

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка VI курсу,
групи 622
спеціальності «Психологія»
спеціалізація «Практична психологія»

Продан Кристина

Керівник: доц. Фесун Г. С.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 2021 р.

зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці–2021

Зміст

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.....3

1.1. Погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на особливості розвитку емоційного інтелекту.....3

1.2. Розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.....11

1.3. Розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.....25

2. Дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.....32

2.1. Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.....32

2.2. Результати дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.....34

2.3. Методичні рекомендації вчителям та поради батькам що до розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.....44

2.4. Результати повторного дослідження розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.....56

Висновки61

Література62

Додатки

Вступ

Актуальність дослідження. Вже 4 роки як Держава втілила в життя освітню реформу НУШ (Нової української школи), яка орієнтована на індивідуальні особливості кожного учня. Згідно Державному стандарту мета освітнього процесу полягає у тому, щоб підготувати учнів до успішної реалізації у суспільстві.

В сучасній школі «жорсткі» навички (hard skills) уступають місце м'яким навичкам (soft skills), таким як: комунікабельність, вміння працювати в команді, лідерські якості, керування стресом, розвиток емоційного інтелекту та інші.

Емоційний інтелект є важливим компонентом в розвитку учнів молодшого шкільного віку. Враховуючи вікову психологію, у дітей молодшого шкільного віку провідною діяльністю є навчання, тому саме цей вік є сприятливим для будь-якого розвитку. Тож якщо школяр не досяг певного рівня розвитку EQ (емоційного інтелекту) до кінця молодшого шкільного віку, то на наступних вікових етапах він може наткнутися на деякі непорозуміння із собою та іншими. Тому, під час освітнього процесу важливо приділяти велику увагу не тільки здобуттю знань та вмінь, а також м'яким навичкам які на сьогоднішній день цінуються набагато більше в деяких сферах життя.

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, Д. Люсін, І. Андрєєва, М. Шпак, С. Дерев'янка та інші), які досліджували емоційний інтелект та його компоненти.

Мета дослідження: аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект молодших школярів.

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

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичну літературу та погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на особливості розвитку емоційного інтелекту.

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

3. Дослідити розвиток міжособистісних та внутрішньоособистісних компонентів емоційного інтелекту молодших школярів.

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

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

Гіпотеза дослідження: Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку залежить від навчання, виховання, соціального середовища та індивідуальних можливостей розвитку, а також від сформованих навичок спілкування, здатності до емпатії, самомотивації, керування своїми емоціями.

Методики 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.

Вибірка дослідження:

Наше дослідження було проведено (у дистанційній та очній формі) в Чернівецькій загальноосвітній школі I-III ст. №10. У діагностуванні взяли участь 30 учнів віком від 8 до 10 років, 17 дівчат та 13 хлопців.

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку

1.1. Погляди зарубіжних та вітчизняних науковців на особливості розвитку емоційного інтелекту.

В сучасному суспільстві проблема компетентності в розумінні і вираженні емоцій стає досить актуальною, оскільки культ раціонального відношення до життя набуває все більшу кількість прихильників, що заперечує психофізіологічні та соціальні особливості і потреби людини. Багато дослідників підкреслювали соціальний сенс емоцій, відмічаючи те, що суспільство піклуючись про ідеалізуванні розуму, допускає помилки, бо людина більш людина в тому, що вона відчуває ніж в тому як вона думає. Відомо, що заборона на емоції ведуть до їх витісненню із свідомості; в свою чергу неможливість психологічно опрацювати емоцію може породжувати різноманітні негативні наслідки, починаючи від психосоматичних розладів і закінчуючи девіантною поведінкою, оскільки емоційні проблеми з особливою силою проявляються у людей із пониженим рівнем самоконтролю [64].

На думку Т. Котик «почуття, які виникають під час емоційних взаємодій та різних видів діяльності можуть викликати різні емоційні стани. Так, радість, тріумф, упевненість, злість та страх посилюють мотивацію та активність людини, спонукають до дії, а страждання, зневіра – пригнічують, послаблюють мотивацію та активність. Тобто, можна зробити висновок, що емоції – це мотиватори діяльності. Натомість і сама діяльність впливає на виникнення емоційних процесів. Від емоцій напряму залежить настрої людини, а саме стійкий емоційний стан відбивається на всіх думках та діях людини. Емоційний стан – непостійне психічне явище, воно має особливість змінюватися від негативного до позитивного та навпаки. Причини цих змін не завжди усвідомлені людиною. До факторів змін настрою можна віднести: фізичне та моральне самопочуття, стан навколишнього середовища, пригадування пережитих негативних або позитивних почуттів, конфліктні ситуації, реалізація

або неможливість реалізації певної потреби, соціальне середовище. А покращити емоційний стан та поліпшити настрій спроможні повноцінний сон, відпочинок, перебування та прогулянки на чистому повітрі, дружелюбні стосунки з людьми та знаходження свого ресурсу. Емоції завжди суб'єктивні, оскільки ми їх осмислюємо, усвідомлюємо та переживаємо, а отже вони відображають суб'єктивне ставлення людини до того, що перешкоджує або задовільняє особисті актуальні потреби. Головна функція емоцій – оцінювати дійсність. Таким чином, емоції займають та охоплюють життєдіяльність людини та відіграють значну роль у здійсненні всіх видів діяльності, впливають на мотивацію, регулюють міжособистісні відносини та є надзвичайно важливими для ефективної пізнавальної, професійної, творчої діяльності» [34].

В. Бойко у своїй роботі писав, що «...психофізіологічна функція емоцій, полягає у тому, що вони забезпечують наші реакції у відповідь на значущі зовнішні та внутрішні дії додаткової енергії, яка характеризується вродженими програмами емоційної поведінки. Якщо придивитися до будь-якого прояву емоцій, то легко зрозуміти, що вони виступають у якості фона будь-яких психічних процесів або станів. З участю емоцій задовільнюються потреби, реалізується природній потенціал, відбувається пізнавальна діяльність та інше. Емоції, як би «паралельні» з іншими проявами психіки. Емоції дублюють наші реакції на зовнішні та внутрішні чинники. Образно кажучи, через емоції ми переживаємо більше життів, витрачаючи енергію та дії на високому напруженні. Особливо добре це розуміють ті, хто дуже сильно реагують на те що відбувається. Як стверджує статистика, емоції становляться причиною багатьох хвороб, навіть смертельних» [19, с.25].

Поява терміну «емоційний інтелект» передувало поетапна зміна поглядів на співвідношення емоційних та інтелектуальних процесів. Дослідження проблеми емоційно-когнітивних взаємодій ми можемо зустріти в ранніх працях античних філософів. Вони виділяли емоції та розум в окремих сферах. Також виділялось домінування розуму над емоціями. Пізніше, по мірі розвитку психології як науки, спостерігається активізація емпіричних досліджень в

області мислення та емоцій. Тут автори пов'язували взаємовплив емоцій та інтелекту із функціонуванням людини в повсякденному житті. Пізніше передував етап диференційованого вивчення емоцій та інтелекту, де особливості взаємодії емоції та інтелекту розглядали в напрямку психології інтелекту і окремо в межах психології емоцій. В психології емоції зізнавалася важлива, але все ж допоміжна роль когнітивних процесів, а в психології інтелекту вторинна роль відводилася емоційним переживанням. Далі виділяється ріст інтересу до вивчення особливостей взаємовпливу емоцій та інтелекту [12, с. 48].

На думку, О. О. Аляб'євої, «саме емоційний інтелект в сучасному його розумінні був головним для існування людини в доісторичні часи, так як він проявляється у здібності адаптуватися в соціальному середовищі, жити в світі та знаходити спільну мову з іншими людьми» [5].

Питанням емоцій та контролю над ними немало займався й засновник психоаналізу З. Фрейд. Значний вклад у вивченні інтелекту ввів Д. Уекслер, який аналізував інтелект як «сукупність здібності індивідуума діяти цілеспрямовано, доцільно мислити та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом» [24, с. 4].

А вже в 1960 – х роках вперше стало відомим поняття саме «емоційний інтелект. У 1964 році воно появилось в роботі М. Белдока, а в 1966 році в роботі Б. Лойнера.

На 1980 – 1990 рр. припав розквіт теорії емоційного інтелекту. У 1983 році Г. Гарднер видав свою модель інтелекту, в якій поділив інтелект на міжособистісний та внутрішньоособистісний. А в 1988 році Р. Бар у своїй дисертації ввів поняття емоційного коефіцієнта – EQ. Та вже у 1990 році вийшла стаття Пітера Селовея та Джона Мейера «Емоційний інтелект», в якій автори описували емоційний інтелект як «різновидність соціального інтелекту, зачіпаючий здібність слідкувати за своїми емоціями та емоціями інших» [3, с. 5].

На сьогоднішній день емоційний інтелект розглядається як здібність ефективно розбиратися в емоційній сфері людського життя: розуміти емоції та

емоційне підґрунтя відносин, використовувати свої емоції для розв'язання задач, пов'язаних з стосунками та мотивацією [4].

Сучасні уявлення про «емоційний інтелект являються досить широким та розпливчастим. Аналіз основних досліджуваних позицій по обговоренню теми дозволяє зробити висновок про те, що сучасний стан питання про емоційний інтелект у психологічній науці не дає можливості для єдиного трактування цього конструкта. Існує необхідність систематизації, соціалізації існуючих даних, а також формування наочних основ емоційного інтелекту. Потрібно теоретичні обґрунтування визначення самого поняття емоційного інтелекту, уточнення структури даного феномена. Це дозволить визначити наочно обґрунтовані методи діагностики емоційного інтелекту та його практичну значущість».

В Україні сутність емоційного інтелекту досліджувала Е. Носенко, вона зробила висновок, що здатність, за допомогою якої найчастіше розкривають сутність EQ, не можуть повністю його характеризувати, оскільки результатом сформованості EQ є стабільність психічного здоров'я, задоволення життям, тобто особистість свідомо оцінює себе та свою поведінку по відношенню до інших та розуміє що їй треба зробити, щоб домогтися співпраці та гармонії з іншими.

На думку української дослідниці М. Шпак, «емоційний інтелект потрібно розглядати в контексті категорії «діяльність», тому що він розвивається й виявляється в діяльності: у процесі взаємодії та спілкування з іншими людьми. Тобто емоційний інтелект є показником здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти емоції та почуття інших людей. 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» [62].

Ю. С. Степанов розглядає емоційний інтелект як системно-функціональну властивість особистості, яка забезпечує його соціальну успішність і особистісні фактори. Для досягнення соціальної успішності можна розвинути

інструментальні складові емоційного інтелекту в результаті тренінгової або психокорекційної роботи, розвиваючи при цьому особисті складові емоційного інтелекту. [14, с. 12].

Д. В. Люсін, розглядаючи поняття емоційного інтелекту, виділяє що це психологічна освіта, яка формується протягом всього життя під впливом ряду фактів, які обумовлюють його рівень і індивідуальні особливості. Факторами, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, автор виділяє: когнітивні здібності – якість і швидкість обробки інформації; особливості емоційності – емоційна чутливість, емоційна стійкість; уявлення про емоції. Автор виділяє, що здібність до осмислення емоцій означає, що людина може визначати емоцію, розуміє причини, які викликали дану емоцію і наслідки до яких вона приведе. Здібність керуванням емоціями означає, що людина може контролювати емоції, а також контролювати зовнішні вирази емоцій та може при необхідності викликати потрібну емоцію. [37, с. 30].

Рувен Бар виділяє емоційний інтелект як всі некогнітивні здібності, знання та компетентності, які дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він також виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, оцінки спільного настрою, керуванням стресом та здібність до адаптації. [12, с. 120].

Крім того, емоційний інтелект має яскраво виражену гендерну особливість. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із маскулінністю, в процесі становлення середнього значущу роль грає як рівень маскулінності, так і рівень фімінінності, а при формуванні низького рівні емоційного інтелекту грає роль фемінінності.

Вивчаючи емоційний інтелект Дж. Мейер виділяє п'ять періодів розвитку емоційного інтелекту:

«1900 – 1969 роки – дослідження емоційного інтелекту були індивідуалізовані;

1970 – 1989 роки – у центрі уваги вчених знаходилося дія когнітивних та інтелектуальних процесів;

1990 – 1993 роки – емоційний інтелект розглядався в якості предмета психологічного дослідження;

1994 – 1997 роки – емоційний інтелект популяризується;

З 1998 року до сьогоднішнього дня – відбувається прояснення сутності цього феномена» [13, с. 58].

Дж. Мейер і П. Селовей запропонували принципи теорії емоційного інтелекту, які об'єднанні із такими характеристиками, як: емпатія, усвідомлення, рівновага, відповідальність.

Емпатія являє собою основу емоційного інтелекту. Відчувати емпатичні реакції, означає ототожнювати себе з почуттями іншої людини та таким образом співпереживати та співчувати їй. Емпатія проявляється в розпізнаванні емоцій, розумінні і демонстрації емпатійних переживань.

Усвідомлення. Для того щоб підтримувати емоційний стан, потрібно бути компетентним у своїх почуттях. Для того потрібно вміти розпізнавати і приймати продуктивні та непродуктивні емоції. При цьому потрібно вміти диференціювати їх в потрібний час, тобто саме тоді, коли вони мають прижитися.

Рівновага. Досвід випробування в емоційному житті людини зберігається в підкоркових відділах мозку. Важливий принцип теорії емоційного інтелекту полягає в тому що люди з високим емоційним інтелектом здібні урівноважити функціонування двох областей мозку, взаємодіючих між собою.

Відповідальність. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту бере відповідальність за особисте благополуччя, яке обумовлюється розумовим та психічним здоров'ям. Емоції, завдяки характерним їм здібностям активації, спонукають людину до прийняття певного рішення, який приводить до певної дії та встановленій поведінці. [12, с. 145].

Згідно Д. Гоулмана, структура емоційного інтелекту включає чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння і керування взаємоповедінкою: розуміння особистих емоцій, контроль особистих емоцій, самомотивація, розуміння емоцій інших, соціальні вміння [21, с. 238].

Як і зарубіжні психологи, вітчизняні дослідники часто вивчали емоційний інтелект у зв'язку з можливістю його впливу на лідерські якості. Так, праці О. В. Білокінь показують, що є зв'язок між емоційним інтелектом і діловим стилем лідерства. Лідери з високим емоційним інтелектом не тільки здібні створювати благополучний психологічний клімат в колективі, але й в першу чергу, мотивувати співробітників на виконання задач організації [17].

Далі зупинимося на вітчизняній моделі емоційного інтелекту, яку запропонував Д. В. Люсін. Цей автор визначає «емоційний інтелект», як сукупність здібностей для розуміння своїх і чужих емоцій, а також керування ними [37].

Здібність до розуміння емоцій означає, що людина:

- Може розпізнавати емоцію, тобто встановлювати сам факт існування емоційного переживання у себе або у іншої людини;
- Може ідентифікувати емоцію, тобто встановлювати, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, і знайти для неї словесний вираз;
- Розуміє причини, які викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здібність керувати емоціями означає, що людина:

- Може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушувати надмірно сильні емоції;
- Може контролювати зовнішні вирази емоцій;
- Може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здібність до розуміння, і здібність контролювати свої емоції можуть бути направлені, як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Таким чином, можемо говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти зумовлюють актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак мають бути пов'язані один з одним [37].

На думку Д. В. Люсіна, здібність розуміння емоцій і керування ними дуже тісно пов'язані з загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з цікавістю до внутрішнього світу людей, а також до свого особистого,

схильність до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, приписаними емоційними хвилюваннями. Тому «емоційний інтелект» можна представити як конструкт, який має подвійну природу і пов'язані, з одної сторони, з когнітивними здібностями, а з іншої – з особистісними характеристиками. Отже, «емоційний інтелект» - це психічна властивість, яка сформувалася протягом життя людини під впливом ряду факторів, які обумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості [36].

Можна вказати на три групи таких факторів:

- Когнітивні здібності (швидкість і чіткість обробки емоційної інформації);
- Уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації);
- Особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість та інше);

Модель, запропонована Д. В. Люсінім, принципово відрізняється від змішаних моделей тим, що в конструкт не вводяться особисті характеристики, які являються корелятами здібностями до розуміння і керування емоціями. Допускається введення тільки таких особистих характеристик, які більш або менш прямо впливають на рівень і індивідуальні особливості емоційного інтелекту. Не представляється також можливим ототожнити цю модель з трактуванням емоційного інтелекту як риси. Для виміру запропонованого конструкта можуть використовуватися задачі, характерні для інтелектуальних тестів, і опитувальників. Для виміру внутрішньоособистісного емоційного інтелекту більше підходять опитувальники, оскільки сумнівно, що внутрішній рефлексивний досвід людини можна оцінювати за допомогою задач, маючих правильні та неправильні відповіді. При виміру міжособистісного емоційного інтелекту використовуються задачі більш доречно, хоча при цьому виникають важкі методичні питання, пов'язані з визначенням правильних та неправильних відповідей [37].

Наступний розвиток концепції емоційного інтелекту повинно сприяти розумінню і детальному розгляду таких наочно-практичних проблем, як профілактика, корекція і реабілітація девіантної поведінки, емоційного

вигорання, розвитку творчих здібностей, соціалізації особистості, підвищення стресостійкості і рівня життя індивіда в цілому.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дослідження в області емоційного інтелекту стають більш актуальними. В питанні зв'язку емоційного і інтелектуального розвитку людини існують різні підходи серед зарубіжних та вітчизняних вчених.

Модель «множинного інтелекту» Г. Гарднера, представляє собою сучасне розуміння інтелекту. Модель Г. Гарднера включає сім основних підвидів інтелекту: словесний, логічно-математичний, внутрішньоособистісний, музичний, просторовий, кінетичний, міжособистісний [22].

Ця модель стала основою для створення концепції Дж. Майера, П. Селовея. Слід відмітити, що в подальшому саме ця модель стала початковою при вивченню емоційного інтелекту [42].

По визначенню авторів емоційний інтелект представляє собою можливість впізнавати емоції інших людей та своїх емоцій, а також використовувати їх при прийнятті рішень.

Структура емоційного інтелекту за П. Селовея та Дж. Майером:

Розпізнавання емоцій – ряд навичок, які взаємопов'язані між собою: сприймання емоцій, їх розпізнавання, вираження, відмінність від імітації та реальними емоціями.

Підвищення ефективності мислення за допомогою емоцій – в даному випадку емоції використовуються для того, щоб побудувати увагу на важливі події, для допомоги у вирішенні проблем. Також емоції використовуються як здібність аналізувати перепади настрою та аналізувати різні точки зору.

Розуміння емоцій – спосіб зрозуміти емоціональні комплекси, побачити взаємозв'язок емоцій; відчувати перехід від одної емоції до іншої.

Керування емоціями – контроль і пониження інтенсивності негативних емоцій, їх розпізнавання.

Д. Гоулмен у своїй роботі зробив такий висновок, що «...рівень емоційного інтелекту не є вродженим, а сам інтелект може розвиватися, не

тільки у ранньому дитинстві. Крім того, на відмунну від коефіцієнта розумового розвитку, який лиш трішки змінюється із закінченням підліткового віку, емоційний інтелект в значній мірі є благополучним. Він постійно продовжує самовдосконалюватися по мірі того, як ми проживаємо наше життя та вчимося на власному досвіді. Це означає, що на компетентність у цьому сенсі може весь час зростати. Слідкуючи за змінами рівня емоційного інтелекту на протязі декількох років життя деяких людей, науковці відмітили одну закономірність. Люди активно оволодівають цими здібностями, стають більш досвідченими в умінні справитися зі своїми емоціями та спонуканнями, краще розуміють мотиви своїх дій, розвиваючи емпатію та майстерність спілкування. Існує такий старий термін, який чудово описує розвиток емоційного інтелекту – зрілість» [22].

Питання розвитку емоційного інтелекту досить актуальне на сьогоднішній день у всьому світі, відповідно існує ряд методів дослідження рівня емоційного інтелекту та його окремих компонентів. До таких методів відноситься: спостереження, усне та письмове опитування, проєктивні методики, тестування, бесіди, практичні завдання та інші.

Отже, аналізуючи теоретичні основи ми дійшли до висновку, що емоції охоплюють всі сфери життя людини. Від емоцій та почуттів залежить емоційний стан та настрої, а також діяльність яку виконує особистість. Тому важливо розуміти та усвідомлювати свої емоції та емоції інших. Розглядаючи сутність поняття емоційний інтелект, ми вияснили, що дане поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно усвідомлювати свої емоції та розуміти чужі емоції, керувати емоціями і регулювати емоції інших людей у відповідності до ситуації для вирішення певних задач. Також варто відмітити, що в структурі емоційного інтелекту входить такі поняття як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна, соціальні навички та інші.

1.2. Розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці

На думку Т. Даніліної «своєрідність емоцій та почуттів визначається потребами (їх задоволення чи незадоволення), мотивами, бажаннями, намірами людини, особливостями його волі та характеру. Із змінами будь-чого з цих компонентів міняється особисте відношення людини до потреб. Світ емоцій та почуттів складний та багатогранний. Багатство емоційних переживань допомагає людині глибше розуміти те, що відбувається, більше розуміти почуття інших людей, їх міжособистісні стосунки, сприяє пізнанню людиною самої себе, своїх можливостей, здібностей, недоліків, світ оточуючих її предметів та явищ. Емоції та почуття надають словам та вчинкам, всій поведінці, своєрідний колорит. Позитивні переживання надихають людину у її творчих пошуків» [23, с.4]

А. Алешина у своїй роботі зазначила що «оскільки емоції, як правило, протистоять розуму, вони часто й сприймаються як дещо нерозумне, безглузде та нелогічне, відповідно і не несе у собі ніякої інформації. Спеціалісти в області логіки безсумнівно знайшли б тут логічну помилку. Все, що існує в цьому світі, являється інформацією; інша справа – чи вміємо ми її «зчитувати» та використовувати. Емоції з'являються та зникають. Розвиваються у часі та передаються у просторі. Мають свої причини та наслідки. Часто цей процес здається нам несподіваним, хаотичним та некерованим, проте він відбувається по певним закономірностям. Знаючи закономірності емоційного світу, можна передбачити та прогнозувати виникнення та змінення різних емоцій у себе та інших. Звісно, це не так точно, як порахувати два плюс два, але в той же час це значно легше та зрозуміліше ніж ми думаємо» [4, с.5]

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини з 6-7 до 10-11 років. Значні зміни в психіці дитини пов'язані з вступом дитини до школи [30].

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

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

Д. Б. Єльконін відмічав, що розвиток дитини від моменту появи на світ і до зрілості є формування його, як члена суспільства, процес становлення як особистості. В ході формування дитини, як особистості відбувається і процес розвитку його психіки, освідомлення від найпростіших форм відображення, які властиві немовляті, до розвинутих форм свідомого відображення дійсності, які властиві дорослій людині [45].

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

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

Також, цей вік вважається одним з самих значущими та формуючими періодом в житті кожної людини. Саме в цьому віці дитина набуває важливий соціальний досвід: вчиться адаптуватися до нового середовища, нести відповідальність, будувати взаємовідносини з однолітками, виконує нові соціальні ролі, привчається до більш самостійності та багато чого іншого. Допомогти справитися з цими труднощами молодшому школяру, можливо його правильне усвідомлення своїх і розпізнавання чужих емоцій та почуттів, вміння діяти відносно певній ситуації, самодисципліна, емпатія та соціальні навички. Все вищесказане, вміння та навички дуже важливі та необхідні людині на протязі всього життя. Тому їх варто розвивати, починаючи вже з молодшого шкільного віку, коли дитина найбільш сприйнятливий до сприймання будь-чого [45].

«В Державному стандарті загальної середньої освіти зазначено: для втілення мети Нової української школи, складовою якої є розвиток EQ учнів молодшого шкільного віку, необхідно визнавати унікальність кожної дитини, що унеможлиблює будь-які форми дискримінації людини. Розглядаючи вікові особливості учнів початкової школи, наголошено на необхідність обов'язкового застосування в процесі освіти ігрових, творчих, дослідницьких видів діяльності, що впливають на розвиток моральних, пізнавальних, естетичних емоцій. Для того, щоб знизити рівень тривоги та розвинути впевненість у власні сили передбачено обмежити обсяг домашнього завдання та збільшення часу на відпочинок та рухову активність. Також, у стандарті наголошено на необхідність створення атмосфери довіри та взаємоповаги, запобіганню насильства, булінгу та цькуванню, надання допомоги, забезпечення права на здорове життя, свободу слова та вибору, та інше, для забезпечення умов емоційного благополуччя дитини у школі та сім'ї» [34].

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

зв'язку з ситуацією що склалася. В цих ситуаціях дитина може займати свою позицію, в залежності від виховання, вона може бути, як з добрими намірами, коли дитина дослухається до своєї совісті, вчиняє відповідно норм моралі, так і може будуватися на егоїстичних бажаннях, своїй вигоді. Розглядаючи дану точку зору, можна припускати, що для розвитку добропорядною, безкорисливою, високоморальною особистістю необхідно приділяти особливу увагу емоційному розвитку та вихованню дитини на стадії молодшого шкільного віку [41].

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

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

протягом молодшого шкільного віку збільшується організованість в емоційній поведінці дитини. Розвиток виразності у молодшого школяра йде паралельно з ростом розуміння почуттів інших людей та здатності до емпатії з емоційними станами однолітків та дорослими. На рівні такого емоційного розуміння спостерігається чітка різниця між першокласником та третьокласником, а особливо четвертокласником» [63]

В молодшому шкільному віці формується увага. Важливою метою навчання в початковій школі являється розвиток центрального психологічного новоутворення даного віку, формування довільної уваги в учнів. Посилюється роль словесно-логічного, смислового запам'ятовування та складається можливість свідомо керувати своєю пам'яттю і регулювати її прояви. В молодшому шкільному віці у дітей спостерігається покращення відтворюючої уваги. Особливістю сприймання дітей молодшого шкільного віку виявляється тісний зв'язок його з діями учня. Д. Б. Єльконін, як і Л. С. Виготський, припускають, що зміни в сприйманні, в пам'яті, молодших школярів являються наслідком змін мислення. Саме мислення являється центральним об'єктом в даний період дитинства [46].

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

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

інколи важко зрозуміти свої та чужі почуття та переживання. Вони набагато краще сприймають і схоплюють емоції, які проявляються в звичних для них ситуаціях, але разом з тим, молодшим школярам важко усно сформулювати деякі відчуті почуття та емоції [57]. Їм набагато простіше визначати позитивні емоції, ніж негативні, особливо важко ідентифікувати такі емоції як здивування, провина, відраза, ревності, зневага та інші ідентичні емоції. Не дивлячись на це, учні здібні до емпатії та емоційному співпереживанню іншим при психологічно важкій ситуації. До всього сказаному можна додати, що в цьому віці вже можна розрізнити в дітях їх індивідуальні прояви емоцій; емоційно стійкі діти, гіперемоційні чутливі діти, діти з підвищеною емоційною тривогою і збудженню та діти, які слабо проявляють емоції [46].

Е. Сергієнко також вказує, що молодший шкільний вік характеризується періодом розвитку емоційного інтелекту. Дитина в цьому віці дуже емоційно реагує на події, які відбуваються навколо неї, та водночас активно розвивається інтелектуально. В цьому віці вона починає усвідомлювати оточуючих разом з їх думками, поглядами, настроєм та поведінкою, намагаючись оцінювати вчинки інших людей з точки зору їх індивідуальних особливостей [57].

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

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

Відносини дитини з сім'єю являється основним фактором становлення і організації емоційного інтелекту. Розвиток дитини в системі дитина-батьки займалися багато вчених. Вони прийшли до висновку, що сім'я – це перша соціальна сфера, яка передбачає його розвиток та становлення основи

формування його домінуючих емоційних станів. Сім'я є джерелом перших позитивних та негативних почуттів та емоцій дитини. Все це складає основу формування і зародження емоційного інтелекту.

Н. Кряжева у своїй роботі зазначила що «дорослі люди, здібні усвідомлювати та контролювати, ставлячи психологічний «захист» установкам та вимогам оточення, керуючись власними бажаннями та мотивами. Вони не пускають у свою підсвідомість ті установки, які їм не потрібні. А діти цього зробити не можуть. Вони не в змозі поставити психологічний бар'єр у стосунках з батьками. Тому багато з цих установок, які вони отримують від своїх батьків, у подальшому визначають їхню поведінку, до чого ж стереотипне, однакове у зведених життєвих обставинах. Безперечно, більша частина батьківських установок позитивні та зумовлюють благополучному розвитку особистого шляху дитини. А оскільки вони допомагають і не заважають, то й усвідомлювати їх не потрібно. Це своєрідний інструмент психічного захисту, який допомагає дитині зберегти себе та вижити у соціальному середовищі. Прикладом історично сформованих та переданих із покоління в покоління позитивних установок, які зберігають людину, являється приказки та прислів'я, казки та байки з мудрим адаптивним змістом, де добро перемагає зло, а мудрість нерозумність, де важливі стійкість віра у себе та свої сили» [35, с. 19].

Авторка А. А. Осипова вказує, що «... школа також є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Вступаючи в шкільне життя, дитина починає активно взаємодіяти з однокласниками, знаходити нових друзів, приймає участь в житті колективу. Тут у дитини можуть з'явитися проблеми у взаємовідносинах з оточуючими через погану адаптацію або надмірну сором'язливість. Також в процесі навчання, можна внести такий компонент як самоконтроль, коли учням дозволяється самим оцінювати власні дії та вчинки. Необхідно давати дітям говорити відкрито про свої почуття та емоційний стан» [48, с. 86].

Деяку роль в розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра грає його фізичний стан в даний період. В. С. Мухіна відмічає, що «фізіологічні трансформації викликають більше змін в психічному житті дитини. В центрі

психічного розвитку виступає формування довільності, планування виконання програм дій і здійснення самоконтролю. Відбувається формування вищих психічних функцій, удосконалення пізнавальних процесів, що дозволяє дитині молодшого шкільного віку виконувати вже більш важкі розумові операції»[41, с. 79].

В працях Г. В. Цукермана і М. І. Венгера відмічається те, що «...при благополучних умовах освіти та достатньому рівні інтелектуального розвитку на цій основі виникають передмови розвитку теоретичного мислення та свідомості. Саме в цьому віці дитина вперше починає усвідомлювати відношення між ним та оточуючими, розуміється в соціальних мотивах поведінки, оцінки, конфліктних ситуацій, тобто дитина постійно у фазі формування особистості» [61, с. 48].

На думку О. М. Істратової, саме «в даному періоді особливо інтенсивно формується емоційний інтелект, але в силу своєї несформованості в процесі розвитку він відчуває багаточисельні зміни. Це визначено деякими причинами. Перша причина – духовні зміни, коли по мірі свого росту і розвитку дитина змінює погляд на оточуючий світ; другою причиною являється соціальні процеси, які виникають в суспільстві, які проявляють великий вплив на формування емоційного інтелекту» [30, с. 254].

На думку Т. С. Кабаченко «... дитячі почуття являють собою прямий наслідок нових, важких та неприємних, життєвих ситуацій. В житті, діти зустрічаються з труднощами набагато частіше, ніж дорослі люди, те що дорослим здається звичним та природнім, у дитини може викликати страх та тривогу. Не маючи достатнього життєвого досвіду, молодші школярі обов'язково стикаються з чимось невідомим, несподіваним для себе». Важкі ситуації грають особливу роль в житті дитини, що дає йому можливість відчути свої здібності, що в одних випадках буде успішним, а в інших служитимуть причиною гніву та розчарування. Тут особливу роль набуває емоційний інтелект, він становиться своєрідним регулятором емоційного життя дитини, закріплює потрібну йому інформацію і відсіює непотрібну» [31, с. 54].

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

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

У своїй роботі, Т. М. Котик пропонує такі умови для успішного розвитку емоційного інтелекту під час освітнього процесу: «атмосфера емоційного комфорту, емоційність освітнього процесу, партнерська взаємодія всіх учасників освітнього процесу, емоційне спілкування в освітньому середовищі. Атмосфера емоційного комфорту передбачає доброзичливі, толерантні, згуртовані, щирі та дружні взаємовідносини у шкільному колективі, де дитина відчуває себе вільно та розкуто. Емоційність освітнього процесу є другою важливою умовою розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку, а саме: добір вчителем цікавого навчального матеріалу; групові, індивідуальні та інтерактивні методи та форми навчання; мультимедійні засоби навчання та підбір цікавих посібників та підручників. Емоційне спілкування в освітньому процесі тісно пов'язана із попередніми умовами, а також дружнє спілкування під час уроків та в позаурочний час викликає довіру, стає зразком для наслідування» [34].

І. Андрєєва зазначила, що «емоційний інтелект розвивається впродовж життя, але особливої важливості цей процес набуває у період активного розвитку дитини, емоційного ставлення до себе та інших, тобто у молодшому шкільному віці» [14].

Сворюючи всі потрібні умови розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку можна спостерігати етапи формування емоційного інтелекту молодших школярів, які запропонували Т. Котик та Л. Яцук у своїй роботі, а саме: мотиваційно-ціннісний, пізнавальний, навчальний, практичний, творчий [34]

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

1.3. Розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

Емоційний фон дитини міняється при вступу до школи, підлаштовується під шкільний режим, повністю міняється образ життя. У молодших школярів появляються нові переживання, відповідно формується нове емоційне відношення до оточуючої дійсності. Молодший школяр відчуває необхідність стримувати свої емоційні прояви в соціумі з вчителями та учнівським колективом. Поступово молодший школяр вчиться контролювати свою поведінку, вони без бажання виконують щоденні шкільні обов'язки, вимоги та завдання вчителів.

Автори А. В. Алешина, С. Т. Шабанов виділяють, що «... в сучасному світі для благополучної адаптації до вимог суспільства, особистість має володіти розвинутим емоційним інтелектом, тобто впізнавати свої та чужі емоції та керувати ними» [3].

І. Андреева, аналізуючи ієрархічну структуру емоційного інтелекту відокремлює три основних компоненти: інтелект індивіда, інтелект суб'єкта діяльності, інтелект особистості. З одного боку, така структура емоційного інтелекту, включає в собі інтелект індивіда (емоційний інтелект як здібність), інтелект суб'єкта діяльності (емоційна компетентність) та інтелект особистості (емоційна креативність). Але, разом з цим, в системі емоційного інтелекту варто виділити такі компоненти як: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект спрямований всередину особистості, тобто на особисті емоції, аналогічно цьому міжособистісний емоційний інтелект – зосереджений на емоціях оточуючих людей. Таким чином, автор робить висновки, що інтегральний емоційний інтелект можна визначити як сукупність розумових здібностей обробляти емоційну інформацію, а також знань та навичок, пов'язаних з емоційною сферою [13].

Як пише Е. П. Ільїн «... емоції грають особливу роль в мотиваційній структурі дитини. Виникаючі емоції визначають напрямки діяльності і способів виконання дитиною певних дій. Опираючись на розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей дитина отримує інформацію про події які відбуваються навколо» [29].

В системі емоційного інтелекту існують два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний, тобто соціальний, іншими словами вміння керувати собою та відносини з людьми. Покращення кругозору та логічного мислення дитини, ще не показник його майбутньої адаптації й успішності в житті.

В молодшому шкільному віці на новий рівень виступає міжособистісне спілкування. В цей період через спілкування із дорослими і однолітками дитина оволодіває соціальним простором людських відносин. Орієнтація на розвиток тільки пізнавальних сфер дитини приводить до недостатнього розвитку його комунікативної та особистісної сферах. При цьому, можна стверджувати, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту дитини сприяє розвитку пізнавальних сфер і особистості в цілому [41].

Дитина продовжує вчитися встановлювати відносини з іншими людьми, набуває навички моральної поведінки. Батьки, їх образ дій в соціальному середовищі, в сім'ї, постає моделлю поведінки для дитини.

В молодшому шкільному віці, освітня діяльність становиться провідною. Вона має певну структуру. Розглянемо коротко компоненти освітньої діяльності з припущеннями Д. Б. Єльоніна [50].

Перший компонент – мотивація. Освітня діяльність полімотивована – вона проявляється в спонуканні та визначається різноманітними освітніми мотивами. Відмітимо, що серед них спостерігаються мотиви, більш підходящим навчальним задачам. Д. Б. Єльонін називає їх освітньо-пізнавальні мотиви. В їх основі постають пізнавальна потреба та потреба до саморозвитку. Дитина повинна бути мотивована не тільки результатом, а й самими процесом освітньої

діяльності. Це також мотив особистісного росту, самовдосконалення, формування та розвиток своїх здібностей.

Другий компонент – освітня задача, тобто система завдань, при виконанні яких дитина оволодіває найбільш спільними способами дій. Необхідно розрізняти освітню задачу і окремі завдання. Зазвичай діти, находячи рішення багатьох конкретних задач, самі, стихійно знаходять спільний спосіб їх рішення, при тому що цей спосіб виявляється свідомим в різній мірі у різних учнів, і вони припускаються помилок, розв'язуючи схожі завдання. Розвиваюче навчання обумовлює спільне «відкриття» і формулювання дітьми та вчителями способу рішення цілого класу задач. В цьому випадку спільний спосіб набувається як зразок і легше переноситься на інші задачі даного класу, освітня робота постає більш продуктивною, а помилки спостерігаються не так часто і швидше зникають.

Третій компонент – контроль. Спочатку діяльність контролює педагог. Але поступово діти самі починають контролювати свої вчинки та дії. Без самоконтролю освітня діяльність не може бути настільки ефективною, тому його розвиток дуже важлива освітня задача. Недостатньо контролювати роботу тільки по результату. Дитина потребує в поетапному контролі своїх дій. Необхідно перевіряти правильність і повноту його діяльності. Навчити дитину самоконтролю – означає розвинути його увагу.

По мірі включення дитини в шкільний освітній процес, у нього спостерігається тенденція до більш усвідомленості, стриманості емоційних проявів, виробляється самоконтроль. Порівняно від дошкільного віку, де провідною діяльністю була гра, діти молодшого шкільного віку більше орієнтуються на освітню діяльність, зокрема позитивні оцінки оточуючих, з чим пов'язані їх емоційні переживання [35].

Як нагадувалось у першому підрозділі «є деяка відмінність у роботі мозку хлопців та дівчат: у дівчаток дещо збільшені структури мозку, що відповідають за емоції та їх запам'ятовування, тому в дівчат раніше ніж у хлопчиків, формується спроможність висловлювати емоції вербально. Дівчатка більш

орієнтуються на моральний зміст поведінки і здатні чіткіше диференціювати емоційні стани. Відповідно, вони точніше, ніж хлопці, висловлюють почуття й зміщують фізичні емоційні реакції фізичними. Натомість хлопці використовують для опису своїх емоційних станів менше слів, тому що у них менш розвинуті та скоординовані між собою центри мови. Проте з віком все змінюється. Багато факторів залежить від виховання, а саме «стереотипного виховання» [34].

«Більшість науковців переконані, що мозок краще розвивається в різних видах практичної діяльності, а для досягнення вершин у інтелектуальній діяльності потрібно не менше 10 000 годин. Це правило стосується усіх галузей та сфер діяльності. «Правило 10 000 годин» було сформульовано на базі нейрофізіологічних анатомічних досліджень, котрі підтвердили, що розумовий розвиток залежить не від кількості нейронів у мозку, яка після народження дитини залишається сталою, а від кількості з'єднань між ними. 90% нейронів мозку формуються після народження дитини, а їх кількість та структура безпосередньо залежить від характеру інформації, яка надходить до дитини з навколишнього середовища. Тобто ефективність мозкової роботи залежить від кількості нейронних зв'язків. Чи більше нейронних зв'язків, тим вища ймовірність того, що мозок зможе знайти оптимальний вихід з будь-якої ситуації. Чим активніше дитина навчається у школі та за її межі, тим більше виникає таких сполук. Та навпаки: у випадку що мозок занурюється у застій без навчання або нервова система занадто збуджена, з'єднані клітини починають відмирати. Якщо правильно використовувати мозок, то кількість зв'язків між нейронами збільшується впродовж усього життя. Чим активніше працюватиме мозок у молодості, тим краще він буде працювати у літньому віці» визначається у роботі Т. Котик [34].

Автор Г. Гарднер, розділяє «інтелект на просторовий, міжособистісний та внутрішньоособистісний, логічно-математичний, лінгвістичний, моторний та музичний». Він характеризує виділені види емоційного інтелекту наступним чином:

«Просторовий інтелект – здібність сприймати просторові властивості та відносини, міняти вже існуючі образи та вирішувати розумові задачі, використовуючи зорове просторове уявлення.

Внутрішньоособистісний інтелект – здібність, дозволяючи людині занурюватися у тайні глибини своїх переживань та думок.

Міжособистісний інтелект – здібність до емпатії, розуміння настрою інших людей, їх намірів та почуттів, також співпрацює з іншими та досягає своєї мети за допомогою оточуючих.

Логічно-математичний інтелект – математичні здібності, здібність до висновків, які стоять в основі наочної діяльності.

Вербальний інтелект – обумовлюється здібністю ставити і розв'язувати задачі, використовуючи вербальні засоби, а також персональне сприймання до звучання слів та фраз.

Моторний інтелект – здібність до певних практичних дій з предметами, а також вміння володіти своїм тілом.

Музичний інтелект – здібність сприймання музичних образів та вираження їх в мелодії та ритмі» [22, с. 128].

М. С. Абрамова виділяє такі аспекти структури емоційного інтелекту:

«Внутрішньоособистісний: освідомлення власних почуттів, самооцінка, впевненість у собі, відповідальність, толерантність, самоконтроль, діяльність;

Міжособистісний: комунікабельність, відкритість, емпатія, вміння враховувати та розвивати інтереси іншого, повага до людей, вміння правильно прогнозувати та оцінювати людські відносини, а також командна робота» [1].

Для розвитку емоційного інтелекту, який складається з внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів, доцільно використовувати різні методи, прийоми та форми навчання.

Наприклад, міжособистісний емоційний інтелект розвиватиметься під час взаємодії з іншими, а саме: парні види робіт, робота у мікрогрупі, командна робота, виконання парних або командних проєктів, тощо.

Внутрішньоособистісний інтелект розвивається під час таких форм та методів роботи як: самооцінювання, рефлексія, самоконтроль, саморегуляція, та інші.

До важливих навичок міжособистісної взаємодії, яка забезпечує ефективну роботу в команді або групі належать: навички взаємодії в групі, зв'язок із самим собою, емпатійне слухання, чіткі завдання та домовленості, ведення складних переговорів, висловлення вдячності [34]. Ці навички можна формувати та розвивати на будь-якому освітньому предметі, оскільки за новою програмою рекомендується інтегрувати уроки. Нариклад: на уроці української мови запропонувати учням у парі скласти розповідь або сенкан; під час уроки математики дати завдання малій групі скласти задачу для іншої команди; та на уроках з я досліджую світ запропонувати різні конфліктні ситуації для їх подальшого обговорення та вирішення. Але можуть виникати випадки коли деякі учні відмовляються взаємодіяти з іншими, такі ситуації не варто залишати без уваги, проте й змушувати дитину ну потрібно. Варто розібратися, у чому проблема, провести бесіду з батьками, отримати консультацію шкільного психолога.

Під час роботи в групах, у молодшому шкільному віці, відсутність сформованих навичок комунікації, взаємодії, співпраці створює проблемні ситуації у міжособистісній взаємодії, тому в реформі Нової української школи особлива увага приділена розвитку комунікативних навичок, що є невід'ємним компонентом емоційного інтелекту, та вміння вирішувати конфліктні ситуації для досягнення певних цілей у різних ситуаціях. Про це нагадується у Державному стандарті загальної початкової освіти та йдеться у меті мовно-літературної освітньої галузі. Звісно, що емоційний інтелект не може бути розвинутих засобами лише одного або кількох освітніх предметів. Тому, необхідно проектувати освітні процес у такому форматі, щоб під час уроків з кожної дисципліни був задіяний емоційний інтелект учнів.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект розвивається під час освітнього процесу у ході застосування індивідуалізованих форм навчання. Сучасні критерії оцінювання мають на меті оцінювати індивідуально кожного

учня по особистому розвитку, не порівнюючи його з іншими. Це сприяє формуванню в учнів адекватної самооцінки. А також доречним є використання вправ, які полягають у тому, що дитина оцінює свою роботу після кожного уроку. Завдання вчителів та батьків – не нашкодити, тобто звертати увагу лише на успіхи дитини, тим самим вона зрозуміє що може досягнути більшого.

Самооцінка в учнів молодшого шкільного віку ситуативна, конкретна більшою мірою визначається оцінкою вчителя. У наслідок досягнення успіхів або невдач формується рівень домагань. У разі що дитина робить більше невдач ніж досягає успіхів та вчитель або батьки підкріплюють цю ситуацію негативною оцінкою, то відповідно у дитини формується низька самооцінка, почуття невпевненості в собі та неповноцінності.

Розвиток мотивації та самомотивації є одним з найголовніших факторів успішного навчання молодшого школяра. Проте, цей процес, можна сказати двохсторонній, оскільки без співпраці та розуміння сім'ї, школа не зможе з цим справитися. Тому велику увагу варто приділяти, також, взаємодії з батьками: проводити батьківські збори, індивідуальні бесіди, за необхідністю, відвідати житлові приміщення.

Отже, емоційний інтелект в молодшому шкільному віці можна розглядати з двох сторін міжособистісний та внутрішньоособистісний. Це проявляється у тому як дитина адаптується до школи, які емоції та почуття переживає та як взаємодіє з іншими дітьми. З цього можемо зробити висновок, що під час навчання варто звертати увагу на обидва компоненти, а саме вміння керувати собою, тобто своїми емоціями та вміння комунікувати та співпрацювати з іншими, оскільки вони обумовлюють гармонійному розвитку емоційного інтелекту в цілому.

2. Дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту учнів

молодшого шкільного віку

2.1. Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту учнів

молодшого шкільного віку.

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту ми застосували такі методи: опитувальник Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту», методика «Назвіть почуття що переживає людина» за Т. Котик, методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойком, проєктивна методика М. Нгуена «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій».

З метою визначення стану емоційного інтелекту, учнів молодшого шкільного віку, в цілому та його окремих компонентів ми застосували методику Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Додаток 4). Гренвілл Стенлі Холл був психологом та педагогом, його роботи зосереджені на розвитку дітей та еволюційній теорії. Його методика дозволяє дослідити не тільки рівень розвитку емоційного інтелекту загалом, а й діагностує рівень окремих компонентів. Під час проходження методики, учні уважно читають запропоновані визначення та оцінюють їх по мірі погодження або непогодження з ними. Після чого ми підраховували отримані результати та інтерпретували їх.

Для того, щоб з'ясувати чи розуміють учні значення слів на позначення емоційних станів людини ми провели методику «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик (Додаток 1). Тетяна Миколаївна Котик – доктор педагогічних наук, професор кафедри фахових методик і технологій початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Запропонована нею методика, дозволяє аналізувати в учнів молодшого шкільного віку здібність впізнавати емоції інших людей та зображених емоцій. Процедура передбачає вступну бесіду, а також показ слайдів з 10 фотографіями на яких зображені люди з різними емоціями та 10 ілюстрацій смайликів з тими самими

емоціями (Додаток 2). Після показу кожного слайду обов'язково потрібно запитати: «Яку емоцію людини можна позначити цим фото (смайликом)? Чому ти так думаєш? Як ти здогадався?». Всі відповіді учні фіксують у таблиці (Додаток 3).

Щоб встановити «емоційні перешкоди» у встановлені емоційних контактів ми звернулися до методики В. Бойко «Діагностика перешкод у встановлені емоційних контактів» (Додаток 5). Віктор Васильович Бойко – доктор психологічних наук, професор, автор багатьох книг та статтів на теми: психологія особистості, емоційне вигорання, психологія соціальної комунікації та інші. На основі методики В. Бойко ми можемо діагностувати у молодших школярів такі «перешкоди» як: невміння керувати емоціями, домінування негативних емоцій, негнучкість, небажання зблизитися з іншими людьми на емоційній основі. Учням пропонується ряд визначень на які вони відповідають «так» чи «ні». В кінці кількість балів підраховуються та інтерпретуються.

Також, з метою виявити емоційну орієнтацію дитини на світ речей або світ людей ми застосували методику М. Нгуена «Домальовування: світ речей- світ людей- світ емоцій» (Додаток 6). Мінь Ань Нгуен – кандидат психологічних наук, професор, автор багатьох статей. Його практичне завдання для дітей спрямоване на визначення характеру їхніх емоційних реакцій на світ речей, людей, а також на себе й іншу людину та способи розв'язання проблем за допомогою цих реакції. Учням роздаються підготовлені шаблони геометричних фігур (Додаток 7), які вони мають домальовувати. Під час проходження, дітми, проєктивної методики, обов'язково, потрібно задавати питання про те, що означають їхні малюнки та занотовувати їх для того щоб інтерпретація результатів була більш чіткою та правильною.

2.2. Результати дослідження емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.

З метою виявлення емоційного інтелекту, наше дослідження було проведено (у дистанційній та очній формі) в Чернівецькій загальноосвітній школі I-III ст. №10. У діагностуванні взяли участь 30 учнів віком від 8 до 10 років, 17 дівчат та 13 хлопців.

Ми провели наше дослідження у трьох етапах:

Перший етап (березень 2021 року) – проведення досліджень з метою виявлення рівня емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку;

Другий етап (березень – вересень 2021 року) – тренінгові заняття, виконання вправ, робота з батьками та вчителями з корекції емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку;

Третій етап (кінець вересня 2021 року) – проведення повторного дослідження з метою виявлення змін у розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.

В результаті дослідження за опитувальник Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за опитувальником Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку

№ з/п	Назви компонентів	Кількість балів
	Емоційна обізнаність	22
	Здібність керувати емоціями	10
	Здібність до самомотивації	10
	Здібність до емпатії	14
	Здібність розпізнавати емоції інших людей	20

Розглянемо загальний результат, який був виведений в результаті розрахунку балів кожного досліджуваного та знаходження середнього арифметичного по кожному компоненті окремо.

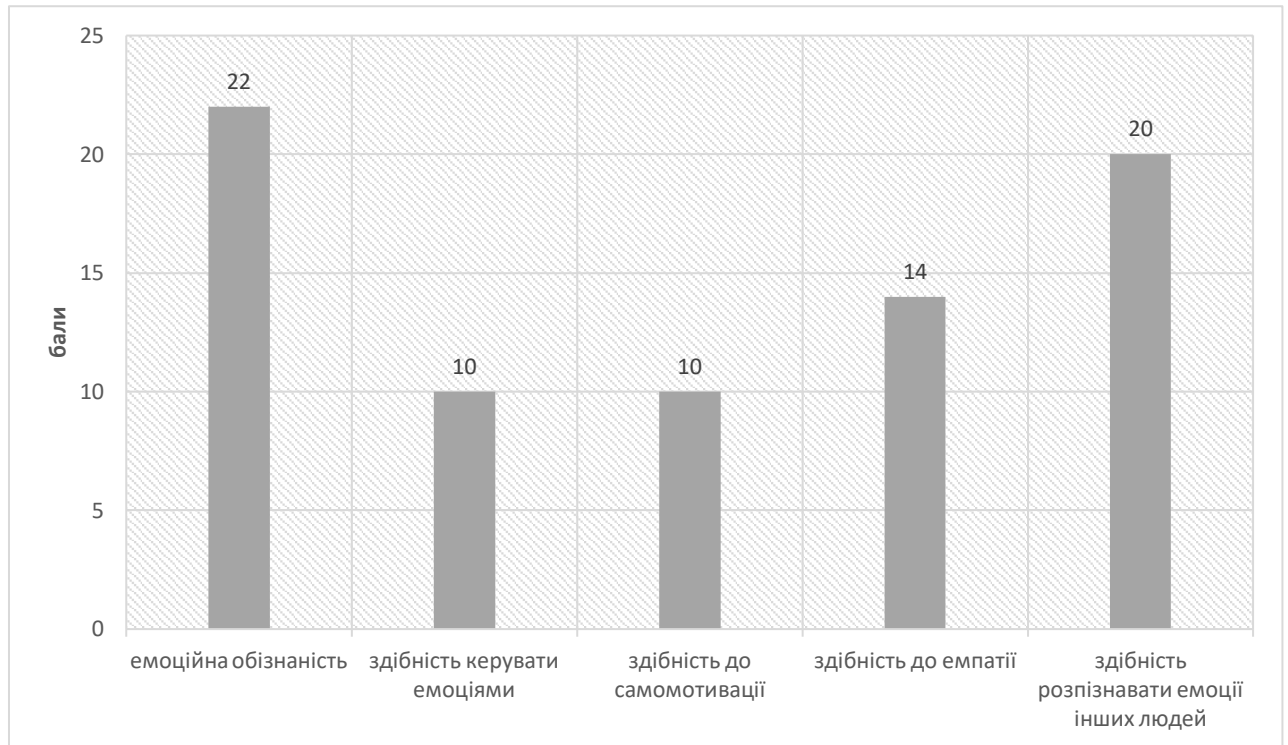


Рис. 2.1 Порівняльний аналіз компонентів емоційного інтелекту за методикою Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку.

Аналізуючи результати дослідження окремих компонентів емоційного інтелекту за результатами методики Г. Холла, можемо зробити наступні висновки: що в учнів молодшого шкільного віку, менш розвинуті здібності керувати своїми емоціями та самомотивації, проте добре розвинуто емоційна обізнаність, емпатія та здібність розпізнавати емоції інших людей. Це, напевно, пов'язано з віковими особливостями учнів молодшого шкільного, а також з оточуючими факторами, які впливають на емоційний стан дитини. До таких факторів можемо віднести: сімейне виховання, установки батьків, конфліктні ситуації, неблагополучний клімат у школі або фізичний стан дитини.

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

Також розглянемо загальні результати дослідження за методикою Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку.

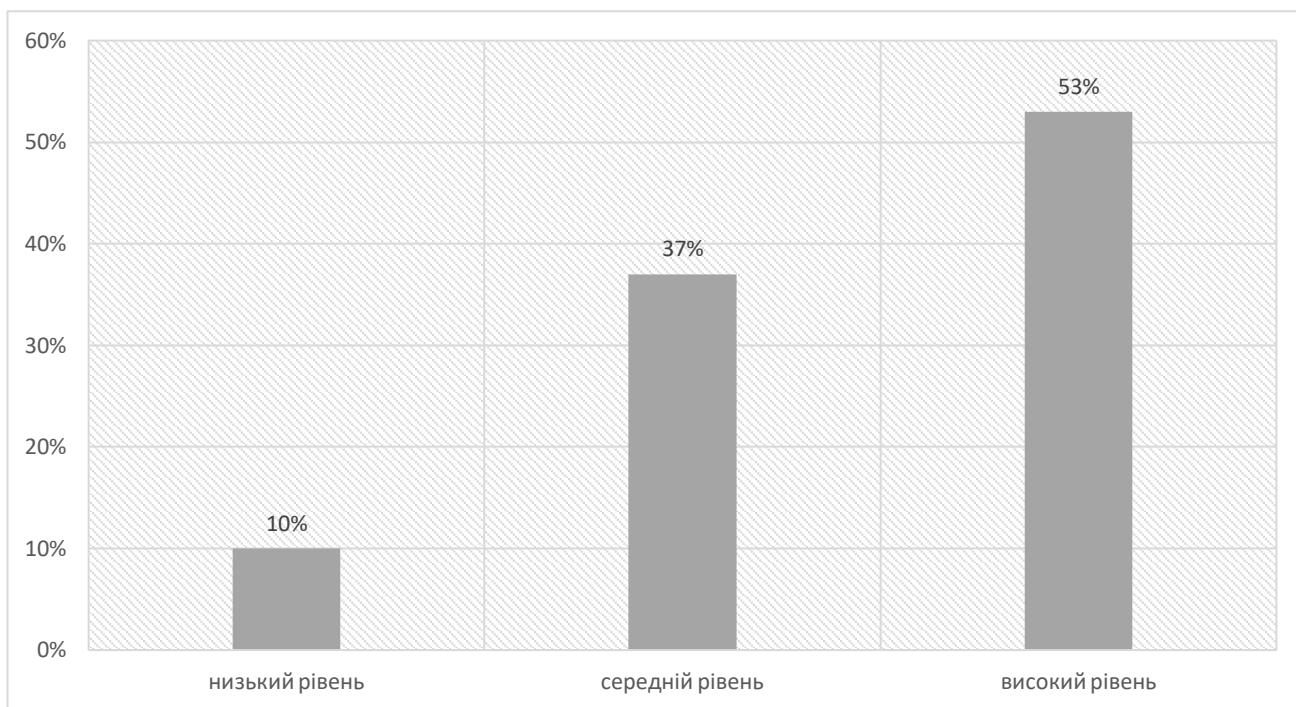


Рис. 2.2 Загальні результати дослідження за методикою Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» в учнів молодшого шкільного віку.

Підсумуючи результатами дослідження за методикою Г. Холла спостерігаємо, що у 53 % учнів переважає високий рівень емоційного інтелекту, 37 % учнів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту та 10 % учнів показали низький рівень розвитку EIQ. Таким чином, учні молодшого шкільного віку добре розуміють що таке емоції, мають здібність до емпатії та добре розпізнають ту чи іншу емоцію у інших людей. Проте мають низький рівень розвитку здібності до самомотивації та здібності керувати своїми емоціями.

Аналізуючи отримані результати, ми дійшли до висновку, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту здебільшого мають учні з неблагополучних або неповних сімей, які навчаються на початковому рівні. Та

високий рівень розвитку емоційного інтелекту мають діти, які навчаються на високому та достатньому рівні та мають емоційну підтримку батьків.

Для того, щоб з'ясувати чи розуміють учні значення слів на позначення емоційних станів людини, тобто чи розвинута здібність розуміти емоції інших людей ми застосували методику «Назвіть почуття, що переживає людина» за Т. Котик. За результатами дослідження ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.2

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

	Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по фото			Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по смайлам		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відсоток учнів	10	7	83	7	7	86

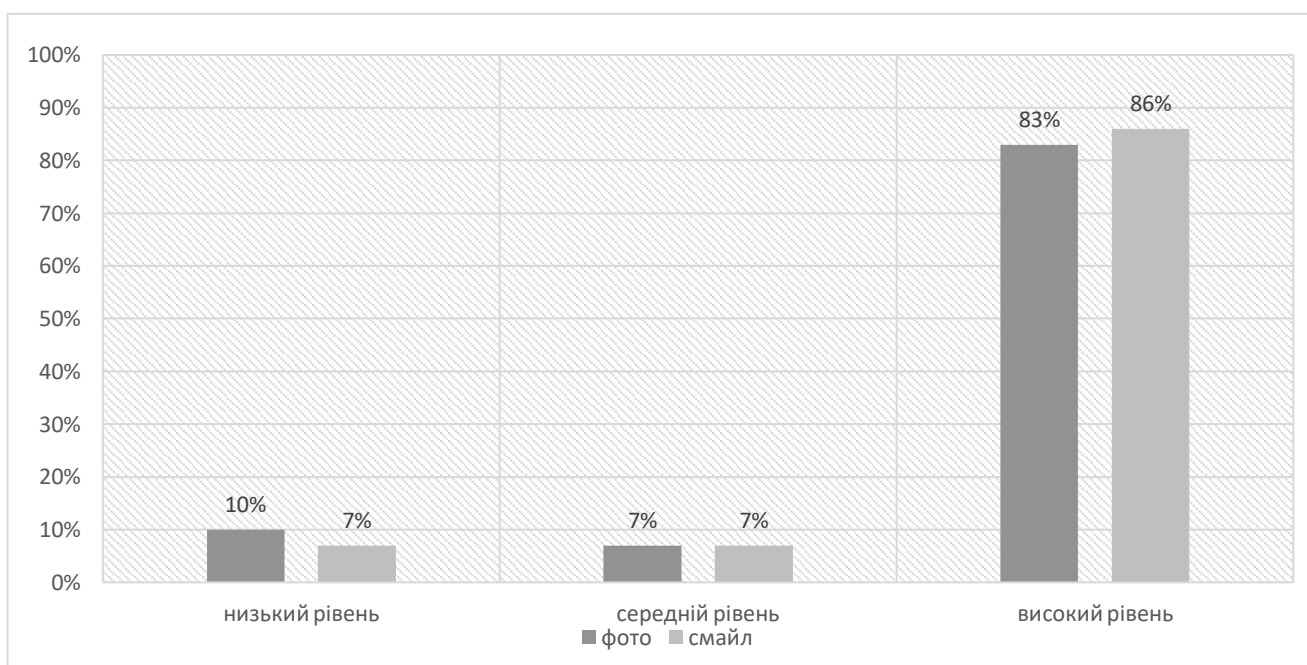


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз рівнів емоційного інтелекту за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

Розглядаючи результати дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина» ми підсумували та, відповідно, описали наступні результати:

описуючі фотографії у 10 % учнів розвинутий низький рівень коефіцієнту обізнаності зі словами, які позначають емоції людей, у 7% молодших школярів розвинутий коефіцієнт обізнаності на середньому рівні та у 83% дітей спостерігається високий рівень, проте, описуючи смайли, 7% учнів показали низький рівень, також у 7% дітей розвинутий коефіцієнт на середньому рівні та у 86% школярів високий рівень. Також, спостерігаємо, що досліджувані за смайликами визначали емоції дещо краще ніж по фотографіям – це може бути наслідком того, що учні не відчували або мало відчували ту чи іншу емоцію, тому й не змогли розпізнати її на слайдах.

Ми можемо зробити висновки, що в середньому по фото й смайлам учні орієнтуються однаково: 84% учнів мають високий рівень коефіцієнту обізнаності та лиш 16% мають низький та середній рівень коефіцієнту обізнаності в значеннях слів на позначення емоційних станів людини.

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

Таблиця 2.3

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

Емоційні стани	Відсоток коефіцієнту обізнаності	
	Фото	Смайл
Сум	83%	100%
Радість	100%	100%
Страх	90%	100%
Сором	86%	93%
Гнів	100%	100%
Здивованість	93%	83%
Образа	23%	33%

Відраза	90%	80%
Захоплення	63%	50%
Інтерес	80%	70%

Аналізуючи інтерпретації дослідження, можемо спостерігати коефіцієнт обізнаності у впізнаванні емоцій на фотографіях та за допомогою смайликів. Також, як і згадувалося у першому розділі, визначаємо, що діти молодшого шкільного віку менш добре вміють розпізнавати такі емоції як відраза, образа та інтерес.

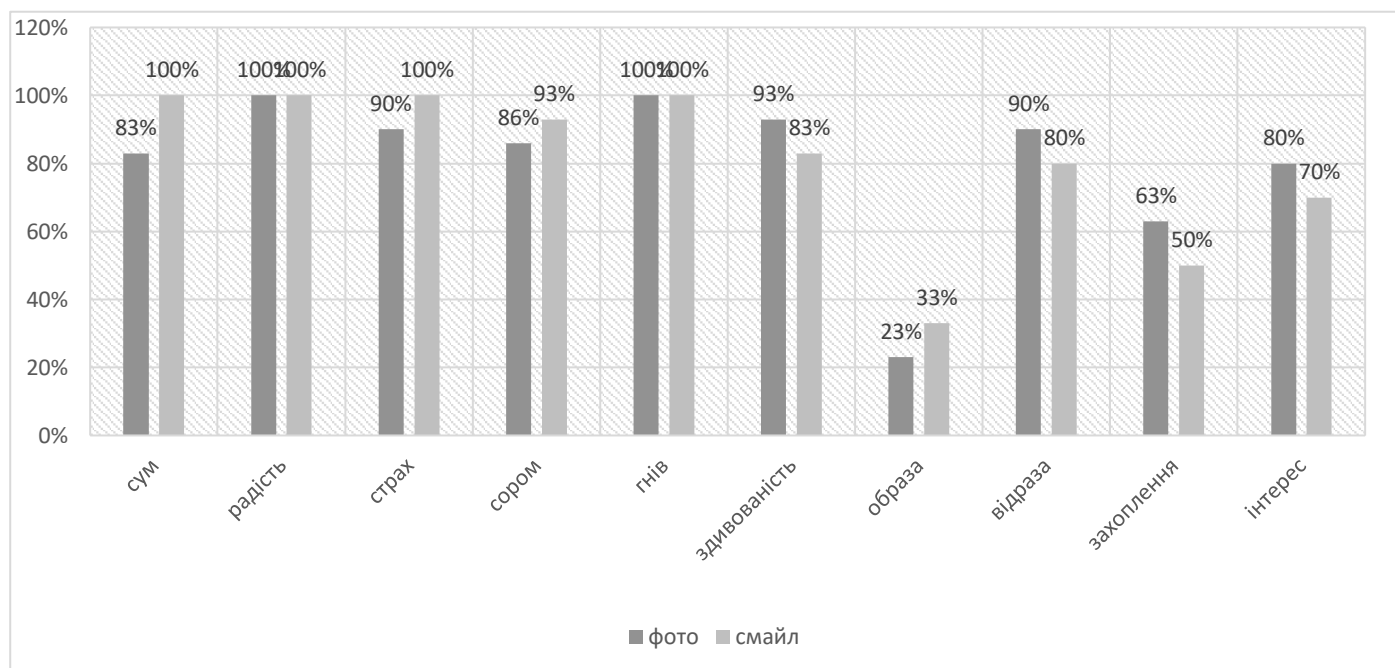


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз окремих емоцій за результатами дослідження Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина».

Порівнюючи результати дослідження за окремими емоціями ми дійшли до висновку, що в середньому на високому рівні коефіцієнту обізнаності зі словами, які позначають емоції, представлені такі: як: сум, радість, страх, сором, гнів, здивованість, відраза, інтерес. На середньому рівні захоплення та на низькому рівні образа. Це, мабуть, пов'язано з тим, що учні початкової школи ще не мають достатнього досвіду та мало зустрічали такі емоції або ж не вміють відрізнити образу від суму, радість від захоплення.

Важливий фактор у розитку емоційного інтелекту, який впливає на побудову відносин з іншими та на соціальну поведінку в цілому є вміння без «емоційних перешкод» встановлювати контакти з іншими.

У результаті дослідження за методикою «Діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойко ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів» В. Бойко

Кількість балів	Відсоток досліджуваних
3	3%
4	7%
5	10%
7	10%
8	7%
9	13%
11	13%
13	20%
15	3%
18	7%
20	7%

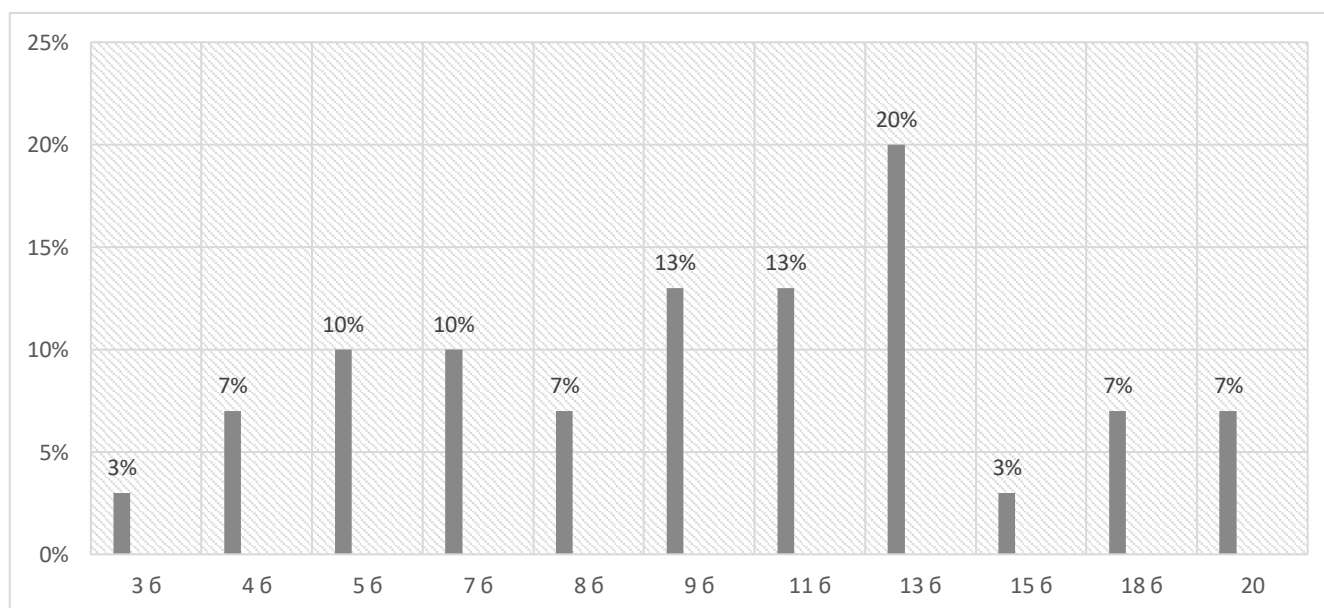


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз за результатами дослідження методики В. Бойко «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів»

Порівнюючи результати досліджень, ми спостерігаємо, що у 20% досліджуваних які набрали 3-5 балів – емоції не заважають в повсякденному спілкуванні; у 17% учнів які набрали 7-8 балів – помічаються деякі емоційні проблеми в спілкуванні; у 23% школярів які мають 9-11 балів – емоції які учні переживають кожного дня дещо ускладнюють взаємодію з іншими; та у 37% опитуваних які отримали 13-20 балів вказує на те, що емоції заважають встановити контакт з іншими людьми.

На нашу думку, це пов'язано з тим, що в учнів молодшого шкільного віку ще не на достатньому рівні розвинуті здібності керувати своїми емоціями (також можемо розглянути у результатах дослідження за методикою Г. Холла), тому школярі дуже емоційно реагують на будь-яку ситуацію, відповідно, це ускладнює взаємодію з іншими.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що учні молодшого шкільного віку потребують допомоги для розвитку вміння керувати своїми емоціями щоб в подальшому їм було легко встановлювали контакт та спілкувалися з іншими людьми.

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

У результаті дослідження за проективною методикою отримали наступну інтерпретацію.

Таблиця 2.5

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

Відсоток досліджуваних	Кількість балів
40 %	0

7 %	1
20 %	2
26 %	3
7 %	4

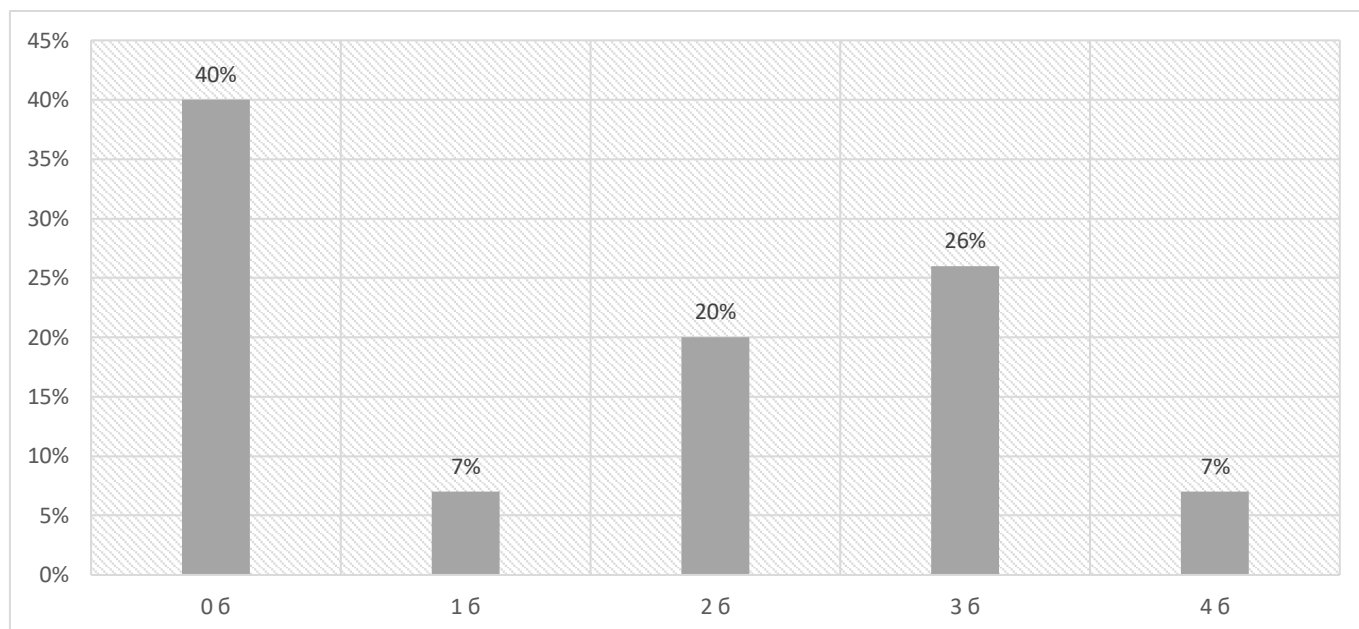


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз за результатами дослідження проєктивної методики М. Нгуена «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій».

Аналізуючи інтерпретацію дослідження, ми підсумували та виявили, що у 40% досліджуваних низький рівень емоційного інтелекту, у 27% учнів середній рівень емоційного інтелекту та 33% школярів мають високий рівень.

За результатами дослідження дана проєктивна методика дещо відрізняється за результатами від попередніх. Проте, на нашу думку, це може бути через те, що в учнів у яких виявлено низький рівень емоційного інтелекту, мало розвинута уява.

Отже, в результаті всіх проведених досліджень ми дійшли до висновків що учні добре розпізнають та відрізняють емоції людини, проте у досліджуваних мало розвинутий емоційний інтелект в цілому. А саме здібність керувати своїми емоціями, що створює їй перешкоди в комунікації з іншими, а також здібність до самомотивації. Тому ми поставили за мету підібрати методичні рекомендації вчителям та поради батькам для того щоб розвинути емоційний інтелект, а саме

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

2.3. Методичні рекомендації вчителям та поради батькам, що до розвитку емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку.

З метою підвищення рівня емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку, ми розробили програму розвитку EQ під час освітньої діяльності.

Ми підібрали методи та прийоми, які вчителі можуть використовувати під час уроків для розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. До таких методів та прийомів належать: арттерапія, казкотерапія, лялькотерапія, кольоротерапія, музикотерапія та інші.

Розглянемо деякі вправи, які були запропоновані вчителям:

«Малюємо себе»

Вправу використовують для розвитку особистої емоційної сфери учня, для формування усвідомлення себе як індивідуальності.

Під час вправи учні малюють різними кольорами себе тепер і себе минулому, обговорюють з учителем деталі малюнків, різницю між образами, з'ясовують, що подобається і що хоче змінити дитина в собі.

«Мої друзі»

Вправа для діагностування та з'ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини. Під час вправи учні зображають своїх друзів різними кольорами й у різному вигляді: тварин, квітів, дерев. Під час обговорення малюнків з'ясовують ставлення дитини до кожного з намальованих персонажів.

«Кольоровий день»

Колір використовують для підняття настрою, розвитку творчої уяви та фантазії. Певному кольору присвячують увесь день у школі: з ним та його особливостями ознайомлюються, використовують різні предмети такого

кольору: граються іграшками, будують споруди, малюють, створюють кольорові фантастичні оповідання або казки. Наприкінці дня розповідають про свій настрій, емоції, планують наступний кольоровий або різнокольоровий день.

«Пляма страху»

Вправа за допомогою прийомів малювання показує можливість керування емоцією страху. Діти малюють пляму страху, старанно виписуючи її форму та розміри, а потім пробують змінити її так, щоб вона стала смішною, і роблять з неї все, що заманеться: розмальовують, домальовують, замальовують та обов'язково обґрунтовують, чому пляма страху стала смішною, наводячи якомога більше аргументів. Починаючи так: «Мій страх такий смішний, бо ...»

Дихальна вправа «Вітер»

Як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком, видих ротиком.

Долонька торкається ротика, і дитина без голосу вимовляє «переможний звук індіанця» – це шумить вітер. Вправу потрібно повторювати 3 – 4 рази.

Дихальна вправа «Повятряна кулька»

Запропонувати дітям уявити, що в животиках у них надувна кулька. Вдих носиком – кулька надувається і стає великою – превеликою. Животик випинається. Видих – кулька здувається зі звуком «ссс», або «ззз», або іншим, що опрацьовують під час уроку. Вправу виконувати потрібно 3-4 рази.

Також, ми підібрали методи розвитку емоційного інтелекту, які можна інтегрувати з навчальними предметами

Наприклад, методика Ф. Джонсона щодо застосування *драматизації в шкільному* навчанні на уроках математики, письма, я досліджую світ.

Можна запропонувати такий порядок дій конструювання учнівської драматизації:

- повідомлення теми та перебіг історичних подій;
- кожна група учнів вибирала той чи інший історичний факт і поновлювала його;

- інтерпретація навчального матеріалу в драматичній формі;
- оформлення розробленого матеріалу у вигляді сценарію;
- розподіл ролей, визначення масовки;
- пошук матеріального оформлення;
- підготовка приміщення і проведення драматизації;
- аналіз виконаної роботи.

Також один з методів - *навчальне дослідження* як складова емоційної освіти в сучасній школі має на меті формування в молодших школярів міцної мотиваційної основи для навчання. Дж. Дьюї як один із фундаторів дослідницького навчання виокремив п'ять етапів пошукової навчальної діяльності, а саме:

- відчуття труднощів під час виконання завдання;
- передбачення можливих способів усунення труднощів, тобто формулювання гіпотези;
- формулювання висновків, тобто логічна перевірка гіпотези;
- подальші спостереження й експерименти, що дають змогу підтвердити чи спростувати гіпотезу;
- дійти висновку, з позитивним чи негативним твердженням.

Підготовка до дослідження та участь у ньому передбачає формулювання: ідеї проблеми, теми для досліджень, способу досліджень, збір інформації, звіт, рефлексія, основні запитання, гіпотези, план, підготовка звіту, дискусія.

Ці методи та прийоми можна проводити як з усім класом, так і поділити учнів на мікрогрупи або групи для співпраці та їх взаємного розвитку.

Також, ми провели три тренінги серед учнів молодшого шкільного віку для розвитку емоційного інтелекту.

Пропонуємо до розгляду один з тренінгів на тему: *Що означають мої емоції?*

Хід заняття

1.Правила роботи групи:

(складаємо правила разом з групою)

2. Асоціативний куц.

Емоції – що це?

(на дошці записуємо відповіді учнів)

3. Вступна бесіда

Почуття або емоції – це переживання людиною свого ставлення до того, що її оточує, що вона робить, до інших людей та самої себе. Тут поняття почуття та емоції використовуються як тотожні, але за змістовим навантаженням вони відрізняються одне від одного.

Щоб порозумітися, недостатньо говорити однією мовою. Недостатньо розуміти значення слів, які використовують співрозмовники. Багато інформації залишається поза словами: у діях, жестах, міміці, емоціях. Те, як емоції впливають на спілкування і життя, ретельно досліджують із кінця минулого століття та продовжують досліджувати по сьогоднішній день. Вміння правильно розуміти і використовувати емоції у повсякденні науковці 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 ще

5. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти вихід з будь-якої ситуації.

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

6. Сенкан

- 1 – тема (один іменник) Емоції
- 2 – опис теми (два прикметника)
- 3 – дії, пов'язані з темою (три дієслова)
- 4 – речення (фраза із чотирьох слів)
- 5 – синонім, висновок до теми (одне слово)

7. Вправа «Заверши речення»

Я зрозумів (не зрозумів)

Мені сподобалося (не сподобалося)

А також, з метою всебічного розвиватку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку, ми провели батьківські збори, співпрацювали та взаємодіяли з ними.

Батьківські збори «Що таке емоційний інтелект і як він зробить вашу дитину успішною»

1. Вступна бесіда

Загальний інтерес до емоційного інтелекту або EQ виник близько 20 років тому, коли психолог Деніель Гоулман випустив книгу, в якій розповів про його важливість. Сьогодні багато вчених підтверджують, що цей показник відіграє в успішності та загальному благополуччі людини більшу роль, ніж IQ. Розвивати емоційний інтелект краще і легше в дитинстві, та батьки можуть допомогти в цьому своїм дітям.

Емоційний інтелект (EQ) — це здатність людини розуміти і керувати емоціями, які відчуває вона сама і ті, хто поруч.

Ті, хто мають високий рівень EQ, показують кращі результати в житті і на роботі: їм простіше приймати рішення і брати на себе відповідальність. Крім того, це допомагає налагоджувати контакти з людьми і отримувати більше задоволення від спілкування.

Чому так важливо навчити дітей товаришувати зі своїми емоціями?

Ми всі соціальні істоти: живемо в постійному потоці якихось подій, розмов, вражень, стресів тощо. Що краще ми розуміємо природу власних переживань, то більш упевненими стаємо, ефективнішими й більш якісними стають наші соціальні стосунки. Тому так важливо ще з дитинства навчитися керувати емоціями.

Як розвивати емоційний інтелект дитини?

Зазвичай, батьки особливу увагу приділяють інтелектуальному розвитку своїх малюків: займаються з ними, водять на заняття з раннього розвитку, — але часто забувають про емоційний стан дитини, вимагаючи того, що йде всупереч її бажанням. Дорослим нерідко й самим важко впоратися зі своїми емоціями, зрозуміти причини їхньої появи. Тому, до речі, іноді батьків дратує

дитячий плач або прояв інших «негативних» почуттів — бо вони самі не вміють їх переживати, їх самих у дитинстві вчили ховати або відштовхувати «погані» емоції.

З чого почати?

Почніть, перш за все із себе, адже діти виховуються прикладом, а не словом. Які у вас стосунки з власними емоціями? Чи вмієте ви їх висловлювати, проживати, а не приховувати? Чи вловлюєте емоційний стан співрозмовника? Чи вмієте створити психологічно сприятливу атмосферу, коли в повітрі «грим і блискавка»? Врешті, чи можете ви назвати себе щасливою людиною? Повірте, найчастіше у батьків із розвиненим емоційним інтелектом діти швидко починають товаришувати з емоціями

Деякі помилки батьків

Довгий час батьки по всьому світу ретельно стежили за успіхами своїх дітей у навчанні та зовсім забували про емоційне виховання. Стереотипи теж заважають правильно сприймати почуття. Напевно, багатьом хлопчикам забороняли плакати, а дівчаткам говорили, що їм не можна злитися.

Психолог Джон Готман виділяє три типи батьків, які неправильно поведуться з дитячими емоціями:

- Батьки, які відкидають емоції. Вони роблять вигляд, що переживання дитини – це дрібниця, намагаються відвернути дітей від них.
- Батьки, які не схвалюють емоцій. Вони сприймають негативні емоції як неправильні і часто карають дітей за них.
- Батьки, які не втручаються. Вони бачать дитячі емоції, але не знають, як допомогти дітям, тому роблять вигляд, що нічого не відбувається.

Такі підходи не дозволяють дитині правильно оцінювати свої і чужі емоції.

Чого не потрібно робити батькам

- Говорити дитині, щоб ви зробили на її місці або що їй потрібно відчувати, наприклад: «Ти засмутився, а я б на твоєму місці раділа».
- Карати дитину за прояв почуттів.
- Залишатися осторонь, коли дитині погано.

Намагатися поставити себе на місце дитини. Вам може здатися, що її проблема є необґрунтованою. Пам'ятайте, що ви сприймаєте світ по-іншому. Дитині не варто бачити ваше несерйозне ставлення до її проблеми.

Говорити дитині, що її проблема знайома всьому світу, а деяким людям гірше ведеться на світі.

Подібні дії знецінюють і ображають проблему дитини та її почуття

Що потрібно робити батькам?

Якщо дитина зробила щось небажане, дайте коментар вчинку і ваших почуттів. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти не піднімаєш слухавки» замість: «Ти жахливо себе поводиш».

Покажіть зацікавленість в проблемах дитини і беззастережну підтримку. Постарайтеся знайти приводи, щоб похвалити його, а не те, за що можна насварити.

Намагайтеся зрозуміти, яку емоцію відчуває дитина. Пам'ятайте, що у дитини не такий багатий словниковий запас і життєвий досвід. Вона може просто не розуміти, що саме її засмучує. Тому питання: «Що трапилось?», може залишитися без відповіді. Краще вистежити ґрунт навідними питаннями: «Ти не сильно втомився?», «Я бачу, що тобі погано, може, тебе образив однокласник?». Вислухайте відповідь дитини і допоможіть їй описати словами свої почуття.

Обговоріть з дитиною, як можна вирішити її проблему зараз і що можна зробити, якщо вона повториться.

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

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

- становлення творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальності;
- зниження агресивності і антисоціальної поведінки;
- підвищення лідерських якостей і навичок міжособистісного спілкування

На відміну від звичайного інтелекту (IQ), емоційний інтелект (EQ) не є константою, його можна розвивати за допомогою вправ:

«Приховані мотиви»

Як відомо, за злістю і гнівом ховається страх, який є природною реакцією на напад. Напад може бути не лише фізичним, мова йде також про напад на репутацію, моральні цінності, інтереси тощо. Навіть більше – інколи напад може бути уявним.

Попросіть дітей пригадати випадки, коли вони відчували злість або гнів. Суперечка з батьками, бійка з однокласником, знущання тощо. Які емоції або бажання приховує гнів (відчуття несправедливості, утиск інтересів, приниження, розгубленість, утрата ґрунту з-під ніг)?

Проаналізуйте ситуацію «Булінг».

Учень «А» чіпляється до іншої дитини, до учня «Б». У відповідь на образу «Б» дає здачі (словесно чи фізично). «А» відчуває гнів та починає штовхатися.

Запитайте у дітей:

Чому той, хто ображає, відчуває гнів? Нападник є агресором і намагається принизити гідність іншого, тоді як «Б» лише захищається і не претендує на те, аби відібрати щось у «А».

Вислухайте варіанти дітей і у разі необхідності доповніть їх відповіді. Люди нерідко відчують гнів, якщо хибно оцінюють своє положення у суспільстві. Якщо «А» сприймає свої положення у класі як досить високе, а місце «Б» як низьке, то самозахист «Б» сприймається як спроба стати «на рівних», тобто вкрасти частину впливу «А», чи навіть принизити його.

Проаналізуйте ситуацію «Зустріч із інтернет-тролем».

Уявіть, що ви вболіваєте за якогось співака (співачку або гурт) на Євробаченні та є їхнім фаном. Зайшовши на Ютуб, аби переглянути виступ, ви коментар людини, яка говорить погані речі про гурт – їхні роботи банальні, вони

погано співають, «попса», таке можуть слухати лише люди низького розумового рівня.

Що ви відчуєте з цього приводу? Чи зачепили вас слова хейтера/троля?

Чому коментарі тролів/хейтерів ображають?

Які ваші дії?

Чи вважає троль, що має право давати оцінку вам як слухачу співака, чи тільки прикидається?

Чим троль відрізняється від звичайного хейтера? Яку має ціль? (Робить усе, щоб ви втратили емоційну рівновагу, надовго зациклилися на емоції, почали писати образи) Яка ціль хейтера? (Довести своє вище положення, інтелект, унікальність).

Чому для вас важливо розвінчати думку хейтера?

Фізкультхвилинка: «Fake it 'til you make it»

Інколи мова тіла не лише говорить про наш емоційний стан, але здатна створити його! Давайте дізнаємося, як пози і рухи надають нам упевненості. Цю вправу зручно використовувати для самоаналізу і у якості фізкультхвилинки.

Понуро опустіть голову та плечі. Дивлячись у підлогу, сумним голосом проговоріть: «Я успішний, у мене все виходить».

Розведіть руки у сторони, а потім підніміть їх догори. Підніміть підборіддя, подивіться у небо, розправте спину та скажіть гучно і впевнено: «Я лузер, я нічого не можу, у мене нічого не виходить!».

Нехай учні спробують сжатися у «комок» та сказати: «Зараз я тебе переможу, в тебе немає жодних шансів».

Ноги на ширині плечей, руки у боки. Осанка рівна. Гучно і впевнено скажіть: «Я нічого не можу зробити, він мене переможе!».

Чи помітили діти різницю між вербальним посланням та реальним самопочуттям?

Так звана «Power pose», що демонструє відкритість, опору на себе та готовність до дій.

Міміка і жести надсилають сигнали до лімбічної системи, завдяки чому ми і починаємо відчувати те, що транслює наше тіло. Тобто така імітація запускає програму, що з часом здатна перетворити імітацію на дійсність

Вправа: «Про що сигналізують негативні емоції?».

Оберіть емоцію, яку вважаєте негативною, не любите і намагаєтеся приховати. Пригадайте ситуації, у яких вона виникала.

Як вам здається, чому емоція з'являється саме у ці моменти? Із чим це пов'язано?

Про що вона мала вам сигналізувати? На що важливе варто звернути увагу? Що зміниться, якщо ви почнете дослухатися до цієї інформації?

Чим вам допомогла ця емоція? Чи було ній щось позитивне?

Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати чи проявляти цю емоцію?

Емоції – сигнали нашого тіла. Коли ми невизнаємо їх, або намагаємося придушити, що імпульс залишається всередині у вигляді м'язових зажимів або психологічних травм.

Вправа: «Установки на емоції»

Наступна вправа дозволяє проаналізувати, які установки на емоції мають ваші учні. Попросіть їх згадати: що казали батьки, вчителі, що діти читали у книжках, бачили у кіно, які прислів'я і приказки про емоції пам'ятають? Проаналізуйте, як ці установки впливають на їхню поведінку та емоційний стан? Чи в усіх випадках вони корисні? Які емоції та тип поведінки вони заохочують, а які ні?

Наприклад:

«Гніватися – не красиво». (Блокує – гнів; заохочує – покору, придушення гніву, сором, тривожність через свій вигляд, уявлення про «негідні» емоції)

«Плакати – соромно», (Блокує – страх, образу, природній спосіб зниження стресу; заохочує – сором, тривожність через негідні емоції, витіснення страху, перетворення його на емоцію гніву, самостійність)

«Горе, як і рваний одяг, варто лишати вдома». (Блокує – злість, образу, бажання пожалітися, показовий сум, опору на інших; захочує – сором, імітацію доброго настрою, приховування домашніх проблем, вирішення проблем самотужки)

Емоційний інтелект не лише сприяє життєвому успіху. Розвинений EQ підвищує задоволення від життя. Зрештою, молодому поколінню набридло бути виключно ефективними, вони хочуть бути щасливим, а емоційний інтелект – одна з можливостей віднайти внутрішню гармонію

Отже, емоційний інтелект є результатом не тільки навчання та виховання в школі, але й в сім'ї. Співпарцюючи батькам та вчителям можна досягнути значних успіхів в гармонійному розвитку дитини а також в розвитку емоційного інтелекту. Для цього існують безліч методів та прийомів для використання під час освітнього процесу. А також є багато порад для батьків, як розвивати емоційний інтелект дома, оскільки в сім'ї дитина безперервно виховується та наслідує своїх рідних.

2.4. Результати повторного дослідження розвитку емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку

Повторне дослідження ми провели через 6 місяців, застосовуючи ті самі методики. Протягом цього періоду, ми провели три тренінги, підготували методи та прийоми розвитку емоційного інтелекту на уроках для вчителів, а також співпрацювали з батьками.

За результатами повторного дослідження за опитувальником Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту», ми отримали наступні результати.

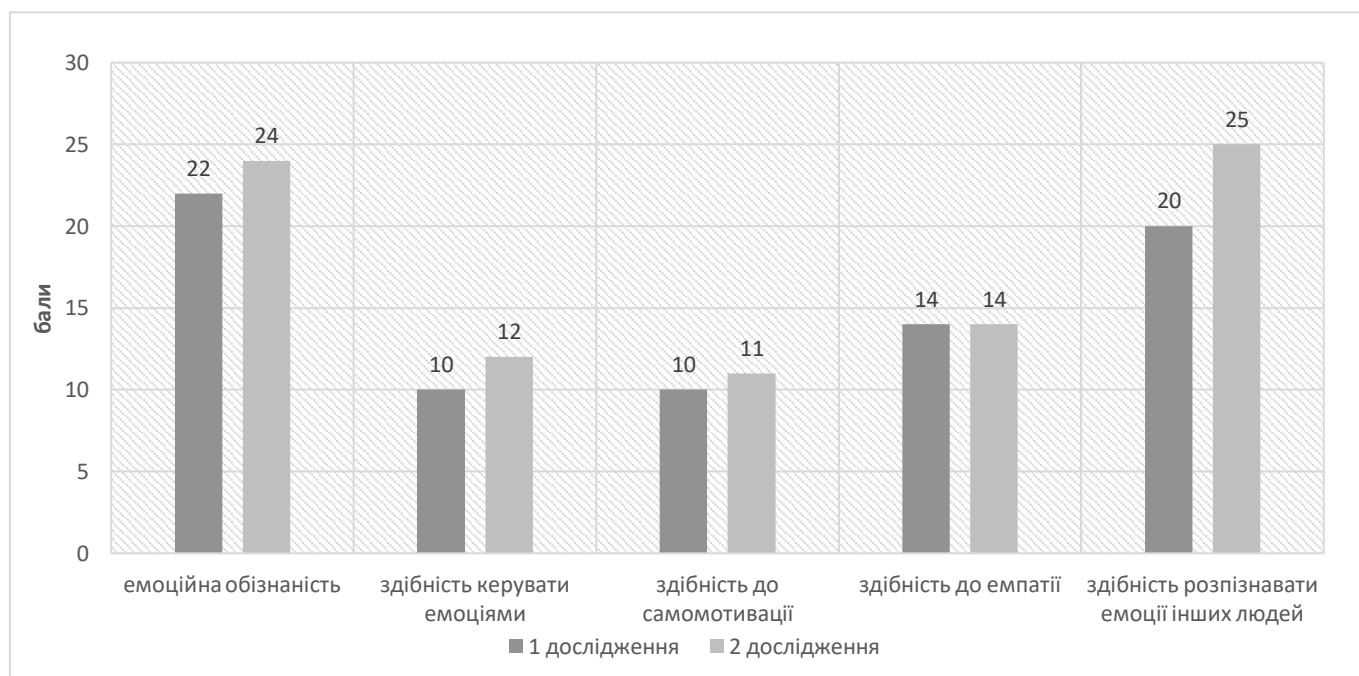
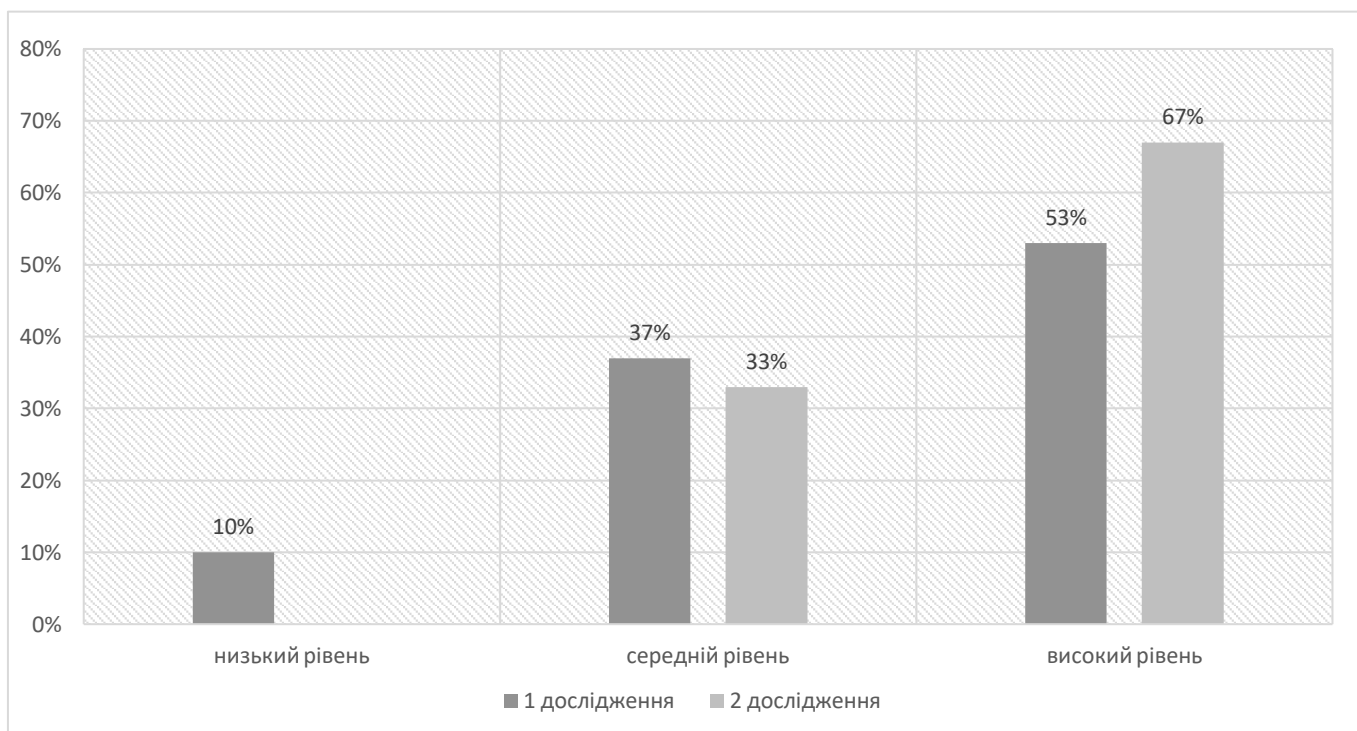


Рис. 2.7 Порівняльний аналіз дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту за опитувальником Н. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту», по кожному компоненту окремо.

В результаті повторного проходження тесту Г. Холла, ми можемо спостерігати деякий приріст балів до різних компонентів емоційного інтелекту, незмінної залишилася здібність до емпатії.

Можемо сказати, порівнянно з першим етапом дослідження, що так само добре розвинутими є емоційна обізнаність та здібність розпізнавати емоції інших



людей та менш розвинутих лишилася здібність керувати своїми емоціями, здібність до самомотивації. Також спостерігається незначне підвищення показників.

Рис. 2.8 Порівняльний аналіз досліджень динаміки розвитку емоційного інтелекту за опитувальником Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту»

Аналізуючи загальний результат можемо спостерігати, що в результаті третього етапу дослідження, жодному з учнів не притаманний низький рівень емоційного інтелекту, у 30 % школярів виявлено середній рівень та 67 % досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту. Відповідно ми

спостерігаємо збільшення високого рівня емоційного інтелекту та зменшення середнього рівня.

Ці результати можуть бути показником виконання, підготовлених нами, методичних рекомендацій та порад. Це можна пояснити тим, що в учнів молодшого шкільного віку провідною діяльністю є навчання, тому вони швидко охоплюють нові знання та вміння, особливо, якщо «подавати» їх у цікавій формі.

В результаті дослідження за методикою «Назвіть почуття, що переживає людина» Т. Котик, ми порівняли та підсумували результати першого та третього етапу нашого емпіричного дослідження, а саме рівень розвитку коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини.

Таблиця 2.7

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

	Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по фото			Рівень коефіцієнту обізнаності значень емоційних станів людини по смайлам		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Відсоток учнів (I-ий етап дослідження)	10 %	7 %	83%	7 %	7 %	86%
Відсоток учнів (II-етап дослідження)	3 %	10 %	87 %	0 %	3 %	97%

У результаті інтерпретації, ми виявили деякі зміни, а саме збільшення показників коефіцієнту обізнаності значень станів людини по фото та смайликам.

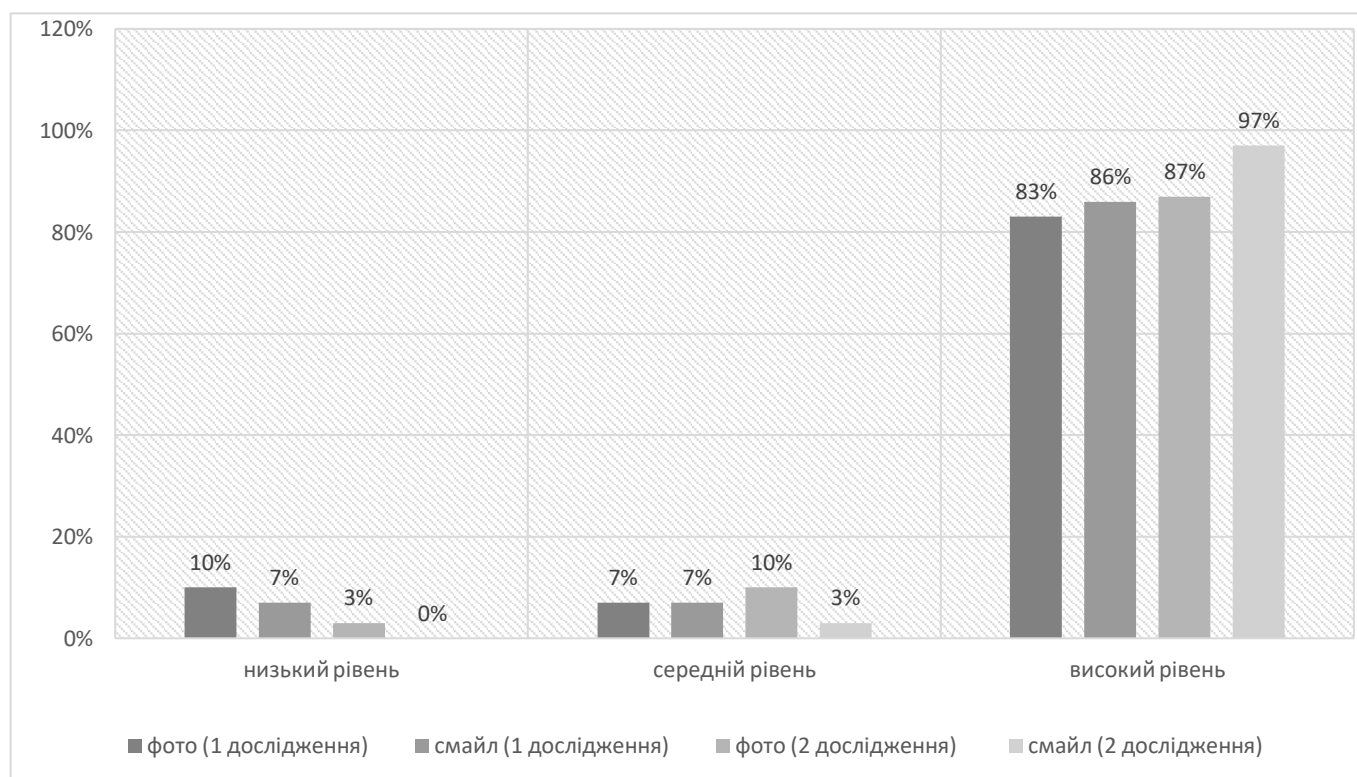


Рис. 2.9 Порівняльний аналіз результатів досліджень за методикою «Назвіть почуття, що переживає людина» Т. Котик

Порівнюючи результати досліджень за методикою «Назвіть почуття, що переживає людина» Т. Котик, можемо дійти до висновків що відсоток коефіцієнта обізнаності в значеннях слів на позначення емоційних станів людини збільшився. Проте ці зміни привели до того що в середньому 14% учня маю середній рівень коефіцієнта обізнаності в значеннях слів на позначення емоційних станів людини, а 86% учнів – високий рівень. Також можна стверджувати, що таким чином, рівень коефіцієнту обізнаності учнів по кожній емоції покращився.

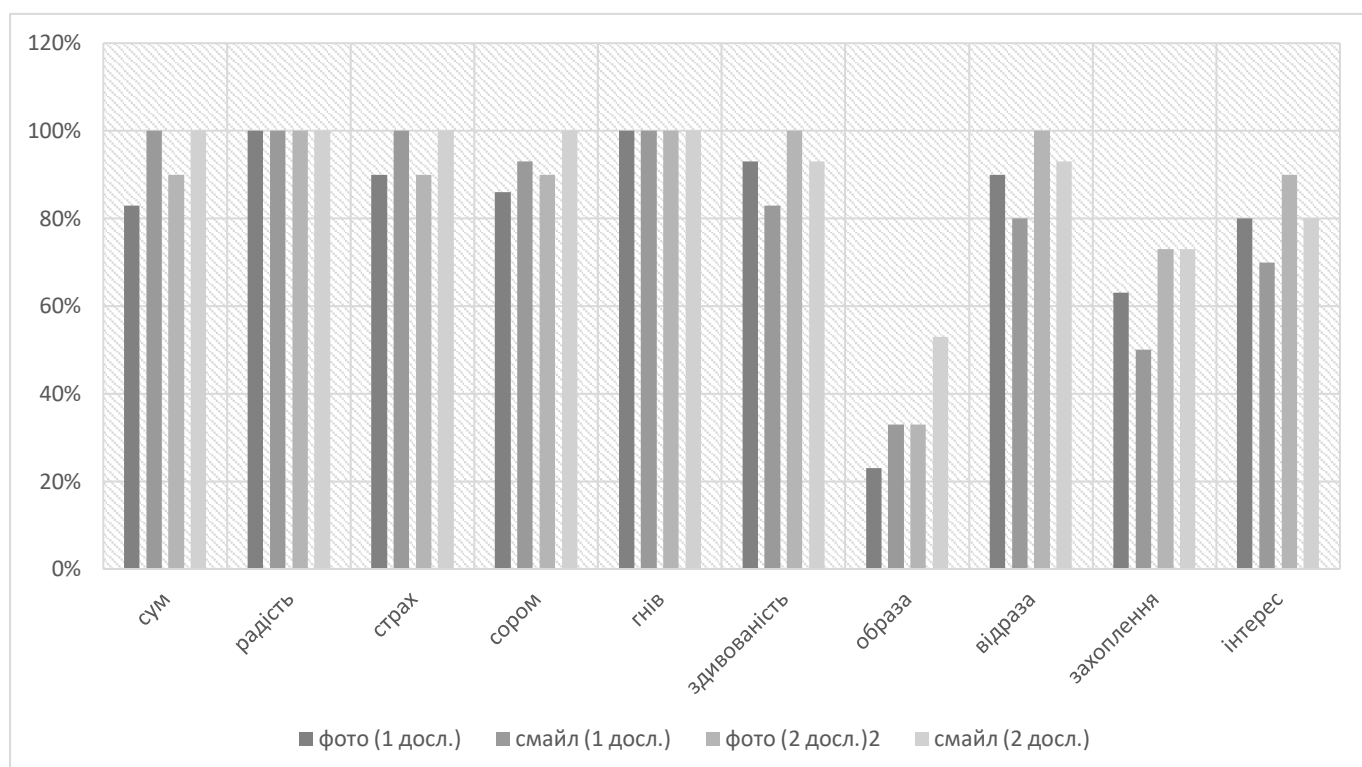


Рис. 2.10 Порівняльний аналіз досліджень за результатами методики Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина» по кожній емоції окремо.

Аналізуючи та порівнюючи результати дослідження, за методикою «Назвіть почуття, що переживає людина» Т. Котик, із результатами першого етапу дослідження, спостерігаємо деяке збільшення показників коефіцієнту обізнаності за такими емоціям як образа та захоплення та взагалішому по всіма емоціям.

Отже, можемо припустити, що під час навчання, працюючи з різними вправами над розвитком емоційного інтелекту, а саме розглядаючи різні емоції можна підвищити коефіцієнт емоційної обізнаності значень емоційних станів людини.

В результаті третього етапу дослідження за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойко ми отримали такі данні.

Таблиця 2.7

Результати досліджень за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойко

I дослідження		II дослідження	
Кількість балів	Відсоток досліджуваних	Кількість балів	Відсоток досліджуваних
3	3%	3	7%
4	7%	4	10%
5	10%	5	10%
7	10%	6	20%
8	7%	7	10%
9	13%	9	10%
11	13%	11	13%
13	20%	13	7%
15	3%	15	3%
18	7%	17	7%
20	7%	18	3%

Порівнюючи інтерпретації досліджень першого та третього етапу за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойко, ми можемо зробити висновки: що 27% досліджуваних мають 3-5 балів, що вказує на відсутність емоційних перешкод, 30% учнів показали результат 6-7 балів, що вказує на деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні, 9-11 балів свідчать про те, що емоції у 23 % школярів дещо ускладнюють взаємодію з іншими та у 20 % учнів, які мають 13-20 балів є прояви того, що емоції заважають встановлювати контакти з іншими людьми.

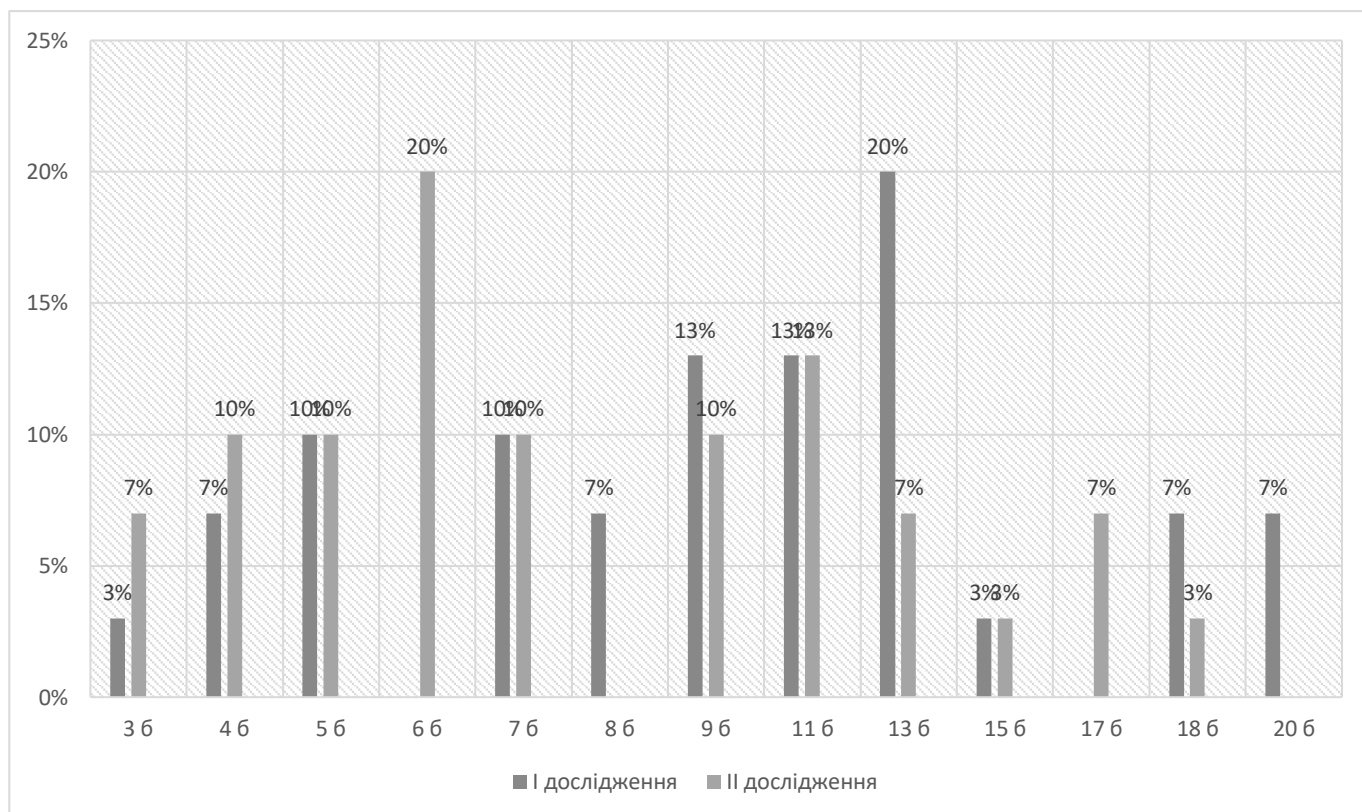


Рис. 2.11 Порівняльний аналіз результатів досліджень за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойко.

Розглядаючи результати першого та третього етапу дослідження за методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. Бойко, спостерігаємо зменшення відсотку учнів з великою кількістю балів, що вказує на покращення вміння спілкуватися з іншими без «емоційних перешкод».

Ми припускаємо, що такі результати можуть бути наслідком нашої корекційної програми, адже учні молодшого шкільного віку піддаються впливу та наслідують старших. І у випадку правильного підходу, використання різних методів та прийомів розвитку емоційного інтелекту не тільки в школі, а й в сім'ї у дітей формується правильне уявлення про свої емоції та емоції інших людей.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що у школярів молодшого шкільного віку спостерігається перспективний розвиток вміння керувати своїми емоціями під час встановлення контакту з іншими людьми. Відповідно робота над розвитком емоційного інтелекту має продовжуватись на уроках та дома.

В результаті дослідження за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена, ми отримали наступні результати.

Таблиця 2.8

Результати досліджень за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуен

I дослідження	Кількість балів	II дослідження
Відсоток досліджуваних		Відсоток досліджуваних
40 %	0	20 %
7 %	1	13 %
20 %	2	40 %
26 %	3	20 %
7 %	4	7 %

Порівнюючи результати першого та третього етапу дослідження за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена, ми спостерігаємо деякі зміни в інтерпретації.

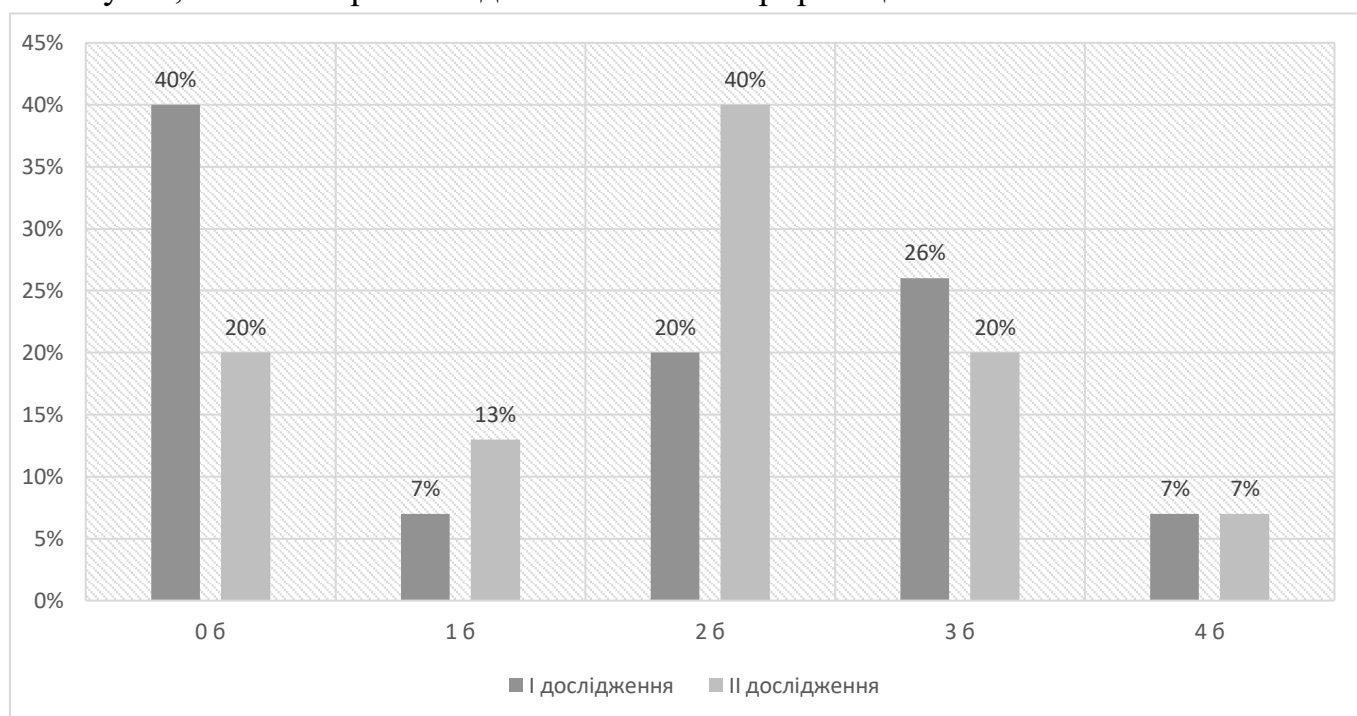


Рис. 2.12 Порівняльний аналіз результатів досліджень за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуен.

Підсумуючи результати досліджень за проективною методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена, бачим, що у 20% досліджуваних низький рівень емоційного інтелекту, у 53% - середній рівень емоційного інтелекту та у 27 % - високий рівень. Порівняно з попередніми даними, за проективною методикою, спостерігаємо приріст середнього рівня емоційного інтелекту, тим самим зменшилися відсотки низького та високого рівня. Оскільки, дана методика проективна, її результати залежать також від настрою та емоційного стану учня під час її виконання або, навіть, від їхньої мотивації.

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

Висновки

Аналізуючи теоретичну та методичну літературу ми дійшли до висновків, що емоції охоплюють всі сфери життя людини. Від емоцій та почуттів залежить емоційний стан та настрій, а також діяльність яку виконує особистість. Тому важливо розуміти та усвідомлювати свої емоції та емоції інших. Розглядаючи сутність поняття емоційний інтелект, ми вияснили, що дане поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно усвідомлювати свої емоції та розуміти чужі емоції, керувати емоціями і регулювати емоції інших людей у відповідності до ситуації для вирішення певних задач. Також варто відмітити, що в структурі емоційного інтелекту входить такі поняття як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна, соціальні навички та інші. Молодший шкільний вік особливо важливий для формування емоційного інтелекту, оскільки саме в період цього віку, виникають фізіологічні та психологічні передумови для його становлення, розвитку та функціонування.

В результаті нашого дослідження, яке складалося з трьох етапів, ми дійшли до наступних висновків. На першому етапі дослідження рівня емоційного інтелекту в учнів молодшого шкільного віку було виявлено що школярі добре розуміють що таке емоції, мають здібність до емпатії та добре розпізнають ту чи іншу емоцію у інших людей. Проте мають низький рівень розвитку здібності до самомотивації та здібності керувати своїми емоціями. На другому етапі нашого дослідження, ми розробили низьку методичних рекомендацій та порад для вчителів і батьків, провели тренінги та батьківські збори для того, щоб сприяти розвитку емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Та в результаті другого етапу дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту, ми спостерігали деяке збільшення рівня емоційного інтелекту в учнів. Тому можемо стверджувати, якщо систематично працювати над розвитком емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку під час освітнього процесу та співпрацюючи з батьками, можна досягти певних результатів.

Література

1. Абрамова Г. С. Психология только для студентов / Издательство «Прометей». – 2018. – 513 с.
2. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская, Н. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва: Академия, 2013. – 208 с.
3. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект для достижения успеха / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 336 с.
4. Алешина, А. В. Эмоциональный интеллект. Российская практика / А. В. Алешина, С.Т. Шабанов. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер». – 2014. – 429 с.
5. Алябьева, Е. А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2014. – 88 с.
6. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конференции, 6–7 ноября 2002 г., г. Минск. Минск, 2003.
7. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности: Материалы республ. научно-практ. конференции, 30–31 января 2004 г., г. Брест. Брест, 2004.
8. Андреева И.Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Материалы Междунар. междисциплинарной научно-практ. конференции, 19–20 декабря 2003 г., г. Минск. Минск, 2004.
9. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конференция, 26–27 ноября 2004 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск, 2004.
10. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов // Психология образования сегодня: теория и практика: Материалы Междунар. научно-практ. конференции. Минск, 2003.
11. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.

12. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 288 с.
13. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 57-65.
14. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2014. – 388 с.
15. Арушанова, А. Г. Развитие коммуникативных способностей школьника: методическое пособие / А. Г. Арушанова. – Москва: Сфера, 2013. – 80 с.
16. Бабаева Ю.Д. и др. Эмоции и проблемы классификации видов мышления // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999.№2
17. Белоконь О.В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
18. Берк, Л. Е. Развитие ребенка / Л. Е. Берк. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 1056 с.
19. Бойко В. Психоэнергетика / Питер Пресс Краткий справочник– Санкт – Петербург, 2008. – с. 345
20. Вайсбах, Христиан. Эмоциональный интеллект: Сознательно владейте своими чувствами: Повышайте свой эмоциональный интеллект / Д-р Х. Вайсбах, У. Дакс. - Москва: Лик Пресс, 1998. - 160 с
21. Гоулман, Д. Эмоційний інтелект / Д. Гоулман. – Харків : Vivat, 2018. – 478 с.
22. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.
23. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2014. – 160 с.
24. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность. – Москва: Сфера, 2010. – 272 с.
25. Иванова Е.С. Возрастные нормативы объема и содержания активного словаря эмоций младших школьников. // В мире научных открытий: Материалы II Межд. Научно-практ. конф. (9 января 2012 г.) / Под ред. С.П. Акутиной. – М.: Изд-во «Спутник», 2012. – С. 170-173.

26. Иванова Е.С. Исследование взаимосвязи эмоционально-личностных особенностей и активного словаря эмоций. Дисс. канд. психол. наук. -Екатеринбург, 2007. 154с.
27. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 464 с.
28. Изотова, Е. И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения / Е. И. Изотова // Психолог в детском саду. – 2007. – № 1. – С. 57-74.
29. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 752 с.
30. Истратова, О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.
31. Кабаченко, Т. С. Психология управления / Т. С. Кабаченко. –Москва: Педагогическое общество России, 2012. – 384 с.
32. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. карвасарский. - СанктПетербург: Питер, 2016. – 672 с.
33. Коробицын, Е. В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5-7 лет. Диагностика, тренинг, занятия / Е. В. Коробицина. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2012. – 133 с. 21.
34. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально – методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. – 192 с.
35. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: «Академия развития», 2016. – 208 с.
36. Куницына, Н. В. Эмоциональный интеллект и межличностное общение / Н. В. Куницына, Н. В. Казаринова, В. Н. Поголына. – СанктПетербург: Речь, 2013. – 544 с.
37. Люсин Д. В. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2014. – 329 с.

38. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты //Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен/Под ред. Г.А. Емельянова. М., 2000.
39. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Люсин, Д. В. Ушаков. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2014. – 329 с.
40. Лютова, Е. К. Тренинг общения с ребенком / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 176 с.
41. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2008. – 608 с.
42. Мэйер Дж. Психология эмоционального мышления: хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва: Просвещение, 1982. – С. 123–129.
43. Нгуен, М. А. Развитие эмоционального интеллекта / М. А. Нгуен // Начальная школа. – 2013. – № 5. – С. 80-87.
44. Нгуен, М. А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М. А. Нгуен // Психология образования сегодня: теория и практика / под ред. С. И. Коптевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 273 с.
45. Никитина, Н. Б. Коррекционно-развивающая работа психолога с эмоциональной сферой ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Б. Никитина // Гуманитарный вектор. – 2015. – № 1. – С. 134-140.
46. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва: Юрайт, 2016. – 448 с.
47. Орме Гиту Орме. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. /ред.– М.: КСП+, 2003. – 272 с.
48. Осипова А. Общая психокоррекция /А. Осипова. – Москва:Сфера, 2012. –510 с.
49. Парыгин, Б. Д. Проблема эмоционального интеллекта в социальной психологии / Б. Д. Парыгин // Динамика социально-психологический явлений в изменяющемся обществе / под ред. А. Журавлева. – Москва: Сфера, 2013. – 532 с.

50. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Санкт- Петербург: Питер, 2004. – 192 с.
51. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.,1993.
52. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций/ редакция О.В.Овчинниковой - М.: Прогресс, 1979. - 392 с.
53. Робертс, Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2014. – № 4. – С. 3-26.
54. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии: Мастера психологии/ Издательство Питер, 2002. - 488 с.
55. Рыжов, Д. В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д. В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 2. – С. 29-37.
56. Семенака, С. И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. / – Москва: Издательство АРКТИ, 2013. – 80 с.
57. Сергиенко, Е. А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект»: руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. –Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 176 с.
58. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999. № 2
59. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы// Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
60. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2.
61. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О. Хухлаева. – Москва: 2013. – 214 с.

62. Шпак М. М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. /Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (68), Issue: 164, 2018 Maj. P 72-77.
63. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника // П.М. Якобсон. Психология чувств мотивации. – М. – Воронеж, 1998. – С. 118. (Впервые опубликовано в 1966 г.)
64. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4.

Додатки

Додаток 1

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.

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

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

m_n – кількість правильно названих слів.

n_2 – загальна кількість слів.

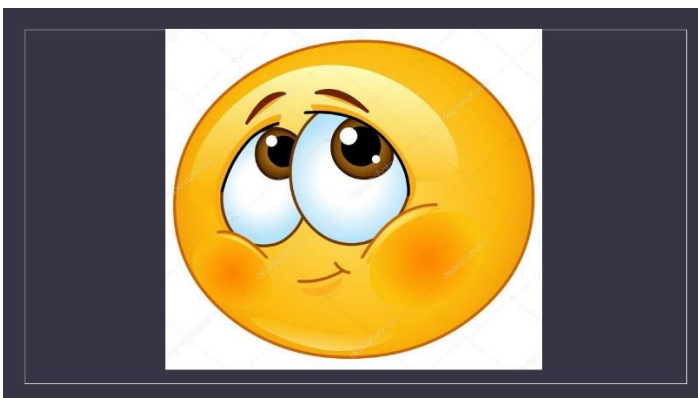
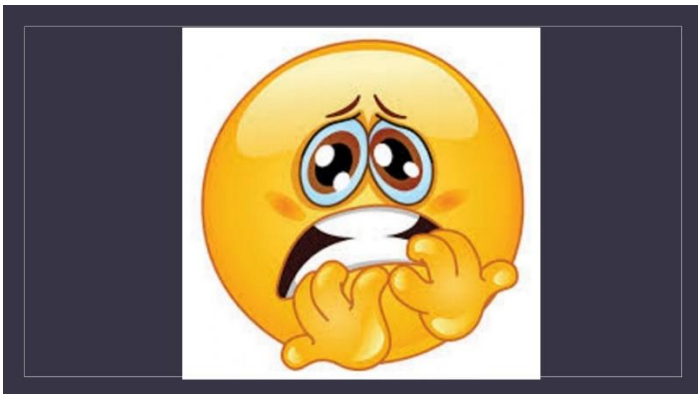
Значення $K(\text{обізн.})$ 70 – 100 % - високий рівень;

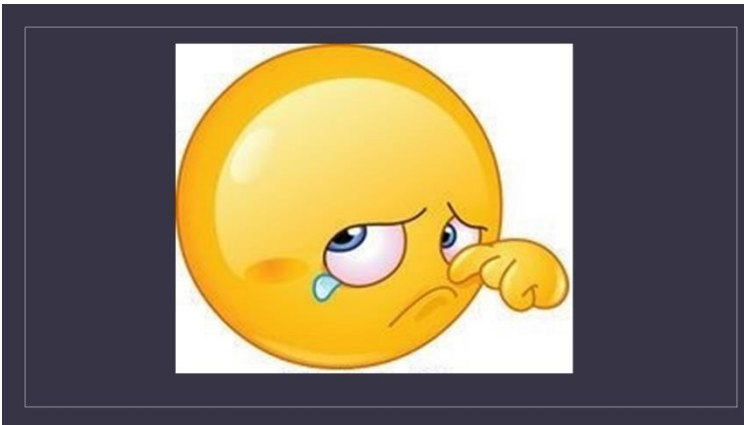
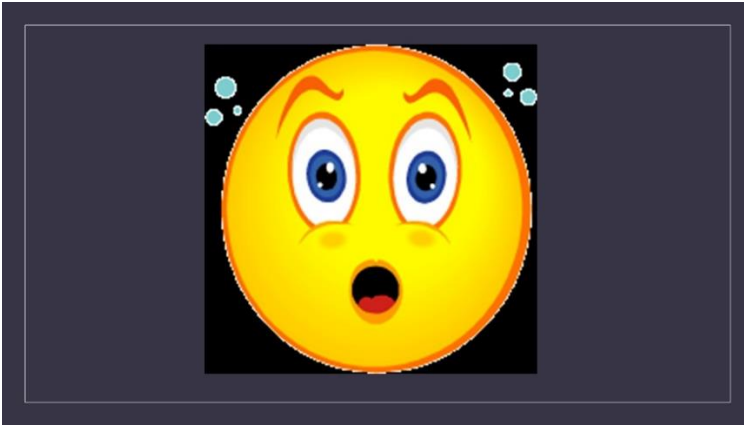
50 – 69 % - середній рівень;

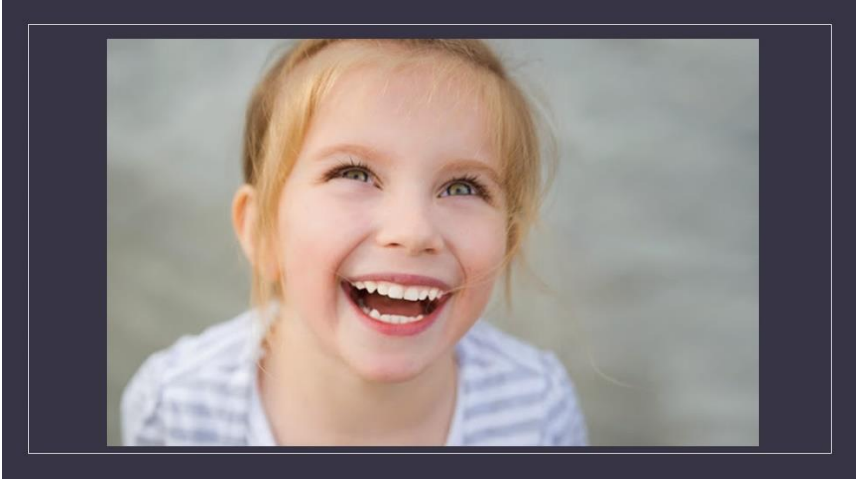
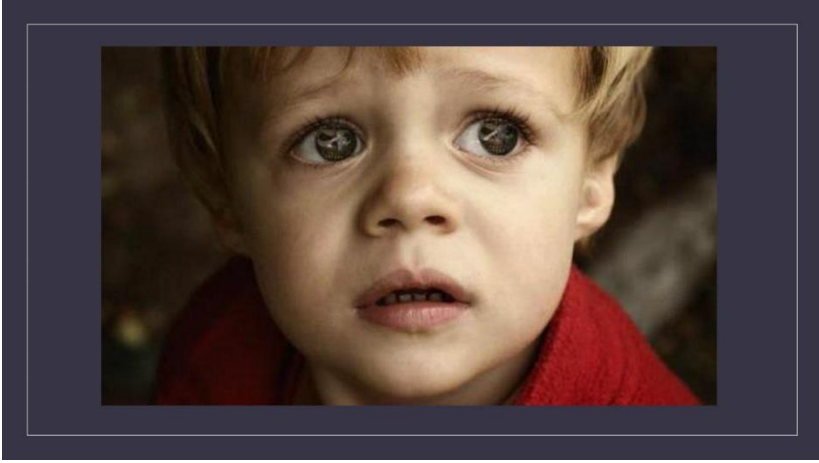
1- 49 % - низький рівень.

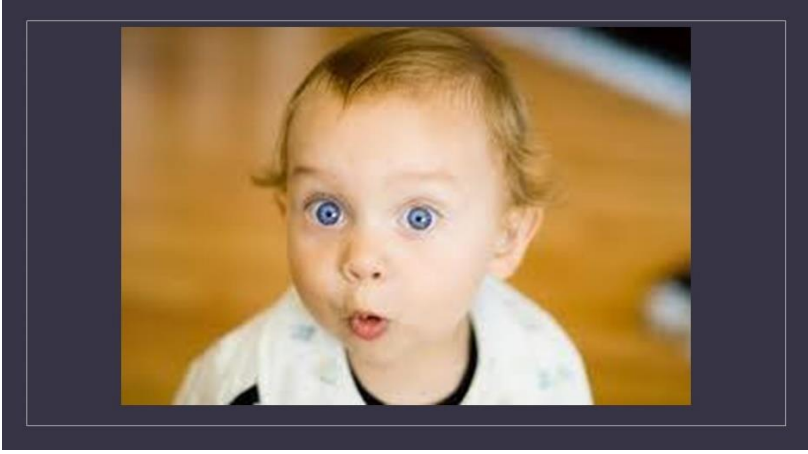
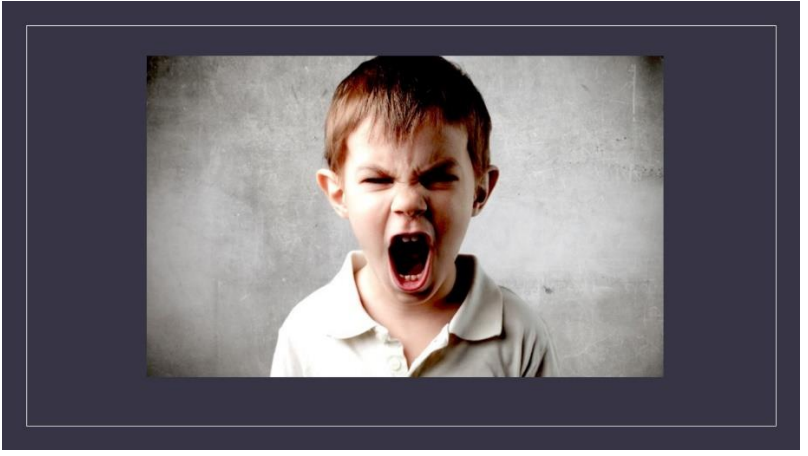
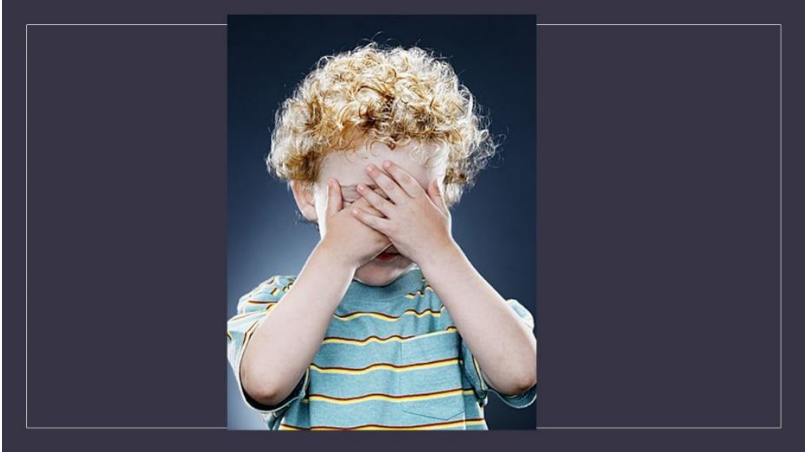
Додаток 2

Презентація для проведення дослідження за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»











Додаток 3

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.	

Додаток 4

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 настрій, спонукання і бажання інших людей.
27. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
28. Я здатний покращити настрій інших людей.
29. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
30. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

Інтерпретація результатів:

70 і більше балів – високий рівень розвитку емоційного інтелекту;

40-69 – середній рівень розвитку емоційного інтелекту;

39 і менше балів – низький рівень емоційного інтелекту.

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 па моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справи-ти більш сприятливе враження па 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 хо-четься.
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 па 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 рукостис-канням 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, радіщі, 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.

Додаток 6

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 геомертчних 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.

Додаток 7

