

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У
ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студентка групи *ПС22-2*
Іванова Олександра Максимівна

КЕРІВНИК:

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Кочерга Євгенія Володимирівна*

РЕЦЕНЗЕНТ:

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, соціології та
педагогіки Донецького державного
університету внутрішніх справ
Цумарєва Наталя Вікторівна*

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології
*кандидат психологічних наук,
доцент
Склянська Ольга Вадимівна*

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ

Іванова О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у освітньому процесі.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі. Актуальність теми зумовлена необхідністю формування соціально-емоційних компетентностей учнів у контексті реалізації Концепції Нової української школи. Розвинений емоційний інтелект сприяє успішній адаптації дитини до навчання, розвитку навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії з оточенням.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності емоційного інтелекту, розглянуто його структуру, компоненти та вікові особливості розвитку в молодшому шкільному віці. Визначено психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту дітей у початковій школі.

Емпіричне дослідження проведено на базі Приватного закладу загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО». У дослідженні взяли участь 30 учнів молодшого шкільного віку та 10 педагогів. Для збору даних використано методику «Впізнай емоцію», методику М. Нгуєн «Що? Чому? Як?», адаптований варіант тесту емоційного інтелекту Н. Холла та авторську анкету для педагогів.

Результати дослідження засвідчили переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів. Учні достатньо успішно розпізнають базові емоції та виявляють емпатію, проте мають труднощі з усвідомленням і регуляцією власних емоційних станів. На основі отриманих результатів розроблено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту, яка поєднує інтерактивні, арттерапевтичні та казкотерапевтичні методи роботи. Її впровадження сприяло розвитку емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії молодших школярів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми та рекомендацій учителями початкових класів, практичними психологами й батьками для розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, молодші школярі, емоційна компетентність, емоційна сфера, емпатія, саморегуляція, соціально-емоційне навчання, освітній процес, психолого-педагогічні умови, початкова школа, арттерапія, казкотерапія.

ence in primary school children within the educational process. The relevance of the study is determined by the need to foster students' social and emotional competencies

The empirical study was conducted at the Private General Secondary Education Institution “Dnipro Lyceum IT STEP SCHOOL DNIPRO”. The participants included 30 primary school students and 10 teachers. Data were collected using the “Recognize the Emotion” method, M. Nguyen’s “What? Why? How?” technique, an adapted version of N. Hall’s Emotional Intelligence Test, and an author-designed questionnaire

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	11
1.1. Поняття та сутність емоційного інтелекту в сучасній психології.....	11
1.2. Структура та основні компоненти емоційного інтелекту.....	17
1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів.....	22
1.4. Психолого-педагогічні підходи до формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	28
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	33
2.1. Особливості прояву емоційного інтелекту в навчальній діяльності.....	33
2.2. Роль учителя та освітнього середовища у формуванні емоційної компетентності.....	35
2.3. Методи і технології розвитку емоційного інтелекту у процесі навчання...	37
2.4. Вплив емоційного інтелекту на успішність та його значення у міжособистісних відносинах молодших школярів.....	41
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	45
3.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження.....	45
3.2. Характеристика діагностичного інструментарію дослідження.....	48
3.3. Результати констатувального етапу дослідження.....	52
3.4. Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	60
3.5. Аналіз результатів формувального експерименту.....	64

3.6. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	67
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна освіта в Україні орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до ефективної соціальної взаємодії, саморегуляції та усвідомлення власних емоцій. У Державному стандарті початкової освіти та Концепції Нової української школи особлива увага приділяється розвитку соціальних і емоційних компетентностей учнів, що зумовлює актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування навичок розпізнавання та регуляції емоцій, розвитку емпатії й конструктивного спілкування. Саме в цей час закладаються основи психологічного благополуччя дитини, її успішної адаптації до навчання та взаємодії з оточенням. Недостатній розвиток емоційного інтелекту може спричиняти труднощі спілкування, підвищену тривожність, імпульсивність і зниження навчальної мотивації.

Водночас практика роботи закладів освіти свідчить про наявність суперечності між потребою розвитку емоційної компетентності учнів та недостатньою увагою до цього напрямку в освітньому процесі, де переважає орієнтація на когнітивні результати навчання.

Важливим напрямом модернізації сучасної освіти є впровадження соціально-емоційного навчання (SEL), спрямованого на розвиток умінь усвідомлювати й регулювати власні емоції, будувати позитивні взаємини та приймати відповідальні рішення. У контексті компетентнісного підходу Нової української школи розвиток емоційного інтелекту виступає важливою умовою формування емоційної стійкості, емпатії, здатності до співпраці та успішної соціалізації дитини. Саме тому проблема розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі є актуальною психолого-педагогічною проблемою сучасної освіти.

Проблема емоційного інтелекту привертає увагу багатьох зарубіжних і вітчизняних учених. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту розробляли Г. Гарднер, П. Селовей, Дж. Маєр, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, К. Петридес та інші дослідники. Значний внесок у вивчення психологічної сутності, структури та механізмів розвитку емоційного інтелекту здійснили українські науковці Е. Носенко, Н. Коврига, О. Лящ, І. Аршава, О. Власова, Т. Яценко та інші.

Разом з тим, питання особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах сучасного освітнього процесу потребує подальшого теоретичного уточнення та емпіричного вивчення. Недостатньо дослідженими залишаються психолого-педагогічні умови та засоби, які забезпечують ефективне формування емоційної компетентності учнів початкової школи. Враховуючи це, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю розвитку емоційно зрілої особистості дитини, потребами сучасної шкільної практики та недостатнім рівнем наукового опрацювання проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у процесі навчання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі та емпірично перевірити ефективність програми його розвитку.

Завдання дослідження:

Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності емоційного інтелекту в сучасній психології.

Розкрити структуру та особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Визначити психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі.

Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Розробити та реалізувати програму розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі.

Проаналізувати ефективність запропонованої програми та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект молодших школярів.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови та засоби розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що розвиток емоційного інтелекту молодших школярів буде більш ефективним за умови цілеспрямованого впровадження в освітній процес спеціально розробленої програми, яка поєднує інтерактивні методи навчання, арттерапевтичні та казкотерапевтичні техніки, практики емоційної рефлексії та створення емоційно безпечного освітнього середовища.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження, психодіагностичне тестування, анкетування педагогів, метод експертної оцінки); методи математичної статистики для кількісної обробки результатів дослідження.

Для емпіричного дослідження було використано методику «Впізнай емоцію», методику М. А. Нгуєн «Що? Чому? Як?», адаптований варіант тесту емоційного інтелекту Н. Холла та авторську анкету для педагогів.

Емпірична база дослідження – Приватний заклад загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО». У дослідженні взяли участь 30 учнів молодшого шкільного віку та 10 педагогів початкової школи.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до розуміння сутності, структури та особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, а також у розширенні наукових уявлень про психолого-педагогічні умови його формування в освітньому процесі початкової школи.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні та апробації програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, що поєднує інтерактивні методи навчання, арттерапевтичні та казкотерапевтичні техніки, практики емоційної рефлексії та сучасні цифрові інструменти. Розроблені рекомендації можуть бути використані вчителями початкових класів, практичними психологами закладів освіти та батьками з метою формування соціально-емоційних компетентностей дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі у 2 Міжнародній науково-практичній конференції Science and Technology: Theory, тези доповіді «Психолого-педагогічні умови використання арттерапевтичних підходів для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках. Робота містить 11 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття та сутність емоційного інтелекту в сучасній психології

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема емоційного інтелекту привертає значну увагу дослідників, оскільки пов'язана з різними аспектами особистісного становлення людини, її соціальної адаптації та ефективності міжособистісної взаємодії [8; 13; 14]. Упродовж тривалого часу успішність людини розглядалася переважно крізь призму рівня розвитку її інтелектуальних здібностей. Проте результати психологічних досліджень засвідчують, що високий рівень академічного інтелекту не завжди забезпечує успішність у професійній діяльності, міжособистісних стосунках чи подоланні життєвих труднощів [22; 41; 47]. Це зумовило необхідність пошуку інших психологічних чинників, які впливають на ефективність життєдіяльності особистості.

Теоретичні передумови виникнення концепції емоційного інтелекту пов'язані з розвитком уявлень про багатовимірну природу інтелекту та взаємозв'язок когнітивної й емоційної сфер особистості [13; 14; 23]. Важливим підґрунтям для подальшого осмислення емоційного інтелекту стали положення про внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелекти, що відображають здатність людини розуміти власні переживання, потреби, мотиви, а також емоційні стани й поведінку інших людей [13; 14]. Саме ці ідеї сприяли формуванню сучасних уявлень про емоційний інтелект як здатність особистості орієнтуватися в емоційній інформації та використовувати її у процесі соціальної взаємодії.

Безпосередньо поняття «емоційний інтелект» було введено в науковий обіг Дж. Майером та П. Селовеєм. Дослідники розглядали його як особливу групу

здібностей, пов'язаних зі сприйманням, інтерпретацією та використанням емоційної інформації [48]. Науковці підкреслювали, що емоції виконують не лише регулятивну функцію, а й виступають важливим джерелом інформації про навколишній світ і внутрішній стан людини. Здатність правильно розуміти емоційні прояви має суттєве значення для прийняття рішень, адаптації до життєвих обставин та побудови міжособистісних відносин [8; 9; 13].

Подальший розвиток досліджень привів до появи різних теоретичних підходів до трактування емоційного інтелекту. Одним із найбільш відомих є підхід Р. Бар-Она, який запропонував розглядати емоційний інтелект не лише як систему здібностей, а як сукупність емоційних, соціальних та адаптаційних компетентностей особистості [45]. У центрі уваги дослідника перебуває здатність людини ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя [3; 45].

Вагомий вплив на поширення концепції емоційного інтелекту справили праці Д. Гоулмана. Дослідник звернув увагу на значення емоційної компетентності для професійного та особистісного успіху [47]. На його думку, здатність розуміти власні переживання та враховувати емоційний стан інших людей є важливою умовою ефективного спілкування, лідерства та самореалізації [46; 47]. Праці Д. Гоулмана сприяли виходу проблематики емоційного інтелекту за межі академічної психології та її активному впровадженню в освітню, управлінську й консультативну практику [4; 24; 36].

Важливе місце у вивченні емоційного інтелекту займають дослідження українських науковців. Так, Л. О. Курганська розглядає емоційний інтелект як структурну одиницю професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери [18]. В. В. Фурман визначає його як метакомпетенцію особистості, що пов'язана з усвідомленням, розумінням і регуляцією емоцій [41]. У працях М. О. Журавльової емоційний інтелект трактується як складне психологічне утворення, що є предметом активного наукового аналізу [12]. А. В. Костюк підкреслює

інтегративний характер цього феномену та його зв'язок із когнітивною, емоційною і мотиваційною сферами людини [16]. О. О. Лелюх-Степанчук акцентує увагу на емоційному інтелекті як важливій проблемі психологічної науки [19], тоді як О. І. Боковець розглядає його як ресурс психічного здоров'я та чинник ефективного функціонування особистості [3].

Сучасні зарубіжні дослідження демонструють подальше розширення уявлень про емоційний інтелект. Зокрема, у наукових працях емоційний інтелект пов'язується із самосвідомістю, саморегуляцією, мотивацією, емпатією, лідерством, командною взаємодією та психологічним благополуччям [46; 49; 50]. Д. Л. Стоуен розглядає емоційний інтелект як важливий чинник добробуту людини, що сприяє кращому розумінню власних емоцій, поведінки та соціальної взаємодії [50].

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що в сучасній психології сформувалося кілька основних підходів до розуміння емоційного інтелекту. Когнітивний, або здібнісний, підхід розглядає його як систему спеціальних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації [48]. Змішаний підхід поєднує емоційні здібності з особистісними рисами, мотиваційними характеристиками та соціальними компетентностями [45; 47]. Інтегративний підхід трактує емоційний інтелект як цілісну властивість особистості, що формується внаслідок взаємодії емоційної та когнітивної сфер [16; 18; 23]. Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на його значенні для міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та психологічного благополуччя

Для систематизації наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту доцільно узагальнити їх основні характеристики у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні підходи до розуміння емоційного інтелекту в сучасній психології

Підхід	Представники	Характеристика підходу
Здібнісний (когнітивний)	Дж. Майєр, П. Селовей [48]	Емоційний інтелект розглядається як система інтелектуальних здібностей, пов'язаних зі сприйманням, розумінням, використанням і регуляцією емоцій.
Змішаний	Р. Бар-Он, Д. Гоулман [45;	Емоційний інтелект поєднує емоційні здібності, особистісні якості, мотиваційні характеристики та соціальні компетентності.
Інтегративний	А. Костюк [16], Л. Курганська [18]	Емоційний інтелект розглядається як цілісна властивість особистості, що формується в результаті взаємодії емоційних і когнітивних процесів.
Структурно-інтеграційний	М. Журавльова	Емоційний інтелект трактується як особлива форма організації індивідуального емоційного досвіду та система взаємопов'язаних емоційних структур.
Соціально-психологічний	О. Боковець [3], С. Дерев'янка [9] Д. Л. Стоуен [50]	Емоційний інтелект розглядається як складова соціального інтелекту та чинник ефективної міжособистісної взаємодії.
Функціональний	О. Лелюх-С	Основна увага приділяється ролі емоційного інтелекту у регуляції

		поведінки, адаптації та побудові позитивних соціальних взаємин.
--	--	---

Д

ж

е Як свідчать дані таблиці 1.1, різні підходи відображають окремі аспекти досліджуваного феномену, проте не суперечать один одному. Навпаки, вони взаємно доповнюють уявлення про природу емоційного інтелекту та розкривають його багатовимірний характер.

о Для більш детального порівняння поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців щодо сутності емоційного інтелекту доцільно звернутися до таблиці

с

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика підходів до визначення емоційного інтелекту

л	Автор	Сутність визначення
а	Г. Гарднер	Теоретичне підґрунтя концепції емоційного інтелекту через внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелекти.
д	Дж. Майер, П. Селовей	Система здібностей до сприймання, розуміння, використання та регуляції емоцій.
е	Р. Бар-Он	Сукупність емоційних, соціальних та адаптаційних компетентностей, що забезпечують ефективне функціонування особистості.
н	Д. Гоулман	Здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, керувати ними і використовувати для досягнення життєвих цілей.
о	Л. Курганська	Здатність розуміти емоційно виражені ставлення та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу.

м

н

а

В. Фурман	Сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з усвідомленням, розумінням і регуляцією емоцій.
М. Журавльова	Особлива форма організації індивідуального емоційного досвіду та емоційних структур особистості.
А. Костюк	Інтегративна властивість особистості, що забезпечує єдність емоційних, когнітивних і мотиваційних процесів.
О. Лелюх-Степанчук	Специфічна інтелектуальна здатність до розуміння та керування емоційними проявами особистості.
О. Боковець	Особистісна якість, що забезпечує управління власними та чужими емоціями у процесі взаємодії.
І. Коронадо-Мальдонадо, М.-Д. Бенітес-Маркес	Здатність контролювати та регулювати емоційні реакції для ефективної соціальної взаємодії.
Д. Л. Стоуен	Складова соціального інтелекту, що забезпечує управління емоціями та поведінкою.
Г. Антонопулу	Здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших людей.

Джерело: складено автором на основі аналізу наукової літератури [3; 12; 13;

Узагальнення наведених визначень свідчить про відсутність єдиного трактування емоційного інтелекту в сучасній психології. Водночас більшість дослідників розглядають його як психологічний феномен, пов'язаний зі здатністю людини орієнтуватися в емоційній інформації, використовувати її для розуміння себе та інших людей і забезпечувати ефективне функціонування в соціальному середовищі [8; 13; 16; 23].

Отже, у межах даного дослідження емоційний інтелект доцільно розглядати як інтегративну психологічну характеристику особистості, що відображає здатність людини усвідомлювати та інтерпретувати емоційну інформацію, використовувати її для розуміння власних переживань і поведінки інших людей та забезпечувати ефективну адаптацію до умов соціального середовища. Оскільки емоційний інтелект є складним багатокomпонентним утворенням, важливим завданням подальшого теоретичного аналізу є дослідження його внутрішньої структури та основних складових.

1.2. Структура та основні компоненти емоційного інтелекту

Розглядаючи особливості емоційного інтелекту, необхідно детально проаналізувати його структуру та основні компоненти.

У наукових джерелах є різні погляди стосовно цього аспекту. Зокрема, Дж. Майєр та П. Селовей запропонувати чотирьохкомпонентну модель емоційного інтелекту, що має ієрархічний характер. Відповідно до цього, складовими емоційного інтелекту є такі [48]:

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження. Цей елемент емоційного інтелекту характеризується здатністю людини сприймати та визначати емоції, помічати факт наявності емоцій. Крім того, пов'язаний з її здатністю визначати та розрізняти істинні й помилкові прояви емоцій.

2. Фасилітація мислення. У даному присутня здатність особистості викликати певну емоцію та забезпечувати її контроль.

3. Розуміння емоцій. Особистість здатна розуміти емоції, встановлювати та розуміти зв'язки між ними, переходити від однієї емоції до інших, чітко усвідомлює причини виникнення певних емоцій, аналізує їх, може їх класифікувати та визначати їх значення.

4. Управління емоціями. Останній компонент за ієрархічною моделлю, що характеризується здатністю особистості контролювати власні емоційні стани, її умінням знижувати інтенсивність проявів негативних емоцій.

При цьому, кожен з цих компонентів стосується як особистих емоцій, так і емоцій оточуючих. Відповідно, це сукупність та модель здібностей, оскільки автори визначають емоційний інтелект саме як когнітивну здатність людини.

Свою модель емоційного інтелекту запропонував і Д. Гоулман. Відповідно до його поглядів, емоційний інтелект також є ієрархічною моделлю таких складових [14]:

1. Ідентифікація емоційних станів та усвідомлення взаємозв'язку між емоціями, мисленням і поведінкою, що передбачає здатність розпізнавати власні переживання, розуміти їх причини та вплив на прийняття рішень і дії людини.

2. Управління емоційним станом, яке полягає у вмінні контролювати інтенсивність емоційних реакцій, стримувати імпульсивні прояви та замінювати небажані емоційні стани більш конструктивними і соціально прийнятними.

3. Здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, тобто вміння цілеспрямовано формувати внутрішній емоційний настрій, який підтримує мотивацію, активність та ефективність діяльності.

4. Здатність ідентифікувати емоції інших людей, бути чутливим до них і впливати на емоційні стани оточуючих, що включає розвиток емпатії, розуміння невербальних сигналів та адекватну емоційну реакцію у процесі спілкування.

5. Здатність вступати в міжособистісні відносини та підтримувати їх, яка проявляється у побудові довірливих соціальних контактів, умінні співпрацювати, вирішувати конфлікти та зберігати емоційно стабільні взаємини з іншими людьми.

Крім того, Р. Бар-Он визначив такі компоненти емоційного інтелекту, кожен з яких, у свою чергу, має декілька субкомпонентів [45]:

1. Пізнання себе, що включає усвідомлення власних емоційних станів, розвиток упевненості в собі, самоповаги, прагнення до самоактуалізації та здатність зберігати емоційну незалежність.

2. Навички міжособистісного спілкування, які охоплюють емпатію, уміння будувати та підтримувати стійкі міжособистісні взаємини, а також відповідальне ставлення до соціального середовища.

3. Здатність до адаптації, що проявляється у вмінні розв'язувати проблемні ситуації, адекватно оцінювати реальність та гнучко змінювати поведінку залежно від обставин.

4. Управління стресом, яке передбачає стійкість до емоційного напруження, здатність зберігати самоконтроль у складних умовах та регулювати імпульсивні реакції.

5. Переважний настрій, що відображає загальну емоційну налаштованість особистості, зокрема схильність до оптимізму, позитивного сприйняття подій і переживання суб'єктивного відчуття щастя.

Також у джерелах є й інші підходи до розгляду структури емоційного інтелекту. Згідно з одним із них, він включає у себе такі основні компоненти [17,

1. Розпізнавання власних емоцій, у контексті чого людина володіє здатністю адекватно описувати емоції, виражати та визначати їх, а також відчувати емоції без слів. Завдяки розпізнаванню емоцій існує можливість забезпечити більш ефективне спілкування, оскільки це надає змогу адекватно описувати емоції, описувати та виражати їх.

2. Володіння своїми емоціями, що пов'язано з проблемою самоконтролю. Це здатність людини контролювати свої емоції, виокремлювати їх у якості окремого об'єкта, виражати емоції, адекватно оцінювати, а також контролювати власну емоційну експресію, тобто володіти стриманістю. Це, у свою чергу, дозволяє підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

3. Усвідомлення та інтерпретація емоцій інших людей, яке виявляється у здатності помічати емоційні прояви оточуючих, словесно їх окреслювати, прогнозувати інтенсивність і тривалість переживань, розуміти можливі наслідки емоційних реакцій, а також включати ці переживання у власний соціальний і культурний досвід, проявляючи емпатійне ставлення.

4. Самомотивація, що ґрунтується на здатності використовувати емоції як внутрішній ресурс для активізації поведінки та досягнення цілей. Емоції у цьому контексті виступають засобом взаємодії між тілом і розумом, постійно змінюючись і спрямовуючи діяльність людини.

Окрім цього, вітчизняна дослідниця О. М. Собченко визначає такі групи здібностей у структурі емоційного інтелекту [38]:

- когнітивні, що охоплюють процеси сприйняття й усвідомлення емоцій, їх розуміння та встановлення взаємозв'язків між окремими емоційними станами;
- емоційні, пов'язані з умінням регулювати власні переживання та підтримувати переважно позитивний емоційний фон;
- адаптаційні, які виявляються у здатності керувати емоціями в умовах стресу та обирати ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій;
- самомотиваційні, що передбачають уміння викликати й утримувати емоційні стани, які спонукають до активності та цілеспрямованої діяльності;
- соціальні, спрямовані на розвиток соціальної емпатії та здатності впливати на емоційні стани інших людей у процесі міжособистісної взаємодії.

Враховуючи представлені підходи, на Рис.1.1 сформулюємо узагальнену структуру емоційного інтелекту, визначивши його основні компоненти.

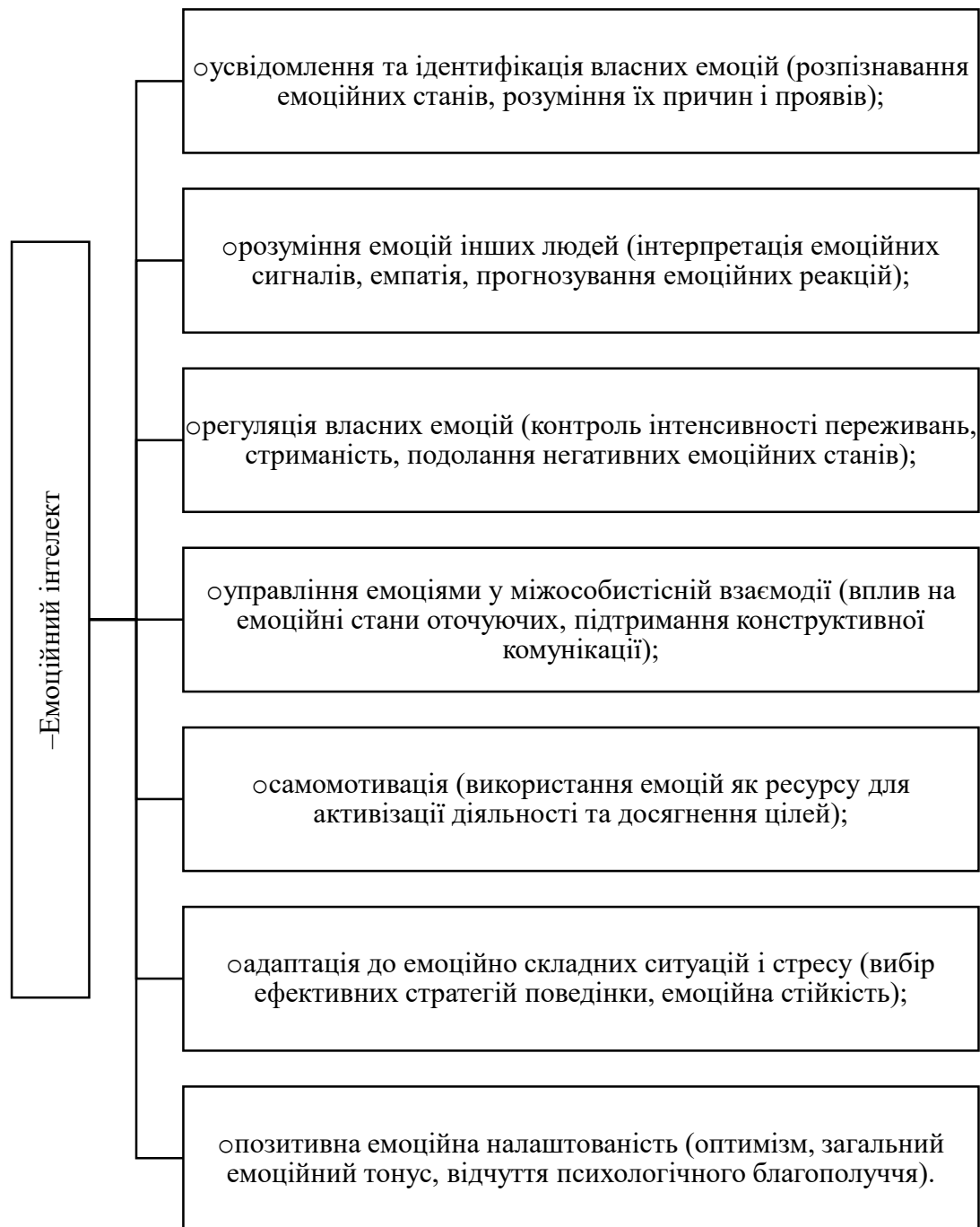


Рис. 1.1. Структура емоційного інтелекту

В цілому, емоційний інтелект доцільно розглядати як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти. Його структура охоплює процеси усвідомлення й розуміння емоцій, здатність до їх регуляції, використання емоцій у мотивації діяльності та

забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії. На основі цього надалі можна детальніше охарактеризувати його особливості у контексті молодших школярів.

1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів

Особливу увагу, на нашу думку, слід приділити віковим особливостям розвитку емоційної сфери молодших школярів.

Насамперед зазначимо, що молодший шкільний вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку дитини, у межах якого відбуваються суттєві зміни у пізнавальній, мотиваційній та соціальній сферах. Саме в цей період інтенсивно розвиваються основні психічні процеси – сприйняття, увага, пам'ять, мислення та мовлення, які поступово набувають усвідомленого й довільного характеру. Окрім цього, дитина поступово переходить від безпосередніх форм діяльності до опосередкованих, що пов'язані з вимогами навчання та необхідністю дотримання певних правил поведінки [43].

Також цей віковий етап має перехідний характер, оскільки поєднує у собі риси дошкільного дитинства та нові особливості, які пов'язані зі включенням дитини у систематичну навчальну діяльність. У поведінці та свідомості дитини можуть співіснувати елементи ігрової мотивації та орієнтація на навчальні досягнення, що створює складні й інколи суперечливі поєднання різних форм активності. У цей час закладаються основи багатьох психічних якостей, серед яких провідне місце посідають довільність, внутрішній план дій і рефлексія. Ці новоутворення забезпечують поступове формування здатності контролювати власну поведінку, усвідомлювати свої дії та оцінювати їх результати.

Зміни відбуваються і в пізнавальній сфері дитини. Пам'ять набуває більш організованого характеру, зростає роль словесно-логічних способів запам'ятовування, формується вміння свідомо керувати процесами відтворення

інформації. Мислення переходить від наочно-образного до елементів абстрактно-логічного, що пов'язано з опануванням навчального матеріалу та виконанням інтелектуальних завдань. Водночас триває становлення мовлення як засобу пізнання і спілкування [43].

За спостереженнями І. Бека, у дітей молодшого шкільного віку зростає психологічна чутливість до виховних впливів, що сприяє розширенню зони їх морального розвитку. Посилюється орієнтація на власний внутрішній світ, підвищується рівень його усвідомлення та здатність до саморегуляції. У поведінці дитини все більшого значення набувають відповідальні наміри та уявлення про соціально прийнятні форми взаємодії з іншими людьми. У цей період активно формується моральна свідомість та розвивається самооцінка, яка стає важливим регулятором діяльності й спілкування [2, с. 678].

Також молодший шкільний вік можна розглядати як сенситивний період розвитку самосвідомості, оскільки в усіх сферах психічного життя виникають істотні новоутворення. Відбуваються зміни в інтелектуальній сфері, трансформується структура особистості, ускладнюються соціальні відносини. Важливими новоутвореннями цього вікового етапу є опосередкована мотивація, внутрішні етичні інстанції та самооцінка. Особливого значення набуває формування почуття компетентності, яке виникає у процесі навчальної діяльності. провідною діяльністю для молодшого школяра стає саме навчальна діяльність, крім того, на подальший особистісний розвиток дитини також суттєво впливає рівень успішності у ній [25].

Розглядаючи особливості учнів молодшого шкільного віку, варто зазначити, що початок шкільного життя зумовлює зміну способу життя дитини та входження її в нову систему соціальних відносин. У цей період становлення особистості дитини пов'язане з процесом її адаптації до вимог школи, а також засвоєнням нових соціальних ролей та норм поведінки. Тому у розвитку особистості молодшого школяра можна виокремити основні етапи: адаптацію до шкільного

середовища, індивідуалізацію та подальшу інтеграцію в систему міжособистісних взаємин [5].

Важливим аспектом розвитку учнів молодшого шкільного віку є їх емоційний розвиток та розвиток емоційної сфери. Емоційна сфера в цілому є цілісним інтегративним утворенням, що виражається у внутрішньому та зовнішньому просторі особистості. Так, внутрішньому світі людини проявляється у вигляді емоційних переживань, її зовнішні прояви мають місце поведінкових реакціях, міміці та жестах. Також важливо додати, що емоції загалом відображають специфіку психічного ставлення особистості до значущих для неї явищ і ситуацій, допомагають усвідомлювати сенс подій, оцінювати їх і реагувати на них у відповідності з власними потребами та інтересами.

Для кращого розуміння емоційної сфери молодших школярів варто зазначити, що емоції мають певні характеристики, які дозволяють їх аналізувати та класифікувати. До основних якісних ознак відносять знак емоції, тобто позитивний або негативний характер, а також її тип – наприклад, страх, гнів, радість, сором. Кількісні характеристики включають силу переживання (від слабких до інтенсивних), глибину та тривалість емоцій, а також інтенсивність, що визначається рівнем внутрішнього напруження або розрядки [6].

Окрім цього, за змістом емоції поділяють на:

- позитивні, що викликають задоволення та приємні відчуття: радість, захоплення, впевненість, гордість, довіра, симпатія, любов, повага, ніжність, спокій, відчуття безпеки;
- нейтральні, які характеризуються помірним або спокійним емоційним фоном: цікавість, здивування, подив, споглядальний настрій, байдужість;
- негативні, що супроводжуються дискомфортом або внутрішнім напруженням: смуток, печаль, туга, розпач, образа, тривога, страх, переляк, жалість, гнів, заздрість, злість, сором, розгубленість, відраза, каяття та інші.

Звертаючись саме до особливостей емоційної сфери учнів початкової школи, підкреслимо, що її формування відбувається ще у дошкільному віці. У даному контексті проявляється тісний взаємозв'язок між інтелектуальним та емоційним розвитком дитини. Якщо відбуваються порушення в її емоційному розвитку у дошкільному віці, це не дозволяє їй використовувати інші здібності, наприклад інтелект, для подальшого розвитку. Для дітей, які мають певні емоційні порушення, характерним є переважання негативних емоцій – горя, страху, гніву, відрази. Також для них характерним є високий рівень тривожності та майже повна відсутність проявів позитивних емоцій. Тому розвиток емоційної сфери учнів молодшого шкільного віку залежить від того, яким був їх емоційний розвиток у дошкільному віці [35].

Крім того, розвиток емоційної сфери загалом відбувається у контексті емоційного розвитку молодших школярів. У цьому віці також важливою психофізіологічною особливістю є саме емоційність. Цей віковий період науковці вважають віком яскравої емоційної чутливості, крім того, проявляється також безпосередня, часто неконтрольована та неусвідомлена емоційна реакція. Для дитини характерним є життя емоціями, які можуть визначати її поведінку, регулювати розумову діяльність. За рахунок підвищеної емоційності, сенситивності, вразливості та образності сприймання відбувається розвиток емоційної сфери дитини, також таким чином формується культура її особистості. Однак, для учнів молодшого шкільного віку характерним також є те, що вони поки недостатньо усвідомлюють свої переживання, також не завжди можуть розуміти причини їх виникнення. Також у цьому віці формується довільність, внутрішній план дій, розвивається здатність дитини до рефлексії. Для того, щоб учні міг свідомо регулювати власну поведінку, він потребує допомоги з боку педагогів та батьків, які можуть навчити його усвідомлювати власні переживання, адекватно виражати почуття та знаходити вихід зі складних ситуацій [11].

На думку Ю. Савченко, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку емоційної сфери. У цьому віці відбувається активне формування здатності дитини до співпереживання, емпатії та адекватної реакції на емоції інших людей. Учні починають помічати емоційний стан оточуючих, вчаться розуміти його причини та враховувати у власній поведінці. Поступово формується вміння регулювати власні емоційні прояви, а також адаптувати їх до соціальних норм і вимог колективу. Важливо, що розвиток емоційної сфери тісно пов'язаний із навчальною діяльністю: успіхи у навчанні та підтримка дорослих стимулюють позитивні емоційні переживання, підвищують самооцінку та сприяють формуванню впевненості у власних силах. Водночас невдачі, конфліктні ситуації або недостатня увага до переживань дитини можуть призводити до емоційної тривожності та зниження мотивації. Можемо сказати, що емоційний розвиток молодших школярів визначається поєднанням внутрішньої чутливості, сенситивності, образності сприймання та потребою у підтримці й керівництві з боку дорослих. Саме у цьому віці створюються основи для подальшого формування емоційної культури особистості, здатності до самоконтролю, соціальної взаємодії та розвитку емоційного інтелекту [37].

Розглядаючи особливості розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці, варто підкреслити, що у цей період закладаються основні його структурні елементи, які надалі лише вдосконалюються протягом навчання в школі. Діти цього віку поступово набувають здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, контролювати власні емоційні прояви та адаптувати їх до вимог соціального середовища. Особливістю емоційного інтелекту молодших школярів є його висока чутливість до виховних і навчальних впливів: правильна підтримка з боку дорослих значно стимулює розвиток емпатії, самооцінки та здатності до міжособистісної взаємодії. Водночас, емоційні реакції дітей цього віку ще часто носять безпосередній і неконтрольований характер, що робить важливим формування навичок

саморегуляції та усвідомлення власних переживань. Крім того, розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів є неперервним процесом: закладені у цей період здібності не зникають, а під впливом навчання та соціальної взаємодії поступово ускладнюються та вдосконалюються, що створює основу для успішної адаптації в дорослому житті, ефективного навчання та побудови позитивних соціальних зв'язків [37].

Також, спираючись на дослідження О. Лелюх-Степанчук, зазначимо, що у молодшому шкільному віці розвивається власна емоційна виразність дитини, яка проявляється у багатстві інтонацій та відтінків її міміки. Окрім цього, характерною особливістю молодшого шкільного віку також є емоційна виразливість. Для дітей притаманна чуйність до усього яскравого, незвичайного та барвистого. Крім того, характерним є більш стримане вираження своїх емоцій, таких як роздратування, заздрість або смуток, особливо якщо дитина перебуває у товаристві однолітків, оскільки боїться осуду з їхнього боку. Також знижується емоційна збудливість, що пов'язано зі зростанням уміння дитини володіти власними почуттями. Варто зазначити й розвиток соціальних емоцій, таких як самолюбство, почуття відповідальності, довіри до людей, а також здатність учня до співпереживання. Тому на розвиток емоційного інтелекту впливає соціальна взаємодія дитини з однолітками, що можна вважати також новою стадією її емоційного розвитку в цілому [20].

Отже, у молодшому шкільному віці відбувається активне формування емоційної сфери та розвитку емоційного інтелекту. Діти поступово вчаться усвідомлювати власні переживання, розпізнавати емоції інших, контролювати свої емоційні реакції та адаптувати їх до соціальних норм. Саме цей період є основою для подальшого розвитку емоційної культури особистості, здатності до самоконтролю, співпереживання та ефективної взаємодії в колективі.

1.4. Психолого-педагогічні підходи до формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

У процесі визначення теоретико-методологічних основ дослідження розвитку емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці, спираючись на актуальні дослідження необхідно також проаналізувати психолого-педагогічні підходи у даному контексті.

Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів, спираючись на дослідження Н. Зобенько, можна визначити як «тривалий системний процес, що потребує спеціальної підготовки вчителів, планування ними виховного процесу з урахуванням визначених напрямів, завдань та особливостей, моделювання психологічно комфортного і безпечного освітнього середовища». Підкреслимо, що на його розвиток у молодшому шкільному віці загалом впливають такі фактори, які обов'язково слід враховувати [15]:

1. Особистісні характеристики дитини, зокрема рівень емоційної чутливості, схильність до співпереживання та здатність до самоконтролю.
2. Психологічна атмосфера в класі та родині, що формує відчуття безпеки, підтримки та довіри.
3. Методи і підходи навчання, які включають активне залучення дітей у ситуації, що стимулюють емоційне сприйняття та соціальну взаємодію.
4. Соціальні взаємодії з однолітками, які сприяють розвитку емпатії, умінню співпрацювати та враховувати емоційний стан інших.
5. Приклад дорослих – педагогів і батьків, які демонструють адекватне управління емоціями та моделюють конструктивні способи їх вираження.

Також обов'язковим є врахування того, що за допомогою емоційно значущих ситуацій можливо спонукати дитину до самовираження. Також емоції створюють своєрідну «платформу», на якій виписуються нові знання дитини.

Крім того, знання, які є емоційно забарвленими, дозволяють мотивувати дитину до подальшого навчання, вивчення, пізнання та дослідження.

Обов'язковим є забезпечення системи психолого-педагогічного впливу. Відповідно до цього провідними умовами розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів є атмосфера емоційного комфорту, достатня емоційність освітнього процесу, наявність партнерської взаємодії між усіма його учасниками. Крім того, позитивний вплив здійснюють згуртованість, дружність у ставленні учнів один до одного, їх взаємоповага та готовність допомогти. Також впливає й позитивна емоційна атмосфера у класі як у взаємодії між учнями, так і у взаємодії між учнями та педагогом [15].

Крім того, з психолого-педагогічної точки зору ефективним підходом до формування емоційного інтелекту молодших школярів є педагогіка партнерства. Як зазначають Є. Починок та О. Ковтун, емоційний інтелект у цьому віці є складним особистісним утворенням, що потребує цілеспрямованої взаємодії всіх учасників освітнього процесу, проте саме вчитель визначає завдання емоційного виховання з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей дітей. На початковому етапі навчання доцільно знайомити першокласників із базовими емоціями, зрозумілими та близькими їм: радістю, смутком, страхом, гнівом, соромом. У другому класі робота має бути спрямована на поглиблення знань про власну емоційну сферу, а з учнями третього класу – на ознайомлення з більш складними емоціями, такими як інтерес, здивування, страждання, горе, депресія, відраза, зневага, ворожість, тривога, сором. У четвертому класі можна переходити до опрацювання складних емоційних переживань та вправлення у розв'язанні проблемних ситуацій із емоційно насиченим змістом.

Молодший шкільний вік характеризується високою емоційністю, появою нових переживань, становленням власної думки та емоційно-оцінних суджень, які закладають основу пізнавального інтересу дитини. Поступово школяр навчається ідентифікувати власні емоції та регулювати їх, що створює базу для

формування та розвитку емоційного інтелекту. Особливу увагу слід приділяти уникненню емоційного тиску на дитину як у сім'ї, так і в школі. Головне завдання батьків і педагога – допомогти дитині усвідомити власну емоційну сферу, а не обмежувати або забороняти вираження почуттів. Важливо обирати такі методи виховання емоційного інтелекту, які забезпечують задоволення ключової потреби молодших школярів – потреби у якісній та емоційно насиченій комунікації [34].

Важливу роль у формуванні емоційної сфери та загалом емоційного інтелекту відіграє використання емоційного фактору у навчанні. Саме завдяки його використанню можливо досягти позитивного результату у формуванні емоційного інтелекту [30]. Окрім цього, на думку Ю. Савченко, розвиток емоційного інтелекту у молодшому шкільному віці слід починати з опанування основних емоцій, поступово переходячи до їхніх відтінків. Для цього ефективними є різні методи: читання художніх творів із аналізом настрою та почуттів персонажів, участь у театральних іграх, вправи на розпізнавання настрою, обговорення ситуацій із життя дітей, демонстрація фотографій і малюнків із зображенням емоцій, а також творчі завдання, наприклад малювання власного настрою чи настрою друзів із аналізом причин [37].

Важливим є естетичне сприйняття світу, адже цілісне розуміння подій відбувається тоді, коли дитина не лише аналізує їх, а й відчуває емоційно. Емоційно значущі ситуації стимулюють самовираження, створюють основу для засвоєння нових знань і мотивують до подальшого пізнання. Освіта, яка задіює емоційну сферу, сприяє формуванню ціннісного ставлення до знань, людей і світу загалом. Тому дорослі повинні демонструвати позитивне ставлення до оточуючого, робити оптимістичні висновки та підтримувати дітей у розвитку емоційної чутливості, адже саме від сприйняття світу залежить формування емоційної сфери та джерела радості [37].

Підсумовуючи викладене, можна сказати, що формування емоційного інтелекту у молодших школярів є тривалим і системним процесом, який потребує

цілеспрямованої взаємодії педагогів, батьків і самих дітей. Успішний розвиток емоційної сфери та емоційного інтелекту можливий за умов емоційного комфорту, партнерської взаємодії, врахування вікових особливостей та поступового ускладнення роботи з емоціями – від базових до більш складних та відтінкових. Використання різноманітних психолого-педагогічних методів, естетичне сприйняття світу та емоційно значущі ситуації сприяють самовираженню, розвитку емпатії, здатності до саморегуляції та формуванню ціннісного ставлення до себе, інших людей і світу загалом.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який поєднує здатність особистості усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Аналіз наукових підходів засвідчив відсутність єдиного трактування цього поняття, проте більшість дослідників розглядають емоційний інтелект як важливу умову особистісного розвитку, соціальної адаптації та ефективної міжособистісної взаємодії.

З'ясовано, що в сучасній психології сформувалися різні підходи до розуміння емоційного інтелекту: здібнісний, змішаний, інтегративний, структурно-інтеграційний, соціально-психологічний та функціональний. Їх аналіз дозволив визначити емоційний інтелект як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує ефективне використання емоційної інформації у процесі пізнання, спілкування та регуляції поведінки.

Дослідження структури емоційного інтелекту показало, що попри відмінності у підходах окремих науковців, більшість моделей включають взаємопов'язані компоненти: усвідомлення та розпізнавання емоцій, розуміння їх

причин і наслідків, управління власними емоційними станами, емпатію, самомотивацію та навички ефективної соціальної взаємодії. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити емоційний інтелект як єдність когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних складових.

Встановлено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери та формування основ емоційного інтелекту. У цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, емпатії, довільності поведінки, навичок емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Водночас емоційні реакції дітей ще характеризуються недостатньою усвідомленістю та стійкістю, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу їхнього емоційного розвитку.

Аналіз психолого-педагогічних підходів до формування емоційного інтелекту молодших школярів засвідчив, що його розвиток є тривалим і системним процесом, ефективність якого залежить від створення емоційно безпечного освітнього середовища, партнерської взаємодії між учителем, учнями та батьками, використання інтерактивних методів навчання, розвитку рефлексії, емпатії та навичок саморегуляції. Особливого значення в сучасних умовах набувають ідеї соціально-емоційного навчання, компетентнісного підходу Нової української школи, а також використання творчих, ігрових та арттерапевтичних технологій у роботі з молодшими школярами.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати значущість розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці та визначити наукові засади подальшого емпіричного дослідження особливостей його розвитку в освітньому процесі.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Особливості прояву емоційного інтелекту в навчальній діяльності

Емоційний інтелект проявляється у навчальній діяльності учнів початкової школи.

Варто зазначити, що високі показники емоційного інтелекту можуть позитивно впливати на фізичне та психічне благополуччя людини, успішність життєдіяльності, освітній процес, міжособистісну взаємодію та соціалізацію. У цьому контексті варто зазначити, що емоційна регуляція є важливою складовою навчально-пізнавальної діяльності, оскільки дозволяє підтримувати стабільний емоційний фон і забезпечує більш усвідомлене виконання навчальних дій.

Крім того, сучасні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект не є сталою характеристикою, а може розвиватися протягом життя, зокрема в умовах навчання, через використання різних педагогічних і психологічних підходів. Це створює передумови для цілеспрямованого формування емоційної компетентності в освітньому процесі [1, с. 18-19].

Також прояви емоційного інтелекту в навчальній діяльності пов'язані з тим, що здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції безпосередньо впливає на якість взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу, ефективність комунікації та вміння працювати в групі. Це дозволяє більш усвідомлено реагувати на навчальні ситуації, конструктивно вирішувати труднощі та підтримувати позитивний емоційний фон під час навчання. Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню емпатії, навичок самоконтролю та відповідального ставлення до власної поведінки, що є важливим для успішної соціалізації та особистісного розвитку в освітньому середовищі

Зазначимо, що у молодшому шкільному віці у навчальній діяльності емоційний інтелект проявляється у контексті того, як учні сприймають навчальні ситуації, реагують на успіхи та труднощі, а також як регулюють власні емоційні стани під час виконання завдань. Важливим є те, що діти поступово вчаться усвідомлювати свої переживання, контролювати імпульсивні реакції та зосереджуватися на навчальному процесі навіть у випадку виникнення емоційного напруження.

Крім того, він проявляється у міжособистісній взаємодії в учнівському колективі через здатність до співпраці, взаємодопомоги, емпатійного ставлення до однокласників, а також уміння вирішувати конфліктні ситуації більш конструктивним способом. Усе це сприяє формуванню сприятливого емоційного клімату в класі та розвитку соціальних навичок, необхідних для подальшого навчання і життя [33].

Також молодший шкільний вік характеризується недостатнім усвідомленням власних переживань. Крім того, діти цього віку не завжди здатні зрозуміти причини їх виникнення. Емоційними реакціями дитини на труднощі, які можуть виникати в освітньому середовищі, є гнів, страх, образа. Завдяки високому рівню емоційного інтелекту молодші школярі у процесі навчання можуть краще усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх причини та більш конструктивно реагувати на навчальні труднощі. Це дозволяє їм поступово переходити від імпульсивних реакцій до більш усвідомленої поведінки, знижувати рівень емоційного напруження та ефективніше взаємодіяти з однолітками і педагогами.

Може проявлятися також недостатній розвиток емоційного інтелекту, що у процесі навчання призводить до труднощів у саморегуляції, підвищеної емоційної реактивності, конфліктності у взаємодії та складнощів у розумінні емоцій інших людей. Як результат, навчальна діяльність може супроводжуватись такими негативними проявами, як швидка втомлюваність, зниження мотивації та

ускладнення соціальної адаптації в шкільному середовищі. Тобто можна помітити, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на учнів, а його недостатній розвиток стає причиною виникнення багатьох проблем та труднощів, які негативно впливають на навчання та міжособистісну взаємодію. Особливо враховуючи психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Отже, можемо зробити висновок, що емоційний інтелект у навчальній діяльності молодших школярів виявляється як у способах сприйняття та регуляції власних емоцій, так і в якості взаємодії з оточенням. Його рівень безпосередньо впливає на ефективність навчання, соціальну адаптацію та формування сприятливого емоційного клімату в класі.

2.2. Роль учителя та освітнього середовища у формуванні емоційної компетентності

Важливу роль у формуванні емоційної компетентності відіграють учитель та освітнє середовище. При цьому необхідним є насамперед те, щоб педагог володів сформованою емоційною компетентністю та емоційним інтелектом. Педагог повинен володіти високими етичними, моральними якостями та комфортним емоційним інтелектом. Ті люди, які «добре відчують і розуміють свої емоції та спроможні розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, неупереджено ставитися до їхньої роботи, можуть легко і ефективно налагоджувати позитивну взаємодію».

Роль педагога у цьому контексті полягає у тому, що молодші школярі є емоційно залежними від спілкування з ровесниками, батьками та педагогами, це формує систему ставлення учня до себе, навчання та однокласників. Учень має високу потребу в емоціях, тому важливим є забезпечення позитивного емоційного досвіду. Це може забезпечити педагог, який створює належне освітнє середовище,

забезпечує процес взаємопізнання, діяльність учнів, дозволяє, формування позитивної мотивації навчання, гідності та впевненості у своїх силах [21].

Аналізуючи це, можна помітити, що роль педагога у формуванні емоційної компетентності учнів початкової школи є визначальною та багатогранною. Саме від організації освітнього процесу значною мірою залежить емоційний стан дитини, її ставлення до навчання та взаємодії з іншими.

Серед основних напрямів діяльності педагога можна виокремити такі:

- створення позитивного та емоційно безпечного освітнього середовища;
- підтримка учнів у процесі взаємодії та навчальної діяльності;
- формування мотивації до навчання через позитивні переживання;
- розвиток у дітей впевненості у власних силах та почуття гідності;
- організація ситуацій взаємопізнання, співпраці та взаємодії в класі.

Також педагог забезпечує формування соціальних навичок у дітей, навчає емпатії та співпраці. Завдяки тому, що педагог використовує інтерактивні методи навчання, демонструє учням особистий приклад, вдається забезпечити розвиток емпатії та співпраці. Таким чином учні поступово опановують уміння взаємодіяти в колективі, слухати думку інших, домовлятися та спільно вирішувати навчальні завдання.

Також у процесі такої взаємодії формується відповідальне ставлення до спільної роботи, повага до однокласників і готовність допомагати іншим у разі потреби, що є важливою основою соціальної адаптації та подальшого розвитку особистості [28].

Крім того, педагог для формування емоційної компетентності учнів використовує такі стратегії [39]:

- залучення дітей до різних видів діяльності з метою розширення їхнього соціального досвіду та розвитку відкритості до нового;

- створення ситуацій вибору в навчальному процесі, що сприяє розвитку самостійності та відповідальності;
- формування емоційної стабільності через навчання конструктивним способам реагування на труднощі та стресові ситуації;
- підтримка позитивної самооцінки учнів шляхом підкреслення їхніх успіхів і віри у власні можливості;
- розвиток рефлексії через обговорення власних дій, почуттів та результатів діяльності.

Значення освітнього середовища для формування емоційної компетентності, враховуючи це, полягає у створенні умов, у яких дитина відчуває психологічний комфорт, підтримку та прийняття. Саме така атмосфера сприяє розвитку довіри, відкритості до взаємодії та формуванню позитивного емоційного досвіду в навчальній діяльності.

Таким чином, ефективність формування емоційної компетентності молодших школярів значною мірою залежить від особистості педагога та характеру організації освітнього середовища. Їх узгоджена взаємодія забезпечує розвиток емоційної сфери дитини та її успішну соціалізацію.

2.3. Методи і технології розвитку емоційного інтелекту у процесі навчання

Для розвитку емоційного інтелекту у процесі навчання С. Півовар пропонує використовувати такі методи і технології [32]:

- інтерактивні вправи та тренінги, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності та навичок саморегуляції;
- рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій, які допомагають учням краще розуміти емоції інших людей і знаходити конструктивні способи розв'язання конфліктів;

- використання цифрових платформ та онлайн-сервісів (Kahoot!, ClassDojo, Seesaw, Mood Meter) для розпізнавання, аналізу та відстеження емоційного стану;
- ведення онлайн-щоденників емоцій за допомогою Google Forms або спеціальних мобільних застосунків з метою розвитку саморефлексії;
- застосування емодзі, карток настрою та рефлексивних хвилинок під час онлайн-уроків для формування навичок вираження емоцій;
- групові завдання та обговорення у Zoom, Google Meet та інших платформах, що сприяють розвитку емпатії й комунікативних навичок;
- використання онлайн-рольових ігор, VR-симуляцій, платформ Minecraft Education, Classcraft, Roleplay.co для моделювання соціальних ситуацій та розвитку емоційного досвіду;
- інтерактивні історії та сценарії з вибором дій у StoryJumper чи Twine, які допомагають учням аналізувати поведінку персонажів і власні емоційні реакції;
- використання відеоматеріалів, мультфільмів, казкотерапії та подальшого обговорення емоційних ситуацій для розвитку емпатії, критичного мислення та емоційного розуміння;
- вправи на дихання, самозаспокоєння та емоційну рефлексію, що допомагають дітям краще контролювати власні переживання у стресових ситуаціях.

Окрім цього, Н. Одарчук та І. Хмельова пропонують використовувати такі методи [27]:

- читання художніх творів та обговорення емоцій, переживань і вчинків героїв;
- аналіз життєвих ситуацій та моральних дилем;
- рольові ігри та вправи на моделювання поведінки у різних емоційних ситуаціях;

- дискусії та бесіди на основі власного досвіду дітей;
- демонстрацію фото, ілюстрацій та відеоматеріалів із відображенням різних емоційних станів;
- використання мистецьких засобів: малювання, музики, казок, творчих завдань;
- вправи на розвиток позитивного мислення, емпатії та емоційної саморегуляції;
- створення ситуацій успіху та підтримки позитивних емоцій у процесі навчання.

Також варто додати, що для розвитку емоційного інтелекту в процесі навчання дуже важливо створювати емоційно позитивну та безпечну атмосферу. Саме у таких умовах учень може почувати себе прийнятим, зрозумілим та впевненим. Позитивні емоції мають особливо важливе значення, оскільки вони дозволяють підвищити мотивацію до навчання, допомагають краще сприймати нову інформацію та формують у молодших школярів уміння конструктивно реагувати на труднощі й життєві ситуації.

У практичній діяльності молодших школярів важливим є використання методів розвитку емоційного інтелекту, пов'язаних з уроками мистецтва. Мистецтво може слугувати ефективним засобом емоційного самовираження, розвитку емпатії, усвідомлення власних переживань та формування навичок емоційної саморегуляції. Саме тому важливим є використання особливих методів розвитку емоційного інтелекту саме під час вивчення цього предмету. Серед прикладів таких методів варто зазначити такі [44]:

- вправа «Мозаїка емоцій», під час якої діти передають власні емоції через кольори та образи після прослуховування музики;
- вправа «Імпровізація», що допомагає виражати емоції за допомогою рухів, міміки та пластики тіла;

- вправа «Емоція у смартфоні», спрямована на усвідомлення та фіксацію власних емоційних реакцій;
- використання елементів музикотерапії, арт-терапії та музикографії;
- вправи «Дзеркало», «Емпатія», «Музичний діалог» для розвитку вміння розуміти емоції інших людей;
- прийоми «Диригент емоцій», «Театр акторів-мімів», «Музична скарбничка емоцій»;
- дидактичні ігри та творчі завдання, спрямовані на розвиток емоційної виразності, комунікації та взаємодії у групі.

Окрім цього, доцільним є використання методичних прийомів психологічного спрямування, а саме [40]:

- релаксація, що сприяє зниженню емоційної напруги та формуванню навичок самозаспокоєння;
- вправи на концентрацію уваги, які допомагають дітям краще усвідомлювати власні емоційні стани;
- перегляд та обговорення мультфільмів (співпереживання героям, розпізнавання їхніх настроїв, оцінка поведінки, створення власних сценаріїв);
- арт-терапія як засіб вираження емоцій через малюнок, колір і творчість;
- тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на усвідомлення зв'язку між емоціями та тілесними реакціями;
- рольові та динамічні ігри, перевтілення у різні соціальні ролі;
- предметна діяльність, що дозволяє моделювати життєві ситуації та емоційні реакції.

Важливість їх використання полягає у тому, що вони забезпечують комплексний вплив на емоційну сферу дитини, сприяють кращому усвідомленню власних переживань, розвитку емпатії та формуванню навичок конструктивної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

У цілому, розглянуті методи та технології свідчать про необхідність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, який поєднує традиційні педагогічні засоби, мистецькі практики та сучасні цифрові інструменти. Їх системне використання сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери дитини, формуванню навичок саморегуляції, емпатії та ефективної взаємодії з оточенням.

2.4. Вплив емоційного інтелекту на успішність та його значення у міжособистісних відносинах молодших школярів

Наостанок важливо зазначити те, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на успішність учнів та має особливо вагоме значення для формування позитивних міжособистісних відносин серед учнів початкової школи.

У своєму дослідженні Е. Панасенко та І. Репринець хоча й не дослідили вплив на успішність саме молодших школярів, однак вони встановили, що здобувачі, які мають високі показники емоційного інтелекту та його окремих складових, характеризуються вищим рівнем академічної успішності. Також вони встановили, що міжособистісні навички та здатність до емоційної регуляції сприяють створенню сприятливого соціального середовища, підвищенню мотивації і продуктивності в навчанні. Що стосується студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту, то для них частіше є характерними такі явища, як стрес, емоційне вигорання та зниження мотивації. Це в цілому може позначатись на їх академічній успішності [31].

Також таких висновків у своєму дослідженні дійшов А. Чалий, який встановив, що емоційний інтелект визначає успішність навчання у сучасному світі. З емоційним інтелектом пов'язані позитивні результати та досягнення високих показників у навчанні, що свідчить про його важливість для здобувачів різного віку, у тому числі й для молодших школярів [42].

У контексті учнів молодшого шкільного віку зазначені закономірності проявляються через особливості їхньої емоційної сфери та рівень сформованості навичок саморегуляції. Діти з більш розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються до шкільних вимог, краще взаємодіють з однолітками та демонструють більш стабільні навчальні результати, тоді як недостатній рівень його розвитку ускладнює процес навчання та соціалізації.

Окрім цього, емоційний інтелект також пов'язаний з міжособистісною взаємодією. Він позитивно впливає на взаємини з іншими, за умов сформованості емоційного інтелекту на високому рівні. Також незбалансованість здібностей емоційного інтелекту негативно взаємопов'язана з популярністю в колективі. Крім того, чим більш успішно та гнучко молода людина може управляти своїми емоціями, тим позитивніше вона сприймається іншими [22].

Узагальнено вплив емоційного інтелекту на успішність у навчанні молодших школярів та міжособистісну взаємодію представимо у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Вплив емоційного інтелекту на успішність у навчанні молодших школярів та міжособистісну взаємодію

Рівень емоційного інтелекту	Навчальна успішність	Міжособистісні відносини
Високий	Стабільно високі результати, краща концентрація, вища мотивація до навчання	Доброзичливість, емпатія, конструктивна взаємодія, низький рівень конфліктності
Середній	Достатній рівень успішності, періодичні труднощі з мотивацією	Загалом позитивні стосунки, але можливі ситуативні непорозуміння

Низький	Нестабільні або знижені навчальні результати, труднощі з саморегуляцією	Конфліктність, слабка комунікація, труднощі у співпраці та розумінні інших
---------	---	--

Також варто додати, що рівень розвитку емоційного інтелекту значною мірою визначає характер взаємодії учнів у класному колективі, впливаючи на здатність до співпраці, взаєморозуміння та вирішення конфліктних ситуацій. У дітей із більш сформованими емоційними навичками спостерігається вища схильність до емпатії, толерантності та підтримки однокласників, що сприяє створенню більш стабільного та доброзичливого мікроклімату в класі.

Враховуючи це, розвиток емоційного інтелекту має важливе значення для забезпечення належного рівня успішності учнів, а також формування позитивної міжособистісної взаємодії.

Висновки до другого розділу

У результаті аналізу психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту молодших школярів встановлено, що емоційний інтелект є важливим чинником успішної навчальної діяльності, соціальної адаптації та особистісного розвитку дитини. Його прояви в освітньому процесі пов'язані зі здатністю учнів усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні стани, конструктивно реагувати на труднощі, співпрацювати з однолітками та підтримувати позитивні міжособистісні взаємини.

З'ясовано, що рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на навчальну діяльність молодших школярів. Діти з більш розвиненими емоційними навичками демонструють вищий рівень навчальної мотивації, краще долають труднощі, ефективніше взаємодіють з однокласниками та педагогами, а також характеризуються більшою емоційною стійкістю. Водночас недостатній

розвиток емоційного інтелекту може зумовлювати труднощі саморегуляції, конфліктність, зниження мотивації та ускладнення процесу адаптації до шкільного середовища.

Встановлено, що провідну роль у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів відіграють учитель та освітнє середовище. Саме педагог забезпечує створення емоційно безпечної атмосфери, підтримує позитивну мотивацію до навчання, формує навички співпраці, емпатії та конструктивної взаємодії. Ефективність розвитку емоційної компетентності значною мірою залежить від реалізації принципів педагогіки партнерства, психологічного комфорту та взаємної поваги між усіма учасниками освітнього процесу.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити найбільш ефективні методи та технології розвитку емоційного інтелекту в умовах навчання. До них належать інтерактивні вправи, рольові ігри, тренінгові технології, казкотерапія, арттерапія, музикотерапія, рефлексивні практики, вправи на розвиток емпатії та саморегуляції, а також сучасні цифрові інструменти для емоційної рефлексії та підтримки позитивної взаємодії. Особливого значення набуває комплексне використання зазначених методів у поєднанні з повсякденною освітньою діяльністю.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі є важливою психолого-педагогічною умовою гармонійного особистісного розвитку дитини. Теоретичний аналіз дозволив визначити основні напрями, умови та засоби його формування, що стали підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та перевірки ефективності розробленої програми його розвитку було проведено емпіричне дослідження, яке здійснювалося протягом 2025-2026 навчального року.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Приватного закладу загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО». Організація дослідження здійснювалася у змішаному форматі, що дозволило врахувати особливості різних категорій учасників та забезпечити зручність збору емпіричних даних.

Діагностичне обстеження молодших школярів проводилося в очному форматі. Учні виконували запропоновані діагностичні завдання безпосередньо під час зустрічі з дослідником, що дало можливість забезпечити належне розуміння інструкцій, спостерігати за особливостями виконання завдань та отримати максимально достовірні результати.

Опитування педагогів здійснювалося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Такий формат забезпечив оперативність збору інформації, а також створив умови для надання вчителями незалежних та об'єктивних експертних оцінок щодо особливостей емоційного розвитку молодших школярів, їхньої здатності до розуміння емоцій, саморегуляції, емпатії та взаємодії з однолітками.

Використання змішаного формату дослідження сприяло підвищенню якості отриманих даних, врахуванню організаційних можливостей учасників та забезпечило отримання релевантних результатів для подальшого аналізу особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

У дослідженні взяли участь 30 учнів молодшого шкільного віку (8–10 років) та 10 педагогів початкової школи, які виступали експертами під час оцінювання особливостей емоційного розвитку дітей. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, а участь дітей здійснювалася за погодженням із батьками та адміністрацією закладу освіти.

Метою емпіричного дослідження було визначення рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, виявлення особливостей його окремих складових та перевірка ефективності програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту засобами інтерактивних та арттерапевтичних методів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- здійснити діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів;
- визначити особливості розуміння та розпізнавання дітьми власних емоцій і емоцій інших людей;
- провести експертне опитування педагогів щодо особливостей емоційного розвитку молодших школярів;
- розробити та реалізувати програму розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку;
- здійснити повторну діагностику після реалізації програми;
- проаналізувати динаміку показників та оцінити ефективність проведеної роботи.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три взаємопов'язані етапи.

Перший етап – констатувальний. На цьому етапі проводилася первинна діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Метою етапу було визначення вихідного рівня сформованості основних складових емоційного інтелекту, виявлення труднощів у сфері розуміння, розпізнавання та

регуляції емоцій, а також отримання експертної оцінки педагогів щодо емоційного розвитку дітей.

Другий етап – формувальний. На цьому етапі було реалізовано авторську програму розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, яка включала серію групових занять, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вираження почуттів та ефективної міжособистісної взаємодії. Заняття проводилися один раз на тиждень у груповій формі та поєднували елементи арттерапії, ігрової діяльності, казкотерапії, групових обговорень, вправ на рефлексію та розвиток емоційної компетентності.

Третій етап – контрольний. Після завершення формувальної роботи було проведено повторну діагностику учасників дослідження за тими самими методиками, що використовувалися на констатувальному етапі. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів та визначити ефективність реалізованої програми.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні методи: психодіагностичне тестування, анкетування педагогів, спостереження за поведінкою дітей під час виконання завдань та участі у групових заняттях;

- методи математичної статистики для обробки та інтерпретації результатів дослідження.

Для діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було використано такі методики:

Методика «Впізнай емоцію», спрямована на визначення рівня здатності дітей розпізнавати та диференціювати емоційні стани за зовнішніми проявами.

Методика «Що? Чому? Як?», яка дозволяє оцінити особливості розуміння дітьми причин виникнення емоцій та способів їх прояву у різних життєвих ситуаціях.

Тест Н. Холла «Емоційний інтелект», адаптований для використання у дослідженні, що дає можливість оцінити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих проявів.

Авторська анкета для педагогів, спрямована на отримання експертної оцінки сформованості емоційної компетентності молодших школярів, особливостей їхньої взаємодії з однолітками, здатності до співпереживання, контролю емоцій та розв'язання конфліктних ситуацій.

Отримані результати були узагальнені за допомогою кількісного та якісного аналізу. Для визначення ефективності реалізованої програми розвитку емоційного інтелекту здійснювалося порівняння показників, отриманих на констатувальному та контрольному етапах дослідження. Статистична обробка результатів проводилася за допомогою t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок, що дозволило оцінити достовірність виявлених змін.

Таким чином, організація дослідження забезпечила можливість комплексно вивчити особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та оцінити ефективність психолого-педагогічної програми, спрямованої на його розвиток.

Характеристика діагностичного інструментарію дослідження

У дослідженні взяли участь 30 учнів 3–4 класів Приватного закладу загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО». Усі учасники належали до категорії дітей молодшого шкільного віку. Саме цей віковий період характеризується активним розвитком емоційної сфери, формуванням навичок міжособистісної взаємодії, розвитком емпатії, рефлексії та емоційної саморегуляції. У молодшому шкільному віці дитина поступово набуває

здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та контролювати власні емоційні реакції, що робить дослідження емоційного інтелекту особливо актуальним.

Окрім учнів, до дослідження було залучено 10 педагогів початкової школи, які виступили експертами під час оцінювання особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Вік педагогів становив від 21 до 50 років, а педагогічний стаж – від 3 до 30 років. Таким чином, у дослідженні були представлені як молоді спеціалісти, так і досвідчені педагоги, що забезпечило різнобічність експертних оцінок та дозволило отримати більш об'єктивну інформацію щодо особливостей емоційного розвитку дітей.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити різні компоненти емоційного інтелекту: здатність до розпізнавання емоцій, емпатію, емоційну обізнаність, розуміння емоційних станів інших людей та навички емоційної саморегуляції.

З метою дослідження здатності молодших школярів розпізнавати емоційні стани було використано методику «Впізнай емоцію». Методика спрямована на визначення рівня сформованості навичок розпізнавання емоцій за зовнішніми проявами та особливостей емоційного сприймання дитиною інших людей. Стимульний матеріал містив зображення дітей у різних емоційних станах: радості, суму, страху, злості, сорому та зацікавлення.

Під час проведення дослідження учням послідовно демонструвалися зображення, після чого пропонувалося відповісти на запитання: «Яке почуття переживає дитина?» та «Як ти зрозумів (зрозуміла), що вона так відчувається?». Такий підхід дозволяв оцінити не лише правильність визначення емоції, а й здатність дитини пояснювати власні судження та аналізувати емоційні прояви інших людей.

Оцінювання результатів здійснювалося за такими критеріями: правильність визначення емоційного стану, здатність виділяти характерні ознаки емоцій та рівень їх усвідомленого аналізу. За результатами виконання завдань визначався рівень розвитку здатності до розпізнавання емоційних станів: високий, середній, низький або дуже низький.

Для вивчення рівня емпатії та особливостей емоційного розуміння використовувалася методика «Що? Чому? Як?» (автор М. А. Нгуен). Методика спрямована на дослідження здатності дітей розуміти причини виникнення емоцій, аналізувати поведінку людей у складних життєвих ситуаціях та пропонувати конструктивні способи їх вирішення.

У процесі дослідження дітям пропонувалося прослухати невелике оповідання, зміст якого містив ситуацію емоційного переживання та міжособистісної взаємодії. Після ознайомлення з текстом учні відповідали на запитання щодо мотивів поведінки героїв, причин їхніх вчинків та можливих способів розв'язання ситуації. Аналіз відповідей дозволяв оцінити рівень співпереживання, здатність враховувати почуття інших людей та особливості морально-емоційного оцінювання подій.

Оцінювання результатів здійснювалося за трибальною шкалою. Високий рівень передбачав здатність дитини адекватно розуміти емоційні переживання інших людей та пропонувати конструктивні способи вирішення проблемної ситуації. Низький рівень свідчив про труднощі у розумінні почуттів інших людей або недостатню сформованість навичок емоційного аналізу.

Для комплексного дослідження емоційного інтелекту було використано адаптований до вікових особливостей молодших школярів варіант тесту емоційного інтелекту Н. Холла. Методика дозволяє оцінити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих складових.

Тест містив 30 тверджень, які відображали різні аспекти емоційного життя людини. Зміст тверджень було адаптовано відповідно до вікових можливостей

молодших школярів, що забезпечило доступність їх сприйняття та розуміння. Учням пропонувалося визначити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою.

Методика дозволяла оцінити такі показники, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоційні стани інших людей. На основі отриманих результатів визначався загальний рівень розвитку емоційного інтелекту – високий, середній або низький.

Для отримання додаткової інформації щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було використано метод експертної оцінки. У ролі експертів виступили педагоги початкової школи, які щоденно взаємодіють з учнями та мають можливість спостерігати прояви їхньої емоційної поведінки в умовах освітнього процесу.

З цією метою було розроблено анкету, яка складалася з 13 запитань закритого та відкритого типу. Запитання стосувалися особливостей емоційної поведінки молодших школярів, рівня розвитку емпатії, уміння контролювати власні емоції, особливостей взаємодії з однолітками, а також педагогічних підходів до розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі. Анкетування педагогів проводилося дистанційно за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність збору даних та можливість отримання незалежних експертних оцінок.

З метою підвищення достовірності результатів дослідження використовувався комплексний підхід до діагностики емоційного інтелекту, який передбачав поєднання методик, спрямованих на оцінку різних його компонентів: розпізнавання емоцій, емпатії, емоційної обізнаності, саморегуляції та розуміння емоційних станів інших людей. Поєднання результатів психодіагностичного обстеження учнів та експертних оцінок педагогів дозволило отримати більш повне уявлення про особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик та методу експертної оцінки забезпечило можливість комплексного вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, визначення рівня сформованості його основних компонентів та отримання вихідних даних для подальшої реалізації формувальної програми розвитку емоційного інтелекту.

3.3. Результати констатувального етапу дослідження

Констатувальний етап дослідження був спрямований на визначення вихідного рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та виявлення особливостей сформованості його основних компонентів. Аналіз отриманих результатів дозволив оцінити здатність учнів розпізнавати емоційні стани, розуміти переживання інших людей, виявляти емпатію та здійснювати емоційну саморегуляцію.

Для отримання цілісного уявлення про особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностичного обстеження.

Першим етапом аналізу стало вивчення результатів за методикою «Впізнай емоцію», яка дозволяє визначити рівень сформованості здатності учнів розпізнавати емоційні стани інших людей за мімічними проявами. Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку зазначеної здатності представлено на рис. 3.1.

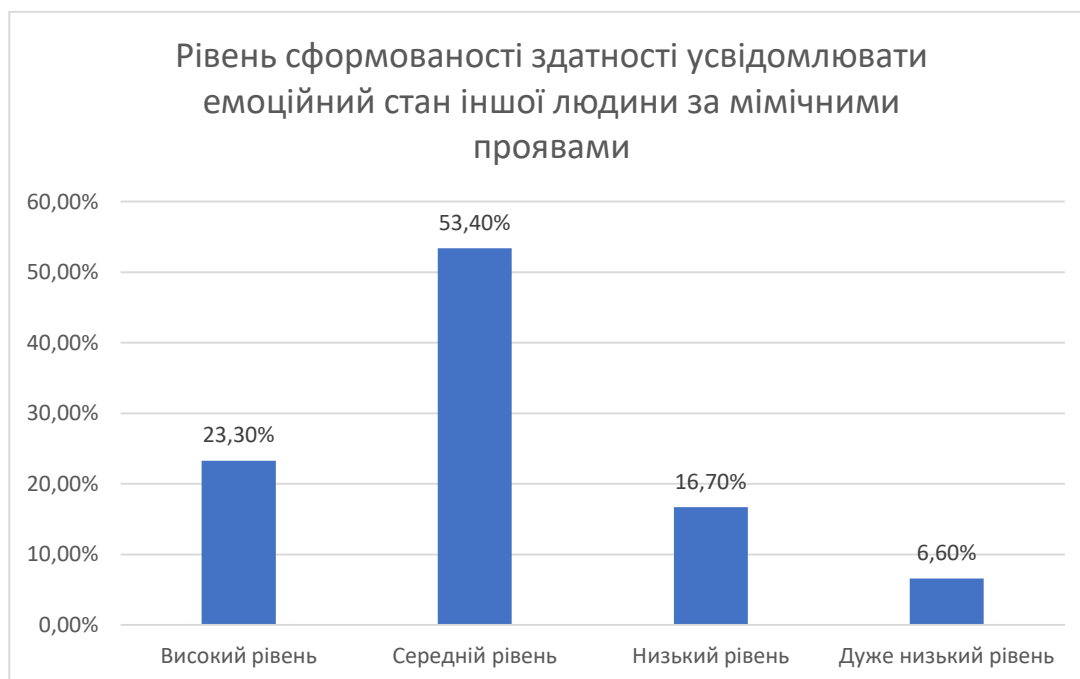


Рис. 3.1. Рівень сформованості здатності усвідомлювати емоційний стан іншої людини за мімічними проявами (n=30)

Якісний аналіз отриманих за цією методикою даних засвідчує домінування середнього рівня (53,4%). Згідно з цим для учнів, які мають середній рівень, характерним є синтетичний тип сприймання експресії. Молодші школярі у такому разі розпізнають та вербалізують базові емоції, такі як радість, сум, злість. Це забезпечується завдяки тому, що вони орієнтуються на загальний контур виразу обличчя. Однак учні відчувають значні труднощі під час спроби диференціювати складніші чи соціально зумовлені стани (сором, зацікавлення). Більшість дітей не можуть чітко виділити мікромімічні ознаки (положення брів, форму губ).

У той же час, високий рівень (23,3%) зафіксовано у дітей, які володіють аналітико-синтетичним типом сприймання. Такі учні безпомилково називають почуття, а також узагальнюють та аргументують свій висновок, використовуючи такі вирази, як «він злий, бо в нього зсунуті брови і напружені губи» тощо. Учні з низьким та дуже низьким рівнем (разом 23,3%) демонструють дифузний або

довербальний типи, часто підміняючи назву емоції описом ситуативного контексту («хлопчик образився, бо йому не дали іграшку»).

Наступним етапом дослідження став аналіз поведінково-емпатійного компонента за методикою «Що – чому – як» (М.А. Нгуєн). Результати розподілу представимо на Рис.3.2.



Рис. 3.2. Ступінь готовності дітей до емпатії та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів (n=30)

Отримані дані свідчать, що половина опитаних учнів (50,0%) характеризується середнім рівнем готовності до вияву емпатії. Вони ідентифікують деструктивність насмішок («люди почуваються погано, коли з них сміються»), однак пропоновані ними стратегії подолання конфлікту мають стереотипний, «нормативний» характер. Молодші школярі схильні до надання вирішення проблеми оточуючим, які є для них авторитетом – батькам або вчителям. У такому разі вони обмежуються прямими закликами до припинення дій («не смійтеся»).

Низький рівень (26,7%) вказує на дефіцитарність конструктивних моделей поведінки. У відповідях дітей цієї групи прослідковуються егоцентричні

тенденції або мотиви агресивного розв'язання ситуації через залякування та погрози кривдникам. Натомість представники високого рівня (23,3%) виявили здатність приймати самостійні рішення, спираючись на внутрішній стан потерпілого, та пропонувати зрілі когнітивні роз'яснення («він пояснив їм, що шрам – це результат аварії, і дівчинці дуже боляче чути сміх»).

Для одержання цілісної картини було проаналізовано показники Тесту емоційного інтелекту Н. Холла, який спрямований на інтегративне оцінювання системи емоційних здібностей. Розподіл учнів за рівнем емоційного інтелекту за інтегративним показником представимо на Рис.3.3.

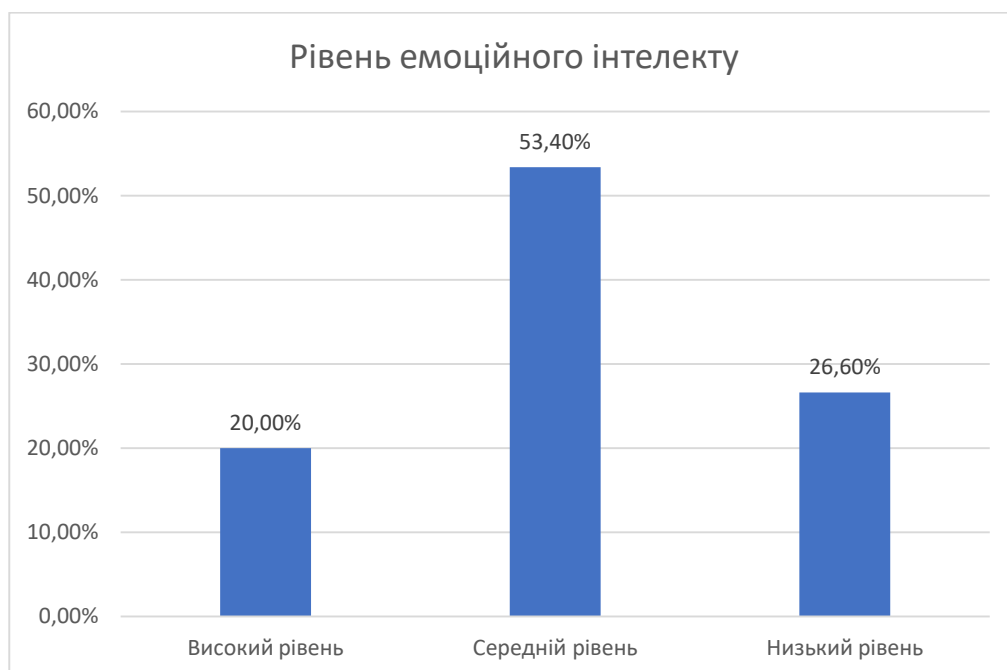


Рис.3.3. Рівень емоційного інтелекту за результатами методики Н. Холла

Згідно з інтегративними даними, у 53,4% молодших школярів діагностовано середній рівень. Це в цілому відповідає особливостям учнів молодшого шкільного віку. Оскільки внутрішні механізми емоційної сфери перебувають у стані активної перебудови та соціалізації.

Для детальнішого вивчення внутрішньої структури феномена доцільно звернутися до аналізу парціальних показників за окремими шкалами методики. Результати представимо у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Значення парціальних показників за окремими шкалами методики

Н. Холла

Шкали емоційного інтелекту	Середній бал по групі	Переважаючий рівень у групі (%)
1. Емоційна обізнаність		46,7% (Середній)
2. Управління своїми емоціями		60,0% (Низький)
3. Самомотивація		56,7% (Середній)
4. Емпатія		50,0% (Середній)
5. Розпізнавання емоцій інших людей		63,3% (Середній)

Якісний профіль парціального ЕІ демонструє виражену асиметрію між «зовнішньою» та «внутрішньою» спрямованістю емоційних навичок. Найвищі бали зафіксовано за шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей» та «Емпатія». Ця тенденція зумовлена новоутвореннями віку: вступ до школи вимагає від дитини високої сенситивності до емоційних реакцій дорослого (вчителя) та однокласників задля успішного підтвердження свого соціального статусу.

Водночас суттєво западає параметр «Управління своїми емоціями», де 60,0% вибірки мають низький рівень. Учням важко долати негативні емоції після того, як вони пережили неприємності, також вони не можуть швидко переключатися зі стресогенних чинників та стримувати імпульсивні реакції, що

безпосередньо пов'язано з незавершеністю процесів вольового гальмування та саморегуляції в цілому.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що у більшості молодших школярів емоційний інтелект перебуває на середньому рівні розвитку. Діти загалом здатні розпізнавати базові емоції, виявляти емпатію та орієнтуватися в емоційних переживаннях інших людей, однак мають труднощі з глибшим усвідомленням власних емоцій і їх довільною регуляцією. Отримані результати також підтвердили тісний взаємозв'язок між здатністю розпізнавати емоції, рівнем емпатії та загальною емоційною компетентністю дитини. Це свідчить про необхідність систематичної роботи щодо розвитку емоційної сфери молодших школярів в умовах освітнього процесу.

Анкетування педагогів дало можливість детальніше проаналізувати особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі та визначити найбільш поширені практики його формування в умовах початкової школи. Результати анкетування наведено у Додатку А.

Аналіз відповідей показав, що всі опитані педагоги визнають розвиток емоційного інтелекту важливою складовою сучасного освітнього процесу. При цьому 50 % учителів зазначили, що регулярно проводять спеціальні заняття або виховні години, присвячені розвитку емоційної сфери, саморегуляції та міжособистісної взаємодії, тоді як інші 50 % використовують такі форми роботи періодично. Отримані результати свідчать про усвідомлення педагогами значущості емоційного розвитку учнів та прагнення інтегрувати відповідні елементи у власну професійну діяльність.

З'ясовано, що 70 % педагогів систематично використовують інтерактивні методи роботи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, зокрема ігри, тренінгові вправи та обговорення емоційних ситуацій. Така ж кількість учителів регулярно спілкується з учнями щодо їхніх емоційних переживань і способів

контролю емоцій, а також співпрацює зі шкільним психологом у питаннях розвитку емоційної компетентності дітей.

Аналіз відповідей на питання щодо методів розвитку емоційного інтелекту засвідчив, що педагоги використовують широкий спектр практичних засобів роботи. Найчастіше згадувалися рольові ігри, ситуативні вправи, арттерапевтичні техніки, казкотерапія, дихальні вправи, рефлексивні бесіди, емоційні кола та ранкові зустрічі. Окремі педагоги відзначили ефективність використання «термометра емоцій», який допомагає дітям усвідомлювати власні переживання та відстежувати зміни емоційного стану. Отримані результати свідчать про орієнтацію педагогів на активні та практико-орієнтовані методи розвитку емоційної обізнаності, емпатії та навичок саморегуляції.

Важливим аспектом дослідження стало виявлення труднощів, які виникають у процесі розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Педагоги найчастіше зазначали недостатньо сформований емоційний словник дітей, труднощі у вербалізації власних почуттів, складність розпізнавання емоційних станів та контролю поведінки у стресових ситуаціях. Крім того, респонденти звертали увагу на вплив сімейного середовища та наслідків воєнного стану, які негативно позначаються на психоемоційному благополуччі дітей та можуть ускладнювати розвиток їхнього емоційного інтелекту.

На думку педагогів, найбільш ефективними для розвитку емоційного інтелекту є заняття, пов'язані з розпізнаванням емоцій, розвитком навичок саморегуляції, подоланням негативних переживань та формуванням емпатії. Особливе значення мають рольові ігри, казкотерапія, дихальні практики, обговорення життєвих ситуацій та інші інтерактивні форми роботи, які дозволяють дітям пов'язувати отримані знання з власним життєвим досвідом.

Аналіз відповідей щодо шляхів удосконалення роботи школи засвідчив, що педагоги вважають пріоритетними створення емоційно безпечного освітнього середовища, профілактику булінгу, розвиток культури відкритого спілкування та

впровадження спеціальних програм із розвитку соціально-емоційних компетентностей. Також респонденти наголошували на важливості співпраці педагогів, психологів і батьків у питаннях підтримки емоційного розвитку дітей.

Особливий інтерес становили наведені педагогами приклади роботи з емоційними труднощами учнів. Аналіз відповідей показав, що вчителі переважно використовують підтримувальний та ненасильницький підхід, допомагаючи дітям усвідомлювати власні переживання, називати емоції, опановувати навички самозаспокоєння та знаходити конструктивні способи реагування у складних ситуаціях. Значна увага приділяється створенню атмосфери довіри, емоційної безпеки та прийняття, що є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Отже, результати анкетування педагогів підтвердили важливість розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі початкової школи та засвідчили готовність учителів використовувати сучасні психолого-педагогічні методи для формування емоційної компетентності учнів. Водночас виявлені труднощі та потреби обґрунтовують доцільність подальшого впровадження спеціально організованих програм розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Отже, результати констатувального етапу емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційний інтелект молодших школярів перебуває переважно на середньому рівні розвитку. Більшість дітей здатні розпізнавати базові емоції, виявляти емпатію та орієнтуватися в емоційних переживаннях інших людей, проте мають труднощі з усвідомленням і контролем власних емоцій у складних або стресових ситуаціях. Проведене анкетування педагогів підтвердило важливість систематичної роботи над розвитком емоційної сфери дітей у межах освітнього процесу та засвідчило активне використання вчителями інтерактивних, рефлексивних і підтримувальних методів роботи. Водночас дослідження показало, що ефективний розвиток емоційного інтелекту потребує створення емоційно безпечного освітнього середовища, тісної співпраці школи,

сім'ї та психологічної служби, а також цілеспрямованої роботи над формуванням навичок емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивного спілкування у молодших школярів.

3.4. Програма розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що значна частина молодших школярів має середній або низький рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Найбільші труднощі були пов'язані з розпізнаванням емоційних станів інших людей, розвитком емпатії та навичок емоційної саморегуляції. Крім того, результати експертного опитування педагогів підтвердили необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної компетентності учнів початкової школи.

З метою підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було розроблено та реалізовано комплексну програму психолого-педагогічного супроводу, яка поєднувала традиційні розвивальні методи, щоденні емоційні практики та сучасні цифрові інструменти. Програма була спрямована на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування та позитивної взаємодії з однолітками.

Основними завданнями програми були:

- формування в учнів уміння розпізнавати та називати власні емоції;
- розвиток здатності розуміти емоційні стани інших людей;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток емпатії та навичок співпереживання;
- удосконалення навичок конструктивної взаємодії та розв'язання конфліктних ситуацій;
- створення умов для позитивного емоційного клімату в учнівському колективі.

Програма реалізовувалася протягом двадцяти тижнів та включала десять групових занять тривалістю 40–45 хвилин кожне. Заняття проводилися один раз на два тижні у формі інтерактивних вправ, творчих завдань, групових обговорень та ігрової діяльності. Тематичний план програми представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Тематичний план програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

№	Тема заняття	Мета
	Світ моїх емоцій	Ознайомлення з поняттям емоцій та їх значенням у житті людини
	Кольори настрою	Розвиток емоційної обізнаності та вміння визначати власний настрій
	Радість у моєму житті	Усвідомлення позитивних емоцій та ресурсних переживань
	Коли я злюся	Формування навичок конструктивного вираження гніву
	Мої страхи і моя сміливість	Опрацювання страхів та розвиток упевненості
	Як почуваються інші люди	Розвиток навичок розпізнавання емоцій інших людей
	Вчимося співпереживати	Розвиток емпатії та підтримувальної поведінки
	Дружба і взаєморозуміння	Формування навичок ефективної взаємодії
	Керую своїми емоціями	Розвиток емоційної саморегуляції
	Дерево емоційного зростання	Узагальнення отриманого досвіду та рефлексія

Під час реалізації програми використовувалися традиційні психолого-педагогічні методи розвитку емоційного інтелекту. Значна увага приділялася арттерапевтичним технікам, які створювали безпечні умови для вираження емоцій та їх усвідомлення. Учні виконували вправи «Кольори мого настрою», «Емоційний автопортрет», «Дерево почуттів», «Мій внутрішній ресурс», створювали тематичні малюнки та колажі, що сприяло розвитку емоційної рефлексії та самопізнання.

Важливим компонентом програми стала казкотерапія. Робота з казковими сюжетами допомагала дітям усвідомлювати власні переживання через образи героїв, аналізувати різні життєві ситуації та знаходити конструктивні способи розв'язання емоційно складних проблем. Обговорення вчинків персонажів сприяло розвитку морально-емоційної сфери та емпатії.

Окрім спеціально організованих занять, упродовж реалізації програми використовувалися щоденні емоційні практики. Однією з них були «ранкові кола», під час яких учні мали можливість поділитися власним настроєм, висловити переживання, розповісти про події, які викликали позитивні або негативні емоції. Такі зустрічі сприяли формуванню атмосфери довіри, відкритості та взаємопідтримки в класному колективі.

Для розвитку навичок емоційної саморефлексії використовувався «термометр емоцій». На початку та наприкінці навчального дня учні визначали свій емоційний стан за допомогою спеціальної шкали, позначаючи інтенсивність переживань і коротко пояснюючи їх причини. Регулярне використання цієї практики сприяло розвитку навичок самоусвідомлення та емоційного словника.

Відповідно до сучасних тенденцій цифровізації освіти до програми було включено використання цифрових інструментів для підтримки розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, застосовувався додаток Mood Meter, який дозволяв учням визначати власний емоційний стан, відстежувати зміни настрою та навчатися розпізнавати різні емоції. Використання цього інструменту сприяло

підвищенню рівня емоційної обізнаності та розвитку навичок емоційної саморефлексії.

Також використовувалися окремі можливості платформи ClassDojo, які дозволяли візуалізувати емоційний стан учнів, підтримувати позитивну поведінку та створювати умови для конструктивної взаємодії між учнями, педагогами та батьками. Застосування цифрових інструментів підвищувало мотивацію дітей до участі у програмі та забезпечувало додаткові можливості для розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, реалізована програма мала комплексний характер і поєднувала традиційні психолого-педагогічні методи, арттерапевтичні та казкотерапевтичні технології, щоденні практики емоційної рефлексії та сучасні цифрові інструменти. Такий підхід забезпечував системний вплив на різні компоненти емоційного інтелекту молодших школярів і створював сприятливі умови для їхнього емоційного розвитку.

3.5. Аналіз результатів формувального експерименту

Після завершення реалізації програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів було проведено контрольний етап дослідження. Його метою стало визначення ефективності запропонованої програми та оцінка змін у рівні розвитку емоційного інтелекту учнів.

Повторна діагностика проводилася за допомогою тих самих методик, що використовувалися на констатувальному етапі: методики «Впізнай емоцію», методики М. А. Нгуен «Що? Чому? Як?» та адаптованого варіанта тесту емоційного інтелекту Н. Холла. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз результатів до та після реалізації формувальної програми.

Першим етапом аналізу стало порівняння результатів за методикою «Впізнай емоцію» (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Динаміка показників за методикою «Впізнай емоцію»

Рівень	До експерименту	Після експерименту
Високий		
Середній		
Низький		
Дуже низький		

Як видно з таблиці 3.2, після завершення програми спостерігається позитивна динаміка розвитку навичок розпізнавання емоцій. Частка учнів із високим рівнем збільшилася на 13,4 %, а кількість дітей із низьким і дуже низьким рівнями зменшилася. Отримані результати свідчать про покращення здатності молодших школярів визначати емоційні стани інших людей та аналізувати їх зовнішні прояви.

Наступним етапом було порівняння результатів за методикою «Що? Чому? Як?», яка дозволяє оцінити розвиток емпатії та розуміння емоційних переживань інших людей (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників за методикою «Що? Чому? Як?»

Рівень	До експерименту	Після експерименту
Високий		
Середній		
Низький		

Отримані результати свідчать про позитивні зміни у розвитку емпатії. Кількість учнів із високим рівнем розвитку емпатії збільшилася на 10 %, тоді як частка дітей із низьким рівнем зменшилася більш ніж удвічі. Після проходження

програми діти краще розуміли емоційні стани інших людей, частіше пропонували конструктивні способи допомоги персонажам ситуацій та демонстрували більш розвинену здатність до співпереживання.

Для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту було проведено повторне тестування за адаптованим варіантом тесту Н. Холла (табл.

Таблиця 3.5

Динаміка загального рівня емоційного інтелекту за тестом Н. Холла

Рівень	До експерименту	Після експерименту
Високий		
Середній		
Низький		

Як свідчать результати таблиці 3.4, після реалізації програми кількість учнів із високим рівнем емоційного інтелекту збільшилася на 10 %, а частка дітей із низьким рівнем зменшилася на 16,6 %. Найбільш помітні зміни відбулися у сфері емоційної обізнаності, емпатії та здатності до контролю власних емоційних реакцій.

Для узагальнення результатів дослідження було проведено порівняльний аналіз показників до та після формувального експерименту (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняльна динаміка результатів формувального експерименту

Методика	Високий рівень до (%)	Високий рівень після (%)	Приріст (%)
«Впізнай емоцію»			
«Що? Чому? Як?»			
Тест Н. Холла			

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність позитивної динаміки за всіма використаними методиками. Найбільші зміни були зафіксовані у сфері розпізнавання емоційних станів, що може бути пов'язано із систематичним використанням вправ на емоційну обізнаність, арттерапевтичних технік та рефлексивних практик.

Для перевірки статистичної значущості отриманих результатів було використано t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати статистичної перевірки ефективності програми

Методика	t-емпіричне	Рівень значущості
«Впізнай емоцію»		$p \leq 0,05$
«Що? Чому? Як?»		$p \leq 0,05$
Тест Н. Холла		$p \leq 0,05$

Отримані значення t-критерію свідчать про статистично значущі відмінності між показниками констатувального та контрольного етапів дослідження. Це дозволяє стверджувати, що виявлені позитивні зміни не є випадковими та можуть бути пов'язані з реалізацією програми розвитку емоційного інтелекту.

Отже, результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленої програми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Найбільш виражені зміни відбулися у сфері розпізнавання емоцій, розвитку емпатії та емоційної обізнаності. Водночас переважання середнього рівня після завершення програми свідчить про те, що формування емоційного інтелекту є тривалим процесом і потребує систематичної роботи в умовах освітнього середовища.

. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

На основі результатів констатувального та формувального етапів дослідження було сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Отримані дані засвідчили, що найбільших труднощів учні зазнають у сфері емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань, розпізнавання складних емоційних станів та конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях. Тому психолого-педагогічна робота має бути системною, послідовною та інтегрованою в освітній процес (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

Напрямок роботи	Зміст рекомендацій	Очікуваний результат
Традиційні психолого-педагогічні методи	Використання арттерапії, казкотерапії, рольових та ситуативних ігор, рефлексивних бесід, вправ на розпізнавання емоцій, обговорення моральних дилем	Розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії
Щоденні емоційні ритуали	Проведення ранкових кіл, хвилин рефлексії, використання «термометра емоцій», ведення «щоденника емоцій», вправ на	Формування навичок емоційної рефлексії, самоспостереження та

	самозаспокоєння та усвідомлення власного стану	усвідомленого ставлення до власних переживань
Цифрові інструменти	Використання застосунків Mood Meter для візуалізації та відстеження настрою, а також платформи ClassDojo для підтримки позитивної поведінки та комунікації між учителем, учнями і батьками	Підвищення мотивації учнів до розвитку емоційної компетентності та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції
Взаємодія з батьками	Проведення консультацій, батьківських зустрічей, надання рекомендацій щодо підтримки емоційного розвитку дитини вдома	Узгодженість виховних впливів сім'ї та школи, формування єдиного підтримувального середовища
Психологічний супровід	Групові заняття, тренінги, індивідуальні консультації, профілактика булінгу та розвиток культури взаємоповаги	Зниження емоційного напруження, розвиток емоційної стійкості та покращення психологічного клімату

Як видно з таблиці 3.7, найбільш ефективним є комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, який поєднує традиційні психолого-педагогічні методи, щоденні емоційні практики, сучасні цифрові інструменти та активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу. Особливе значення має систематичність такої роботи, оскільки розвиток емоційного інтелекту є тривалим процесом, що потребує постійної підтримки як у шкільному, так і в сімейному середовищі (рис. 3.4).

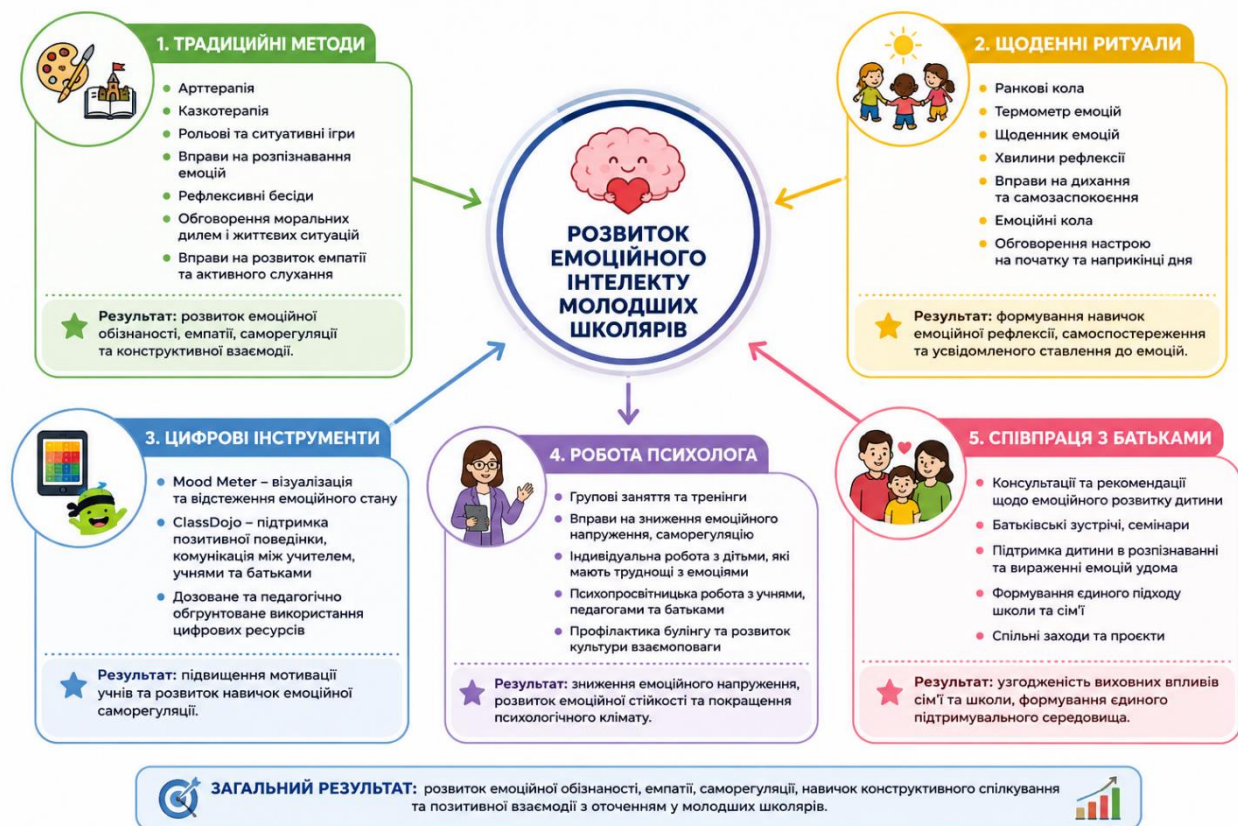


Рис. 3.4. Система психолого-педагогічної роботи з розвитку емоційного інтелекту молодших школярів (візуалізацію створено за допомогою ChatGPT (OpenAI)).

Рекомендації для педагогів передбачають створення емоційно безпечного та доброзичливого освітнього середовища. Важливо, щоб учні мали можливість відкрито висловлювати власні почуття, не боялися помилок і отримували підтримку з боку вчителя. Доцільно регулярно використовувати вправи на розпізнавання емоцій, обговорення емоційних ситуацій, рольові ігри, казкотерапевтичні та арттерапевтичні вправи. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емпатії, взаємоповаги та відповідального ставлення до власної поведінки.

Важливим напрямом роботи педагогів є впровадження щоденних емоційних практик. До них належать ранкові кола, короткі хвилини рефлексії, обговорення настрою на початку або наприкінці навчального дня, а також

використання «термометра емоцій». Такі практики допомагають дітям поступово розширювати емоційний словник, краще усвідомлювати власний стан і вчитися помічати зміни настрою впродовж дня.

Рекомендації для шкільних психологів полягають в організації групових занять і тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, емпатії та саморегуляції. Доцільно використовувати вправи на зниження емоційного напруження, дихальні техніки, індивідуальні бесіди з дітьми, які мають труднощі у вираженні або контролі емоцій. Важливо також здійснювати психопросвітницьку роботу з батьками та педагогами щодо особливостей емоційного розвитку молодших школярів, профілактики булінгу й формування культури взаємоповаги у шкільному середовищі.

Окремий блок рекомендацій стосується використання традиційних психолого-педагогічних методів. Доцільним є застосування арттерапії, казкотерапії, рольових ігор, ситуативних вправ, рефлексивних бесід, командних і кооперативних ігор. Арттерапевтичні техніки дають дітям можливість безпечно виражати власні переживання через малюнок, колаж, ліплення або інші творчі форми. Казкотерапія сприяє розумінню емоцій через образи персонажів, аналіз їхніх учинків і пошук конструктивних способів вирішення складних ситуацій.

Другий блок рекомендацій передбачає впровадження щоденних ритуалів емоційної підтримки. Найбільш ефективними є «ранкові кола», «емоційні кола», ведення «щоденника емоцій», використання «термометра емоцій», вправи на дихання та самозаспокоєння. Регулярність таких практик є особливо важливою, оскільки емоційний інтелект формується не лише під час окремих занять, а й у процесі щоденної взаємодії дитини з дорослими та однолітками.

Третій блок рекомендацій пов'язаний із використанням сучасних цифрових інструментів. Зокрема, застосунок Mood Meter може використовуватися для візуалізації настрою, розпізнавання емоцій та відстеження змін емоційного стану дитини. Платформа ClassDojo може бути корисною для підтримки позитивної

поведінки, зворотного зв'язку між учителем, учнями та батьками, а також для формування культури взаємопідтримки у класі. Використання цифрових інструментів має бути дозованим і педагогічно обґрунтованим, а не замінювати живе спілкування з дитиною.

Рекомендації для батьків полягають у підтримці емоційного розвитку дитини в родинному середовищі. Батькам доцільно частіше обговорювати з дитиною її почуття, допомагати називати емоції, не знецінювати переживання та власним прикладом демонструвати конструктивні способи реагування на труднощі. Важливо підтримувати право дитини на помилку, навчати її заспокоюватися у складних ситуаціях і заохочувати до відкритого, але безпечного вираження почуттів.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів потребує комплексної взаємодії педагогів, психологів і батьків. Найбільш ефективною є система роботи, яка поєднує традиційні методи, щоденні емоційні ритуали та сучасні цифрові інструменти. Такий підхід сприяє формуванню емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції, навичок конструктивного спілкування та позитивної взаємодії з оточенням.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, проведеного на базі Приватного закладу загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО». У дослідженні взяли участь 30 учнів молодшого шкільного віку та 10 педагогів початкової школи, які виступили експертами в оцінюванні особливостей емоційного розвитку дітей.

За результатами констатувального етапу дослідження встановлено, що у більшості молодших школярів емоційний інтелект перебуває на середньому рівні

розвитку. Учні загалом здатні розпізнавати базові емоції, виявляти емпатію та орієнтуватися в емоційних переживаннях інших людей. Водночас виявлено труднощі у сфері усвідомлення власних емоційних станів, довільної регуляції емоцій та конструктивного реагування у стресових і конфліктних ситуаціях. Найнижчі показники були зафіксовані за шкалою управління власними емоціями, що свідчить про недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції у частини молодших школярів.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між здатністю розпізнавати емоції, рівнем емпатії та загальним рівнем емоційного інтелекту. Це підтверджує взаємозалежність окремих компонентів емоційного інтелекту та їхню роль у формуванні емоційної компетентності особистості.

Аналіз результатів анкетування педагогів показав, що вчителі усвідомлюють важливість розвитку емоційного інтелекту в умовах початкової школи та активно використовують інтерактивні, ігрові, рефлексивні й арттерапевтичні методи роботи. Водночас педагоги відзначають труднощі, пов'язані з недостатнім емоційним словником дітей, складністю усвідомлення власних переживань, впливом сімейного середовища та наслідками стресових соціальних чинників.

На основі результатів констатувального етапу було розроблено та реалізовано програму розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, яка поєднувала арттерапевтичні та казкотерапевтичні техніки, інтерактивні вправи, щоденні практики емоційної рефлексії («ранкові кола», «термометр емоцій») та сучасні цифрові інструменти (Mood Meter, ClassDojo). Програма була спрямована на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили позитивну динаміку за всіма використаними методиками. Зокрема, збільшилася кількість

учнів із високим рівнем розвитку здатності розпізнавати емоції, емпатії та загального рівня емоційного інтелекту, а частка дітей із низькими показниками зменшилася. Статистична перевірка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердила достовірність виявлених змін ($p \leq 0,05$), що свідчить про ефективність запропонованої програми.

На підставі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, який поєднує традиційні психолого-педагогічні методи, щоденні емоційні практики, психологічний супровід, активну співпрацю з батьками та використання сучасних цифрових ресурсів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та засвідчили доцільність упровадження комплексних програм емоційного розвитку в освітній процес початкової школи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в освітньому процесі, що дало змогу сформулювати такі висновки.

На основі аналізу наукової літератури з'ясовано, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, виявляти емпатію та ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням. Встановлено, що в сучасній психології існують різні підходи до трактування емоційного інтелекту, серед яких найбільш поширеними є здібнісний, змішаний та інтегративний. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати емоційний інтелект як важливий чинник особистісного розвитку, соціальної адаптації та успішної життєдіяльності людини.

Визначено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від створення сприятливих психолого-педагогічних умов в освітньому середовищі. До таких умов належать емоційна безпека, підтримувальна атмосфера в класі, педагогіка партнерства, використання інтерактивних методів навчання, розвиток навичок емоційної рефлексії, емпатії та саморегуляції. Встановлено, що важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють положення соціально-емоційного навчання (SEL) та компетентнісний підхід Нової української школи. Результати емпіричного дослідження, проведеного на базі Приватного закладу загальної середньої освіти «Дніпровський ліцей «ІТ СТЕП СКУЛ ДНІПРО», засвідчили, що у більшості молодших школярів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Учні загалом здатні розпізнавати базові емоції та виявляти емпатію, проте мають певні труднощі в усвідомленні власних

переживань, контролі емоційних реакцій та конструктивному реагуванні на складні життєві ситуації. Аналіз результатів анкетування педагогів показав, що вчителі усвідомлюють важливість розвитку емоційного інтелекту та використовують різноманітні методи роботи, однак відзначають потребу в систематизації відповідної діяльності та впровадженні спеціальних програм емоційного розвитку.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено та реалізовано програму розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Програма поєднувала традиційні психолого-педагогічні методи, арттерапевтичні та казкотерапевтичні техніки, вправи на розвиток емпатії та саморегуляції, щоденні практики емоційної рефлексії («ранкові кола», «термометр емоцій», ведення емоційних щоденників), а також сучасні цифрові інструменти для підтримки емоційного розвитку учнів. Реалізація програми була спрямована на формування емоційної обізнаності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та вдосконалення міжособистісної взаємодії молодших школярів.

5. Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту молодших школярів після реалізації запропонованої програми. Зокрема, за методикою «Впізнай емоцію» частка учнів із високим рівнем здатності розпізнавати емоційні стани інших людей збільшилася з 23,3 % до 36,7 %, а кількість дітей із низьким та дуже низьким рівнями зменшилася. За методикою М. А. Нгуєн «Що? Чому? Як?» було зафіксовано зростання кількості учнів із високим рівнем розвитку емпатії з 23,3 % до 33,3 % та зменшення частки дітей із низьким рівнем відповідних показників. Аналіз результатів за адаптованим тестом емоційного інтелекту Н. Холла також засвідчив позитивні зміни: кількість учнів із високим рівнем емоційного інтелекту зросла з 20,0 % до 30,0 %, тоді як частка учнів із низьким рівнем зменшилася з 26,6 % до 10,0 %.

Отримані результати свідчать про покращення здатності молодших школярів розпізнавати та розуміти емоції, виявляти емпатію, усвідомлювати власні переживання та здійснювати емоційну саморегуляцію. Статистична перевірка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердила достовірність виявлених змін ($p \leq 0,05$), що дає підстави стверджувати про ефективність запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту в межах досліджуваної вибірки. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Встановлено, що найбільш результативним є комплексний підхід, який поєднує інтерактивні методи навчання, арттерапевтичні та казкотерапевтичні техніки, щоденні практики емоційної рефлексії, психологічний супровід та активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили, що цілеспрямована організація освітнього процесу із застосуванням спеціально розробленої програми сприяє розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

вгустюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

ех І. Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2008. 838 с.

оковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №

бйдукевич К., Поліщук Л. Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. *Питання культурології*. 2023. № 41. С. –88. DOI:[10.31866/2410-1311.41.2023.276695](https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695)

блущко С. М. Вікові особливості молодшого школяра як чинник успішної адаптації до школи. *Габітус*. 2020. №18. Т. 2. С. 33–38.

рек О. М., Казаріна В. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 11 Спецвип.: «Актуальні проблеми р

узь В., Гузь Н. Основні чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в інклюзивному просторі початкової школи. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2021. №1 (26). С. 83–е

арев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. Чернігів цПоліграф, 2016. 312 с.

єрев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації й особистості до студентського середовища : дис. ... канд. психолог. наук; спец. №9.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2009. Ч. 1, Ч. 2. 192 с. URL: (дата звернення: 01.03.2025)

(дата звернення: 10.03.2025)

орошенко Т., Сіліна Л. Формування емоційної культури молодших школярів на уроках мистецтва як умови їх успішної соціалізації. *Вісник*. №19 (175). С. 8–13.

уравльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Н*

арицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. №1. С. 17–22. URL: [https://tpsp-](https://tpsp-к)

інченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його в

йбенько Н. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Поради спеціаліста*. 2023. №2 *в*

встюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Версонського державного університету*. 2014. №2(1). С. 85–89. URL: *в*

Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. К 891 Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 *к*.

Фрганська Л. О. Емоційний інтелект як структурна одиниця професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. – Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць. Вип. 39 (63). Київ : Вид-во НПУ ім. М

влюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична *н*

р

психологія. 2018. Том Х. Вип. 31. С. 83–92. URL:

елюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 140–144. URL:

ядобрук О. Емоційно-етична компетентність педагога як чинник позитивної в

ящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2016. №4. С. 148–161. URL:

м

Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Вбірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. і

вруховська-Картунова О. О., Рищак Н. І., Гапончук О. М. Роль емоційного інтелекту як soft skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. ђ

влодший шкільний вік як сенситивний період для формування набутої в

вдрик А. К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. *Практична в*

варчук Н. А., Хмельова І. І. Наукові актуалітети розвитку емоційного інтелекту №

вень А. С. Роль педагога у формуванні соціальних навичок у дітей: як навчати емпатії та співпраці. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (March 7, 2025; Stockholm, Sweden). С. 133–137. URL:

д

вн

(дата звернення: 03.03.2026)

П

Павлюк Р. О. Розвиток емоційної сфери учнів початкової школи засобами творення віртуально-навчального іншомовного середовища. *Наукові записки Малої академії наук України. Серія : Педагогічні науки*. 2014. Вип. 5. С. 104–111. URL: [звернення: 10.01.2026](#))

е

д

Кнасенко Е. А., Репринець І. О. Вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти: психологічні чинники та освітні практики.

Н

Півовар С. П. Особливості формування емоційного інтелекту учнів початкових класів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2025. № 57. С. 150–156.

д

Півовар С. П., Півовар Н. В. Аналіз сучасного стану сформованості емоційного інтелекту молодших школярів в освітній теорії і практиці. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2025.

№

Рбчинок Є. А., Ковтун О. М. Розвиток емоційного інтелекту через співпрацю: ідеї вартнерської педагогіки в початковій освіті. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 6. <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.19>

Рисяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. №2. Т. 34(73).

є

Рухно С. В., Щербак Т. І. Емоційний інтелект як складова конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*.

2

и

и

авченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку.

О

обченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування

в

урко Б. Б. Вплив емоційного інтелекту вчителя на створення комфортного інклюзивного середовища в умовах війни. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.*

й

вітіна К. С., Старинська О. В. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами мультиплікації. *Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021.* Одеса. 2021. С.

ф

урман В. В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. *Педагогічна Освіта: теорія і практика.* 2017. № 27. С. 82–85. URL: [https://doi.org/10.26907/2542-0410.2017.27.82-85](#) (дата звернення: 16.11.2025)

(дата звернення: 05.03.2025)

лий А. Вплив емоційного інтелекту на успішність та ефективність навчання здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. *Український педагогічний вісник.*

вс

увцова Г. Г. Молодший шкільний вік як предмет психолого-педагогічних досліджень: традиції та інновації. *Педагогічні науки: Зб. наук. праць.* 2015. № 68.

в

ица Р. І., Коваль Н. О. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи в

и

и-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual. Toronto, Canada Multi – Health Systems, 1997. 150 p.

(дата звернення: 16.11.2025).

[https://doi.org/10.26907/2542-0410.2017.27.82-85](#)

[https://doi.org/10.26907/2542-0410.2017.27.82-85](#)

[https://doi.org/10.26907/2542-0410.2017.27.82-85](#)

1990. Vol. 54, No. 3–4. P. 772–781. DOI: 10.1207/s15327752jpa5403&4_29.

(дата звернення: 16.11.2025)

—

.

Р

—

(дата звернення: 16.11.2025)

ДОДАТКИ

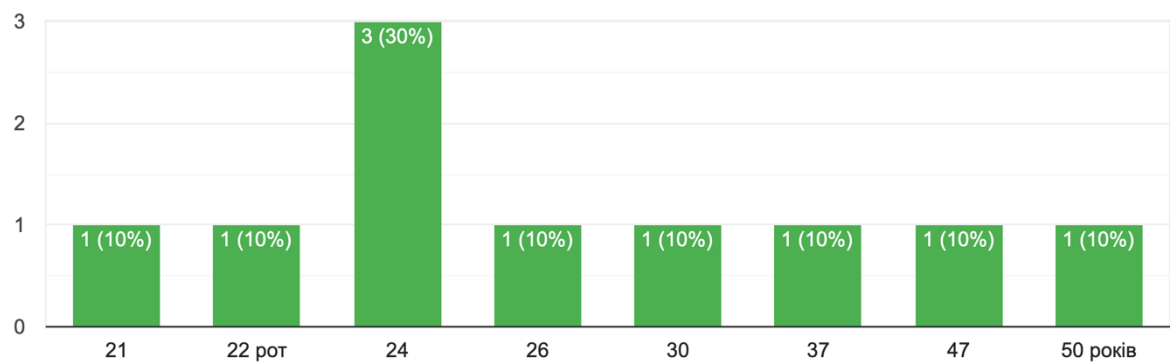
Додаток А

Результати анкетування педагогів

Відповіді на питання №1

1. Ваш вік

10 responses



Відповіді на питання №2 – стаж роботи педагогів:

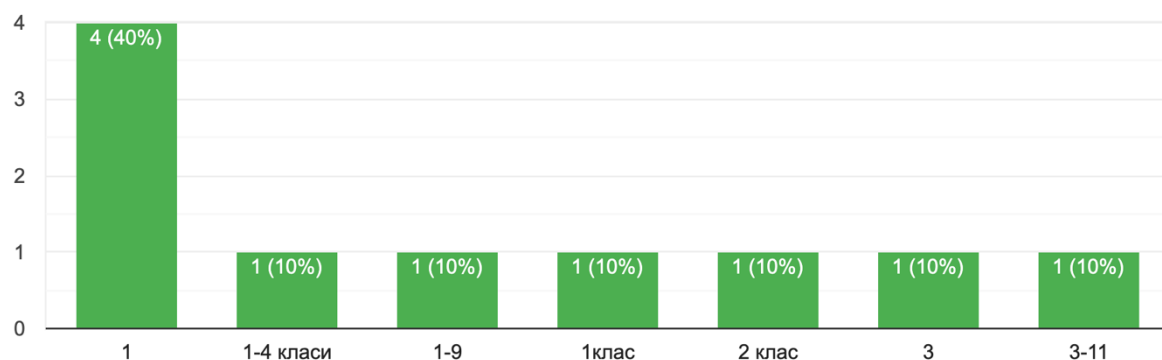
роки
0 років

років
більше 5 років
,5 роки
роки
1 років
роки

Відповіді на питання №3 – клас, з яким працюють педагоги:

3. Клас, з яким працюєте

10 responses

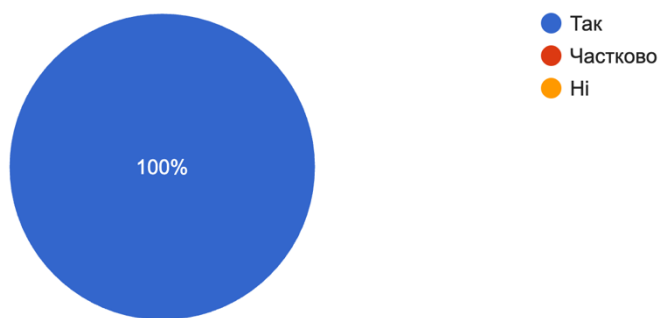


Це педагоги, які викладають у початкових класах, є класними керівниками, а також вчителями окремих предметів, які викладають і у середній та старшій школі.

Відповіді на питання №4

4. Чи вважаєте ви розвиток емоційного інтелекту учнів важливою складовою навчального процесу?

10 responses

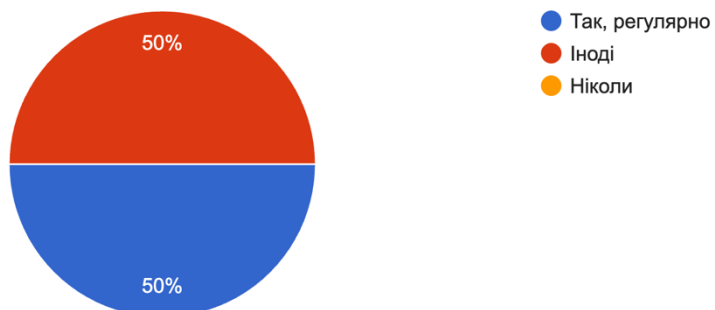


Для усіх педагогів важливо розвивати емоційний інтелект учнів в освітньому процесі.

Відповіді на питання №5

5. Чи проводите ви спеціальні уроки або виховні години, присвячені емоціям, саморегуляції та взаєморозумінню?

10 responses

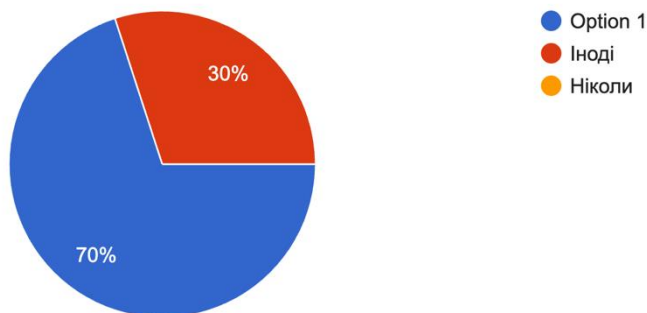


У загальному, педагоги проводять такі уроки та заходи, але не усі проводять їх регулярно.

Відповіді на питання №6

6. Чи використовуєте ви інтерактивні методи (ігри, тренінги, вправи на емоції) під час уроків?

10 responses

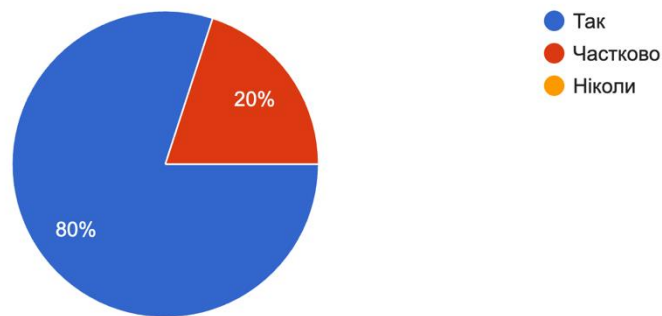


Педагоги у більшості використовують цікаві інтерактивні методи з метою розвитку емоційного інтелекту.

Відповіді на питання №7

7. Чи обговорюєте ви з учнями їхні емоції та способи їх контролю у повсякденному житті?

10 responses

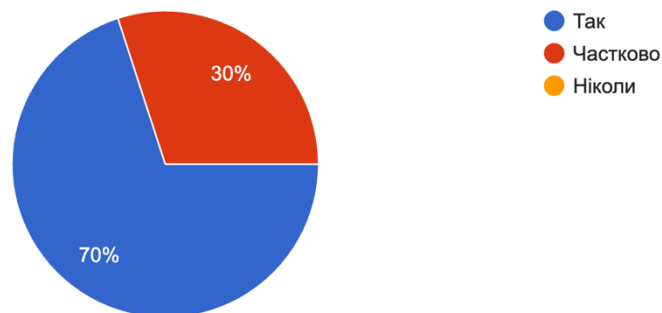


Абсолютна більшість педагогів обговорює з учнями їх емоції та способи їх контролю у повсякденному житті.

Відповіді на питання №8

8. Чи співпрацюєте ви з психологом школи для розвитку емоційного інтелекту учнів?

10 responses



Як можна побачити, для педагогів також важливою є співпраця з психологом, що допомагає забезпечити ефективний розвиток емоційного інтелекту.

Відповіді на питання №9 – методи та вправи для розвитку емоційного інтелекту:

Термометр емоцій» - учні щодня позначають, що відчувають і з якою інтенсивністю.

використовують рольові ігри та ситуативні вправи, що моделюють різні життєві ситуації, - це допомагає дітям розвивати емпатію, вміння співпереживати та знаходити вихід із конфліктів.

права «Що ти відчуваєш зараз?» кожного разу якщо є конфлікт або непорозуміння. А код проговорюю свої емоції якщо виникають проблеми з дисципліною

алювання емоцій

рт-терапія, дихальні вправи та рефлексія.

нтерактивні вправи, рефлексія, казкотерапія

моційні коли, обговорення життєвих ситуацій

анкове коло з питанням «Як ти сьогодні», вправи на дихання

Відповіді на питання №10 – труднощі при роботі над розвитком емоційного інтелекту:

ідний емоційний словник

е всі учні одразу готові відкрито говорити про власні почуття, їм складно називати та усвідомлювати свої емоції, особливо негативні. Часто діти плутають емоції з поведінкою або не вміють пояснити причини свого стану.

тарші діти (підлітки) не хочуть розкриватись ні перед ким

кладність у контролі над емоціями, особливо у стресових ситуаціях.

плив війни на психо-емоційний стан дитини, що гальмує розвиток емоційного інтелекту

чням складно розпізнавати емоції, опір та закритість

плив сімейного середовища, де емоції не завжди прийнято проговорювати

Відповіді на питання №11

Які теми або заняття, на вашу думку, найефективніші для навчання дітей керувати емоціями та розуміти інших людей?

кщо узагальнити досвід, то найефективніші теми – ті, які діти можуть одразу «приміряти» на своє життя. Приклади: «Розпізнаємо емоції», «Що стоїть за моїми емоціями»

ажливе місце займають заняття з саморегуляції та подолання складних емоцій – гніву, страху, образи, хвилювання. Дихальні вправи, техніки заспокоєння, тілесні та рухові практики допомагають дітям знаходити безпечні способи зняття напруги.

озгляд життєвих ситуацій (інколи вигаданих, інколи з дитя учнів якщо хтось готовий поділитися)

моції та наші почуття

азкотерапія, рольові ігри, «емоціємір».

аняття через ігровий підхід

віт емоцій: що я відчуваю і чому

рийняття помилок і робота з невдачами

Відповіді на питання №12 – Що, на вашу думку, школа може покращити для підтримки розвитку емоційного інтелекту у дітей?

створити емоційно безпечне середовище, чітка політика проти булінгу, право дитини на помилку й на емоції.

одати урок Софт Скіллс

нтеграція уроків, тренінги для педагогів, робота з батьками та створення безпечного простору – допомагає школі стати справжньою платформою для розвитку емоційного інтелекту дітей.

агальна атмосфера навчального закладу, дуже впливає на бажання розвивати свій емоційний інтелект у учнів та вчителів. Тож, якщо дитина впевнена, що тут безпечно та дружно, то вона буде сприймати всі настанови та навчання в позитивному ключі

рограму

оденник почуттів, правильне ставлення до помилок.

апровадити більше рефлексивних годин та локацій, де діти зможуть комфортно проживати свої емоції

ідтримувати вчителів, системно працювати з конфліктами

аохочувати культуру поваги та відкритого діалогу

Відповіді на питання №13. Будь ласка, поділіться прикладом ситуації, коли ви допомогли учню зрозуміти або контролювати свої емоції

чень 1 класу різко зірвався на уроці: кинув зошит, голосно сказав «я це ненавиджу» і відмовився працювати. Видно – сильний гнів і сором одночасно. Клас завмер. Спочатку – стабілізація, а не повчання. Далі – назвати емоцію. Відокремити емоцію від поведінки. Зробити 3 глибокі вдихи. Разом скласти маленький план на майбутнє.

дин із прикладів, коли я допоміг учню зрозуміти та контролювати свої емоції, трапився під час групового проєкту. Один учень дуже розсердився, коли його ідею не обрали для роботи команди, і почав говорити різко та закриватися від інших. Я підійшов до нього окремо, запропонував сісти і глибоко подихати, а потім коротко обговорили, що саме він відчуває і чому це його засмутило. Після цього ми разом знайшли спосіб висловити роздратування словами без конфлікту, і я запропонував йому записати свої думки у короткому реченні на листочку. Потім учень повернувся до групи, спокійно поділився своїм баченням і навіть допоміг вдосконалити ідею іншого учня. Ця ситуація показала, що через прості методи саморегуляції – усвідомлення емоцій, дихальні паузи та конструктивне вираження почуттів – дитина може зберегти спокій, навчитися слухати інших і приймати спільні рішення. Вона також зміцнила атмосферу довіри в класі, бо інші учні побачили, що емоції можна контролювати і обговорювати без конфліктів.

оли 8ми класники були 3тьо класника, я застала цю ситуацію на власні очі,

і провела бесіду з винуватцями один на один, під час якої виявилось що така поведінка зумовлена тим що вони і самі потерпають від булінгу вдома, і лише через проговорення своїх дій і емоцій які їх спровокували, вони змогли зрозуміти, чому вчинили не правильно

се пояснюю на життєвих ситуаціях і наслідках, що впливають через наші реакції

олись на уроці учень дуже емоційно відреагував на слова однокласника – розплакався, розсердився і відмовився працювати. Я спокійно підійшла, сказала, що бачу, як йому важко, і запропонувала трохи заспокоїтись разом – подихати і посидіти кілька хвилин осторонь. Коли він заспокоївся, ми коротко поговорили, що саме його зачепило і як можна реагувати інакше, не через крик або сльози. Після цього він повернувся до роботи, а з часом почав краще контролювати свої емоції.

дитина копіювала деструктивну поведінку іншого учня, що має аб'юзивного батька. Ця ситуація дозволила працювати з обома учнями та їх родинами.

ід час уроку один з учнів різко відреагував на зауваження однокласника: підвищив голос, відмовився працювати й демонстративно відсунув зошит. Було видно, що він розгублений і злий. Я не робила зауваження при всьому класі, а запропонувала йому коротку паузу. Ми разом зробили кілька глибоких вдихів. Після цього ми обговорили, що він відчув. Коли учень погодився, я допомогла йому назвати емоцію та причину: він відчув образ, бо сприйняв слова однокласника як насмішку. Ми проговорили, що відчувати злість – нормально, але важливо обрати безпечний спосіб її прояву.

ід час уроку учень розплакався через помилку в завданні. Я запропонувала йому відійти на кілька хвилин, подихати разом і назвати, що саме він відчуває. Ми проговорили, що помилки – це частина навчання, і домовилися повернутися до завдання пізніше. Після цього дитина заспокоїлася і змогла продовжити роботу.

CERTIFICATE

of conference participant

it is hereby certified, that

ОЛЕКСАНДРА ІВАНОВА

took part in the 2nd International Scientific and Practical Conference
«SCIENCE AND TECHNOLOGY: THEORY, PRACTICE AND PROGRESS»

May 27-29, 2026, Krakow, Poland
24 Hours of Participation
(0,8 ECTS credits)



Head of the
organizing committee



Viktoriia Tsiundyk

ISU-26/0527-413



isu-conference.com



isu-conference.com



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



ISSUE
№82

2ND INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE

SCIENCE AND
TECHNOLOGY:
THEORY,
PRACTICE AND
PROGRESS

MAY 27-29, 2026
KRAKOW, POLAND



UDC 001(08)

Science and Technology: Theory, Practice and Progress. Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. Krakow, Poland. May 27-29, 2026.

ISBN 979-8-89704-978-3 (series)
DOI 10.70286/ISU-27.05.2026

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

ISBN 979-8-89704-978-3



© Participants of the conference, 2026
© Collection of Scientific Papers "International Scientific Unity", 2026
Official site: <https://isu-conference.com/>

Козачок А.С., Спіріна І.Д. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	969
Кочерга Є., Іванова О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	971
Добринчук М.В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛЯРІВ.....	975
Тусупова М.М., Каримова Б. АГРЕССИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ ПРОЯВЛЕНИЯ.....	981
SECTION: TECHNICAL SCIENCES	
Shalginbaev D.B., Sergazin A.M. INCREASING THE EFFICIENCY OF SEED PREPARATION BY IMPROVING THE DESIGN OF A VIBRO-PNEUMATIC SEPARATOR.....	984
Vasyliiev D. СУЧАСНІ НАВІГАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА БЕЗПЕКУ МОРЕПЛАВСТВА.....	988
Sieliukov O., Enbo Yang MATHEMATICAL MODELING OF A FLEXIBLE ROTOR IN ACTIVE MAGNETIC BEARINGS.....	994
Bolat Zh., Bakirova Zh.M. INTELLIGENT AUTOMATION AND AI-DRIVEN PROCESS CONTROL METHODS: PREDICTIVE FAULT DETECTION METHODS FOR EQUIPMENT.....	998
Севідова В.В., Калініченко О.П. ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ КРОС-ДОКІНГУ В МІЖНАРОДНІ ЛОГІСТИЧНІ ЛАНЦЮГИ ПОСТАВОК.....	1003
Shyrokyi Yu., Semenenko O., Riabenkov I. COMBINED PROCESSING METHODS AS A MEANS OF FURTHER IMPROVING THE CUTTING PROPERTIES OF TOOLS.....	1007
Любченко К., Голуб Д. СИСТЕМА РОЗПІЗНАВАННЯ ТИПІВ ГАЛАКТИК.....	1010