик дослідження:**

✚ Опитувальник г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту».

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

✚ Методика «Діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів за В. Бойком.

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

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні підходу до вивчення особливостей та значення емоційного розвитку в соціальній адаптації дітей дошкільного та шкільного віку та систематизації існуючих теоретичних концепцій з цього питання.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані шкільними психологами для вирішення психолого-педагогічних проблем, пов'язаних з емоційним станом дітей дошкільного та шкільного віку в період соціальної адаптації, для надання психолого-педагогічних консультацій батькам, а також для вирішення проблем, пов'язаних з емоційним станом дітей різних вікових груп.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ШКОЛЯРІВ

1.1. Погляди вітчизняних та зарубіжних науковців на розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку та школярів

У сучасному суспільстві дедалі більше переважає раціональне ставлення до життя, яке заперечує психофізіологічні та соціальні особливості й потреби людей, а питання здатності розуміти й виражати емоції набуває все більшого значення. Багато дослідників підкреслюють соціальну значущість емоцій і вказують на те, що суспільство робить помилки, намагаючись ідеалізувати розум.

Заборона емоцій, як відомо, призводить до віддалення емоцій від свідомості. Крім того, нездатність психологічно опрацьовувати емоції має низку негативних наслідків, починаючи від психосоматичних розладів і закінчуючи девіантною поведінкою [1, с. 5].

На думку Т. Котик, "Емоції, які виникають під час емоційної взаємодії та різних видів діяльності, можуть призводити до різних емоційних станів. Наприклад, радість, тріумф, впевненість, гнів і страх підвищують мотивацію та активність людини і спонукають до дії, тоді як страждання і зневіра знижують і послаблюють мотивацію та активність" [2, с. 8].

Іншими словами, можна зробити висновок, що емоції мотивують діяльність. Водночас сама діяльність впливає на виникнення емоційних процесів. Настрій людини безпосередньо залежить від емоцій, а стійкий емоційний стан впливає на всі думки і дії людини. Емоційні стани є

нестійкими психічними явищами і мають тенденцію змінюватися від негативних до позитивних і навпаки. Причини цих змін не завжди усвідомлюються людиною.

Факторами, що сприяють зміні настрою, є фізичне і моральне здоров'я, стан навколишнього середовища, згадування пережитих негативних і позитивних емоцій, конфліктні ситуації, реалізація або неможливість певних бажань, соціальне оточення тощо [3, с. 14].

Повноцінний сон, відпочинок, перебування на свіжому повітрі або прогулянка, доброзичливі стосунки з людьми, пошук власних ресурсів можуть покращити емоційний стан та настрої. Емоції завжди суб'єктивні і відображають суб'єктивне ставлення людини до того, що заважає або задовольняє особисті актуальні потреби, як ми їх розуміємо, оцінюємо і переживаємо.

Основна функція емоцій – оцінювати дійсність. Тому емоції займають і огортають життя людини, відіграють важливу роль у всіх видах діяльності, впливають на мотивацію, регулюють міжособистісні стосунки і мають вирішальне значення для ефективної пізнавальної, професійної та творчої діяльності.

В. Бойко, у своїй роботі «Психофізіологічна функція емоцій» полягає в наданні додаткової енергії нашим реакціям на важливі зовнішні та внутрішні дії, які характеризуються вродженою програмою емоційної поведінки. Якщо уважно спостерігати за вираженням емоцій, можна легко зрозуміти, що вони виступають фоном для всіх психічних процесів і психічних станів [4, с. 17].

За участю емоцій задовольняються потреби, реалізуються природні можливості, відбувається пізнавальна діяльність. Емоції існують, так би мовити "паралельні" з іншими проявами психіки. Емоції відтворюють наші реакції на зовнішні та внутрішні чинники. Образно кажучи, більшу частину свого життя ми проживаємо через емоції, витрачаючи енергію і діючи на високій напрузі. Це особливо зрозуміло для тих, хто гостро реагує на те, що

відбувається. Статистика показує, що емоції є причиною багатьох захворювань, навіть смертельних" [5, с. 25].

Появі терміну "емоційний інтелект" передувала поступова зміна поглядів на взаємозв'язок емоційних та інтелектуальних процесів. Дослідження проблеми взаємодії емоційного та когнітивного можна знайти ще в ранніх працях античних філософів. Вони розрізняли окремі сфери емоцій та розуму.

Вони також підкреслювали примат розуму над емоціями. Згодом, з розвитком психології як науки, набрали обертів емпіричні дослідження у сфері мислення та емоцій. Тут взаємодія між емоціями та інтелектом була пов'язана з функціонуванням людини в повсякденному житті. Згодом настав етап диференційованих досліджень емоцій та інтелекту, і особливості взаємодії емоцій та інтелекту розглядалися в напрямку психології інтелекту та окремо в межах психології емоцій.

У психології емоцій визнавалася важлива, але все ж таки допоміжна роль когнітивних процесів, тоді як у психології інтелекту другорядна роль відводилася емоційному досвіду. Крім того, зростає інтерес до вивчення особливостей взаємодії емоцій та інтелекту [6, с. 48].

На думку О.О. Арябієвої, "саме емоційний інтелект у сучасному розумінні був необхідним для виживання первісного людства, що проявлялося у здатності адаптуватися до соціального середовища, жити у світі та знаходити спільну мову з іншими людьми".

Засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд також займався проблемою емоцій та їх контролю. Вагомий внесок у дослідження інтелекту зробив Д. Векслер, який аналізував інтелект як "сукупність здібностей індивіда діяти цілеспрямовано, зручно мислити та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом" [7, с. 51].

Тоді ж, у 1960-х роках, вперше стало відомим поняття "емоційний інтелект", що з'явилося в роботах М. Бердока в 1964 році та Б. Ройнера в 1966 році.

У період з 1980 по 1990 роки теорії емоційного інтелекту розквітли: у 1983 році Г. Гарднер опублікував модель, що поділяє інтелект на міжособистісний та внутрішньоособистісний. А в 1988 році Р. Барр у своїй дисертації ввів поняття емоційного коефіцієнта (EQ).

Потім у 1990 році була опублікована дисертація Пітера Серовея та Джона Мейєра "Емоційний інтелект", в якій автори описали емоційний інтелект як "різновид соціального інтелекту, що впливає на нашу здатність контролювати власні емоції та емоції інших людей" [8, с. 65].

Сьогодні емоційний інтелект розглядається як здатність ефективно розуміти емоційну сферу життя людини. Це розуміння емоційної основи почуттів і стосунків та використання своїх емоцій для вирішення проблем, пов'язаних із взаємовідносинами та мотивацією. Сучасне розуміння емоційного інтелекту дуже широке і неоднозначне. Аналізуючи основні позиції, які вивчалися з цього питання, можна зробити висновок, що сучасний стан проблеми емоційного інтелекту в психологічній науці не дозволяє сформулювати єдине трактування цього конструкту [9, с. 68].

Необхідно систематизувати та узагальнити наявні дані, а також сформулювати наочну основу емоційного інтелекту. Потребує теоретичного обґрунтування саме визначення поняття емоційного інтелекту та з'ясування структури цього феномену. Таким чином, можна буде чітко обґрунтувати методику діагностики емоційного інтелекту та її практичну значущість".

В Україні Є. Хоченко дійшла висновку, що сутність емоційного інтелекту не може бути повністю охарактеризована здібностями, які найкраще розкривають природу EQ. Це пов'язано з тим, що результатом формування EQ є стабільність психічного здоров'я, задоволеність життям, тобто те, що людина свідомо оцінює свою поведінку по відношенню до себе

та інших, розуміє, що потрібно робити, щоб досягти співпраці та гармонії з оточуючими. На думку української дослідниці М. Шпак, "емоційний інтелект слід розглядати в межах категорії "діяльність". Іншими словами, емоційний інтелект – це міра комунікативної компетентності, здатність усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції і почуття інших людей" [10, с. 73].

Також EQ – це взаємодія емоційних, когнітивних, мотиваційних та поведінкових особливостей особистості, які спрямовані на усвідомлення своїх емоцій та емоційних переживань інших людей, що сприяє самореалізації та самопізнанню через збагачення соціального та емоційного досвіду».

Ю. Степанов розглядає емоційний інтелект як системну та функціональну характеристику особистості, що гарантує соціальну успішність людини та її особистісну складову. Досягти соціальної успішності можна, розвиваючи інструментальну складову емоційного інтелекту в результаті тренінгової та психокорекційної роботи, одночасно розвиваючи особистісну складову емоційного інтелекту [11, с. 78].

Д.В. Люсін розглядає поняття емоційного інтелекту та підкреслює, що емоційний інтелект – це психологічне утворення, яке формується протягом життя під впливом багатьох факторів, що визначають його рівень та індивідуальні особливості. До факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, автор відносить когнітивні здібності – якість і швидкість обробки інформації, емоційні характеристики – емоційну чутливість, емоційну стійкість та уявлення про емоції.

Автор підкреслює, що здатність розуміти емоції означає, що людина здатна ідентифікувати емоцію, розуміти причини, що викликали емоцію, та наслідки емоції. Здатність керувати емоціями означає, що людина здатна контролювати емоції, керувати зовнішнім вираженням емоцій і, за необхідності, викликати бажані емоції [12, с. 89].

Рувен Барр розглядає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних

здібностей, знань і можливостей, які дозволяють людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він також виділив п'ять складових емоційного інтелекту: самосвідомість, навички міжособистісного спілкування, загальна оцінка настрою, управління стресом, адаптивність [13, с. 120].

Крім того, існують виразні гендерні характеристики емоційного інтелекту. Як маскулітність, так і фемінітність відіграють важливу роль у процесі формування середнього рівня емоційного інтелекту, тоді як фемінітність відіграє роль у процесі формування низького рівня емоційного інтелекту.

Дж. Мейєр досліджує емоційний інтелект і виділяє п'ять періодів розвитку емоційного інтелекту

1900 - 1969 рр. – дослідження емоційного інтелекту персоналізовані;

1970 - 1989 рр.: увага вчених звернена на вплив когнітивних та інтелектуальних процесів

1990-1993 рр. – емоційний інтелект розглядається як предмет психологічних досліджень;

1994-1997: емоційний інтелект набув узагальненого характеру;

1998 р. - дотепер – природа цього феномену уточнюється" [14, с. 135].

Дж. Мейєр та П. Селвей пропонують принципи теорії емоційного інтелекту, поєднані з такими рисами, як емпатія, усвідомленість, врівноваженість та відповідальність.

Емпатія є основою емоційного інтелекту. Відчувати емпатичний відгук означає бути налаштованим на емоції інших, що, в свою чергу, означає співпереживати і співчувати їм. Емпатія проявляється у розпізнаванні, розумінні та демонстрації емпатійного переживання емоцій.

Для того, щоб підтримувати емоційний стан, потрібно бути компетентним у своїх емоціях. Для цього потрібно вміти розпізнавати і приймати продуктивні та непродуктивні емоції. Водночас потрібно вміти

розрізняти їх у потрібний момент, тобто тоді, коли вони повинні вкоренитися. [15, с. 145].

Досвід, отриманий в емоційному житті людини, зберігається в підкіркових ділянках мозку. Важливим принципом теорії емоційного інтелекту є те, що людина з високим емоційним інтелектом здатна збалансувати роботу двох ділянок мозку, які впливають одна на одну.

Люди з високим емоційним інтелектом беруть на себе відповідальність за своє особисте благополуччя, яке визначається їх психічним і фізичним здоров'ям. Емоції, завдяки притаманній їм активізуючій здатності, спонукають людей до прийняття рішень, які призводять до певної або усталеної поведінки [16, с. 155].

На думку Д. За Гоулманом, структура емоційного інтелекту включає чотири елементи: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління поведінкою: розуміння особистих емоцій, контроль особистих емоцій, самомотивація, розуміння емоцій інших та соціальні навички [17, с. 163].

Як і зарубіжні психологи, вітчизняні дослідники часто вивчають емоційний інтелект у зв'язку з його можливим впливом на лідерські якості.

Дослідження О.В. Білокінь показують зв'язок між емоційним інтелектом та стилем ділового лідерства. Лідери з високим емоційним інтелектом не тільки здатні створювати позитивний психологічний клімат у колективі, але, в першу чергу, вони здатні мотивувати своїх підлеглих на виконання завдань, що стоять перед організацією.

Звернемося до вітчизняної моделі емоційного інтелекту, запропонованої Д.В. Русіним. Цей автор визначає "емоційний інтелект" як сукупність здібностей до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

-Здатність розпізнавати емоції. Тобто встановлювати сам факт існування емоційного переживання у себе чи в інших.

-Тобто вміння визначати, які емоції переживає сам чи інша людина, і

знаходити для них вербальне вираження.

- Розуміння причин виникнення емоцій та їхніх наслідків.

- здатна контролювати інтенсивність емоції;

- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;

- може викликати певні емоції за власним бажанням, якщо це необхідно.

Як здатність розуміти емоції, так і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Таким чином, ми можемо говорити про інтраіндивідуальний емоційний інтелект та інтеріндивідуальний емоційний інтелект. Ці два види інтелекту призводять до реалізації різних когнітивних процесів і навичок, але вони повинні бути взаємопов'язані.

На думку Д.В. Люсіна, здатність розуміти емоції та керувати ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто інтересом до внутрішнього світу людей, а також до себе, схильністю до ціннісного психологічного аналізу поведінки, зумовленої емоційними порушеннями [18, с. 190].

Таким чином, "емоційний інтелект" можна представити як конструкт, що має подвійну природу, з одного боку, пов'язаний з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними рисами. Таким чином, "емоційний інтелект" – це психічна характеристика, що формується протягом життя людини під впливом низки факторів, які визначають його рівень і конкретні особистісні особливості.

Подальший розвиток концепції емоційного інтелекту має сприяти розумінню та детальному розгляду таких практичних питань, як профілактики, корекції та реабілітації девіантної поведінки, емоційного вигорання, розвитку творчих здібностей, соціалізації особистості, стресостійкості та загального рівня життя.

З розвитком психології все більшого значення набувають дослідження в галузі емоційного інтелекту (емоційної сфери). Серед вітчизняних та

зарубіжних вчених існують різні підходи до взаємозв'язку між емоційним та інтелектуальним розвитком людини.

Модель "множинного інтелекту" Гарднера представляє сучасне розуміння інтелекту; модель Г. Гарднера включає сім основних підтипів інтелекту: вербальний, логічний, математичний, особистісний, музичний, просторовий, моторний та міжособистісний [19, с. 210]. Ця модель була покладена в основу концептуальних розробок Й. Майєра та П. Серого. Пізніше ця модель стала першою для дослідження емоційного інтелекту.

За визначенням авторів, емоційний інтелект – це здатність розпізнавати емоції інших людей і власні емоції та використовувати їх у прийнятті рішень.

Емоційна обізнаність – це сприйняття емоцій, розпізнавання, вираження та розрізнення емоцій від тих, які вони імітують.

Розпізнавання емоцій – це сприйняття емоцій, їх розпізнавання, вираження та розрізнення від імітації або справжніх емоцій. Використовувати емоції для підвищення ефективності мислення - в цьому випадку емоції використовуються для фокусування уваги на важливих подіях і для вирішення проблем. Емоції також використовуються як здатність аналізувати перепади настрою та аналізувати різні перспективи.

Розуміння емоцій – це спосіб зрозуміти складність емоцій, побачити взаємозв'язок емоцій і відчутти перехід від однієї емоції до іншої.

Питання розвитку емоційного інтелекту має велике значення сьогодні, в усьому світі, і відповідно існує багато методів дослідження.

Існує багато методів дослідження для вивчення рівнів емоційного інтелекту та його окремих складових. До таких методів належать спостереження, усне та письмове опитування, проєктивні методики, тести, інтерв'ю та практичні завдання.

Таким чином, аналіз теоретичних засад дозволяє зробити висновок, що емоції охоплюють всі сфери людського життя. Емоції та афекти впливають не тільки на діяльність, яку виконує людина, але й на її емоційний стан та

настрій. Тому важливо розуміти та усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей.

Розглядаючи сутність поняття емоційного інтелекту, було виявлено, що це поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно розуміти власні емоції, розуміти емоції інших людей, керувати емоціями відповідно до ситуації з метою вирішення певних завдань та регулювати емоції інших людей.

Варто також зазначити, що до структури емоційного інтелекту входять такі поняття, як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна та соціальні навички.

1.2. Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку і школярів

Емоційний інтелект розвивається протягом усього життя людини під впливом біологічних передумов і педагогічних факторів. До педагогічних факторів, які сприяють розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, належать. Емоційність педагогів, атмосфера емоційного комфорту, емоційне спілкування в освітньому середовищі, дитяче партнерство, взаємодія (перевага парних і групових форм роботи), діяльність, що приносить успіх, радість та емоції, позитивні та мобільні форми організації освітньо-виховної діяльності, що викликають емоції та переживання (ігри прогулянки, змагання, ранкові зустрічі, свята, розваги); емоційність змісту навчання, образи, що викликають почуття та емоції (герої мультфільмів, фільмів, казок), мультимедійні засоби, що викликають яскраві образи, низка вправ і завдань на виявлення, розуміння та керування власними та чужими емоціями.

Розглянемо кожен з цих елементів більш детально.

Дошкільний педагог встановлює емоційний контакт з групою, налаштовує вихованців на позитивний лад, надихає їх на виконання освітніх завдань, робить їх цікавими та захоплюючими для дітей.

Вплив на емоційну сферу залежить від уміння педагога захоплено та емоційно викладати новий матеріал, читати художні твори та передавати всю гаму зображених емоцій, володіти широким спектром невербальних засобів (жести, міміка, контакт очей).

Як стверджує В.О. Сухомлинський: "Учитель повинен уміти створити в учня внутрішній стан емоційного піднесення та інтелектуального натхнення". [1, с. 5]. Однак просто передавати емоції недостатньо. Необхідна також емпатія – здатність помічати, розпізнавати, "читати" і розуміти дитячі емоції та адекватно реагувати на них.

Емоційно комфортна атмосфера доброзичливі, чесні, конгеніальні, толерантні та підтримуючі стосунки в дитячих колективах впливають на позитивний психологічний стан дітей, їхнє самопочуття, емоційну експресію, бажання відкрито виражати свої почуття, творчість, компетентність та прояв талантів [2, с. 10].

Цінностями дошкільної групи є згуртованість, єдність, дружба, повага та взаємодопомога. Для того, щоб дитина була емоційно позитивною та психологічно комфортною, важливо приймати її такою, якою вона є, розуміти її потреби, інтереси та недоліки, бути толерантними, поважати себе та інших, розуміти індивідуальність кожної людини.

Емоційне спілкування в дошкільному середовищі. Спілкування між педагогом і вихованцем та між вихованцем і вихованцем задовольняє потреби вихованців у корисній, цікавій та мотивуючій інформації, емоційному контакті, підтримці, стимулюванні, впевненості та висловленні своїх поглядів. Таке емоційне спілкування викликає і впливає на вираження почуттів довіри, емпатії та задоволення, а також вчить учнів розуміти

внутрішній світ інших і керувати власними емоціями [3, с. 12].

Спілкування відбувається через спільну роботу в класі, дружнє спілкування під час прогулянок та індивідуальний контакт з педагогами. Партнерство, взаємодія та співпраця між дошкільниками, педагогами та батьками. Основою цих стосунків є довіра, повага до дитини, рівність учасників та гуманістичний, демократичний стиль ведення освітнього процесу, що впливає на розвиток особистості та емоційного інтелекту.

Співпраця дає змогу задовольняти базові міжособистісні потреби, вивчати маловідомі способи поведінки, моделювати поведінку та спільно вирішувати проблеми. Партнерство дає змогу бачити, відчувати та розуміти емоції інших, а також вчитися керувати власними емоціями для вирішення проблем.

Варто відзначити особливу роль парної та групової роботи. Робота в парах і групах надає можливості для взаємодії, спілкування, обговорення, прийняття різних думок, висловлення своєї точки зору, доведення, переконання, пошуку спільних рішень, допомоги і підтримки, завдяки чому можна виражати свої почуття, розуміти почуття і поведінку інших людей і впливати на них за допомогою почуттів [4, с. 21]. Найважливішим аспектом такої діяльності є отриманий результат. Ці результати викликають захоплення, гордість, впевненість і бажання повторити, зробити краще і знову відчувати себе успішним. Водночас це вчить аналізувати та робити висновки, мотивує до подальших успіхів. Позитивні освітні заходи (ігри, розваги, конкурси, свята, ранкові лінійки, вистави, квести), які викликають емоції. Враховуючи природну рухливість і непосидючість дітей дошкільного віку, доцільно включати в освітній процес активні форми діяльності, де діти не тільки виконують завдання, а й активно рухаються, викликають емоції [5, с. 24].

Світ гри, розваг і друзів знайомий, зрозумілий, доброзичливий і стимулюючий. У ньому дитина перебуває в центрі подій, вивчає себе, пізнає

власні можливості, оцінює власну поведінку, порівнює її з поведінкою інших і збагачує свій досвід дії, спілкування та взаємодії. Ігри дозволяють дітям виражати весь спектр емоцій, включаючи інтерес, задоволення, насолоду, здивування, співпереживання, розчарування, відчай, гнів, розчарування і образу.

Конкурси, забави, змагання та квести здатні розвивати емоційний інтелект людини, так само впливаючи на емоційну сферу дошкільника, дозволяючи йому змагатися, виявляти свою перевагу, перемагати, відчувати задоволення, набувати впевненості, підвищувати самооцінку тощо [6, с. 28]. [6, с. 28].

Емоційність змісту навчання передбачає використання особистісно значущого, раніше невідомого матеріалу, який містить цікаві факти та яскраві приклади, відповідає потребам та інтересам дитини, викликає відповідні почуття та емоції. Це визначає ставлення дитини до навколишнього світу, себе та інших, стимулює її бажання дізнатися більше та застосувати отримані знання в житті, мотивує до успіху. З іншого боку, краще і міцніше запам'ятовується матеріал, який знаходить емоційний відгук у дітей, викликає інтелектуальні почуття і створює яскраві образи. Важливо, щоб зміст відображав реальні події та описував практичний досвід, який можна застосувати.

На розвиток ЕІ також впливає незвична подача матеріалу. У цьому випадку педагогам доцільно передбачити емоційний ефект і заздалегідь спрогнозувати, який емоційний відгук він викличе у дітей і на якому етапі заняття варто застосувати цей прийом.

На заняттях та у виховних заходах особливе місце посідає художній твір, з яким знайомляться діти. Він викликає емоції, створює настрій, реагує на події, зачіпає почуття молодших школярів, викликає бажання робити добрі справи, змінювати свою поведінку на краще, поповнювати власний життєвий досвід.

На думку Т. Даніліної, "якості почуттів та емоцій визначаються потребами (їх задоволеністю чи незадоволеністю), мотивами, бажаннями, намірами людини, якостями її волі та характеру". Якщо будь-який з цих компонентів змінюється, то змінюється і особисте ставлення людини до потреб. Світ почуттів та емоцій складний і багатогранний [7, с. 30].

Багатство емоційного досвіду допомагає людині краще розуміти те, що відбувається, краще розбиратися в емоціях і міжособистісних відносинах інших людей, сприяє глибшому пізнанню себе, своїх здібностей, можливостей і недоліків, а також світу предметів і явищ, що її оточують. Почуття та емоції надають неповторного колориту словам, діям і всій поведінці. Позитивні переживання стимулюють творчі пошуки дитини" [8, с. 34].

А. Алешіна у своїх працях зазначає, що "емоції зазвичай сприймаються як нерозумні, безглузді та нелогічні, оскільки вони, як правило, протистоять розуму, а отже, не несуть ніякої інформації. Логік, безсумнівно, знайшов би тут логічну помилку.

Все, що існує у світі, є інформацією, і питання полягає в тому, чи вміємо ми її "читати" і використовувати. Емоції народжуються і зникають. Вони розвиваються в часі і передаються в просторі. Емоції мають причину і наслідок. Часто цей процес є несподіваним, хаотичним і здається неконтрольованим, але він підпорядковується певним закономірностям. Якщо ми знаємо закономірності у світі емоцій, ми можемо прогнозувати і передбачати появу і зміну різних емоцій у себе та інших. Звичайно, це не так точно, як порахувати два плюс два, але в той же час набагато простіше і зрозуміліше, ніж ми думаємо".

Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку охоплює період від 4-7 до 10-11 років. Значні зміни у психіці дитини пов'язані з відвідуванням школи [9, с. 40].

Потрапивши до школи, основною діяльністю молодшого шкільного

віку є перехід від гри до навчання, в якому формується основне психічне новоутворення, або внутрішній план дій. Молодший шкільний вік – це період інтенсивного інтелектуального розвитку дитини та вдосконалення важливих особистісних якостей.

Д.Б. Ельконін стверджує, що розвиток дитини від народження до повноліття – це становлення дитини як члена суспільства і процес становлення особистості. У процесі становлення дитини як особистості відбувається і процес розвитку психіки та свідомості дитини, від найпростішої форми відображення, притаманної немовляті, до розвиненої форми свідомого відображення дійсності, притаманної дорослій людині [10, с. 45].

У молодшому шкільному віці зростає гнучкість і чутливість психічних процесів, активно розвиваються емоції. Учні починають усвідомлювати свій емоційний зміст і поступово розвивають здатність керувати своїми емоціями, підвищується почуття самоконтролю і відповідальності. Вони виявляють зацікавленість, довіру і доброзичливість до інших, але не завжди здатні правильно інтерпретувати чужі емоції та почуття.

У шкільному середовищі взаємодія ігрової та навчальної діяльності є основним джерелом емоцій для молодших школярів. У процесі гри та навчання виховуються всі емоції. Під час активної діяльності учні вчаться стикатися з труднощами і докладати спонтанних зусиль для їх подолання, і в результаті відчують нові емоції, такі як інтерес, сумнів, радість, здивування і цікавість. В результаті вони відчують нові емоції, такі як інтерес, сумнів, радість, здивування і цікавість. Поступово формується і розвивається усвідомлення своїх почуттів і емоцій та їх вираження іншими людьми.

Для дітей молодшого шкільного віку характерна позитивна, життєрадісна та енергійна атмосфера; діти у віці 7-10 років емоційно вразливі. У них активно розвивається почуття власної гідності, яке виражається зовні через гнівні реакції на приниження або похвалу за

характер, а також через позитивні переживання. Активно розвивається почуття емпатії, яке відіграє важливу роль у формуванні малих груп і спонтанних компаній. Клімат у класі є фактором формування і розвитку у дітей таких моральних емоцій, як дружба, товариськість і людяність. [11, с. 54].

Цей вік також вважається одним з найважливіших і формуючих періодів у житті кожної людини. Вони вчаться адаптуватися до нових умов, брати на себе відповідальність, будувати стосунки з однолітками, брати на себе нові соціальні ролі, ставати самостійними та багато іншого.

Для того, щоб молодші діти могли впоратися з цими труднощами, вони повинні вміти правильно розпізнавати свої та чужі почуття та емоції, вміти ставитися до конкретних ситуацій і діяти відповідно до них, володіти самоконтролем, емпатією та бути соціально компетентними. Всі ці навички є дуже важливими і необхідними для людини протягом усього її життя. Тому ці навички потрібно розвивати з молодшого шкільного віку, коли діти найбільш чутливі до всього [12, с. 59].

У Державному стандарті загальної середньої освіти зазначено, що для досягнення цілей "Нової української школи", зокрема розвитку EQ у дітей молодшого шкільного віку, необхідно визнати унікальність кожної дитини, що унеможлиблює дискримінацію будь-якої особи. Автори наголошують на необхідності врахування вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку та обов'язковому використанні в освітньому процесі ігор, творчої та дослідницької діяльності, які впливають на моральний, пізнавальний та естетичний емоційний розвиток. Для зменшення тривожності та формування впевненості в собі пропонується обмежити обсяг домашніх завдань і більше часу приділяти відпочинку та фізичній активності.

Стандарти також наголошують на необхідності створення атмосфери довіри та взаємоповаги, запобігання насильству, булінгу та цькуванню, надання допомоги, гарантування права на здоровий спосіб життя, свободу

слова та вибору тощо, забезпечення умов для емоційного благополуччя дітей у школі та вдома".

Звернення до праць В.С. Мухіної показує, що вона говорить про різноманітний емоційний розвиток дітей, починаючи з шестирічного віку. Вона зазначає, що з цього віку діти починають усвідомлювати себе в оточенні інших людей: "Починаючи з цього віку, діти починають усвідомлювати себе в оточенні інших людей" [13, с. 65].

У цій ситуації, залежно від виховання, діти можуть бути доброзичливими, прислухатися до свого сумління і діяти згідно з моральними нормами, а можуть діяти, виходячи з егоїстичних бажань, власних інтересів. У зв'язку з цим особливу увагу необхідно приділяти емоційному розвитку і вихованню дитини на етапі початкової школи, щоб сформувати у неї порядний, безкорисливий і високоморальний характер [14, с. 68].

Сутність емоційного інтелекту полягає у здатності володіти своїми емоціями, розпізнавати почуття та емоції інших людей, розрізняти емоції та використовувати їх на благо. Емоційний інтелект включає чотири компоненти: сприйняття та вираження емоцій, розуміння емоцій, використання емоцій та управління емоціями. Компоненти емоцій виконують не тільки інформаційну функцію, але й функцію в мотиваційній структурі.

Емоції, що виникають як частина мотивації, орієнтують на певний образ дій і спосіб їх виконання. Емоції у формі безпосереднього переживання відображають не тільки об'єктивні явища, а й суб'єктивне ставлення до них. Дітям важливо не тільки розуміти емоції, а й переживати події, які відбуваються навколо них. Тільки через переживання дитина починає усвідомлювати, що насправді відбувається навколо неї.

Згідно з дослідженнями П. Якобсона, здатність опановувати свої емоції покращується з роками. Діти молодшого шкільного віку виражають свій гнів і роздратування не тільки в активних формах, таких як бійка і привернення

уваги будь-якими способами, а й у вербальних формах, таких як сварка і дражнилки [15, с. 70].

У молодших класах цього вже не відбувається, коли дошкільник, який розлютився, лягає на підлогу і починає плакати, штовхатися і кидатися речами. Переживання гніву і сорому дуже помітні для оточуючих, але проявляються більш приховано.

Таким чином, у початковій школі емоційна поведінка дітей стає більш організованою. Розвиток експресивних навичок у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язаний зі зростанням їхньої здатності розуміти емоції інших і співпереживати емоційним станам однолітків та інших людей.

Він тісно пов'язаний зі зростанням здатності співпереживати емоційним станам однолітків та інших людей. Існує чітка різниця між першокласниками та третьокласниками і особливо четвертокласниками на цьому рівні емоційного розуміння. [16, с. 69].

У початковій школі формується увага. Важливим завданням початкового шкільного навчання є розвиток центрального психологічного новоутворення цього віку – формування довільної уваги дитини. Зростає роль словесно-логічного та смислового запам'ятовування, учні здатні свідомо керувати своїми спогадами та регулювати їх вираження.

У молодшому шкільному віці вдосконалюється репродуктивна увага дитини. Характерною особливістю сприйняття дітей молодшого шкільного віку є те, що воно тісно пов'язане з їхньою поведінкою; Д.Б. Єрконін і Л.С. Виготський вказують на те, що зміни в сприйнятті і пам'яті у дітей молодшого шкільного віку є результатом змін у мисленні. Мислення є центральним об'єктом у цей період раннього дитинства.

Мислення дітей молодшого шкільного віку відображає основні властивості та ознаки предметів і явищ, дає змогу робити прості висновки. Шкільна освіта побудована таким чином, що в першу чергу розвивається мовне та логічне мислення. Основні результати дітей молодшого шкільного

віку визначаються провідним характером їхньої навчальної діяльності і мають вирішальне значення для їхнього подальшого навчання.

При дослідженні взаємозв'язку вікових особливостей та емоційного інтелекту у дітей середнього шкільного віку також вивчалася позиція Є. А. Сергієнко. У своїй книзі вона описує взаємозв'язок між позитивним ставленням до навчання та емоціями і почуттями, які викликають у дітей почуття радості, впевненості, довіри та інші позитивні емоції.

Вона також стверджує, що більшість учнів характеризуються емоційною нестабільністю, і що з часом вони стають більш свідомими своїх почуттів та емоцій і здатні контролювати їх. Однак іноді дітям важко зрозуміти свої власні почуття та переживання, а також почуття та переживання інших людей. [18, с. 80]. Вони набагато краще здатні сприймати і розуміти емоції, які з'являються в знайомих ситуаціях, але в той же час молодшим школярам складно висловити словами почуття та емоції, які вони переживають. Набагато легше визначити позитивні емоції, ніж негативні, і особливо важко ідентифікувати почуття здивування, провини, відрази, ревності, презирства та інші подібні емоції.

Тим не менш, учні здатні співпереживати та емоційно співчувати іншим у психологічно складних ситуаціях. Крім того, вже в цьому віці можна розрізнити індивідуальні емоційні прояви дітей, такі як емоційно стабільні діти, емоційно дратівливі діти, емоційно тривожні та збуджені діти і діти, які мало виявляють емоцій. [19, с. 99].

Є. Сергієнко також характеризує молодший шкільний вік як період розвитку емоційного інтелекту. Діти в цьому віці дуже емоційно реагують на події, які відбуваються навколо них, і при цьому розвиваються інтелектуально в позитивному ключі. У цьому віці вони починають усвідомлювати думки, погляди, настрої та поведінку інших людей і намагаються оцінювати поведінку оточуючих з точки зору їхніх особистісних характеристик.

До факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, відносяться життєві ситуації, які викликають у дитини різні емоції, такі як тривога і радість. Їх важливість полягає в усвідомленні дитиною власних емоцій та емоцій інших людей, що дозволяє їй розуміти ситуацію, яка її оточує, та адекватно реагувати на неї.

Фактори, що впливають на це, є як біологічними, так і соціальними. До біологічних факторів належать особливості сім'ї, вік тощо, а до соціальних - оточення дитини, вплив соціального середовища, ставлення батьків до дитини та стосунки з однолітками.

Стосунки дитини з сім'єю є основним фактором у формуванні та організації емоційного інтелекту. Багато вчених вивчали розвиток дитини в системі "дитина-батьки". В результаті вони дійшли висновку, що сім'я є першою соціальною сферою, яка сприяє розвитку дитини і є основою для формування домінуючого емоційного стану дитини. Сім'я є першим джерелом позитивних і негативних почуттів та емоцій дитини. Все це є основою для формування та становлення емоційного інтелекту [20, с. 110].

Н. Кряжева у своїх працях пише: "Дорослі, які усвідомлюють і контролюють себе, здійснюють психологічний "захист" від установок і вимог свого оточення і керуються власними бажаннями і мотиваціями. Вони не впускають у свою підсвідомість установки, які їм не потрібні. Діти не можуть цього зробити. Вони не можуть ставити психологічні бар'єри у стосунках з батьками. Тому багато установок, які вони отримують від батьків, згодом визначатимуть поведінку їхніх дітей. Безперечно, більшість батьківських установок є позитивними і сприяють успішному розвитку особистого шляху дитини. І оскільки це допомога, а не перешкода, то немає необхідності її усвідомлювати. Це своєрідний психологічний захист, який допомагає дитині захистити себе і вижити в соціальному середовищі. Прикладами позитивних установок захисту, що історично сформувалися і передаються з покоління в покоління, є прислів'я, афоризми, казки та байки, в яких міститься мудрий і

адаптивний зміст, що добро перемагає зло, мудрість – дурість і що важливо продовжувати вірити в себе і власні сили" [21, р. 134].

Авторка А.А. Осипова зазначає, що "школа також є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту". Потрапляючи в шкільне життя, діти починають позитивно взаємодіяти з однокласниками, знаходити нових друзів і брати участь у житті колективу. Тут можуть виникнути проблеми у стосунках з оточуючими через погану адаптивність або надмірну сором'язливість. Процес навчання може також включати такі елементи, як самоконтроль. Змушуйте їх оцінювати власну поведінку та вчинки. Діти повинні мати можливість відкрито говорити про свої почуття та емоційні стани [22. с. 156].

Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку відіграє важливу роль у розвитку їхнього емоційного інтелекту в цей період. В.С. Мухіна зазначає, що "фізіологічні зміни викликають подальші зміни в психічному житті дитини". Центральне місце в психічному розвитку займає формування довільності, планування виконання плану дій і здійснення самоконтролю. Відбувається вдосконалення формування вищих психічних функцій і пізнавальних процесів, що дає можливість дітям молодшого шкільного віку виконувати більш складні розумові операції" [23, с. 179].

У працях Г.В. Цукерман і М.І. Венгера зазначається: "За сприятливих умов виховання і достатнього інтелектуального розвитку на цій основі виникають передумови для розвитку теоретичного мислення і свідомості. Тільки в цьому віці дитина починає усвідомлювати своє ставлення до оточуючих і розуміти соціальні мотиви поведінки, оцінки та конфліктні ситуації.

На думку О.М. Істратової, "емоційний інтелект у цей період формується особливо інтенсивно, але через свою несформованість зазнає багато змін. Причин для цього декілька. Перша причина - психічні зміни, коли в міру зростання і розвитку дитини змінюється її погляд на

навколишній світ. Друга причина – соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві, які мають значний вплив на формування емоційного інтелекту" [25, с. 211].

На думку Т.С. Кабаченко, "... Емоції дітей є прямим наслідком нових, складних і неприємних життєвих ситуацій. У житті діти стикаються з труднощами набагато частіше, ніж дорослі, і те, що дорослим здається звичним і природним, у дітей може викликати страх і тривогу. Не маючи достатнього життєвого досвіду, діти молодшого віку стикаються з невідомими і несподіваними ситуаціями". Складні ситуації відіграють особливу роль у житті дитини і дають їй можливість перевірити свої здібності. Тут особливу роль відіграє емоційний інтелект. "Емоційний інтелект стає своєрідним регулятором емоційного життя дитини, фіксуючи потрібну інформацію та усуваючи непотрібну" [26, с. 222].

Емоційний інтелект є складною структурою і містить чотири компоненти: сприйняття та вираження емоцій, розпізнавання емоцій, використання емоцій у взаємодії з іншими та регуляція емоцій. Також важливими є наступні чотири елементи: підбір викладачем цікавих навчальних матеріалів; колективні, індивідуальні та інтерактивні методи і форми навчання; мультимедійні матеріали; підбір цікавих посібників і підручників. Емоційне спілкування в освітньому процесі тісно пов'язане з попередніми умовами, а дружнє спілкування під час і після занять викликає довіру і є прикладом для наслідування".

Враховуючи всі умови, необхідні для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, можна дотримуватися етапів формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, запропонованих Т. Котик та Л. Яцук у своїй роботі: мотиваційно-ціннісний, пізнання, навчання, практика та творчість. Це пов'язано з тим, що саме в цей період відбуваються фізіологічні та психологічні передумови формування, розвитку та функціонування емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз теоретичних засад дослідження особливостей емоційного розвитку та його значення для соціальної адаптації дітей дошкільного та шкільного віку дозволяє зробити наступні висновки:

Сучасні умови життя в інформаційному суспільстві, становлення постнекласичної освітньої парадигми та низка реформ в Україні у відповідь на глобальні чинники зумовили актуалізацію питань соціально-емоційного виховання учнівської молоді. Освіта в інформаційному суспільстві має на меті допомогти учням розвинути емоційну стійкість, підвищити їхню обізнаність, відповідальність і мотивацію, навчити справлятися з різними непередбачуваними ситуаціями, долати стрес і будувати стосунки з іншими членами колективу.

У сучасному світі самоконтроль, саморегуляція та емпатія стають ключовими елементами стабільного та щасливого суспільства.

Розвиток емоційного інтелекту українських школярів відкриває широкі перспективи для підготовки молодого покоління до життя і діяльності в глобалізованому світі, світі технологій і нових комунікаційних зв'язків для всього людства.

Від того, наскільки успішною буде орієнтація на індивідуальність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, залежить як майбутнє кожної дитини, так і майбутнє нації в цілому.

РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Опис методик дослідження

У нашому дослідженні критерієм розвитку афективної сфери є ступінь розуміння дитиною емоційних переживань, моральних почуттів та інтелектуальних емоцій інших людей.

Для дослідження рівня емоційного розвитку молодших школярів ми використовували 3 методики:

- 1) Методика «Дослідження розуміння емоційних станів людей, представлених на зображенні» за Т. Котик;
- 2) Методика автора О.С. Безверхий «Діагностика моральної саморегуляції молодшого школяра»;
- 3) Методика «веселі – сумні» - вимірювання рівня інтелектуальних почуттів.

Методика *«Дослідження розуміння емоційних станів людей, представлених на зображенні» за Т. Котик* (Додаток 2).

Після показу кожного слайда завжди запитуйте: "Яку емоцію представляє ця картинка (смайлик)? Чому ти так вважаєш? Як ти здогадався? Усі відповіді слід занотовувати в таблицю (Додаток 3).

Мета – отримати уявлення про розуміння людьми свого емоційного стану.

Обладнання: малюнки дітей і дорослих, на яких чітко зображені дві основні емоції (радість, страх, гнів і смуток) та їхні заштриховані емоційні стани (малюнки); малюнки, що ілюструють позитивну і негативну поведінку дітей і дорослих.

Провести пошук; дві серії будуть проведені індивідуально з дітьми віком 3-7 років.

Перша серія. Дітям по черзі показують малюнок із зображенням дитини та дорослого і запитують

Запитують: "Хто на цій картинці?" Що вони роблять? Що ти відчув? Як ти здогадався? Опиши малюнок".

Друга серія. Дітям по черзі показують сюжетні картинки і запитують: "Що роблять діти (дорослі)? Як вони (дружать, сваряться, ігнорують один одного)? Як ти здогадався? Хто добрий, а хто злий? Як ти здогадався?"

Обробка даних. Для кожної серії та кожного малюнка підрахуйте кількість правильних відповідей для кожної вікової групи. Проаналізуйте, чи розуміють діти емоційний стан дорослих і однолітків, на які ознаки вони спираються і кого розуміють краще – дорослих чи однолітків. Дослідіть вікову залежність цих показників.

Методика «Діагностика моральної саморегуляції молодшого школяра» (О.С. Безверхий) [2, С. 36].

Мета – вивчення моральної саморегуляції учнівської молоді Методикою, побудованою на основі інтерпретаційної проєкції, є

«Методика тематичної проєкції внутрішніх станів старшокласника при вчиненні морального вчинку» або скорочено «Методика тематичної проєкції внутрішніх станів».

Методична основа. Сюжет кожної сюжетної лінії зосереджується на конфлікті між особистими інтересами та моральною необхідністю. Молодші школярі зазвичай добре розрізняють моральні та неморальні вимоги (наприклад, ті, що стосуються суспільної моралі та компетентності).

Моральні вимоги – це ті, що спонукають до поведінки, яка має наслідки для інших. З цієї точки зору можна виділити один тип морального імперативу (не завдавати шкоди іншим без моральної санкції суспільства - норма неприпустимості шкоди) і два типи моральних імперативів

(підтримувати, допомагати і карати за страждання інших і порушників моральних норм). порушників моральних норм).

Моральні заборони можуть порушуватися з різних причин, залежно від потреб дитини та різних обставин. Безбородько виділяє чотири внутрішні мотиви агресії (порушення моральних заборон, що призводить до заподіяння шкоди іншим): ворожість, егоїстичне бажання домінувати, демонстративність та ситуативна інструментальність. Здійснення позитивних моральних вчинків є певною мірою однорідним з точки зору внутрішніх станів та моральних емоцій.

При цьому внутрішні стани (самооцінка – моральна гордість, задоволення та інтерес) тією чи іншою мірою відомі кожній дитині і варіативність цих станів у конкретній ситуації невелика. Тому використання позитивних моральних вчинків для класифікації групи дітей за патерном реакцій, що склався в процесі виконання моральних вчинків, виявилось малоефективним.

Ситуативні реакції дітей у процесі порушення моральних норм (здійснення негативних моральних вчинків) мають іншу природу. Внутрішні стани дітей характеризуються значною варіативністю та вираженням різних емоцій. Саме тому можна виділити групи з різними типами моральної саморегуляції при порушенні моральних норм.

Хід виконання. Ця методика передбачає серію малюнків. Кожна ситуація, в тому числі стійкий і чіткий внутрішній стан головного героя сюжету, пояснюється малюнками. Відповіді виявляють розуміння внутрішнього стану протагоніста, який явно здійснив морально значущий вчинок.

Методика включає в себе розповідь, в якій зображено моральний вчинок, скоєний дитиною. Кожна ілюстрація містить зображення, що репрезентує значущу ситуацію. У таких ситуаціях молодші школярі,

відповідаючи на запитання психолога, описували внутрішній стан героя оповідання – його думки, почуття, бажання та наміри.

Повість про біль.

1. Сашко пішов гуляти у двір. Друзів у дворі не було. Він побачив дівчинку Таню з лялькою. І він пішов до неї. (Діти показують малюнок 1 і по черзі ставлять запитання зі спискунижче).

Як ви думаєте, про що зараз думає Сашко?

Як ви думаєте, що Сашко відчуває зараз, коли відчуває те, що у нього на серці?

Як ти думаєш, чого зараз хоче Саша?

Як ви думаєте, що Сашко тепер робитиме?

1. Сашко схопив ляльку Таню і підняв над нею. Таня спробувала витягнути ляльку, але не змогла до неї дотягнутися. А Сашко подумав: (Діти показують малюнок 2 і ставлять запитання).

2. Таня не могла витягнути ляльку і гірко плакала. (На фото № 3 зображена дитина та ставить запитання: моя дорога.)

3. У той час повз проходила старшокласниця. (Дитина зображена на малюнку № 4.) Взяла ляльку Сашка і зварила. (Опитують дітей.)

4. Як тільки старшокласниця пішла, Сашко забрав ляльку назад. І Таня гірко заплакала. (Діти показують малюнок 5 і ставлять запитання).

5. Піднявши ляльку, Сашко кинув її на підлогу. Лялька зламалася. (Діти показують малюнок 6 і ставлять запитання).

6. Сашко розвернувся і пішов. Таня встала і гірко заплакала. (Діти показують малюнок 7 і ставлять запитання).

7. Сашко пішов додому. Мати зустріла його і запитала: (Дитина бачить малюнок № 8.)

- Як ти? Щось сталося в саду? (Опитують дітей.)

8. Сашко відповів: «Ні, мамо, все добре». (Діти показують малюнок 9 і ставлять запитання).

9. Приблизно через годину Сашко пішов до магазину купити хліба. Подорожі він зустрів дівчину Таню, у якої відібрав і зламав ляльку. (Діти показують малюнок 10 і ставлять запитання).

10. Мама дізналася про вчинок Сашка від сусіда і насварила його. (Діти показують малюнок 11 і ставлять запитання).

11. Увечері, коли сім'я Сашка сіла дивитися цікавий фільм по телевізору, Сашка покарали і відправили в іншу кімнату (Діти показують малюнок № 12 і ставлять запитання).

12. Наступного дня тато повів Сашка в магазин і купив ту саму ляльку, яка зламалася, щоб Сашко віддав її Тані. (Діти показують малюнок 13 і ставлять запитання).

13. Купивши ляльку, тато сказав Сашкові: «Я купив тобі цю ляльку на гроші, які ми з мамою накопичили на твій день народження. Тепер вам доведеться обійтися без подарунка». (Дитині показують малюнок №14 і ставлять запитання). Ключ до оповідання «Образ»

Таблиця 3.1

№ п/п	Оповідання «Образ» (в таблиці подано текст для хлопчиків)	Тип з високим рівнем моральної саморегуляції	Залежний тип	Тип з низьким рівнем моральної саморегуляції
1	2	3	4	5
2	Сашко вийшов у двір погуляти. Друзів у дворі не було. Він побачив маленьку дівчинку Таню з лялькою. І пішов до неї.	Хоче погратися з дівчинкою. Ігрові інструментальні прагнення.	Нейтральні щодо дівчинки думки та переживання або ігрові інструментальні прагнення.	Агресивні наміри познущатися над дівчинкою, забрати іграшку, знищити її, отримати задоволення від її плачу і прохань.

3	Таня не змогла дістати ляльку і гірко заплакала.	Прагнення віддати ляльку, емпатія, провина, сором перед дівчиною.	Негативні переживання, пов'язані з страхом покарання та іншими формами залежності від уявного суб'єкта покарання.	Стан задоволення. Агресивні наміри познущатися над дівчиною, забрати іграшку, знищити її, отримати задоволення від її плачу.
4	В цей час поряд проходила старшокласниця. Вона забрала у Сашка ляльку і насварила його	Сором перед дівчиною або провина.	Страх та сором Перед старшокласницею, яка може покарати або розповісти старшим.	Агресія проти старшокласниці, іноді страх, що вона покличе дорослих.
5	Тільки-но старшокласниця пішла, Сашко знову відібрав ляльку. І Таня гірко розплакалася.	Провина, сором перед дівчиною, розуміння, що робить погано.	Негативні переживання, пов'язані зі страхом покарання та іншими формами залежності від уявного суб'єкта покарання.	Стан задоволення. Агресивні наміри познущатися над дівчиною, забрати іграшку, знищити її, отримати задоволення від її плачу і прохань.
6.	Відібравши ляльку, Сашко кинув її на землю. Лялька розбилася.	Провина, сором перед дівчиною, розуміння, що робить погано.	Негативні переживання, пов'язані зі страхом покарання та іншими формами залежності від уявного суб'єкта покарання.	Негативні переживання, пов'язані зі страхом покарання та іншими формами залежності від уявного суб'єкта покарання. Іноді задоволення.

7.	Сашко повернувся і пішов собі. Таня стояла і гірко плакала.	Провина, сором перед дівчинкою, розуміння, що робить погано.	Негативні переживання, пов'язані зі страхом покарання та іншими формами залежності від уявного суб'єкта покарання.	Нейтральні переживання, не пов'язані з щойно минулими подіями. Іноді – пов'язані з образою позитивні емоції.
8.	Сашко повернувся додому. Мама зустріла його і спитала: «Як справи? Чи не сталося чогось?» все розказати мамі.	Хоче розказати мамі правду, соромно, що зробив поганий вчинок, відчувається винним, збирається.	Побоїться сказати мамі, бо його будуть сварити або бити. Йому погано, він боїться. Іноді страждання.	Вдається до обману, щоб його не сварили. Внутрішній стан нейтральний, спокійний.
9	Сашко відповів: «Ні, мамо, все добре».	Почувається винним, хоче розказати мамі правду.	Йому погано, він боїться, його мучить те, що він обманув.	Стан нейтральний. Думає, щоб мама не дізналася.
10	Десь через годину Сашко пішов у магазин за хлібом. І по дорозі	Він відчуває себе винним	Він боїться, щоб дівчинка не розповіла мамі	Стан нейтральний. Думає, щоб мама не дізналася. Стан нейтральний і байдужий. Іноді знову.
11	Від сусідки мама дізналася про вчинок - Сашка і насварила його.	Соромно, відчуває себе винним.	Боїться, що його будуть бити, соромно.	Боїться покарання, соромно.

12	Ввечері, коли сім'я Сашка дивилася цікавий фільм по телевізору, Сашка покарали і відправили в іншу кімнату.	Думає про свій поганий вчинок, сором, провина. Хочє якось загладити свою провину перед дівчинкою.	Боїться, що його будуть бити, соромно. Йому погано, страждає, соромно перед батьками, думає про свій поганий вчинок.	Думає, як би обманути батьків і подивитися улюблений фільм. Часто злість на батьків або ненависть до них. Іноді злість на дівчинку, що через неї його покарали.
13	Наступного дня	Задоволений,	Думає про свій	Добре себе

	тато повів Сашка в магазин і купив таку ж ляльку, яку було розбито, щоб Сашко віддав її Тані.	що нарешті поверне Тані ляльку і попросить у неї пробачення.	поганий вчинок	почуває. Стан нейтральний.
14	Купивши ляльку, тато сказав Сашкові: «Цю ляльку я купив тобі за гроші, які ми з мамою відклали тобі па день народження. Тепер тобі доведеться залишитися без подарунка».	Задоволений, що дівчинка отримає ляльку в замість розбитої.	Пригнічений тим, що лишиться без подарунка. Іноді страждає. Іноді думає про свій поганий вчинок.	Сердиться на батьків за те, що залишили його без подарунка, або на сусідку, через яку батьки дізналися про його агресію, або на дівчинку, через яку він лишився без подарунка

Після проходження методики підраховується кількість збігів з ключовими даними, щоб визначити, наскільки досліджуваний близький до кожного з трьох типів моральної саморегуляції. Досліджуваному присвоюється тип з найбільшою кількістю балів. Якщо показники інших типів складають більше половини балів присвоєного типу, можна говорити

про наявність характерної тенденції до прояву інших типів, тобто про змішання інших типів.

На основі аналізу відповідей дітей виділено три типи емоційної регуляції.

1. З низьким рівнем розвитку моральної саморегуляції та підвищеною агресивністю:

- агресивність, агресивність противника, низька просоціальність;
- агресивний, агресивність є інструментом самодемонстрації, просоціальність низька;
- агресивний, агресивність є інструментом домінування в корисливих цілях, просоціальність низька;
- агресивна, ворожа, дистанційна агресія;
- конформіст, морально байдужий, емоційно відсторонений.

2. З натренованою моральною саморегуляцією:

- неагресивний, просоціальний високий, є помірна залежність у формі сорому;
- відсутність агресії, висока просоціальність, низький рівень сорому.

3. При сильній залежності:

- неагресивний, залежний, з домінуванням страху і сорому з перевагою сорому;
- неагресивний, дуже залежний, відчуває страх і сором з перевагою страху.

Методика “веселий-сумний” [9, С. 120].

Мета – оцінити свій емоційний стан ставлення до навчального процесу в школі).

Експериментатор просить дитину пояснити, чому, на її думку, вираз обличчя дитини на малюнку має бути радісним або сумним. Хлопчикам слід показувати малюнок хлопчика, а дівчаткам – малюнок дівчинки.

Зазвичай діти з ентузіазмом відповідають на запитання, але тим, хто не відповідає "не знаю", поставте додаткові запитання: "Як ти думаєш, що відбувається? Чия це фотографія?"

Наслідки.

Емоційно нездоровими та деструктивними реакціями вважаються приблизно такі приблизно наступними:

- Хлопчик, який виглядає з вікна, виглядає дуже сумним.

Його покарали за погану успішність у школі;

- Хлопчик, який дивиться у вікно, виглядає дуже сумним, тому що його покарали за погану поведінку в школі;

- Цей хлопчик виглядає сумним, тому що вчитель поставив йому двійку;

- Хлопчика сварять за його погану поведінку; Хлопчика сварять за його погану поведінку;

- Хлопчик робить домашнє завдання, але боїться, що у нього багато завдань і він не встигне їх виконати;

- Хлопчик запізнюється до школи і боїться, що його будуть сварити; Хлопчик запізнюється до школи і боїться, що його будуть сварити; Хлопчик запізнюється до школи і боїться, що його будуть сварити.

Відповіді, які описують щасливу або серйозну дитину, відображають позитивний настрій і вважаються емоційним благополуччям.

Якщо дитина (досліджуваний) дає п'ять-шість "тривожних" відповідей, це свідчить про "хворе" ставлення до школи, і для цієї дитини (досліджуваного) цей етап життя пов'язаний з сильними емоційними переживаннями.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою вивчення рівня розуміння учнями емоційних станів людей була проведена методика «Дослідження розуміння емоційних станів людей, представлених на зображенні».

Результати дослідження див. в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень розуміння молодшими школярами емоцій інших людей

Рівень емоційного розуміння	Хлопчики %	Дівчатка %	Загальний показник %
Високий	61,54	92,31	76,92
Середній	30,77	7,69	19,23
Низький	7,69	0	3,85

Наочно результати за методикою «Дослідження розуміння емоційних станів людей, представлених на зображенні» див. на рис. 3.1.

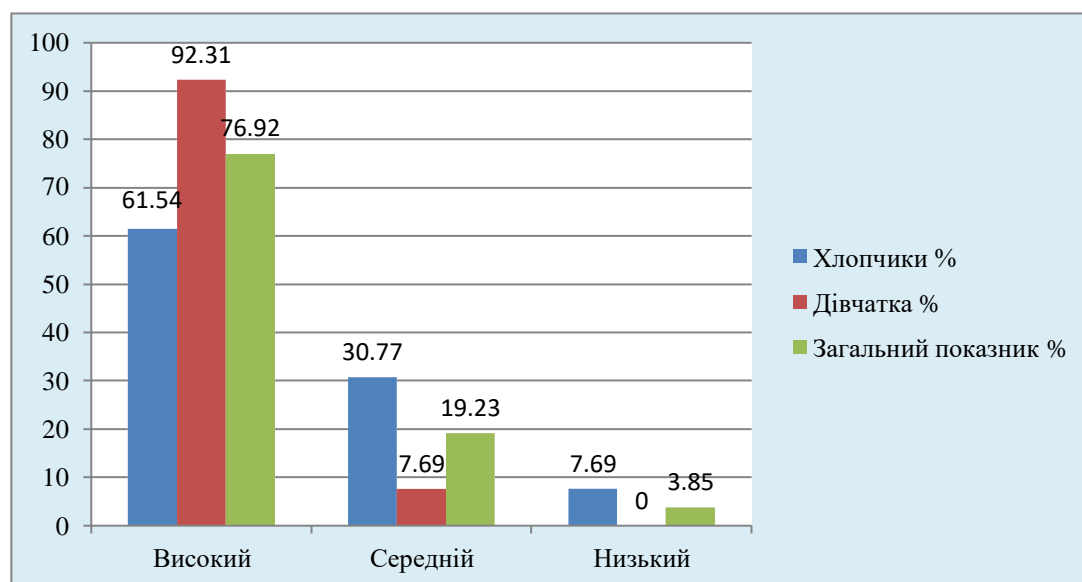


Рис. 2.1. Гістограма показників рівня розуміння молодшими школярами емоцій інших людей.

У дослідженні взяли участь 32 дитини, середній вік яких становив 6 років. Дослідження проходило в дружній атмосфері, діти брали участь у ньому з великим інтересом. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

Як видно з даних, 76,92% дітей 6-8 років добре розпізнають емоції інших людей, 19,23% показали середній рівень і 3,85% показали низький рівень. З таблиці також видно, що дівчатка краще вміють керувати емоційними станами людей, ніж хлопчики. Це може свідчити про те, що діти краще розуміють емоційні переживання інших у міжособистісній взаємодії, розпізнають приємні та неприємні емоції, мають вищий рівень готовності розшифровувати емоційний контекст різних ситуацій спілкування.

Крім того, дівчата краще реагують на емоційний стан партнерів по спілкуванню, ніж хлопці, і є більш емоційно чутливими та емпатійними.

Для дослідження розвитку моральних почуттів молодших школярів розроблено методику дослідження рівня моральної саморегуляції О.С. Безверхова. Результати безголового тесту див. в табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Рівень моральної саморегуляції молодших школярів

Розвиток моральної саморегуляції	Хлопчики %	Дівчатка %	Загальний показник %
Низький рівень моральної саморегуляції	7,69	0	7,69
Сформована моральна саморегуляція	69,23	92,31	80,77
Емоційна залежність	0	7,69	7,69
Поєднання моральної саморегуляції і агресивності	23,08	0	23,08

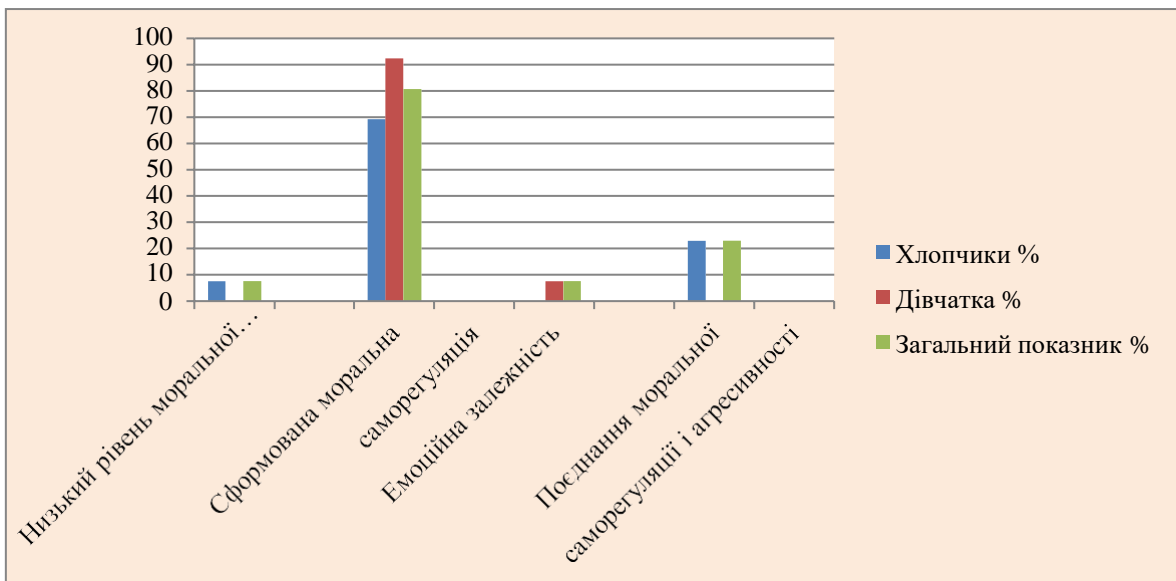


Рис. 2.2. Гістограма показників рівня моральної саморегуляції молодших школярів

У дослідженні взяли участь 32 дитини, середній вік яких становив 6 років. Дослідження проходило в психологічно комфортній атмосфері, діти були зацікавлені в дослідженні та активні протягом усього часу. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки: 80,77% учнів загальноосвітніх шкіл мають високий рівень морально-емоційного розвитку, 23,08% мають як високий, так і низький рівень моральної саморегуляції, 7,69% вказали на залежний тип моральної саморегуляції та 7,69% мають низький рівень моральної саморегуляції. Також було виявлено, що в цілому дівчата мають вищий рівень розвитку моральної складової емоційної сфери, ніж хлопці.

Це може свідчити про те, що, стикаючись зі своєю негативною поведінкою, вони відчують сором і провину, але також розуміють, що вчинили неправильно і завдали болю іншим, намагаються виправити ситуацію і попросити пробачення. У групі хлопчиків діти також відчують сором і провину, але також схильні до агресії. Іншими словами, моральні почуття вступають у конфлікт з агресією та задоволенням від заподіяння болю іншим.

Варто зазначити, що хлопці схильні проявляти більш агресивні реакції, ніж дівчата, але товариські реакції зустрічаються частіше. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що хлопчики загалом більш агресивні, ніж дівчатка, а тому моральний вимір емоцій у них розвивається дещо повільніше.

Для дослідження інтелектуального та емоційного розвитку ми впровадили методику оцінки емоційного ставлення до процесу навчання в школі. Ця методика також відома як "радість, гнів, смуток". Результати тестування представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівень розвитку інтелектуальних почуттів молодших школярів

	Хлопчики %	Дівчатка %	Загальний показник %
Позитивні інтелектуальні емоції	69,23	92,31	80,76
Середні показники	23,08	0	11,54
Негативні інтелектуальні емоції	15,38	7,69	11,54

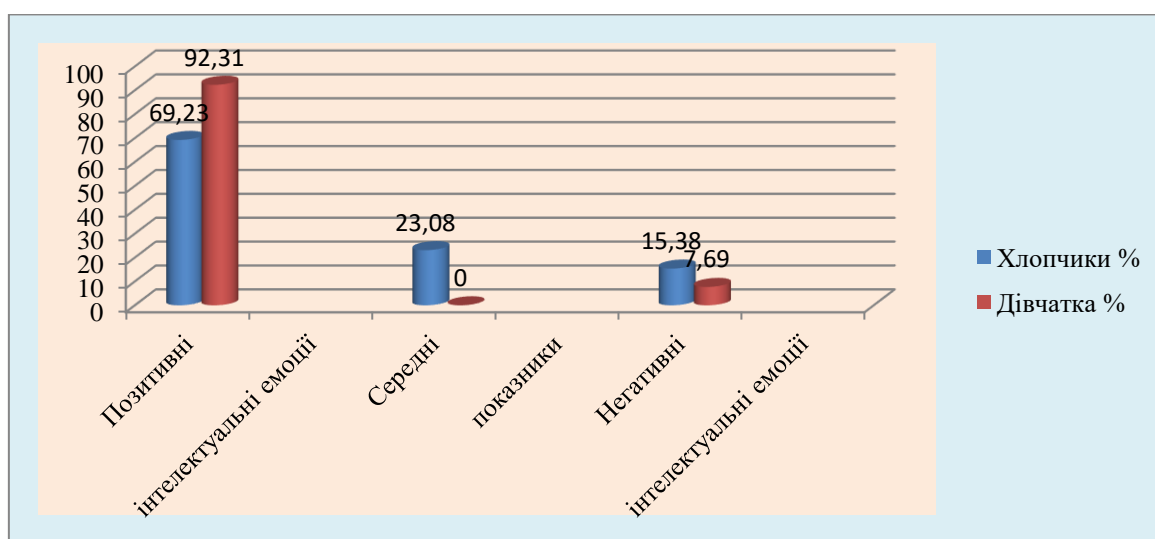


Рис. 2.3. Показники рівня розвитку інтелектуальних почуттів молодших школярів

У дослідженні взяли участь 32 дитини, середній вік яких становив 6 років. Дослідження проходило динамічно та цікаво, без труднощів, діти були зацікавлені в дослідженні та проявляли активність протягом усього часу. Аналізуючи результати дослідження, можна зробити наступні висновки

Як видно з таблиці 2.4, 80,76% дітей молодшого шкільного віку позитивно ставляться до навчання, а 11,54% мають як позитивне, так і негативне ставлення до процесу навчання. Це свідчить про те, що учні хочуть добре вчитися, добре адаптуються до уроків і не бояться відповідей, тобто їхні емоційні почуття добре розвинені.

Однак деякі учні дуже тривожно ставляться до процесу навчання. Іншими словами, відчуття необхідності відповідати на уроці, особливо перед дошколю, пов'язане з сильними емоційними переживаннями.

Негативні переживання також частіше зустрічаються серед хлопців. Ці результати можуть свідчити про те, що інтелектуальні емоції в молодших класах все ще перебувають у процесі формування і що діти загалом відчують позитивні емоції від процесу навчання.

Водночас у хлопчиків інтелектуальні емоції розвинені дещо слабше. На мою думку, це можна віднести і до власне успішності учнів. Можливо, деякі діти вже стикалися з негативними оцінками своєї навчальної діяльності і тому відчують підвищену тривожність.

Узагальнення даних показує, що емоційний розвиток вищий у дівчаток віком 6-8 років. Дівчатка краще розуміють емоційні стани інших і розпізнають власні емоції в різних ситуаціях взаємодії.

Дівчатка також випереджають хлопчиків у моральному та інтелектуальному емоційному розвитку. Крім того, моральна поведінка та почуття сорому і провини у хлопчиків часто суперечать почуттю агресії.

Слід також зазначити, що емоційний розвиток деяких учнів, зокрема їхні інтелектуальні почуття та ставлення до навчання, є значно нижчим. Тому потрібно приділяти більше уваги налагодженню спільної роботи з ними.

На основі проведеного дослідження підготовлено рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку та учнівської молоді.

1. *Говоріть про свої емоції.* Говорячи про свої емоції, ви можете навчити дітей, що емоції – це нормальна частина життя. Наприклад, якщо ви поговорите з дитиною про те, що нервуєте перед важливою зустріччю, вона зрозуміє, що всі люди відчують емоції і що це нормально.

2. *Покажіть їй, як справлятися зі своїми емоціями.* Дитина не змушує вас кричати. Ви реагуєте на поведінку дитини криком і вирішили обрати гнів як вихід із ситуації. Покажіть своїм прикладом, що кожен несе відповідальність за те, як він реагує на ситуації.

3. *Оберіть відповідний час для роботи над емоцією.* Намагатися покращити навички емоційної регуляції дитини під час істерики не спрацює. Поговоріть про те, що сталося, коли дитина заспокоїться. Будь-яке навчання найкраще відбувається, коли вона спокійна і розслаблена.

4. *Навчіть дитину визначати емоційні тригери.* Емоційний тригер – це те, що змушує вас відчувати певну емоцію. Це може бути зайвий звук, дія або слова іншої людини. Ваше завдання - з'ясувати, що викликає у дитини злість або тривогу. Які дії дратують вашу дитину?

5. *Допоможіть дитині зрозуміти мову тіла.* Сильні емоції впливають на тіло на фізичному рівні. Розуміння того, як тіло відчуває гнів і тривогу, може допомогти зв'язати емоції з тілом і запобігти тому, щоб емоції не ставали надмірними.

6. *Зосередьтеся на хорошій, а не на поганій поведінці.* Найефективніший спосіб змінити неналежну поведінку дитини, спричинену емоціями, - зосередитися на позитивній поведінці. Американський психолог Карл Роджерс вважає, що істерики та агресивна поведінка – це спосіб вираження сильних емоцій, таких як гнів, тривога та розчарування. Іншими словами, така поведінка є вираженням сильних емоцій, які ваша дитина в даний момент не переробляє.

7. Наведіть приклад того, що таке емпатія. Емпатія - це здатність відчувати або уявляти біль інших і пропонувати допомогу. Прояв емпатії до дитини не означає, що ви погоджуєтесь з її поведінкою, а означає, що ви можете зрозуміти її почуття і вчинки.

8. Спирайтеся на позитивні емоції дитини. Дослідниця позитивної психології Барбара Фредріксон вважає, що позитивні емоції можуть розвивати фізичні, інтелектуальні, психологічні та соціальні ресурси дитини.

9. Не навішуйте негативних ярликів. Вплив ярликів на поведінку дітей вперше дослідили психологи Роберт Розенталь та Леонора Якобсон. На початку дослідження всі діти молодшого шкільного віку пройшли тест на IQ. Потім дослідники випадковим чином відібрали 20% учнів і представили їх як "інтелектуально процвітаючих". Результати показали, що група "інтелектуально процвітаючих" набрала значно вищі бали на другому етапі IQ-тесту.

10. Заохочуйте дітей бути фізично активними. Фізична активність допомагає зняти напругу та ефективніше справлятися з емоціями.

11. Підтримувати емоційну безпеку дітей. Емоційна безпека – це вроджена потреба. Емоційно безпечні стосунки будуються на довірі та прийнятті іншої людини. Прийняття і демонстрація дитині того, що ви її любите, також сприяє розвитку емоційного інтелекту.

12. Поясніть, що всі емоції важливі. Люди не можуть відчувати лише радість і щастя. Іноді необхідно відчувати гнів і смуток. Смуток - це емоція, яка уповільнює фізичну та розумову активність. Це дозволяє замислитися над причинами емоційного неблагополуччя і зрозуміти, що потрібно з цим робити. Гнів, навпаки, прискорює всі процеси, мобілізує сильну енергію і посиляє кров до кінцівок. Це емоція, яка допомагає нам мобілізуватися, щоб підготуватися до бою і захиститися від можливих загроз.

13. Робіть перерви, коли це необхідно, і навчіть дитину робити це. Пауза дозволяє їм заспокоїтися і обдумати ситуацію, а не реагувати в гніві. Допоможіть дитині використати паузу, щоб емоційно дистанціюватися від

ситуації, яка викликає емоції.

14. Збільшуйте можливості для спілкування. Щоденне спілкування з дитиною може допомогти побудувати емоційну безпеку. Важливо робити щось разом. Читайте книгу, дивіться фільм або йдіть на прогулянку і розмовляйте про що завгодно по дорозі.

15. Хваліть дитину. Похвала – це ефективний спосіб розвитку емоційного інтелекту дитини. Показуючи дитині, що ви визнаєте і цінуєте її зусилля, ви робите її більш мотивованою і впевненою у своїх здібностях.

16. Навчіть дитину мислити нестандартно. Заохочуйте дитину мислити нестандартно і знаходити творчі рішення, а не просто слідувати інструкціям. Це підвищить впевненість вашої дитини в собі та розвине емоційний інтелект.

17. Не поспішайте. Розвиток емоційного інтелекту дитини не відбувається за одну ніч. Наберіться терпіння і пам'ятайте, що це тривале, але дуже важливе завдання, яке вплине на подальше життя дитини.

2.3. Консультування педагогів та батьків щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку

З метою підвищення рівня емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку ми розробили програму розвитку EQ у навчальній діяльності.

Ми підібрали методи та техніки, які вчителі можуть використовувати на уроках для розвитку міжособистісного та внутрішнього емоційного інтелекту. Ці методи та техніки включають арт-терапію, дитячу казкотерапію, лялькотерапію, кольоротерапію та музикотерапію.

Розглянемо деякі з вправ, запропонованих для вчителів:

"Намалюй себе". Ця вправа спрямована на розвиток особистої емоційної сфери учнів та усвідомлення себе як особистості.

Учні малюють себе різними кольорами, обговорюють з учителем деталі малюнка та різні образи, з'ясовують, що їм подобається в собі, а що вони хотіли б змінити.

"Мій друг". Вправа для діагностики та виявлення міжособистісних проблем у дітей. Намалюйте друзів у різних кольорах і формах, наприклад, тварин, квітів, дерев тощо. Обговорення малюнків дозволяє виявити ставлення дитини до кожного персонажа.

"Кольоровий день". Колір використовується для підняття настрою і розвитку творчої уяви та фантазії. Грайте з іграшками, будуйте конструкції, малюйте, створюйте барвисті уявні історії та казки. Наприкінці дня поговоріть про свій настрій і почуття та сплануйте наступний барвистий або різнобарвний день.

"Пляма страху". Ця вправа на малювання вчить дітей контролювати емоцію страху. Діти малюють пляму страху і ретельно записують її форму та розмір. Вони починають: "Мій страх такий кумедний, тому що". .

Дихальна вправа "Вітер". Послухайте звук вітру. Потім зробіть так. Вдихніть через ніс і видихніть через рот.

Долоня торкається рота, а дитина промовляє, не розмовляючи.

"Індіанський звук перемоги" – це звук, який видає вітер. Повторіть цю вправу три-чотири рази.

Дихальна вправа "повітряні кульки". Попросіть дітей уявити, що у них в животику повітряна кулька. Вдихніть через ніс, і кулька розширюється і стає більшою. Животик розширюється. На видиху кулька стискається зі звуком "ссс" або "ззз". Виконайте цю вправу три-чотири рази.

Також були обрані деякі методики розвитку емоційного інтелекту, які можна інтегрувати з навчальними предметами.

Наприклад, уроки математики, письма та "Я досліджую світ" Ф. Джонсона – це способи використання драматизації у шкільній освіті.

Процедура структурування учнівської драми може включати наступне:

- Представлення теми та перебігу історичних подій;
- Кожна група учнів обирає історичний факт і актуалізує його; і
- Інтерпретація матеріалу у форматі драми;
- Об'єднання підготовленого матеріалу в сценарій;
- Розподіл ролей, рішення про масовку;
- Вивчення дизайну навчального матеріалу;
- підготовка приміщення та проведення драматизації; - аналіз роботи.

Ще одним методом є навчальні дослідження як частина афективної освіти в сучасній школі, що має на меті мотивувати молодших школярів до навчання. Дж. Дьюї, один із засновників дослідницького навчання, виділяє п'ять етапів дослідницького навчання.

- труднощі виникають під час виконання завдань;
- передбачення можливостей вирішення труднощів, тобто формулювання гіпотези;
- формулювання висновку, тобто логіки гіпотези
- формулювання висновків, тобто логічна перевірка гіпотези;
- Подальше спостереження або експеримент для підтвердження або спростування гіпотези;
- формулювання позитивних або негативних висновків. Підготовка до дослідження та участь у ньому передбачає планування наступного.

усвідомлення проблеми, теми дослідження, методів дослідження, збору інформації, звітування, рефлексії, ключових питань, гіпотез, планування, написання звіту та обговорення.

Ці методи і прийоми можна використовувати всім класом, а можна розробляти спільно і взаємно, розділивши учнів на мікрогрупи або групи.

Ми також провели три тренінги з дітьми молодшого шкільного віку для розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Один з них називався "Що означають мої емоції?"

Тренінг включав в себе

1. правила роботи в групі
(Групи самі визначають правила).
2. асоціативний куш "Що таке емоція?".
(Відповіді учнів записуються на дошці).
3. вступна бесіда

Емоції – це переживання того, як люди ставляться до речей, що їх оточують, до власної поведінки, до інших людей і до самих себе. Хоча поняття "емоція" та "афект" вживаються тут в одному значенні, вони мають різні значення.

Щоб добре ладнати, недостатньо розмовляти однією мовою.

Недостатньо розуміти значення мови, якою користується співрозмовник. Залишається набагато більше інформації, ніж просто слова, наприклад, поведінка, жести, міміка та емоції. Те, як емоції впливають на спілкування і життя, ретельно вивчається з кінця минулого століття. Здатність розуміти та використовувати емоції у повсякденному житті вчені називають "емоційним інтелектом".

4. Тест Г. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту.

Таблиця 2.6

Вислови для вправи «Позитивне мислення»

Негативні думки	Позитивні думки
У мене нічого не вийде	Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу
Усе пропало	Це не кінець світу
Я дурень	Я помилився
Мені обов'язково треба мати це	Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу
Я повинен бути першим	Мені б хотілося бути першим
Вони змушені це зробити	Сподіваюся, вони це зроблять
Це безнадійно	Ще не все втрачено
Не варто й починати	Треба хоч спробувати
Я не зможу	Я ніколи не переймаюся по дрібницях
Я безнадійна людина	Я дивлюсь на світ із оптимізмом
Усе втрачено	Варто спробувати це

4. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Заміна негативних думок на позитивні може допомогти розірвати замкнене коло стресу. Позитивне мислення знижує емоційну напругу і допомагає знайти вихід з будь-якої ситуації. Іншими словами, формула позитивного мислення звучить так: "Ми завжди повинні отримувати те, що хочемо. Ми робимо все можливе, щоб досягти цього. Але якщо, незважаючи на наші зусилля, ми не отримуємо бажаного, ми відчуваємо легке розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо і не зневажаємо себе чи інших".

6. Сенкан

- 1- Тема (один іменник) Емоція
- 2- Опис теми (два прикметники)
- 3- Дії на тему (три дієслова)
- 4- Речення (чотири фрази)
- 5- Синоніми, висновки по темі (1 слово)

7. Вправа "Закінчи речення" Я зрозумів (не зрозумів) Мені сподобалося (не сподобалося)

Крім того, для співпраці та обміну інформацією з метою всебічного розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку були організовані батьківські збори.

Батьківські збори "Що таке емоційний інтелект і як допомогти дитині досягти успіху?"

1. ВСТУП. Інтерес громадськості до емоційного інтелекту (EQ) зріс з тих пір, як близько 20 років тому психолог Деніел Гоулман опублікував свою книгу про його важливість. Сьогодні багато вчених визнають, що цей показник відіграє більшу роль в успіху і загальному благополуччі людини,

ніж IQ. Емоційний інтелект краще і легше розвивається в дитинстві. Емоційний інтелект (EQ) – це здатність розуміти та керувати емоціями, які людина відчуває, та емоціями тих, хто її оточує. Люди з високим EQ краще справляються в житті та на роботі. Це також допомагає їм налагоджувати взаєморозуміння з іншими та отримувати більше задоволення від спілкування. Чому так важливо навчити дітей справлятися зі своїми емоціями? Ми всі соціальні істоти і живемо в постійному потоці подій, розмов, вражень і стресу. Чим більше ми розуміємо природу власних емоцій, тим впевненішими ми стаємо, тим ефективнішими та якіснішими можуть бути наші соціальні стосунки. Ось чому так важливо вчитися керувати емоціями з дитинства.

Як розвивати емоційний інтелект у дітей.

Зазвичай батьки приділяють особливу увагу інтелектуальному розвитку своїх дітей. Вони займаються з дітьми або водять їх на заняття з раннього розвитку. Однак часто забувають про емоційний стан дитини і вимагають від неї робити те, що вона не хоче. Дорослі часто не можуть впоратися з дитячими емоціями і зрозуміти, чому. Батьки іноді розчаровуються через плач та інші "негативні" емоції своїх дітей, бо самі не знають, як їх переживати. Самі батьки розчаровуються, тому що в дитинстві їх навчили приховувати або придушувати "погані" емоції.

З чого почати.

Діти ростуть на прикладі, а не на словах. Як вони ставляться до власних емоцій? Чи вміють виражати, проживати і не приховувати свої емоції? Чи знаєте ви емоційний стан іншої людини? Чи вмієте ви створити психологічно сприятливу атмосферу, коли в повітрі "гримлять громи і блискавки"? Нарешті, чи можете ви сказати, що ви щаслива людина? Повірте, діти батьків з добре розвиненим емоційним інтелектом часто швидко дружать зі своїми емоціями.

Помилки, яких припускаються батьки: Довгий час батьки в усьому світі уважно спостерігали за академічною успішністю своїх дітей і зовсім забули про емоційне виховання. Правильному розпізнаванню емоцій також заважають стереотипи. Багатьом хлопчикам забороняли плакати, а дівчаткам казали, що вони не повинні злитися.

Психолог Джон Готтман класифікує три типи батьків, які неправильно поводяться з емоціями своїх дітей:

Батьки, які відкидають емоції. Вони вдають, що емоції дитини нічого не значать, намагаючись відволікти її від своїх почуттів.

Батьки, які заперечують емоції. Сприймають негативні емоції як погані і часто карають за них своїх дітей.

Батьки, які не втручаються. Стаючи свідками дитячих емоцій, вони не знають, як їм допомогти, і вдають, що нічого не відбувається.

За такого підходу діти не можуть адекватно оцінювати свої та чужі емоції. Чого не варто робити батькам.

Говорити дитині, як вона повинна себе почувати, наприклад, що б вони зробили на її місці: "Ти злишся, але я був би щасливий на твоєму місці".

Не карайте дітей за вираження своїх почуттів.

Залишайте дитину, коли вона відчувається некомфортно.

Спробуйте поставити себе на місце дитини. Вам може здатися, що проблема дитини безпідставна. Пам'ятайте, що вона сприймає світ інакше, ніж ви. Дитина не повинна думати, що ви не сприймаєте її проблеми серйозно. Скажіть дитині, що її проблеми є універсальними і що у світі є люди, які поводяться гірше. Така поведінка принижує і ображає проблеми і почуття дитини. Якщо дитина робить щось небажане, прокоментуйте її вчинок і свої почуття. Наприклад: "Я хвилююся, коли ти не відповідаєш на дзвінки: Це жахливе ставлення".

Проявляйте інтерес до проблем дитини і пропонуйте безумовну підтримку. Намагайтеся знаходити причини для похвали, а не сварити.

Намагайтеся зрозуміти, що відчуває дитина. Пам'ятайте, що діти не мають багатого словникового запасу чи життєвого досвіду. Дитина може просто не розуміти, що її засмучує. Тому питання "Що сталося?" може залишитися без відповіді: "Ти не виглядаєш дуже втомленим", "Ти, здається, погано себе почуваєш, на тебе розсердилися однокласники?". Вислухайте відповіді дитини і допоможіть їй висловити свої почуття словами.

Обговоріть з дитиною, як вирішити поточну проблему і що робити, якщо вона повториться.

Розвиток емоційного інтелекту дитини та збагачення її емоційної компетентності має на меті:

- ✓ розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій та почуттів);
- ✓ розвиток почуття емпатії, здатності розуміти внутрішній світ інших людей;
- ✓ розвиток впевненості в собі та почуття самоприйняття;
- ✓ розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти;
- ✓ розвиток соціально значущих мотивів поведінки;
- ✓ розвиток когнітивної сфери;
- ✓ розвиток творчої активності та усвідомлення власної індивідуальності;
- ✓ зниження рівня агресії та асоціальної поведінки;
- ✓ покращення лідерських та міжособистісних навичок.

На відміну від традиційного інтелекту (IQ), емоційний інтелект (EQ) не є постійним і може бути розвинений за допомогою тренувань: "приховані мотиви". Як відомо, гнів і лють маскують страх і є природною реакцією на агресію. Атаки можуть бути фізичними, а також нападками на репутацію, моральні цінності, інтереси тощо. Крім того, напади можуть бути уявними.

Попросіть дітей пригадати час, коли вони відчували злість або роздратування. Це може бути суперечка з батьками, сварка з однокласником, булінг тощо. Які почуття і бажання ховаються за гнівом (несправедливість, порушення інтересів, приниження, розгубленість, відчуття розгубленості)?

Аналіз ситуації "булінгу". Учень А знущається над учнем Б. У відповідь на образу "Б" відповідає (вербально і фізично). Учень "А" відчуває злість і починає штовхатися.

Запитайте дітей: "Чому людина, яка тебе образила, злиться, адже "Б" лише захищається, він не намагається нічого відібрати в "А"?"

Вислухайте варіанти відповідей дітей і за потреби доповніть їх. Люди часто відчують злість, коли неправильно сприймають своє становище в суспільстві. Якщо "А" вважає своє становище в класі досить високим, а "Б" - низьким, то самозахист "Б" сприймається як спроба "зрівнятися", тобто відібрати частину впливу "А" або принизити його.

Давайте проаналізуємо ситуацію "зустрічі з інтернет-тролем".

Припустимо, ви вболіваєте за співака (або гурт) на конкурсі "Євробачення", і коли ви намагаєтеся подивитися їхній виступ на YouTube, ви даєте коментар комусь, хто погано відгукується про гурт - їхня творчість посередня, пісні погані, вони "попсові", це можуть слухати тільки тільки люди з низьким інтелектуальним рівнем, говориш ти.

Що ви думаєте з цього приводу? Чи зачепили вас слова хейтерів/тролів? Чому коментарі тролів і хейтерів вас ображають?

Що ви з цим робите?

Чи вважають тролі, що вони мають право цінувати вас як слухача співака, чи вони просто прикидаються?

Різниця між тролем і звичайним хейтером. Яка мета троля (змусити вас втратити емоційну рівновагу, надовго зануритися в емоції, почати писати образи) Яка мета хейтера (довести свою вищість, розум і унікальність).

Чому вам важливо не погоджуватися з хейтерами?

Мова тіла: "прикидайся, поки не досягнеш успіху".

Мова тіла іноді не тільки розповідає про наш емоційний стан, але й створює його. Дізнайтеся, як постава та рухи можуть надати нам впевненості. Цю вправу можна використовувати для саморефлексії або як перерву від фізичної активності.

Опустіть голову і плечі. Подивіться в підлогу і скажіть сумним голосом: "Я успішний, у мене все виходить".

Розведіть руки в сторони, а потім вгору. Підніміть підборіддя, подивіться в небо, випряміть спину і скажіть гучним, впевненим голосом

"Я невдаха, я нічого не вмю, у мене нічого не виходить".

Попросіть учнів стиснутися в клубок і скажіть: " Я тебе переможу, у тебе немає жодного шансу".

Ноги на ширині плечей, руки в боки. Тримайте поставу прямо. Голосно і впевнено скажіть: "Я нічого не можу зробити, він мене переможе".

Подивіться, чи помітили діти різницю між словесним повідомленням і реальним відчуттям.

Продемонструйте відкритість, незалежність і готовність до дії за допомогою так званих "силових поз".

Міміка та жести надсилають сигнали до лімбічної системи, завдяки чому ми починаємо відчувати те, що транслює наше тіло. Іншими словами, така імітація активує програму, яка зрештою перетворює імітацію на реальність.

Вправа "Про що сигналізують негативні емоції?"

Оберіть емоцію, до якої ви ставитеся негативно, яку не любите і намагаєтеся приховати. Згадайте ситуацію, в якій виникла ця емоція.

Як ви думаєте, чому емоція з'являється саме тоді? Яка, на вашу думку, причина?

Що, на вашу думку, емоція намагається вам сказати? На що слід звернути увагу? Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?

Як ця емоція допомогла вам? Що позитивного сталося?

Що відбувається, коли ви дозволяєте собі відчувати або проявити цю емоцію?

Емоції – це сигнали нашого тіла. Якщо ми не визнаємо їх або намагаємося придушити, імпульс залишається всередині у вигляді м'язових затисків і психологічних травм.

Вправа "Налаштування на емоції"

Наступна вправа дозволяє проаналізувати ставлення учнів до емоцій. Попросіть учнів пригадати, що говорили їхні батьки або вчителі, що вони читали в книжках, бачили у фільмах, прислів'я чи приказки, які вони пам'ятають про емоції. Проаналізуйте, як ці погляди впливають на поведінку та емоційний стан учнів. У яких випадках вони є ефективними? Які емоції та поведінка заохочуються, а які ні?

Наприклад.

"Гніватися негарно" (блокування почуття гніву, наприклад, "Негарно бути злим"). Розпізнавання "негідних" емоцій)

"Плакати соромно" (Блокування - природний спосіб зменшити страх, образу та стрес).

"Горе – це як порваний одяг, його треба залишити вдома", (блок - злість, образа, бажання покаржитися, демонстративне горе, залежність від інших, заохочення - сором, імітація гарного настрою, приховування проблем вдома, вирішення проблем самостійно).

Емоційний інтелект не тільки сприяє успіху в житті. Розвинений EQ підвищує задоволеність життям. Адже молодому поколінню недостатньо бути просто ефективним, вони хочуть бути щасливими, а емоційний інтелект – це один із способів віднайти внутрішню гармонію.

Емоційний інтелект є не лише результатом навчання та виховання в школі, але й розвивається вдома. Коли батьки і вчителі працюють разом, можна досягти значного прогресу в гармонійному розвитку дитини і в розвитку емоційного інтелекту. Для цього існує безліч методів і прийомів, які можна використовувати в освітньому процесі. Існує також багато порад для батьків, як розвивати емоційний інтелект в домашніх умовах, адже діти завжди виховуються в сім'ях і наслідують своїх рідних.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Аналізуючи та порівнюючи результати досліджень, виявляється, що різні вправи на розвиток емоційного інтелекту, тобто навчання враховувати різні емоції, можуть підвищити коефіцієнт емоційної обізнаності про значення емоційних станів людини.

При дослідженні динаміки розвитку емоційного інтелекту було помічено, що рівень емоційного інтелекту учнів дещо підвищений.

Тому можна сказати, що певних результатів можна досягти, якщо розвитком емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку систематично займатися в освітньому процесі та у співпраці з батьками.

Однією з найважливіших складових гармонійного розвитку дитини є емоційний розвиток. Для того, щоб діти навчилися керувати власними емоціями, відчувати настрій і стан своїх близьких та будувати з ними щасливі стосунки, їхній емоційний та соціальний інтелект необхідно розвивати з раннього віку.

В емоційній сфері дітей молодшого шкільного віку підвищується самоконтроль, переважає бадьорий і життєрадісний настрій, дитина проявляє інтерес і дружлюбність до оточуючих. Водночас емоції дітей молодшого шкільного віку дуже інтенсивні, вони легко виходять з рівноваги, гніваються і легко піддаються впливу.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичну літературу та погляди вітчизняних і зарубіжних науковців щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного та шкільного віку, що дозволяє зробити висновок, що емоції охоплюють усі сфери життєдіяльності людини. Емоції та афекти впливають на емоційні стани, настрої та діяльність, яку виконує людина. Тому важливо розуміти та усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей.

2. Уточнено поняття "емоційний інтелект" та розвиток емоційного інтелекту і соціальної адаптації дітей дошкільного віку та учнівської молоді. Розглядаючи сутність поняття емоційного інтелекту, було виявлено, що це поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно розуміти власні емоції, розуміти емоції інших людей, керувати емоціями відповідно до ситуації з метою вирішення певних завдань та регулювати емоції інших людей.

Варто також зазначити, що до структури емоційного інтелекту входять такі поняття, як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна та соціалізація. Це пов'язано з тим, що саме в цей період виникають фізіологічні та психологічні передумови для формування, розвитку та функціонування емоційного інтелекту.

Систематизація та узагальнення результатів теоретичних досліджень щодо особливостей формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку дозволяє зробити такі висновки, що емоційний інтелект у дітей дошкільного віку є інтегративною здатністю, що виявляється в умінні розуміти власні емоції та емоції інших людей і керувати ними.

Основним завданням соціального виховання є створення сприятливих умов для засвоєння дітьми соціальних, духовних та емоційних цінностей, сприяння розвитку їхньої самосвідомості, самовизначення та самореалізації. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний розвиток дитини.

Емоційна сфера дитини включає в себе емоції як специфічні психічні процеси і стани, пов'язані з потребами і мотивацією, а також як постійні емоційні відносини з навколишнім світом.

Основні афективні стани, які переживає людина, можна розділити на внутрішні емоції, почуття та афекти. Найважливішу роль у розвитку індивіда в процесі соціалізації відіграють емоції, які є важливим елементом у сфері розвитку особистості та її мотивації. Ставлення людини до інших людей і суспільства втілюється в моральних емоціях. Інтелектуальні почуття виражаються у взаємопроникненні інтелектуальних та емоційних моментів. Естетичні емоції розкривають проникнення почуттів у сутність об'єкта, в його красу.

Емоційна сфера дитини постійно змінюється і розвивається разом з інтенсивним розвитком особистості. Її розвиток залежить від часу розвитку, основних новоутворень, основних видів діяльності та соціального контексту розвитку. Основними особливостями емоційного розвитку у дітей молодшого шкільного віку є зв'язок з навчанням у початковій школі та поява нових рис і характеристик.

У цьому віці емоції перестають бути мимовільними, виникають ситуативні та усвідомлені переживання, з'являється емоційна логіка, втрачається спонтанність поведінки дітей та розвивається емоційна регуляція. Для молодших школярів основним джерелом емоцій поза школою є гра.

Поведінкові особливості молодших школярів значною мірою залежать від того, наскільки дорослі задовольняють прагнення дитини до позитивних емоцій та атмосфери психологічного комфорту. На нашу думку, рівень емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку визначається їх здатністю розпізнавати емоційні стани інших людей та ступенем морально-інтелектуального емоційного розвитку.

3. Досліджено розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації дітей дошкільного віку та учнівської молоді за методиками "Дослідження розуміння емоційного стану людини, зображеної на малюнку", О.С. Босонісі; "Діагностика морального самоконтролю у старшокласників", О.С. Босонісі та "Веселий-сумний" показали, що емоційний розвиток досліджуваної групи є досить високим.

Підтверджено гендерні відмінності у розвитку емоційної сфери дітей. Зокрема, дівчатка раніше розпізнають людські емоції та демонструють вищий рівень інтелектуально-емоційного розвитку. Хлопчики також частіше виявляють агресивні почуття та мають труднощі з моральним контролем своєї поведінки.

Передумовами розвитку емоційного інтелекту в дошкільному віці є синхронність, саморегуляція, самооцінка, ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевненість у своїх емоційних здібностях, емоційно щасливі батьківсько-дитячі стосунки (соціальні), переважно правопівкульний тип мислення та генетичні особливості емоційної чутливості.

Діти з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту характеризуються відкритістю, уважністю та прагненням до лідерства; діти з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються тривожністю, імпульсивністю та агресивністю; діти з середнім рівнем емоційного інтелекту характеризуються імпульсивністю, прагненням до усамітнення та інтроверсією порівняно з групою дітей з високим емоційним інтелектом та середнім рівнем емоційного інтелекту.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання проблеми демонстрації психолого-педагогічних умов формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку. Перспективними для подальшого дослідження є питання впливу гендерних, вікових та інших чинників на формування емоційного інтелекту, а також проблема

забезпечення формування емоційного інтелекту в континуумі дошкільної та шкільної освіти.

Результати дослідження, яке складалося з трьох етапів, дозволили зробити такі висновки. Перший етап дослідження рівня емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку показав, що учні добре розуміють, що таке емоції, володіють емпатією та здатністю розпізнавати певні емоції в інших.

Однак їхня здатність до самомотивації та управління своїми емоціями є низькою. На другому етапі дослідження були розроблені методичні рекомендації та поради для вчителів і батьків, а також організовані тренінги та батьківські збори для сприяння розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Однак, за результатами другого етапу дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту спостерігається незначне підвищення рівня емоційного інтелекту учнів.

4. Підготовлено рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації у дітей дошкільного віку та учнівської молоді.

Отже, можна говорити про те, що певних результатів можна досягти, якщо систематично займатися розвитком емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі та у співпраці з батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александровська, Е. М. Психологічне супроводження школярів. Харків: Академія, 2013. 208 с.
2. Альошина, А. В. Емоційний інтелект для досягнення успіху. Київ: Мова, 2012. 336 с.
3. Андрєєва І.М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності у підлітковому віці. Психологічне здоров'я у тих розвитку особистості: Матеріали республ. науково-практ. конференції, 30–31 січня 2004 р., м. Брест. Брест, 2004.
4. Білоконь О.В. Емоційний та соціальний інтелект та феномен лідерства. Соціальний та емоційний інтелект: Від процесів до вимірів Під. ред. Д.В.Люсіна, Д.В. Ушакова. М., 2009.
5. Белова О.Б. Розвиток емоційної сфери молодших школярів у нормі та з різними видами дизонтогенезу. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2009. Вип. XII. С. 7-10.*
6. Бітянова М. Р. Дитина у школі: технологія розвитку М. Р. Бітянова. К. : Главник, 2007. 144 с.
7. Богданцева І.П. Рівень сформованості емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2009. Випуск 99. Том 112 .С. 154-159.
8. Бокатов А. І. Ігри та вправи для емоційного розвитку дітей. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.etideti.ru/pazvit/94.html>.
9. Вовчик-Блакитна О. Індивідуальні особливості емоційного розвитку дитини: стратегії педагогічного досвіду. О.Вовчик-Блакитна Дошкільна освіта. 2009.-N 3(25). С.23-27. 160 с.
10. Даниліна, Т. А. У світі дитячих емоцій. Дніпро: Айріс-прес,

2014.

11. Дарвіш О.Б. Вікова психологія: Навч. Допомога. М.: Владо-Прес, 2004. 264 с.
12. Дитяча практична психологія: Підручник/За ред. проф. Т.Д.Марцінковській. М.: Гардаріки, 2000. 255 с.
13. Дитяча психодіагностика: Практичні заняття. Методичні вказівки / Упоряд. Ю. В. Філіппова. Інститут "Відкрите Товариство". Ковіль, 2003. - 39 с.
14. Дубініна К. Психологічні особливості розвитку молодшого школяра. *Вісник інституту розвитку дитини*. 2009. Вип.№6. С. 174-181.
15. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Напч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
16. Дягіль А. Чинники розвитку агресивної поведінки у молодшого школяра *Вісник інституту розвитку дитини*, 2010. Вип.. №7. С. 38-40.
17. Іванова Є.С. Дослідження взаємозв'язку емоційно-особистісних особливостей та активного словника емоцій. Дис. канд. психол. наук. Київ , 2007. 154с.
18. Кабаченко, Т. С. Психологія управління. Київ: Педагогічне суспільство України, 2012. 384 с.
19. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія та практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
20. Кряжева, Н. Л. Розвиток емоційного світу дітей. Тернопіль: «Академія розвитку», 2016. 208 с.
21. Мейер Дж. Психологія емоційного мислення: хрестоматія із загальної психології. Психологія мислення / За ред. Ю. Б. Гіппенрейтер, В. В. Петухова. Київ: Просвітництво, 1982. С. 123-129.
22. Паригін, Б. Д. Проблема емоційного інтелекту в соціальній

психології. Динаміка соціально-психологічний явищ у суспільстві, що змінюється / за ред. А. Журавльова. Дніпро: Сфера, 2013. 532 с.

23. Робертс, Р. Д. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання та застосування на практиці. Психологія. Журнал вищої школи економіки. 2014. № 4. С. 3-26.

24. Рижов, Д. В. Молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку емоційного інтелекту. Середня професійна освіта. 2013. № 2. С. 29-37.

25. Люсін Д. В. Опитувальник на емоційний інтелект. Практична психологія та соціальна робота. 2010. №12. С. 39-48.

26. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46). С. 210–216.

27. Манилюк Ю. Оптимальна модель педагогічної взаємодії у дитсадку. Дошкільне виховання. 2012. №8. С. 11–15.

28. Семенака, С. І. Уроки добра: Корекційно-розвиваюча програма для дітей 5-7 років. Львів: Видавництво АРКТІ, 2013. 80 с.

29. Сергієнко, Є. А. Тест Дж. Мейєра, П. Селовія, Д. Карузо «Емоційний інтелект»: керівництво. Івано-Франківськ: Вид-во «Інститут психології РАН», 2015. 176 с.

30. Тхостів А.Ш., Колимба І.Г. Феноменологія емоційних явищ / Вісник. Сер. 14. Психологія. 1999. № 2

31. Пастир Ю. І. Позитивна соціалізація молодшого школяра як напрям педагогічної діяльності вчителя і складова його професійної підготовки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N164/N164p129-132.pdf.

32. Прищепа О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі / Вісник інституту розвитку дитини, 2011. Вип. №13. С. 149-154.

33. Психологія людини від народження до смерті під ред. В. Мухіною. Харків.: Олма-Прес, 2002.
34. Ушаков Д.В. Соціальний та емоційний інтелект: надії, сумніви, перспективи / Соціальний та емоційний інтелект: Від процесів до вимірювань / Під. ред. Д.В. Люсіна, Д.В. Ушакова. М., 2009.
35. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, емоції та психічне здоров'я . Питання психології. 1999. № 2.
36. Хухлаєва, О. В. Практичні матеріали для роботи з дітьми 3-9 років. Психологічні ігри, вправи, казки. Полтава: 2013. 214 с.
37. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. /Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (68), Issue: 164, 2018 Май. P 72-77.
38. Якобсон П.М. Емоційне життя школяра. Психологія почуттів мотивації. М. Київ, 1998. С. 118.
39. Яковлєва О.Л. Емоційні механізми особистісного та творчого розвитку. Питання психології. 1997. № 4.
40. Ahmetoglu, E., Ilhan Ildiz, G., Acar, I. H., & Encinger, A. (2018). Children's emotion regulation and attachment to parents: Parental emotion socialization as a Moderator. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 46(6), 969–984.
41. Al-Momani, I. A., Ihmeideh, F. M., & Momani, M. (2008). Teachers' views of the effectiveness of United Arab Emirates kin-dergarten curriculum, instructional strategies, and assessment procedures. *Journal of Research in Childhood Education*, 23(2), 239–252.ε
42. Breaux, R. P., Harvey, E. A., & Lugo-Candelas, C. I. (2016). The role of parent psychopathology in emotion socialization. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(4), 731–743.
43. Charafeddine, L., Dani, A., Badr, L. K., Sinno, D., Tamim, H., Khoury, J., ... Makki, M. (2019). The psychometric properties of the ages and stages questionnaires-3 in Arabic: Cross-sectional observational study. *Early*

Human Development, 136, 33–38.

45. Darling-Churchill, K. E., & Lippman, L. (2016). Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. *Journal of Applied Developmental Psychology, 45*, 1–7.

46. Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K., & Wyatt, T. M. (2014). How preschoolers' social–emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments. *Infant and Child Development, 23*(4), 426–454.

47. Di Maggio, R., Zappulla, C., Pace, U., & Izard, C. E. (2017). Adopting the emotions course in the Italian context: A pilot study to test effects on social- emotional competence in preschool children. *Child Indicators Research, 10*(2), 571–590.

48. Eurenus, E., Richter Sundberg, L., Vaezghasemi, M., Silfverdal, S. A., Ivarsson, A., & Lindkvist, M. (2019). Social-emotional problems among three-year-olds differ based on the child's gender and custody arrangement. *Acta Paediatrica, 108*(6), 1087–1095.

49. Ewing, E. S. K., Herres, J., Dilks, K. E., Rahim, F., & Trentacosta, C. J. (2019). Understanding of emotions and empathy: Predictors of positive parenting with preschoolers in economically stressed families. *Journal of Child and Family Studies, 28*(5), 1346–1358.

50. Garner, P. W., & Estep, K. M. (2001). Emotional competence, emotion socialization, and young children's peer-related social competence. *Early Education and Development, 12*(1), 29–48.

51. Garner, P. W., & Parker, T. S. (2018). Young children's picture-books as a forum for the socialization of emotion. *Journal of Early Childhood Research, 16*(3), 291–304.

52. Habib, A. (2005). Early childhood education in Sudan today. *Retrospective Theses and Dissertations, 1561*.

53. Hemmeter, M. L., Ostrosky, M., & Fox, L. (2006). Social and emotional foundations for early learning: A conceptual model for intervention.

School Psychology Review, 35(4), 583–601.

54. Isakson, E. A., Higgins, L. B., Davidson, L. L., & Cooper, J. L. (2009). Indicators for social-emotional development in early childhood: A guide for local stakeholders.

55. Izard, C. E., Haskins, F. W., Schultz, D., Trentacosta, C. J., & King, K. A. (2003). Emotion matching task. Unpublished manuscript. Newark: University of Delaware.

56. Jee, S. H., Conn, A. M., Szilagyi, P. G., Blumkin, A., Baldwin, C. D., & Szilagyi, M. A. (2010). Identification of social-emotional problems among young children in foster care. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(12), 1351–1358.

57. Johnson, A. M., Hawes, D. J., Eisenberg, N., Kohlhoff, J., & Dudeney, J. (2017). Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 54, 65–80.

58. Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290.

59. Kato, N., Yanagawa, T., Fujiwara, T., & Morawska, A. (2015). Prevalence of children's mental health problems and the effectiveness of population-level family interventions. *Journal of Epidemiology*, 25(8), 507–516.

60. Kiel, E. J., & Kalomiris, A. E. (2015). Current themes in understanding children's emotion regulation as developing from within the parent-child relationship. *Current Opinion in Psychology*, 3, 11–16.

61. Kiernan, K. E., & Huerta, M. C. (2008). Economic deprivation, maternal depression, parenting and children's cognitive and emotional development in early childhood 1. *The British Journal of Sociology*, 59(4), 783–806.

62. Kilic, S. (2015). Preschool teachers' emotional socialization responses to 4-6 year-Old Turkish preschoolers' emotional expressions. *Online Submission*, 3(1), 53–63.

63. LaFreniere, P. J., & Dumas, J. E. (1996). Social competence and behavior evaluation in children ages 3 to 6 years: The short form (SCBE-30). *Psychological Assessment*, 8(4), 369.

64. Mahmoud, S. S. (2018). Saudi parents' perceptions of the kind of help they offer to their primary school kids. *English Language Teaching*, 11(3), 102–112.

ДОДАТКИ

Додаток 1

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

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

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

Частково згоден (+1 бал) Частково не згоден (-1 бал)

В основному згоден (+2 бала) В основному не згоден (-2 бала)

Повністю згоден (+3 бала) Повністю не згоден (-3 бала)

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

12. Я можу легко «відключитися» від переживань і неприємностей.
13. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
14. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій:
веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор.
15. Я можу змусити себе знову і знову боротися з перешкодами.
16. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
17. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.
18. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
19. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
20. Я чуйний до емоційних потреб інших.
21. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
22. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
23. Я при спілкуванні добре схоплюю знаки, що вказують на те, чого потребують інші.
24. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
25. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
26. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
27. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
28. Я здатний покращити настрої інших людей.
29. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
30. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

Інтерпретація результатів:

70 і більше балів – високий рівень розвитку емоційного інтелекту; 40-69 – середній рівень розвитку емоційного інтелекту; 39 і менше балів – низький рівень емоційного інтелекту.

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

Мета: з'ясувати, чи розуміють учні значення слів на позначення емоційних станів людини.

Обладнання: по 10 відеослайдів із зображенням смайликів та світлин людей, що відображають різні емоції.

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

№ п/п	Смайл	№ п/п	Фото

Отримані результати зручно опрацьовувати за допомогою математичних методів обчислення, щоб можна було зіставити результати в кінці півріччя, року і зробити висновки про розвиток емоційного інтелекту.

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

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

m – кількість правильно названих слів.

n – загальна кількість слів.

Значення $K(\text{обізн.})$ 70 – 100 % - високий рівень; 50 – 69 % - середній рівень;

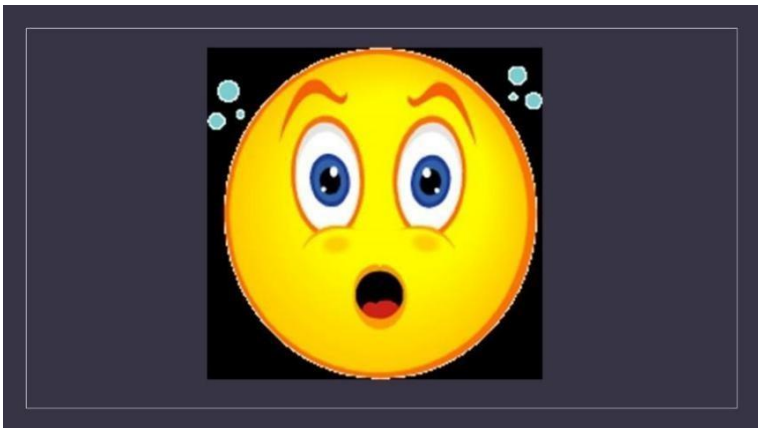
1- 49 % - низький рівень.

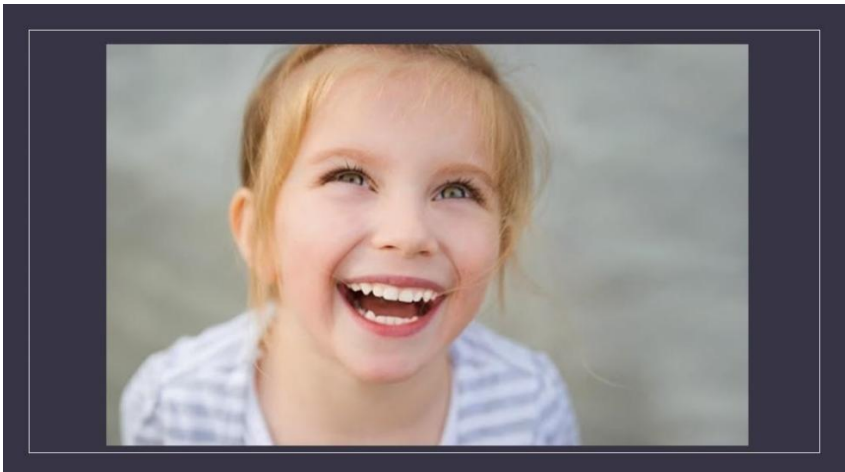
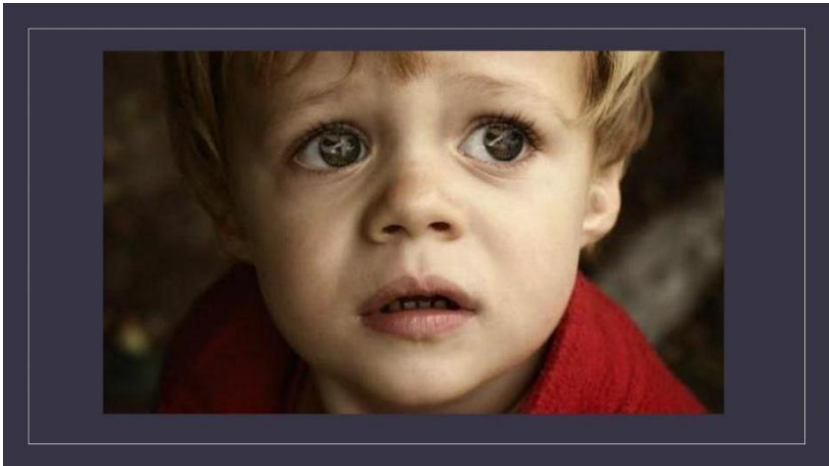
Додаток 3

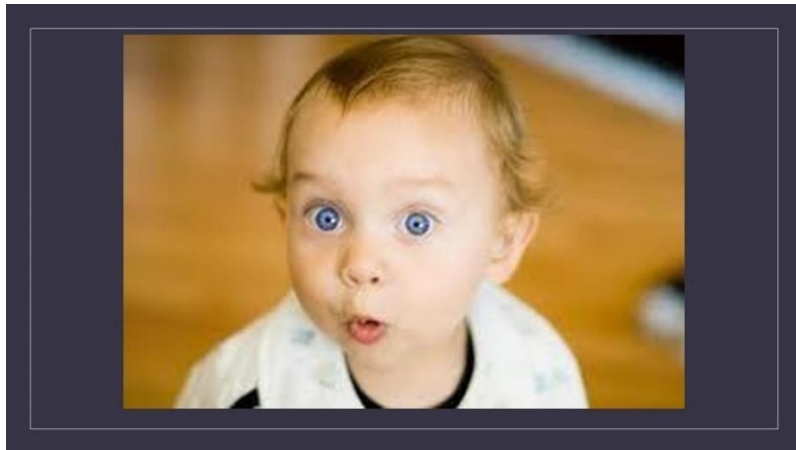
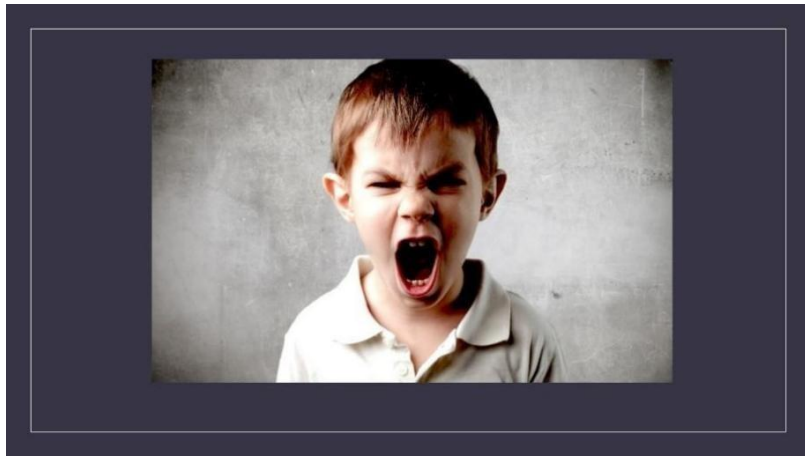
Презентація для проведення дослідження за методикою Т. Котик

«Назвіть почуття, що переживає людина»











Додаток 4

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

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

Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів»
за В. Бойком.

Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на шляху встановлення емоційних контактів.

Інструкція: Перед вами 25 тверджень. Прочитайте їх уважно і відповідайте на них «Так» чи «Ні».

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».
17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.
18. Зазвичай у повій ситуації мені складно бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.
20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.
21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.
22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.
23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін.
24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Інтерпретація результатів

Не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуватися з іншими;

6 – 8 балів – є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9 – 12 балів – свідчення того, що емоції «на кожен день» дещо ускладнюють взаємодію з іншими;

13 балів і більше – емоції заважають встановлювати контакт з людьми.

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

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

Обладнання: аркуші паперу із зображеннями геомертичних фігур, олівці.

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

Інтерпретація результатів:

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

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

низький: 0 балів; середній 1–2 бали; високий: 3–6 балів.