

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531  
спеціальності 053– Психологія  
Корольова Олександра Василівна  
Керівник: к.психол.н., доц. Губа Н.О.  
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022  
р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_

Корольова Олександра Василівна

Тема роботи Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити поняття «емоційний інтелект» у вітчизняній та зарубіжній психології; охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку; дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів; розкрити поняття про ігрову діяльність молодших школярів; визначити роль гри у розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку емпірично дослідити розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій.
5. Перелік графічного матеріалу: 3таблиці, 7 малюнків
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Корольова О.В.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Губа Н.О.

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінки, 3 таблиці, 7 малюнків, 83 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект

Предмет: розвиток емоційного інтелекту молодшого школяра засобами ігрових технологій.

Мета: провести комплексне дослідження розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами ігрових технологій.

Гіпотеза: засоби ігрових технологій позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, якщо проводяться систематично та за спеціальною програмою

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методів з діагностики показників вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів

Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами та батьками в роботі з дітьми, що мають низький рівень вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРИ, ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ, РОЗВИТОК.**

## SUMMARY

Koroleva O.V. Development of Emotional Intelligence of Junior Schoolchildren by Means of Game Technologies.

Master's thesis: 74 pages, 3 tables, 7 figures, 83 sources, 2 appendices.

Research object: emotional intelligence

Subject: development of emotional intelligence of junior high school students by means of game technologies.

Purpose: to conduct a comprehensive study of the development of the emotional intelligence of a junior high school student by means of game technologies.

Hypothesis: the means of game technologies have a positive effect on the development of emotional intelligence, if they are carried out systematically and according to a special program

Research methods:

theoretical (comparison of theories and methods, generalization of received information);

empirical (psychological questionnaires and testing).

The scientific novelty of the research lies in the fact that we conducted a set of methods for diagnosing indicators of the expression of emotional intelligence and the level of development of the integrative indicator of emotional intelligence in younger schoolchildren

Practical meaning. The obtained research results can be used by psychologists and parents in working with children who have a low level of expression of emotional intelligence and the level of development of the integrative indicator of emotional intelligence in younger schoolchildren.

EMOTIONAL INTELLIGENCE, YOUNGER SCHOOL STUDENTS,  
USING GAME TECHNOLOGIES, DEVELOPMENT.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	9
1.1.Визначення поняття «емоційний інтелект» у вітчизняній та зарубіжній психології.....	9
1.2.Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.....	26
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	31
2.1 Поняття про ігрову діяльність молодших школярів.....	31
2.2. Роль гри у розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	41
3.1. Опис вибірки та процедури дослідження.....	41
3.3. Аналіз результатів діагностики.....	46
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час дуже важливим для молодших школярів стає формування розуміння власних емоцій і емоційного стану оточуючих. Проблема розвитку емоційного інтелекту є найбільш актуальною в молодшому шкільному віці, оскільки це період становлення психічних функцій, особистісних становлень.

Термін «емоційний інтелект» вперше ввели Джон Майєр і Пітер Селовей. Під ним автори розуміли здатність сприймати і виражати емоції, розуміти і пояснювати їх, вбирати емоції і думки, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект (або, як прийнято використовувати в сучасній літературі, емоційний коефіцієнт) - це здатність розпізнавати емоції та почуття. Причому як своїх, так і чужих. Це дозволяє контролювати свою поведінку, розуміти, чому інші поведуться так чи інакше, і, якщо необхідно, підбадьорювати, заспокоювати та співчувати. Насправді це найважливіша навичка спілкування в будь-якому віці. І воно формується природним шляхом з дитинства.

Емоційний інтелект (EQ) і розумовий інтелект (IQ) існують у парі, вони нероздільні та взаємозалежні. А наявність високого рівня IQ просто неможлива без розвиненого емоційного інтелекту.

В даний час на пострадянському просторі результати досліджень емоційного інтелекту відображені в працях таких вчених: Березюк Г., Гоулман Д., Зарицька В. В., Калошин В. Ф., Карпенко Є. В., Зарицька В. В., Максим К.В., Могиляста С.М. та ін.

В емоційному інтелекті виділяють такі компоненти: сприйняття, розуміння, ідентифікація емоцій, поведінка відповідно до емоційних переживань. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє людині усвідомлювати власні емоції та керувати ними. А також розпізнавати емоційні прояви інших людей. Отже, здатність розуміти емоції дає можливість встановити факт

переживання емоційних станів. Ідентифікація емоцій дозволяє визначити, які емоції відчуває людина, і підібрати для них відповідне словесне вираження. Розуміння емоцій означає розуміння причин, що викликали цю емоцію, і до яких наслідків ця емоція призведе. Здатність керувати емоційними станами передбачає контроль людини за інтенсивністю їх прояву, здатність гасити їх надмірно сильні прояви, контроль за зовнішнім проявом, добровільне проявлення цих емоцій.

Актуальність розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці впливає з психолого-педагогічних особливостей дітей на цьому етапі онтогенезу. У цей період активно розвивається емоційна сфера молодших школярів, удосконалюється впевненість у собі, здатність до рефлексії, вміння дивитися на ситуацію зі сторони, а також враховувати почуття та потреби іншої людини. У початковій школі саморегуляція поведінки поступово розвивається в процесі повсякденного виконання шкільних обов'язків, дотримання норм поведінки в школі, дотримання вимог учителя до учнів, а згодом і до колективу.

Організаційна значущість проблеми сьогодення зумовили вибір теми нашого дослідження “ Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій ”.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект

Предмет: розвиток емоційного інтелекту молодшого школяра засобами ігрових технологій.

Мета: провести комплексне дослідження розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами ігрових технологій.

Гіпотеза: засоби ігрових технологій позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, якщо проводяться систематично та за спеціальною програмою

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено основні завдання дослідження:



1. Визначити поняття «емоційний інтелект» у вітчизняній та зарубіжній психології

2. Охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

3. Дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів

4. Розкрити поняття про ігрову діяльність молодших школярів

5. Визначити роль гри у розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку

6. Емпірично дослідити розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);

- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методів з діагностики показників вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів

Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами та батьками в роботі з дітьми, що мають низький рівень вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 1.1. Визначення поняття «емоційний інтелект» у вітчизняній та зарубіжній психології

Дослідження феномену «емоційний інтелект» має велике теоретичне і практичне значення. Емоції відіграють вирішальну роль у поведінці людини та прийнятті рішень. Здатність розуміти, сприймати та регулювати власні емоції та емоції оточуючих є ключовим моментом у міжособистісних стосунках.

Термін «емоційний інтелект» увійшов у наукову термінологію зарубіжної психології завдяки американським психологам Дж. Майєру та П. Селовей. Вчені висунули гіпотезу, яка зосереджена на когнітивних здібностях інтелекту, пов'язаних з обробкою інформації про емоції. Вони запропонували першу концептуалізацію емоційного інтелекту в загальній статті, опублікованій у 1990 році, першій публікації на цю тему. На думку авторів, емоційний інтелект — це здатність сприймати власні почуття й емоції та почуття інших і використовувати цю інформацію для контролю власних думок і дій [79].

П. Селовей, Дж. Майєр і їх колега Д. Карузо створили першу модель емоційного інтелекту, яка розглядає емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати емоції, інтерпретувати їх значення, а також продуктивно обробляти емоційну інформацію і використовувати раціональне мислення, регуляція поведінки та вирішення життєвих проблем. [80].

На її думку, емоційний інтелект — це конструкт із чотирьох компонентів, так званих «гілок», кожна з яких впливає як на власні емоції, так і на емоції інших людей:

1) Ідентифікація емоцій інтерпретується як набір пов'язаних один з одним навичок, наприклад: Б. здатність помічати сам факт наявності емоції, ідентифікувати її, виражати належним чином, а також відрізнити справжню емоцію від її імітації. Здатність розрізняти та виражати емоції має два компоненти: один спрямований на власні емоції, а інший – на емоції інших людей. Перший компонент включає вербальний і невербальний субкомпоненти, а другий — невербальний перцептивний і емпатійний субкомпоненти.

2) Використання отриманої інформації, що міститься в емоціях, для підвищення ефективності мислення та діяльності: уміння за допомогою емоцій звертати увагу на важливі події та викликати ті, що допомагають вирішити проблеми (наприклад, використання особистих переживань і смутку). генерувати творчі ідеї), використовувати перепади настрою як засіб для аналізу різних точок зору на проблему;

3) розуміння емоцій - здатність розуміти не тільки емоції, але й причини їх виникнення та інтерпретацію вербальної інформації про них;

4) управління емоціями - вміння контролювати їх, знижувати інтенсивність більш негативних, усвідомлювати свої, в тому числі неприємні, а також здатність вирішувати емоційно насичені проблеми, не придушуючи пов'язані з ними негативні емоції. Цей компонент сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних стосунків.

Вміле управління емоційним потоком полегшує вирішення конфліктів і дозволяє обробляти емоції, не лякаючись їх. Ця навичка корисна при роботі з людьми, роботі з іншими та власними емоціями для покращення якості та рівня спілкування. Свідомо поводитися з емоціями означає правильно використовувати почуття, а не діяти на їхньому тлі без роздумів.

Пізніше П. Селовей та Дж. Маєр вдосконалили запропоновану модель. Удосконалена версія базувалася на тому факті, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з об'єктами чи іншими людьми, новий акцент був зроблений на когнітивному компоненті емоційного інтелекту, пов'язаному з

обробкою інформації про емоції. Ця модель також має компонент, пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням [80].

У світі цих змін поняття емоційного інтелекту отримало нове визначення – це здатність обробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій та їхній зв'язок між собою, а також використовувати емоційну інформацію як основа для мислення та прийняття рішень. Наприклад, усвідомлення того, що гнів — це не обов'язково щось погане, що саме гнів допомагає нам долати труднощі, несправедливість і упередження. Це відчуття виникає, коли людину обдурили або розчарували. Гнів не може спонукати людину до будь-яких антигромадських вчинків. Якщо людина зможе визнати, що вона може поєднати мислення з емоціями і знайти оптимальне рішення в ситуації, що склалася, вжити найбільш ефективних заходів, то це в результаті приведе її до великого успіху.

Важливим внеском у дослідження феномену емоційного інтелекту та його ролі в житті людини стала праця американського психолога Д. Голмана «Емоційний інтелект». Додавши до визначених ними елементів наполегливість, ентузіазм і соціальні навички, Д. Голман поєднав когнітивні здібності з особистісними рисами. На думку автора, емоційний інтелект – це здатність людини інтерпретувати власні емоції та емоції інших, щоб використовувати отриману інформацію для вирішення власних цілей. Автор наполягав на тому, що емоційний інтелект – це саме інтелектуальна здатність [76].

Пізніше Д. Гоулман остаточно сформулював структуру емоційного інтелекту, яка на даний момент включає чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність, управління стосунками та 18 відповідних особистих навичок (тобто навичок, які визначають, як ми керуємо собою) [75].

1. Самосвідомість - емоційна самосвідомість (аналіз своїх емоцій, інтуїція в прийнятті рішень), точна самооцінка (розуміння своїх сил, здібностей), впевненість у собі.

2. Самоконтроль - приборкання емоцій (контроль деструктивних емоцій), відкритість, адаптивність (гнучке пристосування до ситуації), воля до перемоги; ініціативність, оптимізм; соціальні навички.

3. Соціальна чуйність - Емпатія (розуміння почуттів і думок інших), Ділова обізнаність (розуміння поточних подій, організаційної структури), Ввічливість (розпізнавання та задоволення потреб клієнтів, партнерів по спілкуванню) [53].

4. Управління стосунками - вплив (переконання), підтримка самовдосконалення (заохочення розвитку інших за допомогою зворотного зв'язку та ставлення), сприяння змінам (ініціювання перетворень, інновацій), вирішення конфліктів; зміцнення особистих стосунків; Командна робота та співпраця[8].

Д. Голман вважав, що рівень емоційного розвитку визначає життєвий і професійний успіх людей у різних сферах діяльності. Ці дослідження емоційного інтелекту показують, що життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем психічного розвитку, скільки особливостями її психіки, які визначають здатність до самосвідомості та емоційної саморегуляції, здатність виражати свої думки, почуття розуміти, розуміти стан інших людей і тонко на нього реагувати [76].

Незважаючи на те, що робота Д. Голмана послужила оприлюдненню досліджень про роль емоцій у професійній та особистісній діяльності, важливо зазначити, що серед виділених автором структурних компонентів емоційного інтелекту є не лише емоційні, а й вольові якості, характеристики самосвідомості та соціальні характеристики. Навички та здібності (розмиває визначення емоційного інтелекту як самостійної конструкції) З цієї причини Дж. Майер і П. Селовей вважають модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана неточною, оскільки вони вважають, що вона включає певні психологічні властивості [79].

Теоретичний підхід Березюк Г. об'єднує соціальний та емоційний інтелект в єдину концепцію емоційного інтелекту. Вчений пропонує таке

визначення: Емоційний інтелект – це «профіль взаємопов'язаних соціальних та емоційних компетенцій, навичок, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо та виражаємо себе, розуміємо та взаємодіємо з іншими, а також справляємося з вимогами повсякденного життя» [3].

У концепції вченого емоційний інтелект досліджується з точки зору сукупності певних когнітивних знань і навичок, які допомагають захистити його від негативних факторів навколишньої дійсності та створюють можливості для ефективної життєдіяльності людини.

У рамках свого дослідження Р. Барон виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких включає кілька субкомпонентів [71]:

1. Самосвідомість: усвідомлення своїх емоцій, впевненість, самооцінка, самоактуалізація та незалежність;
2. навички міжособистісного спілкування: емпатія, стосунки з іншими людьми, соціальна відповідальність;
3. Адаптивність: - Складність вирішення, зв'язок з реальністю, гнучкість;
4. Боротьба зі стресовими ситуаціями: стресостійкість, контроль імпульсивності;
5. Настрій: Бадьорість, оптимізм, бадьорість.

Проблема емоційного інтелекту також розкривається в роботах таких дослідників, як Носенко Е.Л., Коврига Н.В. На думку цих учених, емоційний інтелект — це поєднання різноманітних навичок, на яких базується соціальна компетентність, і здатність «інтелектуально» керувати своїми емоціями. Ці навички поділяються на п'ять груп:

1. Усвідомлення та розуміння своїх почуттів - інтуїція, вміння описувати свої почуття;
2. Розуміння почуттів і емоцій інших людей - емпатія, активне слухання, невербальне відчуття емоційних станів людини, знання мови тіла;
3. Керування своїми почуттями - вміння контролювати хід своїх думок, стійкість до стресів;

4. Оптимізм - уміння знаходити позитивні сторони в різних явищах, впевненість у завтрашньому дні [56].

Уміння впливати на емоції інших - мистецтво критикувати без агресії, не ображати одну людину, повага до іншої, партнерство.

У вітчизняній психології уявлення, що сприяють формуванню поняття емоційного інтелекту, відображені в роботах Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Леонтєва.

На думку С. Рубінштейна, в житті людини існує глибока єдність емоцій та інтелекту, присутня на рівні психічних процесів, кожен з яких включає обидва компоненти. Характеристика психічних процесів як емоційних, інтелектуальних можлива лише завдяки даній єдності того чи іншого компонента. Вчений наголошує, що слід «говорити не лише про єдність емоцій та інтелекту в житті людини, але про єдність емоційного або афективного та інтелектуального як у самих емоціях, так і в самому інтелекті» [83]. С. Рубінштейн стверджував, що саме по собі мислення є єдністю емоційного і раціонального [74; 83].

Л. Виготський вказував на цілісне розуміння психіки, а саме єдність афекту та інтелекту, зазначаючи, що в традиційній психології існує хибна думка про відокремлене існування інтелектуальної сторони нашої свідомості. Розглядаючи онтогенетичні закономірності афектно-інтелектуальної взаємодії, він дійшов висновку, що афективні та інтелектуальні процеси становлять постійну єдність. Цей зв'язок динамічний, і кожному рівню розвитку думки відповідає свій рівень розвитку афекту.

Але описані підходи до розуміння єдності афекту та інтелекту Л. Виготським на сучасному етапі розвитку психології не отримали належного розвитку [83]. Ідея Л. Виготського про взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів отримала розвиток у працях Леонтєва. Цей автор писав про необхідність розрізняти усвідомлений об'єктивний сенс і його значення для суб'єкта (особистісний сенс). Сенс породжує упередженість людської свідомості. «Те, що ми називаємо переживаннями, — це явища, що

виникають на поверхні системи свідомості, у формі яких свідомість постає для суб'єкта у своїй безпосередності». А.Леонтьєв показав, що мислення має емоційну (афективну) регуляцію. Емоції можуть бути результатом когнітивної обробки інформації, наприклад Б. Оцінка ситуації, пояснення свого стану, порівняння засобів досягнення мети [73].

В даний час на пострадянському просторі результати досліджень емоційного інтелекту відображені в працях таких вчених: Березюк Г., Гоулман Д., Зарицька В. В., Калошин В. Ф., Карпенко Є. В., Зарицька В. В., Максим К.В., Могиляста С.М. та ін.

Гоулман Д. розглядає неправильне тлумачення емоційного інтелекту як суто когнітивної здатності і припускає, що здатність розуміти емоції та справлятися з ними тісно пов'язана із загальною орієнтацією особистості на емоційну сферу, тобто інтересом до внутрішнього світу людини (включаючи власний), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, приписуваними емоційним переживанням. Отже, емоційний інтелект можна представити як конструкт, що має подвійний характер і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками [26]. Гоулман Д. говорить про подвійну природу емоційного інтелекту: з одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з іншого – з когнітивними здібностями. Емоційний інтелект, на думку автора, – це психологічне утворення (тобто сукупність умінь розуміти свої та чужі емоції та справлятися з ними), яке формується протягом життя людини під впливом ряду факторів, які визначити його рівень і конкретні індивідуальні особливості.

Фактори, які впливають на емоційний інтелект, включають:

1. когнітивні здібності (швидкість і точність обробки емоційної інформації);
2. Розуміння емоцій (як цінностей, як важливого джерела інформації про себе та інших);



3. Характеристика емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість).

Автор стверджував, що навичка емоційного інтелекту — це здатність розуміти свої та чужі емоції та керувати ними. Таким чином, можна визначити внутрішньо-особистісний (самопізнання) та міжособистісний (здатність розуміти емоції інших людей і справлятися з ними) емоційний інтелект, які пов'язані, але передбачають реалізацію різних когнітивних процесів.

Під здатністю розуміти емоції та керувати ними Д. Люсін має на увазі здатність розпізнавати емоцію, ідентифікувати її, розуміти причини, що її викликали, здатність контролювати інтенсивність і зовнішнє вираження емоцій і розуміти наслідки, до яких це призведе.

Зарицька В. В. розробила методику, яка дає змогу з досить високим ступенем достовірності визначити рівень емоційного інтелекту.

Зарицька В. В., сформулювала визначення емоційного інтелекту, пов'язавши його зі здатністю розуміти людину через емоційні прояви. За словами автора: «Емоційний інтелект — це здатність розуміти ставлення індивіда, представлене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу» [35].

У дослідженнях Є. Носенко та Н. Ковриги емоційний інтелект розглядається як невід'ємна якість особистості та частина її внутрішнього світу, форма вияву позитивного ставлення людини до себе, до оточуючих, до світу, до чого значення емоційного інтелекту [56]. Автори визначили внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти прояву емоційного інтелекту» [57].

У дослідженні О. Власової показано онтологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних умінь, підкреслено його евристичний потенціал, що сприяє успішності соціальної взаємодії. Автор ототожнює емоційний інтелект з емоційно-інтелектуальними навичками, що складаються з емоційної чутливості, усвідомленості та

здатності контролювати емоції, що дозволяє людині контролювати почуття розсудливості та духовної гармонії [15].

Під емоційним інтелектом Березюк Г. розуміє здатність керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу, сукупність емоційних навичок, які впливають на здатність справлятися з вимогами та тиском оточення. Березюк Г. переконана, що емоційний інтелект не містить загальних уявлень про себе та оцінку інших: він орієнтований на пізнання та використання власних емоційних станів та емоцій інших для вирішення проблем і регулювання поведінки [3].

Підсумовуючи теоретичний огляд вивчення теми емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології, можна зробити такі висновки:

1. На сьогоднішній день немає єдиного погляду на сутність цього явища та загальноприйнятого визначення терміну «емоційний інтелект». Погляди різних дослідників на це питання збігаються лише частково, немає чіткого правила, на основі якого можна було б структурувати поняття емоційного інтелекту. Деякі автори зосереджуються на когнітивних здібностях людини, інші — на особистісних характеристиках, а деякі поєднують і те, і інше.

2. У дослідженнях емоційного інтелекту виділяється кілька провідних теорій:

- Теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо [79];

- теорія емоційної компетентності Д. Голмана [75];

- некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она [72];

3. Підходи до розуміння емоційного інтелекту можна визначити наступним чином:

- когнітивні здібності, пов'язані з обробкою емоційної інформації,

- сукупність пізнавальних здібностей і особистісних характеристик;

- некогнітивні способи пізнання навколишньої дійсності.

4. Незважаючи на існуючі розбіжності, спільною рисою емоційного інтелекту, що об'єднує всі вищезазначені теорії, є сукупність здатності розуміти та контролювати власні емоції, розуміти та контролювати емоції інших людей.

## **1.2. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку**

У дитячій психології одне з центральних місць займає проблема психологічних особливостей молодших школярів. Знаючи та враховуючи психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, можна правильно побудувати виховну роботу на уроці. Тому кожен повинен знати ці особливості і враховувати їх у роботі та спілкуванні з молодшими школярами.

Молодший шкільний вік – це вік 6-11 років у 1-4 класах початкової школи. Вікові межі та їх психологічна характеристика визначаються прийнятою на певний період системою виховання, теорією психічного розвитку та психологічною віковою періодизацією Д.Б. Ельконін, Л.С. Виготський [14].

В даний час не існує єдиної теорії, яка могла б дати повну картину психічного розвитку дитини в різні періоди. Тому для повного уявлення про розвиток, поведінку та виховання дітей було проаналізовано кілька теорій, що стосуються періодизації молодшого шкільного віку.

В основу періодизації психічного розвитку дитини Л. С. Виготський поклав поняття провідної діяльності. На кожному етапі духовного розвитку лідерство є життєво важливим. При цьому інші види діяльності не зникають - вони існують, але існують паралельно і не є найважливішими для психічного розвитку [83].

У психоаналітичній теорії З. Фрейд пояснював розвиток особистості дією біологічних факторів і досвідом раннього сімейного спілкування. Діти

проходять 5 етапів розумового розвитку, на кожному етапі інтереси дитини зосереджені на певній частині тіла. Вік 6 - 12 років відповідає латентній стадії. Таким чином, молодші школярі вже сформували всі ті риси особистості та можливі відповіді, якими вони будуть користуватися протягом усього життя. А під час латентного періоду відбувається «загострення» і зміцнення його поглядів, переконань, світогляду. Протягом цього часу статевий потяг, як кажуть, перебуває в стані спокою.

Відповідно до когнітивної теорії (Жан Піаже), людина проходить через 4 основні періоди свого розумового розвитку [65]:

- 1) сенсомоторні (сенсомоторні) - від народження до 2 років;
- 2) передопераційний (2 - 7 років);
- 3) фаза конкретного мислення (7 - 11 років);
- 4) фаза формально-логічного, абстрактного мислення (11-12 - 18 років і старше).

У 7-11 років, за Піаже, припадає третій період психічного розвитку - період специфічних розумових операцій. Мислення дитини обмежується проблемами, пов'язаними з конкретними реальними об'єктами [14].

Початок шкільного навчання означає перехід від ігрової діяльності до навчальної діяльності як основної діяльності молодшого шкільного віку, в якій формуються істотні психічні новоутворення. Тому відвідування школи має велике значення в житті дитини. Різко змінюється все його життя, його соціальне становище в колективі, сім'ї. Навчання стає найважливішою, спрямовуючою діяльністю, найважливішим обов'язком є обов'язок вчитися, здобувати знання. Це серйозна робота, яка вимагає від дитини організованості, дисциплінованості та вольових зусиль.

Особливості мислення. У молодшому шкільному віці велике значення має розвиток основних розумових дій і прийомів: порівнянь, виділення істотних і несуттєвих ознак, узагальнень, визначень термінів, виділення наслідків і причин. Відсутність повноцінної розумової діяльності призводить до того, що отримані дитиною знання виявляються уривчастими, а іноді

просто неправильними. Це серйозно ускладнює процес навчання і знижує його ефективність.

Л.С. Виготський писав, що саме в початкових класах найбільш активно розвивається мислення, особливо словесно-логічне. Це означає, що мислення стає домінуючою функцією в початковій школі [83].

Характеристики сприйняття. Розвиток окремих психічних процесів відбувається протягом усього молодшого шкільного віку. Діти приходять до школи з яскраво вираженими процесами сприйняття (формується прості види сприйняття: величини, форми, кольору). Для молодших школярів удосконалення сприйняття на цьому не закінчується, воно стає більш керованим і цілеспрямованим процесом.

Характеристики уваги. Віковими особливостями уваги молодших школярів є відносна слабкість довільної уваги та низька її стійкість. У молодших школярів мимовільна увага розвивалася значно краще. Поступово дитина вчиться спрямовувати і постійно утримувати увагу на потрібних, а не тільки на зовнішньо привабливих предметах. Розвиток уваги пов'язаний з розширенням її обсягу і здатністю розподіляти увагу на різні види дій. Тому доцільно так ставити виховні завдання, щоб дитина могла і повинна у своїх діях наслідувати роботу своїх товаришів.

Функції пам'яті. Продуктивність пам'яті молодших школярів залежить від розуміння ними сутності завдання та володіння відповідними прийомами і способами запам'ятовування і відтворення. Співвідношення мимовільної та довільної пам'яті в процесі її розвитку в рамках навчальної діяльності різне. У 1 класі ефективність мимовільного запам'ятовування вище, ніж довільного, оскільки у дітей ще не сформовані спеціальні прийоми осмисленої обробки матеріалу і самоконтролю. З удосконаленням методів осмисленого запам'ятовування та самоконтролю довільна пам'ять у багатьох випадках виявляється більш продуктивною, ніж мимовільна пам'ять у другокласників і третьокласників.

Характеристика уяви. Систематичні навчальні заняття сприяють розвитку у дітей такої важливої розумової здібності, як уява. Розвиток уяви проходить два основних етапи. Первісно змодельовані зображення дуже приблизно характеризують реальний об'єкт, вони бідні на деталізацію. Для побудови таких образів необхідний словесний опис або зображення. Наприкінці 2 класу, а потім у 3 класі починається другий етап, якому сприяє значне збільшення числа ознак і властивостей на малюнках.

Як і інші психічні процеси, загальний характер емоцій дітей змінюється в умовах навчальної діяльності. Навчальна дія пов'язана з системою жорстких вимог до спільних дій, зі свідомою дисципліною, з довільною увагою і пам'яттю. Все це позначається на емоційному світі дитини. У молодшому шкільному віці спостерігається зростання стриманості й усвідомленості у проявах емоцій, підвищення стійкості емоційних станів [5].

Молодший шкільний вік – це час накопичення, засвоєння знань, час здобуття знань. У цьому віці наслідування багатьох тверджень і дій є необхідною вимогою для інтелектуального розвитку. Особлива сугестивність, спрямованість розумової діяльності молодших школярів на повторення, внутрішнє сприйняття, створення відповідних умов для розвитку і збагачення психіки. Ці якості, в більшості випадків, є їхньою позитивною стороною, і в цьому полягає надзвичайна своєрідність цього періоду. Отже, початок школи сприяє розвитку потреби у визнанні та пізнанні, а також розвитку відчуття особистості [29].

Найінтенсивніше процес розумового розвитку відбувається в початковій школі. Це пояснюється тим, що в цьому віці відбувається розвиток усіх психічних процесів. Крім того, в цей віковий період дитина починає усвідомлювати всі зміни, які відбуваються з початком навчальної діяльності.

Очевидно, що процес інтелектуального розвитку дитини відбувається в навчальному закладі, а точніше, в школі. Похід до школи – важливий етап у житті кожної дитини. У віці 5-7 років удосконалюються когнітивні, мовні та

перцептивні моторики, що значно сприяє спрощенню процесу навчання та підвищенню його ефективності.

За дослідженнями Журавель С.В., Кудикіна Н.В., найбільш сензитивним віком для розвитку інтелектуальних здібностей є дошкільний та молодший шкільний вік – від 3 до 12 років [33].

Розвиток інтелекту у дітей молодшого шкільного віку йде в двох різних напрямках - це засвоєння і активне використання мови як засобу мислення, а також поєднання і взаємодія наочно-дієвого, наочно-образного і словесно-логічного мислення.

Інтелектуальний розвиток дитини відбувається у дві фази: підготовчу та виконавчу. На підготовчому етапі вирішується проблема, аналізуються задані умови та розробляється план. На етапі виконання підготовлений план втілюється в життя. Надалі буде побудовано співвідношення отриманого результату з умовами та задачею. До цього додається здатність логічно міркувати та оперувати поняттями [32].

Нагадаємо, що першим із зазначених напрямів було формування активного мовлення дітей, у тому числі його активне використання при вирішенні різноманітних завдань. Розвитку мовлення на цьому етапі сприяє навчання дитини міркувати вголос, вимовляти хід думки і підсумок розумового висновку.

Якщо говорити про другий напрямок, то з'єднанню різних способів мислення сприятимуть завдання, що вимагають застосування практичних дій, уміння працювати з образами, використання понять і ведення логічного ланцюжка міркувань. Варто зауважити, що якщо хоча б один із цих аспектів представлений слабо, то процес інтелектуального розвитку молодшого школяра буде однобічним. Таким чином, переважання практичних дій сприятиме розвитку наочно-дієвого мислення, а ось словесно-логічне та образне буде затримуватись. І навпаки, при домінуванні образного мислення відзначається відставання в розвитку як теоретичного, так і практичного

інтелекту. Таким чином, усе це в кінцевому рахунку може сприяти зниженню загального інтелектуального прогресу молодшого школяра.

Не варто недооцінювати підготовчий етап орієнтації на вирішення проблеми. Цей етап дуже важливий для інтелектуального розвитку дитини, оскільки практика показує, що причина неуспішності полягає в невмінні проаналізувати умови задачі. Однак цей недолік рекомендується компенсувати спеціальними вправами, одним з яких є порівняння умов однотипних завдань між собою.

Котелянець Н. доповнює сказане і говорить про те, що першокласники можуть зрозуміти і сприйняти поставлене перед ними завдання, але реалізувати його на практиці можуть лише на яскравому прикладі. Третьокласники, навпаки, здатні самостійно скласти план виконання завдання і дотримуватися його, не спираючись на поданий приклад [48].

Ще однією не менш важливою стороною інтелекту, що характеризує інтелектуальну досконалість особистості, є висока вразливість до впливів середовища, схильність до асиміляції.

Безперечно, за чотири роки навчання в початковій школі дитина робить значні кроки в інтелектуальному розвитку. Л. С. Виготський зазначав, що в цей період домінування наочно-дієвого і елементарного образного мислення школяра піднімається до словесно-логічного мислення на рівні конкретних понять. На думку Л. С. Виготського, початок молодшого шкільного віку характеризується домінуванням доопераційного мислення, а кінець - домінуванням операційного мислення в поняттях [83].

Надалі відбувається закріплення і розвиток цих пізнавальних процесів, необхідність яких зумовлена вступом до навчального закладу. Ці процеси включають мислення, сприйняття, пам'ять, увагу та уяву.

У молодшому шкільному віці увага дитини стає довільною. Проте мимовільна увага зберігається на період навчання в початковій школі і конкурує з мимовільною. Проте до кінця четвертого класу обсяг, стійкість і спрямованість довільної уваги учня майже такі ж, як у дорослого. Причому



зміщення уваги у молодшого школяра ще більше, ніж у дорослого. Цей факт пояснюється гнучкістю процесів, що відбуваються в центральній нервовій системі.

Розвиток пам'яті в шкільні роки має свої особливості протікання, які Галузинський В.М. [19]:

- у дітей від 6 до 14 років активно розвивається механічна пам'ять на логічно пов'язані одиниці інформації;

З віком перевага запам'ятовування значущого матеріалу над безглуздим зменшується.

Особливо варто відзначити, що діти молодшого шкільного віку відрізняються хорошою механічною пам'яттю, а під час навчання в початковій школі розвиваються дуже швидко. Однак якщо говорити про інші види пам'яті - опосередковану і логічну, то рівень їх розвитку дещо відстає. Це можна пояснити тим, що середньостатистичний учень, основною діяльністю якого є навчання, робота, гра та спілкування, має достатню механічну пам'ять.

Як було сказано вище, під час навчання в початковій школі молодший школяр робить помітні успіхи в інтелектуальному розвитку. Таким чином, учень позбавляється переваги наочно-дієвого та елементарно-образного мислення і досягає словесно-логічного мислення на рівні конкретних понять.

Тому молодший шкільний вік є чутливим періодом для розвитку загальних і спеціальних навичок дітей, які згодом дають змогу оцінити їхню обдарованість.

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що інтелект людини є надзвичайно багатофакторною величиною, яка не тільки визначає її соціальну корисність, а й виражає її індивідуальні якості, а отже, виступає основним проявом розуму.

Насправді саме інтелект відрізняє людину від тваринного світу, а також надає значення кожній людині. Наявність інтелекту дозволяє не тільки

адаптуватися до умов мінливої реальності, а й змінювати навколишній світ і перебудовувати середовище під себе.

Якщо розглядати інтелектуальні здібності як обов'язкову частину змісту початкової загальної освіти в сучасних умовах, то необхідно проаналізувати їх компоненти та засоби їх реалізації.

Отже, Алексюк А.М., Катушонок Т.А. висвітлено основні особливості навчального процесу, який має інтелектуальну спрямованість. Основними компонентами цього процесу є мета, зміст, критерії ефективності форм і методів навчання, роль підручника і вчителя. Отже, для забезпечення інтелектуальної спрямованості навчального процесу необхідний перегляд змісту кожного із зазначених компонентів [1].

У таблиці 1.1 подано порівняльну характеристику традиційного навчального процесу в школі та інтелектуального спрямування.

*Таблиця 1.1*

### **Традиційна та інтелектуально орієнтована шкільна освіта**

	Традиційна шкільна освіта	Інтелектуально орієнтована шкільна освіта
Призначення освіти	Шкільна освіта виконує пізнавальну функцію (передача системи наукових знань про	Мета освіти - розширення та ускладнення індивідуальних інтелектуальних здібностей засобами всіх навчальних дисциплін.
Зміст освіти	Взаємодія з учнем із метою ефективної передачі змісту освіти.	Завдання інтелектуального виховання повинні реалізовуватись та підлаштовуватись під учнів.
Критерії ефективності форм та методів навчання	Показники сформованості знань, умінь та навичок.	Зміни, що відбуваються у розумовому досвіді дитини, показники сформованості певних інтелектуальних якостей учня.

*Продовження таблиці 1.1*

Роль шкільного підручника	Зміст наукової галузі, що вивчається, в її заломленні через домінуючі культурні цінності в рамках певного навчального предмета.	Підручники виступають у ролі інтелектуального самовчителя. Підручник стає джерелом не лише наукового знання, а й основних психологічних ліній інтелектуального розвитку учнів.
Функція вчителя	Трансляція суспільного досвіду в вигляді знань та способів діяльності.	На перший план виходить розробка вчителем індивідуальних стратегій навчання, навчально-педагогічна діагностика, індивідуальне консультування тощо.

Тому інтелектуально орієнтованому навчально-виховному процесу притаманні такі характеристики, як проблематизація предмета, відкритість можливих рішень, варіативність засобів дії, розвиток особистості як основа реалізації творчої діяльності у діяльності та спілкуванні молодших студентів.

### **1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів**

В даний час великий інтерес викликає проблема зв'язку почуттів і розуму, емоційного і раціонального, їх взаємодії і взаємовпливу. Вчені встановили, що близько 80% успіху в соціальній та особистісній сферах життя визначає рівень розвитку емоційного інтелекту, і лише на 20% - IQ - коефіцієнт інтелекту, який визначає рівень розумових здібностей людини [4]. Емоційний інтелект відображає внутрішній світ людини, визначає її поведінку та взаємодію з іншими людьми. Люди з високим рівнем розвитку

емоційного інтелекту мають розвинену здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, контролювати емоційну сферу, що забезпечує більшу адаптивність та ефективність у спілкуванні. Незважаючи на це, більша частина навчального процесу спрямована на пізнавальний розвиток учня, а емоційне життя дитини та її здатність ставитися до інших людей винесені за межі організованого педагогічного процесу.

Емоційний інтелект - це здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей і справлятися з ними. У структурі емоційного інтелекту виділяють два компоненти: внутрішньоособистісний (здатність розуміти свої емоції та керувати ними); міжособистісні (здатність розуміти емоції інших людей і керувати ними) [31].

Здатність розуміти емоції означає, що людина:

- вміє розпізнавати емоції, тобто розпізнавати факт наявності емоційного переживання в собі або в іншій людині;
- може ідентифікувати емоцію, тобто визначити, яку емоцію відчуває він або інша людина, і знайти її словесне вираження;
- розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона призведе. Уміння керувати емоціями означає, що людина:
  - може контролювати інтенсивність емоцій, особливо гасити надмірно сильні емоції;
  - може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
  - може за потреби довільно викликати ту чи іншу емоцію [37].

Розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення і актуальності в молодшому шкільному віці, оскільки в цей період діти активно розвиваються емоційно, удосконалюються впевненість у собі, здатність до рефлексії, вміння займати позицію партнера, враховуючи потреби. і почуття. Значення емоцій у молодшому шкільному віці дуже велике, як для розумової діяльності, так і для формування особистості дитини. Вони збагачують психіку, яскравість і різноманітність почуттів,

роблять їх цікавішими як для оточуючих, так і для себе. Різноманітний особистий досвід допомагає глибше і тонше зрозуміти, що відбувається.

Під час виховання дитини в початковій школі відбувається інтенсивний розвиток дитячого організму. Коли маленький школяр вступає до школи, змінюється його спосіб життя, з'являються нові цілі, все це призводить до значних змін в емоційному житті дитини. На відміну від дошкільнят, у молодших школярів з'являються нові враження, виникають нові завдання і цілі, зароджується нове емоційне ставлення до сторін дійсності і явищ, що відбуваються навколо. Молодшому школяреві спочатку важко брати участь у навчальній діяльності на уроці, йому важко спілкуватися з учителем і колективом у навчальному процесі, оскільки для цього потрібна велика стриманість почуттів. Поступово молодші школярі вчаться контролювати свою поведінку, більш обережно ставитися до виконання повсякденних шкільних обов'язків, вимог, які пред'являє до дітей вчитель, а потім і колектив. Загальне вирівнювання емоцій у молодшого школяра пов'язане з підвищенням свідомості, стриманості, стійкості почуттів і дій [44]. Процес і результат навчальної діяльності, потреба в оцінюванні та хороші стосунки з оточуючими мають значення для молодших школярів, тому більшість емоційних реакцій спрямовані на них, а не на гру та спілкування з однолітками, як це спостерігається в дошкільному віці.

У шкільному віці виникають ситуації, що викликають у дітей високий рівень ситуативної тривожності, виникають оцінні ситуації, такі як відповіді, на дошці, розв'язування контрольних робіт, складання іспиту. 85% дітей початкової школи мають високий рівень тривожності щодо перевірок знань, це пов'язано зі страхом покарання та страхом засмутити батьків. Друга причина занепокоєння – «порушення в навчанні». Страх у навчанні знайомий багатьом школярам, як дітям з поганими оцінками, так і тим, хто вчиться добре і навіть дуже добре, відповідально ставиться до навчання і шкільної дисципліни. Невідповідність молодшого школяра рівню вимогливості до себе та батьків у навчальній діяльності може призводити до афектів у поведінці і

при недостатній увазі з боку вчителя закріплюватись як негативні риси характеру [54]. Така поведінка характеризується підвищенням загальної емоційної збудливості, симптомами та синдромами страхів, проявами агресії чи негативізму. Як правило, діти дуже стараються, щоб досягти верхньої позначки, впасти небезпечно, особливо коли діяльність ускладнюється. У таких школярів виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні розлади.

Згідно з дослідженнями, проведеними Глобчак В., в учнів початкових класів ще не сформована здатність розуміти свої почуття та почуття інших людей. Вони часто ще не можуть правильно сприймати міміку, що виражає певне почуття, не можуть правильно інтерпретувати вияв тих чи інших почуттів інших, що призводить до недостатньої реакції дитини. За стилем спілкування з людьми молодші школярі часто нагадують батьків і вчителів, недосконалість у сприйнятті й розумінні почуттів призводить до зовнішнього наслідування дорослим у прояві почуттів [21].

Незважаючи на те, що молодший школяр емоційно чуйний, бурхливо реагує на поточні події, він починає вольовим зусиллям стримувати свої небажані емоційні реакції, намагається подолати сильне хвилювання, напр. Б. Стримувати сльози, долати свої бажання, підкорятися вимогам учителя. Це призводить до того, що молодший школяр може не розуміти емоцію, яку він переживає, або репрезентувати емоцію, яку він не переживає, тобто відбувається відрив вираження від переживаної емоції як в одну, так і в іншу сторону [27].

Для дітей молодшого шкільного віку характерний невеликий «ризик зараження» емоційними переживаннями інших людей. Вчителям відомі такі факти, коли сміх окремих учнів викликає сміх у решти класу, навіть якщо останні можуть не знати причини сміху. Дівчата починають плакати і дивляться на заплакану подругу не тому, що вважають її несправедливо скривдженою, а тому, що бачать сльози. Крім того, молодші школярі дуже навіювані. Події, які бачимо в театрі, кіно, переживаємо в сім'ї і мають

негативний підтекст, викликають страх і жах. Ці події можуть надовго залишитися в пам'яті дитини і турбувати її, відволікати від навчального процесу.

Як показує Карпенко Є. В., учні молодшого шкільного віку легше розуміють емоції, що виникають у звичних для них життєвих ситуаціях, але їм важко висловити свої емоційні переживання. У вас краще позитивні емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від здивування. На відміну від дітей дошкільного віку, які віддають перевагу сприйняттю лише веселих і веселих образів, у молодших школярів розвивається здатність до співпереживання при сприйнятті болісних сцен і драматичних конфліктів [42].

Тому для успішної адаптації в суспільстві у людини повинен бути розвинений емоційний інтелект, тобто готовність людини зосереджуватися на іншій людині та враховувати її емоційний стан у своїй діяльності. Можна виділити такі особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: легке реагування на події, що відбуваються; безпосередність і відкритість у виявленні своїх почуттів; велика емоційна нестійкість; погане сприйняття своїх і чужих емоцій і почуттів. Ці характеристики необхідно враховувати в навчальному процесі.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Поняття про ігрову діяльність молодших школярів

Кожен етап життя і розвитку дитини характеризується певним видом діяльності.

Суть гри як провідного виду діяльності полягає в тому, що в ній діти розмірковують про різні сторони життя, особливості взаємин дорослих, уточнюють свої знання про навколишню дійсність. Гра є засобом пізнання дитиною дійсності. Відомий дитячий психолог Д.Б. Ельконін підкреслював соціальний характер гри. Він аналізував структуру розгорнутої сюжетно-рольової гри, підкреслюючи єдність гри - ролі, яку виконує дитина. Ігрові дії закріплюються за ролями. Це дії зі змістом, вони носять образотворчий характер. Інша складова гри – це правила. Завдяки їм у дитини з'являється нова форма радості - радість від того, що вона поводить себе так, як того вимагають правила [74].

Таким чином, гра є орієнтаційною діяльністю в розумінні діяльності людини. Загалом гра виглядає так:

Особливе ставлення особистості до навколишнього світу;

Особлива діяльність дитини, яка змінюється і розгортається як її суб'єктивна діяльність;

соціальне призначення дитини та вид діяльності (або ставлення до світу), яку вона засвоює;

Особливий зміст засвоєння;

Діяльність, в якій відбувається розвиток психіки дитини;

Соціально-педагогічна форма організації життєдіяльності дітей та «дитяче товариство».



У молодшому шкільному віці ігрова діяльність не втрачає своєї ролі, але змінюється зміст і спрямованість гри. У цей час велике місце починають займати ігри з правилами та дидактичні ігри. У них дитина вчиться підпорядковувати свою поведінку правилам, формуються її рухи, увага, уміння зосереджуватися, тобто розвиваються навички, особливо важливі для успішного відвідування школи.

Гра і навчання — це дві різні види діяльності, між якими є значні якісні відмінності. Перехід від гри до серйозної роботи надто різкий, і існує розрив між вільною грою та регламентованими шкільними заняттями. Тут потрібні «перехідні форми». Таким чином працюють дидактичні ігри. Зі сказаного вище випливає, що не можна недооцінювати значення гри для дітей шкільного віку. Завдання вчителя — зробити плавним і доцільним перехід дітей від ігрової діяльності до навчальної. Вирішальну роль у цьому відіграють дидактичні ігри [2].

Розвиваючі ігри - це різновид ігор з правилами, спеціально створеними вчителем з метою навчання і виховання дітей. Вони спрямовані на вирішення конкретних завдань навчання дітей, але водночас виявляють виховний і розвиваючий вплив ігрової діяльності. Необхідність використання дидактичних ігор як засобу навчання дітей молодшого шкільного віку зумовлена низкою причин:

Ігрова діяльність не втратила свого значення. «У шкільному віці гра не вмирає, а проникає у відносини з дійсністю, має своє внутрішнє продовження в шкільному навчанні та праці». З цього випливає, що опора на ігрову діяльність, ігрові форми і прийоми є найбільш доцільним способом залучення дітей до праці [52].

Спостерігаються вікові особливості дітей, пов'язані з недостатньою стійкістю і довільністю уваги, переважно мимовільним розвитком пам'яті і переважанням наочно-образного способу мислення. Дидактичні ігри лише сприяють розвитку розумових процесів у дітей.

Недостатньо розвинена пізнавальна мотивація. Основна складність молодшого шкільного віку полягає в тому, що мотив, з яким дитина приходить до школи, не пов'язаний зі змістом тієї діяльності, якою вона повинна займатися в школі. Значні труднощі адаптації виникають при вступі до школи. Дидактична гра багато в чому допомагає подолати ці труднощі.

Кравцов Г.Г. виділяє такі види навчальних ігор: ігри-подорожі, ігри-завдання, ігри-відгадки, ігри-головоломки, розмовні ігри [51].

Ігри-подорожі покликані посилити враження та привернути увагу дітей до того, що знаходиться поруч. Вони загострюють спостережливість, засуджують подолання труднощів. У цих іграх використовується багато способів розкриття пізнавального змісту в поєднанні з ігровою діяльністю: постановка завдань, пояснення способів їх вирішення, поетапне розв'язування задач.

Ігри - завдання простіші за змістом і коротші за тривалістю. В їх основі лежать дії з предметами, словесні вказівки.

Ігри – це припущення («а що, якби...»). Діти отримують завдання та створюється ситуація, яка вимагає від них обдумати, як діяти далі. При цьому активізується розумова діяльність, вони вчаться слухати один одного.

Ігри пазли. Вони засновані на перевірці знань, кмітливості. Розгадування ребусів розвиває вміння аналізувати, узагальнювати, формує вміння міркувати та робити висновки.

Ігри - це розмови. Вони засновані на спілкуванні. Найголовніше – безпосередність переживання, зацікавленість, доброзичливість. Така гра висуває вимоги до активізації емоційно-психічних процесів. Сприяє розвитку вміння слухати запитання та відповіді, зосереджуватися на змісті, завершувати сказане та висловлювати судження. Пізнавальний матеріал для цих видів ігор необхідно давати в оптимальному обсязі, щоб викликати у дітей інтерес.

Дидактична гра має певну структуру [7].

Структура є основним елементом, який характеризує гру як форму навчання та ігрову діяльність. Виділяють такі структурні компоненти навчальної гри:

Дидактичне завдання визначається метою навчання і виховним ефектом. Він розроблений учителем і відображає його педагогічну діяльність.

Ігрове завдання виконують діти. Дидактичне завдання в дидактичній грі реалізується ігровим завданням. Воно визначає те, що відбувається в грі, і стає завданням самої дитини, перш за все дидактична задача маскується і постає перед дітьми у вигляді ігрового задуму.

Основою гри є ігрові дії. Чим різноманітніші ігрові дії, тим цікавіша гра навіть дітям і успішніше розгадуються головоломки та ігри. У різних іграх ігрові дії відрізняються за своєю спрямованістю і по відношенню до гравців.

Правила гри. Їх зміст і спрямованість визначаються загальними завданнями розвитку особистості дитини, пізнавальним змістом, ігровими завданнями та ігровими діями. Правила містять моральні вимоги до взаємин дітей, до дотримання ними норм поведінки. У дидактичній грі правила задані. За допомогою правил педагог керує грою, процесами пізнавальної діяльності та поведінкою дітей. Правила впливають і на вирішення дидактичного завдання - непомітно обмежують дії дітей і привертають їх увагу до виконання конкретного завдання предмета.

Підсумок, у підсумку - проводиться відразу після закінчення гри. Це може бути підрахунок балів, виявлення дітей, які краще виконали ігрове завдання, визначення команди-переможця і т. д. При цьому необхідно відзначати досягнення кожної дитини, щоб виділити досягнення відстаючих дітей.

При проведенні ігор повинні бути збережені всі структурні елементи, оскільки з їх допомогою вирішуються дидактичні завдання.

У ситуації дидактичної гри краще засвоюються знання. Дидактичні ігри та уроки не порівняти. Перш за все, дидактична задача залишається прихованою від дітей. Увага дитини привертається до виконання ігрових дій, а завдання їх навчання не реалізується. Це робить гру особливою формою ігрового навчання, під час якої діти зазвичай ненавмисно отримують знання, уміння та навички. Відносини дітей і педагогів визначаються не навчальною ситуацією, а грою. Діти і вчитель беруть участь в одній грі. Ця умова порушується – і вчитель йде шляхом прямого навчання [7].

Отже, дидактична гра – це гра лише для дитини. Для дорослої людини це спосіб навчання. У дидактичній грі засвоєння знань відбувається як побічний ефект. Мета дидактичних ігор та ігрових методів навчання полягає в тому, щоб перехід до виконання навчальних завдань був більш легким і поступовим.

Викладене дозволяє сформулювати основні функції дидактичних ігор:

Формування стійкого інтересу до навчання та зниження стресу, пов'язаного з процесом адаптації дитини до шкільного режиму.

Формування психічних новоутворень.

Формування власне навчальної діяльності.

Формування загальнонавчальних умінь, навичок педагогічної та самостійної роботи.

Формування навичок самоконтролю та самооцінки.

Формування адекватних стосунків і розвиток соціальних ролей.

Тому дидактична гра — явище складне, багатогранне. У дидактичних іграх відбувається не тільки засвоєння педагогічних знань, умінь і навичок, а й розвиваються всі психічні процеси дітей, їх емоційно-вольова сфера, уміння та навички. Дидактична гра допомагає зробити тему захоплюючою та створити радісну робочу атмосферу. Уміле використання дидактичних ігор у навчальному процесі полегшує т. к. Ігрова діяльність знайома дитині.

Шаблони навчання швидко засвоюються через гру. Позитивні емоції полегшують процес навчання [10].

Важливо враховувати поетапний розподіл ігор та ігрових моментів на уроці. На початку уроку мета гри - організувати та зацікавити дітей, стимулювати їх активність. У середині уроку дидактична гра повинна вирішувати завдання засвоєння теми, в кінці уроку гра може мати дослідницький характер. На кожному етапі уроку гра повинна відповідати таким вимогам: бути цікавою, доступною, містити різні види діяльності дітей. Тому гру можна проводити на будь-якому етапі уроку. Її також використовують на будь-яких уроках. Дидактична гра інтегрована в цілісний педагогічний процес, поєднується і взаємопов'язана з іншими формами виховання і навчання [33].

## **2.2. Роль гри у розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку**

Розвиток емоційного інтелекту дитини молодшого шкільного віку є важливою невід'ємною стороною становлення та розвитку особистості, оскільки емоції значною мірою визначають здатність дитини ідентифікувати себе з суспільством, усвідомлювати власну роль у ньому. Гра дозволяє дитині повною мірою усвідомити важливість гармонійного співіснування людей всередині соціальних груп і суспільства в цілому.

Емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати свої та чужі емоції, розуміти та співвідносити власні наміри та мотивацію інших, а також здатність керувати емоціями в поточній життєдіяльності та вирішувати конкретні проблеми [38].

Роль, яку дитина вживає в рамках гри, може вплинути на вибір нею тих чи інших захоплень, що, у свою чергу, може вплинути на вибір майбутньої професії.

Дитина молодшого шкільного віку, яка щойно вийшла з дитячого садка чи домашнього навчального закладу, знаходиться в якомусь прикордонному стані. З одного боку, він залишається пов'язаним із цими соціальними середовищами, з іншого боку, він переходить на новий рівень соціального самовизначення. В таких умовах впровадження гри в навчальний процес дозволяє полегшити біль такого переходу. На цьому тлі вже в молодшому шкільному віці для підвищення ефективності процесів розвитку особистості дітей використовуються ігри [14]. Гра, яка використовується на розглянутому шкільному етапі, дозволяє не тільки підвищити інтерес дитини до навчання, а й розвинути нові особливості її емоційного стану [47].

Перемоги та поразки в іграх є дуже важливою частиною життя дитини. Гра – це та призма, через яку дитина сприймає навколишню дійсність, місток між дитинством і дорослістю. Результати, отримані під час гри, є основною причиною певного емоційного стану дитини, її гарного чи поганого настрою. Програш у грі може призвести до зневіри, депресії, відсутності бажання досягати цілей, які раніше турбували дитину, розчарування. Як правило, перемога надихає дитину, підвищує її самооцінку та впевненість у собі, допомагає досягати нових перемог у майбутньому. Отже, результати, яких дитина досягає в іграх, що використовуються як частина навчального процесу, також сприяють або натхненню дитини, або розчаруванню в собі та відмові від подальшого вдосконалення навчання [45].

Здається можливим стверджувати, що емоційний діапазон дитини збагачується завдяки її участі в різних іграх. Якщо в дитинстві емоції дитини досить примітивні і певні, то в міру дорослішання він відчуває більш яскраві і змішані емоції, в основному пов'язані з ігровими процесами. Наприклад, командні ігри виховують у дитини звичку радіти або хвилюватися не тільки за себе, а й за свою команду; Перемога в грі разом із втратою друзів викликає подвійну радість і гордість за себе, водночас співчуття переможеним [59]. Таким чином, дитина вчиться розуміти природу своїх емоцій, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між минулою подією та власним настроєм і

впливати на них у майбутньому, тобто не вміти піддаватися напливу емоцій, контролювати свій стан, що особливо важливо в дорослому віці. Наприклад, найгірший результат у класі з розгадування загадки може розплакатися у дитини, але знання того, що решта класу в цьому випадку буде сміятися над нею, швидше за все, припинить такий бурхливий прояв емоцій.

Таким чином, різноманітні емоції, які відчуває дитина у зв'язку з участю в грі, сприяють тому, що емоційний діапазон стає яскравим і широким, а емоційний стан - усвідомленим.

Дитина розуміє, що є причиною тих чи інших емоцій, вчиться в міру своїх можливостей усувати причини поганого настрою, а також насолоджується приємними моментами.

Використання гри в початковій школі сприяє тому, що дитина поступово виходить з режиму дитячого садка і через цілком комфортні для нього умови гри переходить в більш формалізований режим. Іншими словами, тут не різкий стрибок, а комфортний перехід, який дозволяє менш болісно пережити нову, а отже, стресову фазу початку школи.

Період навчання в початковій школі важливий ще й тим, що він виробляє в учнів індивідуальний стиль діяльності, і тут важливе значення має використання гри. В якості істотних внутрішніх умов, що забезпечують регуляцію діяльності, виступають рівень розвитку інтелекту та емоційний фактор. Існує взаємозв'язок між особливостями практичного мислення студентів і різними сторонами результатів їх діяльності, а також швидкістю оволодіння ними трудовими діями і просуванням у теоретичних дисциплінах [29].

У процесі засвоєння нових знань виникають нові зв'язки між різними рівнями індивідуальності – рисами особистості, психодинамічними та нейродинамічними властивостями. На ранніх етапах оволодіння діяльністю властивості особистості більш безпосередньо пов'язані з її психодинамічними і нейродинамічними властивостями. Паралельно з їх розвитком зростає значення якостей особистості [33].

Основну роль властивостей особистості щодо проявів функцій темпераменту і нервової системи відіграють самооцінка, інтелектуальні якості, компоненти переживань і прояв емоцій. Особистісні властивості, що виражають ставлення до діяльності та інтелектуальні здібності суб'єкта, є основними факторами, що забезпечують регуляцію діяльності.

Ігри досить активно використовуються в навчальному процесі початкової школи; Крім того, мова йде не тільки про гру в класичному розумінні цього слова, а й про ігрову форму організації уроків, про логічні та подібні ігри як завдання. Багато дослідників стверджують, що логічні ігри та головоломки є найефективнішими для розвитку як емоційного інтелекту, так і особистості в цілому, оскільки вони не тільки дозволяють використовувати навички продуктивного мислення дитини, але й розвивають нові емоції, пов'язані з пошуком правильної відповіді. [2].

Логічні ігри, головоломки, ребуси, лабіринти та інші подібні завдання спрямовані на формування нових навичок, необхідних як для навчальної діяльності, так і для подальшого життя.

Вирішення ігрових завдань на уроці розвиває в учнів дух змагання, сприяє їх потребі перемагати, обходити однокласників, ставати кращими, що також важливо для подальшого розвитку особистості. Емоції, які дитина відчуває в момент успіху, відіграють надзвичайно важливу роль, оскільки готують її до нових успіхів.

Таким чином, роль гри в розвитку емоційної складової життя дитини та її емоційного інтелекту полягає в наступному [66]:

- можливість ідентифікувати себе з іншими членами суспільства, усвідомити себе частиною суспільства;
- можливість спробувати кожен соціальну роль;
- можливість приймати соціальні правила, розвивати здатність підкорятися їм і визнавати необхідність такого підпорядкування;
- формування лінії поведінки відповідно до прийнятих у суспільстві правил життя;



- формування нових умінь і навичок і пов'язане з цим формування почуття гордості за себе, поява нових, раніше не пережитих емоцій.

Слід зазначити, що однією з особливостей молодшого шкільного віку є зміна структури емоційних процесів дитини. Так, якщо в ранньому дитинстві прояв емоцій надзвичайно яскравий і супроводжується вегетативно-руховими реакціями (крик, вереск, бійка, падіння на землю), то до початку шкільного віку ці реакції притупляються і в цілому, незважаючи на індивідуальні прояви емоцій і зберігаючи певну примхливість, поведінка дитини стає більш стриманою [14]. Прояв емоцій дитини значною мірою стає прив'язаним до конкретних ситуацій, які вони переживають.

Емоційність дитини на початку навчання в школі не характеризується підвищеною афективністю і неконтрольованими спалахами конфліктів; поведінка пом'якшується. Це пояснюється насамперед тим, що школа, на відміну від дитячого садка, сприймається більшістю дітей як серйозна сходинка в житті, а тому підвищується відповідальність за свою поведінку, а під впливом шкільного виховання виникає бажання стати гідним учасником суспільства [69]. Багато в чому емоції, які відчуває молодший школяр, є відправною точкою процесу становлення особистості; На цьому фоні розвиток емоційного інтелекту функціонує як одна з найважливіших складових процесу розвитку дитини в досліджуваний період.

Таким чином, можна зробити висновок про ключову роль гри не тільки в розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра, але й у формуванні та гармонійному розвитку його особистості. Особлива роль гри в житті молодшого школяра зумовлена тим, що в її процесі відбувається первинна адаптація дитини до суспільства, вона ототожнює себе з іншими членами суспільства, сама усвідомлює його частину. Багато в чому це дозволяє продуктивно використовувати ігри в рамках розвитку емоційного інтелекту та емоційної складової особистості.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

### 3.1. Опис вибірки та процедури дослідження

Теоретичний аналіз, викладений у першому та другому розділі, дозволив сформулювати висновки відповідно до сутності розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій

Відповідні висновки дозволяють сформулювати дослідницьку гіпотезу про те що: особа з високим емоційним інтелектом використовує раціоналізацію та компенсацію, а особа з низьким емоційним інтелектом – регресію, заперечення.

Дослідження проводилось у 2021-2022 році, в якому взяли участь діти молодшого шкільного віку. Загальна кількість досліджуваних склала 20 осіб, з них 10 хлопців та 10 дівчат. Вік учасників – 6-7 років. Дослідження проводилось на базі літнього дитячого табору благодійної організації «Карітас» липень-серпень 2022 р. Табір працював з 9.00-16.00 щодня впродовж 2 місяців для всіх бажаючих дітей м. Запоріжжя.

Дослідження проводилося в три етапи:

#### 1. Підготовчий етап:

- Визначення цілей і завдань дослідження;
- Визначення предмета та предмету дослідження;
- Подальший розвиток гіпотези дослідження.

#### II. Фаза інструктажу:

- вибір методів і методик дослідження;
- Діагностика рівня емоційного інтелекту
- Проведення занять засобами ігрових технологій

### III. Завершальний етап:

– Аналіз отриманих результатів.

Як метод збору інформації для емпіричного дослідження використовувався психодіагностичний метод, а саме опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» та опитувальник «Оцінки емоційного інтелекту» Н. Холла.

#### 1. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Додаток А).

Автор розглядає емоційний інтелект як здатність до розуміння і управління своїх і чужих емоцій. Як здатність управляти, емоційний інтелект може бути спрямований як на самого індивіда, так і на оточуючих його людей. Відповідно, Д. Люсін ввів поняття про внутрішньоособистісний і міжособистісний емоційний інтелект, які пов'язані один з одним.

Слід зазначити, що опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна є надійним інструментарієм в нашому дослідженні. Як стверджує автор, запропонована модель відрізняється від інших тим, що в її конструкції немає особистісних характеристик, які представляють собою кореляти здатності до управління і розуміння емоціями. Автор допускає введення тільки тих особистісних характеристик, які хоч якимось чином можуть впливати на особливості емоційного інтелекту окремого індивіда.

**Мета методики:** діагностика різних аспектів емоційного інтелекту, оскільки дана методика є опитувальником, отже, більшою мірою вона вимірює уявлення людей про рівень їх емоційного інтелекту.

Опитувальник вимірює емоційний інтелект (ЕІ або ОЕІ, тобто загальний емоційний інтелект), який трактується як здатність до розуміння своїх (ВП) і чужих емоцій (МП) та управління ними (МУ - управління чужими емоціями, ВУ - управління своїми емоціями, а також ВЕ - контроль експресії). У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ), внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ), здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (ПЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Дана діагностична методика є опитувальником, що складається з 46 тверджень. Досліджувальним пропонується висловити своє ставлення до кожного твердженням («зовсім не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «повністю згоден»).

**Інструкція:** «Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Ваша думка ».

**Обробка результатів:** опитувальник дозволяє визначити вираженість інтегрального показника загального емоційного інтелекту (ОЕІ), 4 шкал:

- МЕІ - міжособистісний емоційний інтелект,
- ВЕІ - внутрішньоособистісний емоційний інтелект,
- ПЕ - здатність до розуміння чужих і своїх емоцій,
- УЕ - здатність керувати своїми і чужими емоціями;

а також 5 субшкал:

- МП - розуміння чужих емоцій,
- МУ - управління чужими емоціями,
- ВП - розуміння своїх емоцій,
- ВУ - управління своїми емоціями,
- ВЕ - контроль експресії.

Для підрахунку балів і порівняння їх з ключем відповіді випробовуваних кодуються за наступною схемою:

- для тверджень з прямим ключем (знак плюс «+» в ключі):

«Зовсім не згоден» - 0; «Скоріше не згоден» - 1

«Скоріше згоден» - 2; «Повністю згоден» - 3.

- для тверджень зі зворотним ключем (знак мінус «-» в ключі):

«Зовсім не згоден» - 3; «Скоріше не згоден» -2;

«Скоріше згоден» - 1, «повністю згоден» - 0.

Таким чином підраховуються бали за основними 5 субшкалами, що входять до складу МЕІ і ВЕІ, тобто за такими шкалами, як МП, МУ, ВП, ВУ, ВЕ. Значення за шкалами МЕІ і ВЕІ виходять шляхом простого

підсумовування відповідних субшкал, а саме:  $MEI = MP + MU$ ,  $BEI = VP + BU + BE$ .

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - ПЕ (здатність до розуміння як своїх так і чужих емоцій) і УЕ (здатність керувати як своїми так і чужими емоціями):

$$PE = MP + VP, UE = MU + BU + BE.$$

Визначення певного інтегрального показника загального емоційного інтелекту (ОЕІ) здійснюється шляхом підсумовування результатів по 5 субшкалам:  $OEI = MP + MU + VP + BU + BE$ .

Після підрахунку сум балів необхідно дати оцінку рівня, як інтегрального показника загального емоційного інтелекту, так і різних його аспектів, тобто потрібно порівняти отриманий результат з таблицею норм (для кожної шкали і субшкали). Отримані значення можуть бути «дуже низькими», «низькими», «середніми», «високими» і «дуже високими».

## 2. Опитувальник оцінки емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Б).

Методика діагностики емоційного інтелекту запропонована автором для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень.

**Мета методики:** виявлення здатності розуміти і розпізнавати емоції інших людей, здатності керувати своїми емоціями, рівня самомотивації і емпатії (співпереживання), а також здатності вибудовувати міжособистісні відносини, ґрунтуючись на розумінні емоцій.

Дана методика складається з 30 тверджень, які так чи інакше, відображають різні сторони життя респондента. Випробуваному пропонується прочитати кожне з них і відзначити ступінь своєї згоди або незгоди з ними.

Методика складається з основних 5 шкал:

1) шкала емоційної обізнаності;

- 2) шкала управління своїми емоціями (емоційної отходчивости, емоційної нерігідності),
- 3) шкала самомотивації (здатність довільно управляти своєю емоційним станом);
- 4) шкала емпатії,
- 5) шкала розпізнавання емоцій інших людей (мати вплив на емоційний стан оточуючих людей).

**Інструкція:** «Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, прочитайте кожне з них і виходячи з оцінки ступеня Вашої згоди або незгоди з ними, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, відповідну Вашою оцінкою: «повністю не згоден» (-3 бали), «в основному не згоден» (-2 бали) , «частково не згоден» (-1 бал), «частково згоден» (+1 бал), «в основному згоден» (+2 бали), «повністю згоден» (+3 бали)».

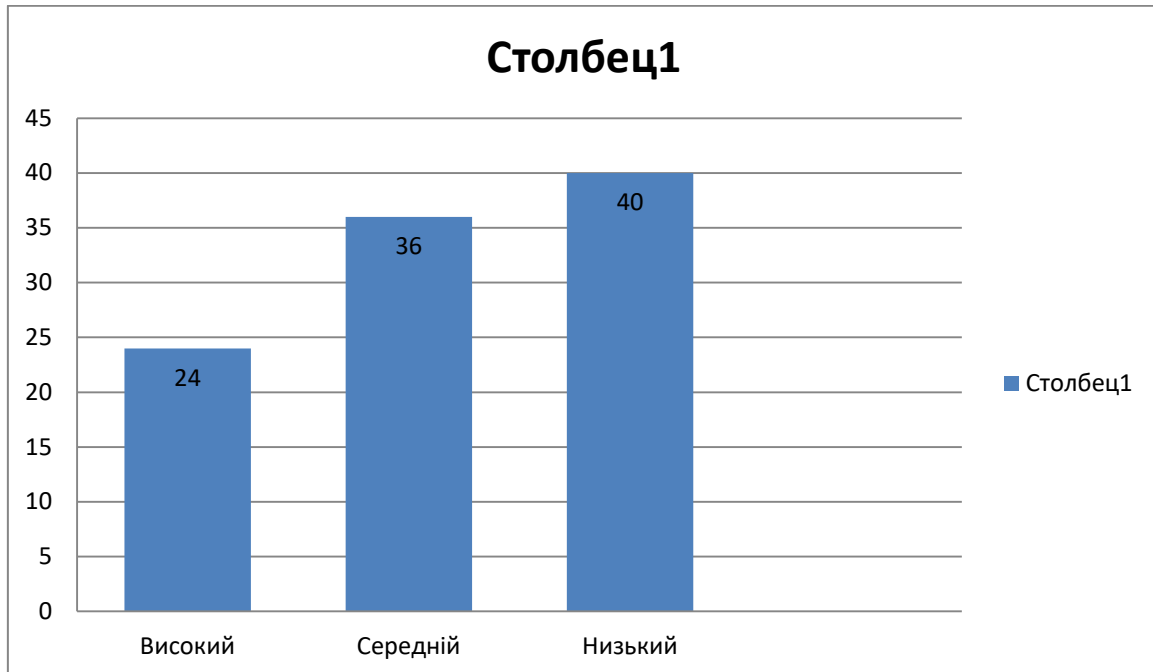
**Обробка результатів:** відповідно до ключа спочатку визначається рівень розвитку парціальних (приватних) показників емоційного інтелекту, тобто за кожною шкалою.

Показник вираженості за кожною шкалою може коливатися в інтервалі від 7 балів і менше до балів і більше: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Потім шляхом підсумовування результатів за всіма шкалами визначається інтегративний показник рівня емоційного інтелекту, кількісні показники якого можуть бути наступними: 70 і більше балів - високий; 40-69 балів - середній; 39 і менше балів - низький.

### 3.3. Аналіз результатів діагностики

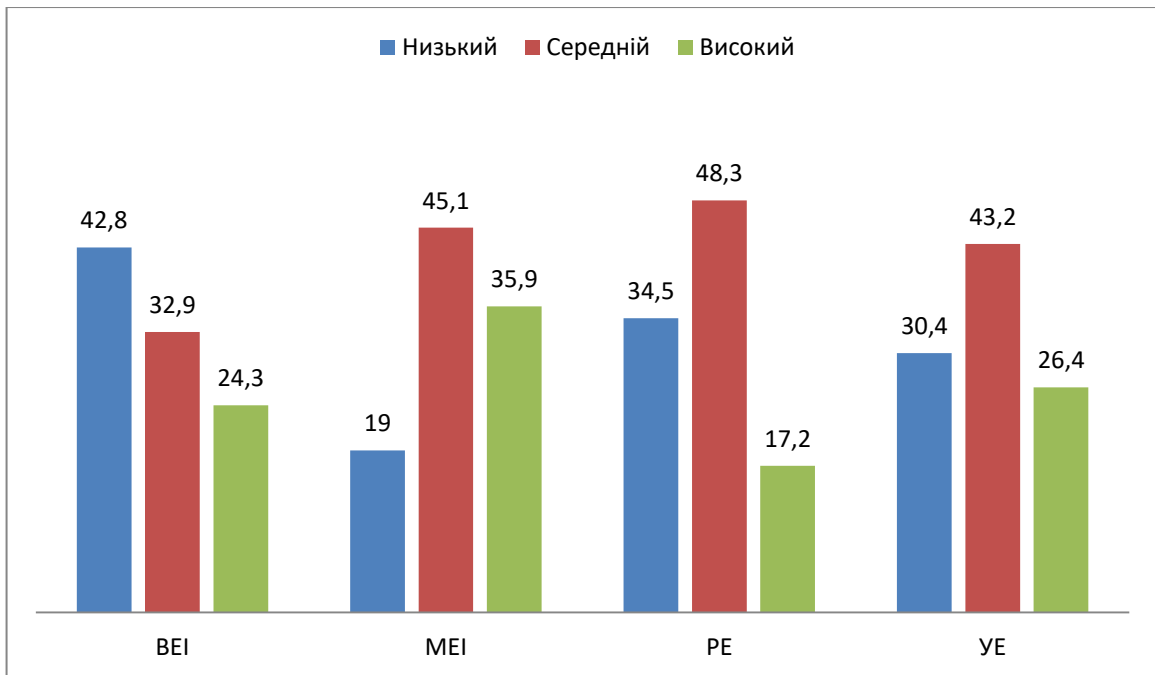
Першим етапом нашого емпіричного дослідження було проведення методика «ЕмІн» на визначення рівня емоційного інтелекту рис.3.1.



**Рис. 3.1. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів**

Згідно з отриманими результатами, високий рівень емоційного інтелекту показали 24% дітей, середній – 36%, низький – 40%. Слід зазначити, що інтегративний показник розвитку емоційного інтелекту у більшості респондентів відповідає низькому рівню.

Для більш детального аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту в респондентів розглянемо ступінь вираженості шкал та субшкал емоційного інтелекту, що входять до його структури. Спочатку розглянемо ступінь тяжкості показників за 4 шкалами рис. 3.2:



**Рис. 3.2. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів по 4 шкалам**

Згідно з отриманими даними 42,8% молодших школярів мають низький рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (BEI), у 32,9% респондентів діагностовано середній рівень, а у 24,3% – високий. Це свідчить про те, що молодші школярі не дуже добре розпізнають та інтерпретують свої емоційні стани та їх причини, а також не здатні регулювати свої емоції у своїй поведінці. Можливо, це пов'язано з важкими обставинами в нашій державі, оскільки молодші школярі ще не схильні аналізувати свій емоційний стан.

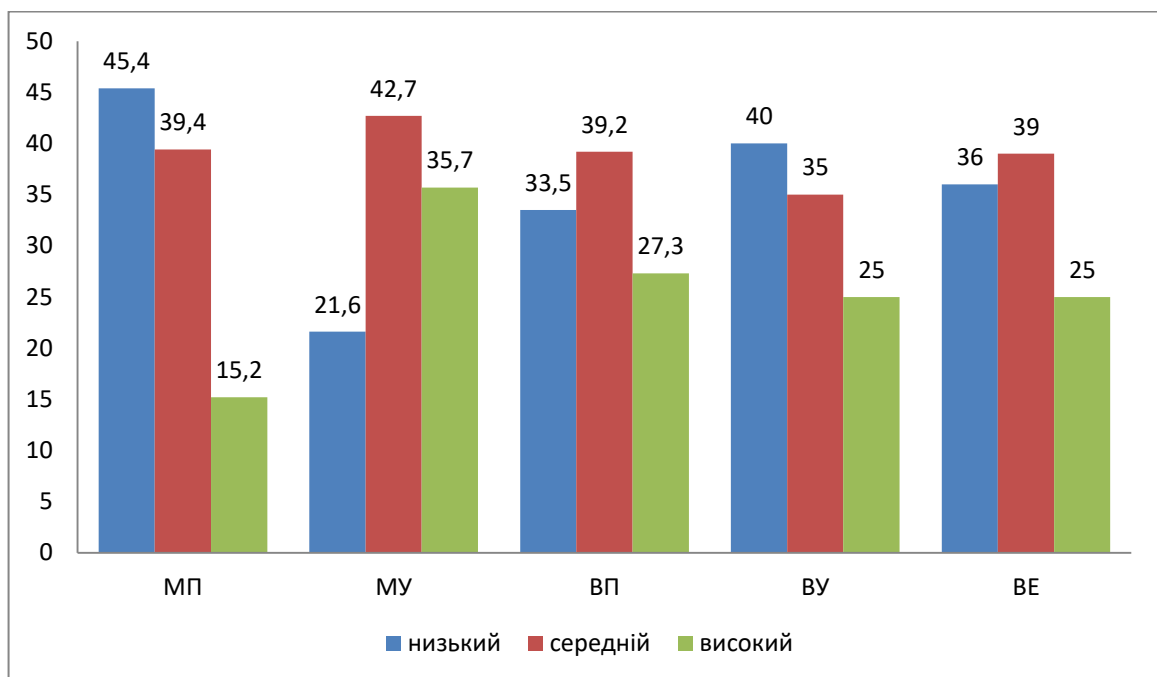
Деякі інші показники розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (MEI). Високий рівень відзначили 35,9% студентів, середній – 45,1%, низький – 19%. Значення показника на низькому рівні (19%) дозволяє зробити висновок, що не всі діти мають здатність розпізнавати емоційну інформацію в міжособистісному спілкуванні.



Здатність розуміти свої та чужі емоції (РЕ) була діагностована як висока у 17,2% досліджуваних, середня – у 48,3%, низька – у 34,5%. Це свідчить про не дуже розвинену здатність молодших школярів знаходити причини емоційних переживань та інтерпретувати свої емоційні реакції.

Високий рівень освіченості показника поведження зі своїми та чужими емоціями (УЕ) виявлено у 26,4%, середній – у 43,2% і низький – у 30,4% респондентів. Це означає, що в цілому на середньому рівні деякі молодші школярі здатні регулювати свій емоційний стан і використовувати інформацію, отриману шляхом інтерпретації емоційних реакцій оточуючих у міжособистісних стосунках, але у багатьох цей показник на низькому рівні.

Розглянемо характеристики вираженості найдрібніших структур емоційного інтелекту, п'яти субшкал емоційного інтелекту (рис. 3.3)



**Рис. 3.3. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів по 5 субшкалам**

Слід зазначити, що за субшкалами: «Розуміння емоцій інших людей» (ВП) на середньому рівні виявлено – 39,2%, «Робота з емоціями інших людей» (ВУ) – 35 %, Розуміння своїх емоцій (МП) – 39,4% і контролю експресії (ВЕ) - 39%.

Зібрані дані свідчать про те, що молодші школярі не зовсім розуміють емоційний стан оточуючих переважно за зовнішніми проявами емоцій і невербальним спілкуванням, такими як міміка, жести, голос. Вони не вміють стримувати зовнішні (виразні) прояви певних емоцій. Значна кількість відсоткових балів на низькому рівні за субшкалами «Розуміння емоцій» (МП) - (45,4%) свідчить про нерозуміння учнями своїх емоцій. А кількість відсотків на низькому рівні субшкали «Впоратися з чужими емоціями» (МУ) - (21,6%) дозволяє стверджувати, що серед респондентів практично немає тих, хто б не розумів, як взагалі поводитися з іншими, робота з емоціями людей.

Отримані дані дозволяють відзначити, що в цілому у більшості учасників діагностовано середній рівень емоційного інтелекту за всіма критеріями, а респонденти демонструють досить середньо розвинену здатність контролювати прояв своїх емоцій. Водночас слід зазначити, що серед тих, хто вважає, що може впливати на емоційний стан інших, значна частка не завжди розуміє власні емоції.

За допомогою методу Н. Холла були отримані оцінки за підшкалами для кожного з досліджуваних предметів:

- 1) управління власними емоціями;
- 2) робота з емоціями інших людей;
- 3) емпатія;
- 4) самомотивація;
- 5) емоційна усвідомленість

Аналізуючи результати, отримані за допомогою «Методики оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ)» Н. Холла, можна констатувати наступне у таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

**Вираженість емоційного інтелекту (за кожною шкалою) у молодших школярів  
за методикою оцінки емоційного інтелекту (Н.Холла)**

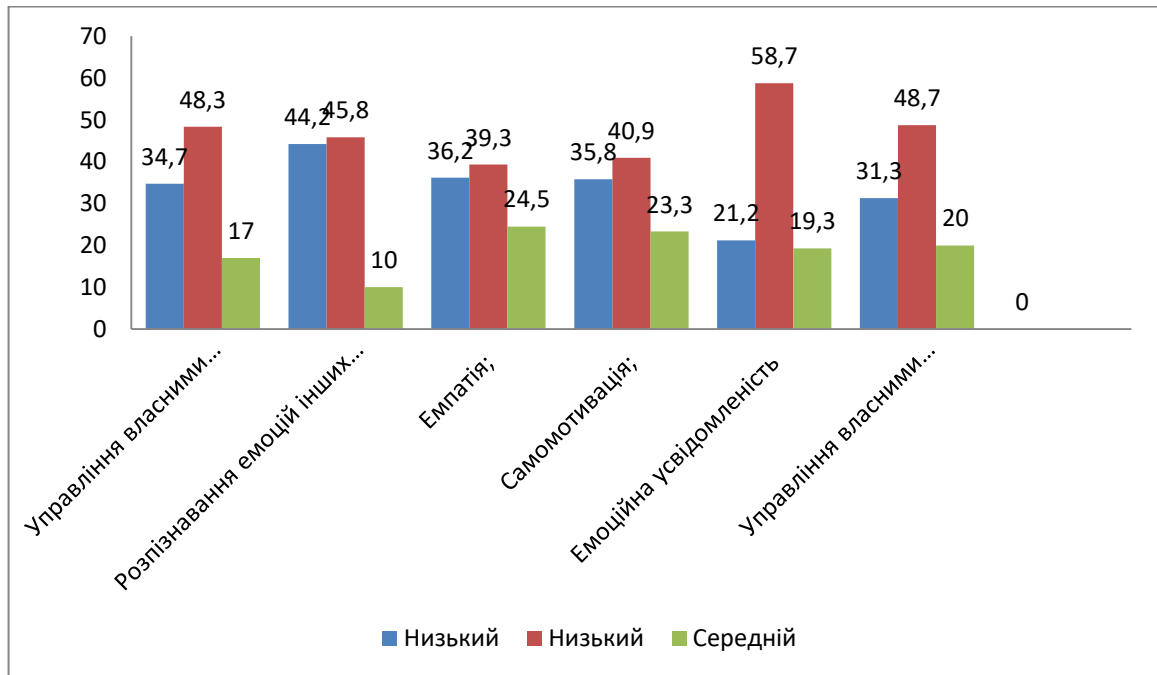
Шкали ЕІ	Рівень вираженості емоційного інтелекту		
	Низький	Середній	Високий
	%	%	%
Управління власними емоціями;	34,7	48,3	17
Розпізнавання емоцій інших людей;	44,2	45,8	10
Емпатія;	36,2	39,3	24,5
Самомотивація;	35,8	40,9	23,3
Емоційна усвідомленість	21,2	58,7	19,3
Управління власними емоціями;	31,3	48,7	20

Інтеграційний показник емоційного інтелекту серед респондентів коливається від 10 до 59,7%, що відповідає середньому діапазону значень за стандартами методики.

Для студентів середні показники за шкалами - «емоційна усвідомленість», що відображає здатність розуміти свої емоції—(58,7) середній показник, «управління власними емоціями», що найбільш тісно корелює зі здатністю не зациклюватися на негативних переживаннях ». - (48,3), «Самомотивація», якою була здатність керувати емоціями - (40,9), «Емпатія», відповідна розумінню емоцій інших - (39,3) «Розпізнавання емоцій інших людей», що здатність відображає як впоратися з цими емоціями - (45,8), виявляється, що всі шкали знаходяться в діапазоні середніх

значень, тому серед цих шкал не виявлено жодної ознаки, яка вносить основний внесок у зниження або підвищення загального рівня емоційного інтелекту респондентів.

Далі розглянемо структуру та вираженість компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла рис. 3.4.



**Рис.3.4. Вираженість інтегративного показника емоційного інтелекту у студентів по 5 шкалам**

При детальному вивченні рівня емоційного інтелекту (окремо по кожній шкалі) можна відзначити, що серед досліджуваних молодших школярів по кожній зі шкал спостерігається переважно середній рівень емоційного інтелекту, але явно виражений низький рівень емоційного інтелекту. Серед шкал емоційного інтелекту шкала «емоційна усвідомленість» трохи сильніша за всі інші (58,7% – середній рівень), мають здібності розвивати здатність розуміти емоції та впливати на інших, звичайно, враховуючи емоційний стан інших. Це можна пояснити особливостями віковим нормам молодших школярів, де одним із

найважливіших є невміння розпізнавати емоційний стан і оцінювати ступінь небезпеки та її наслідки (наприклад, емоційна агресія, паніка).

Таким чином, за результатами двох проведених методик можна відзначити, що в більшості респонденти мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, але низький рівень яскраво перевищує високий рівень емоційного інтелекту, але також респонденти виявляють бажання контролювати прояв своїх емоцій, тому наступним етапом нашого дослідження, було б доцільним провести програму розвитку емоційного інтелекту засобами ігрових технологій.

Ігри проводились 3 рази на тиждень впродовж 1,5 місяця з липня по серпень 2022 року.

Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів здійснювалось засобами ігрових технологій, такими як:

### **Гра «Назви почуттів»**

Мета гри: збагатити внутрішній світ дитини, допомогти їй побачити різноманітність емоцій. Гра сприяє збагаченню словникового запасу дитини та розвитку слухової пам'яті.

Для гри потрібен маленький гумовий м'яч.

Рекомендований вік дітей від 5 років.

У цій грі можуть брати участь не менше двох гравців, але оптимально три-чотири людини.

По суті, це одна з багатьох ігор з м'ячем. Гравці стоять або сідають у коло (якщо гравців двоє, сідайте обличчям один до одного). Гра починається. Перший гравець передає м'яч сусідові, інший – наступному і т. д. «Приємність» гри полягає в тому, що під час гри м'ячем гравець повинен назвати емоцію, наприклад «гнів», «радість», «Насолода». Можна назвати як позитивні, так і негативні емоції. Передавати м'яч потрібно швидко, довго тримати його в руках небажано. Ви можете грати, поки не буде використано весь запас назв емоцій (звичайно, гравці не можуть повторюватися: якщо хтось із них випадково скаже те саме слово, інші гравці це помітять).

Суть цієї гри не в тому, хто виграє, а хто програє, а в самому процесі, неважливо, хто саме потрапить на відповідні слова, адже словниковий запас не безмежний. Важливо, щоб діти називали їх якомога частіше. І все ж, щоб уникнути образ, дорослий може через деякий час повторити гру: діти краще орієнтуються і велика ймовірність того, що переможений отримає блискучу перемогу в наступному раунді сьогодні.

### **Гра «Вгадай, що я відчував».**

Мета гри: збагачувати внутрішній світ дитини. Гра допомагає дитині краще зрозуміти почуття інших людей, розвиває зв'язне мовлення та комунікативні навички, вчить емпатії.

Рекомендований вік дітей 5-7 років.

Безсумнівно, дитині легше зрозуміти свій внутрішній світ і внутрішній світ інших людей на окремих яскравих прикладах. Тому, допомагаючи дитині розібратися в емоціях, краще працювати не з абстрактними поняттями, а з реальними ситуаціями. Гра побудована на цій основі. Грати в неї можна як індивідуально з дитиною, так і в групі. Дорослий (батько або вихователь) розповідає дітям невелику історію (або просто ситуацію) і просить дітей закінчити її, сказавши, як може почуватися герой історії в даних обставинах.

### **Гра «Намалюй те, що почуєш»**

Мета гри: за допомогою музики викликати у дітей позитивні емоції, розвивати творчі здібності дітей.

Для гри необхідний аркуш паперу, а також набір олівців, фломастерів або фарб (набір інвентарю повинен бути окремим для кожного гравця) і музичний супровід.

Рекомендований вік дітей від 6 років.

Дорослий пояснює правила гри. Вони легкі. Діти спочатку уважно слухають музику, а потім намагаються викласти свої враження на папері, самостійно добираючи форми та кольори малюнка. Кожен працює на окремому аркуші паперу. Після закінчення гри дорослий показує всім

гравцям роботу, аналізує її, звертає увагу дітей на найцікавіші малюнки і підводить підсумки гри. Цікаво, що найнесподіваніші емоції, які «виплескуються» на папір, — це емоції молодших дітей: можливо, вони сприймають музику по-особливому, не так, як старші діти.

### **Гра «МІШОК ЗЛОСТІ»**

Мета гри: навчити дитину справлятися з негативними емоціями і, не пригнічуючи їх, спрямовувати їх у нове – раціональне – русло.

Для гри знадобиться невелика сумка з щільної тканини на зав'язках.

Рекомендований вік дітей від 3 років і старше (і взагалі вікові кризи).

Дорослий показує мішечок дитині і пояснює, що цей мішечок не простий, а чарівний: туди можна покласти все погане, що накопичується в душі. Після цього одна обов'язкова умова: в цій сумці можна тільки злитися, пиццати і кричати. Після цього мішок зав'язується і в ньому залишаються негативні емоції в самому безпосередньому сенсі.

### **Гра «ЗНАЙДИ М'ЯЧ»**

Обирається лідер. Діти сідають в ряд навпроти нього. Маленький м'яч або інший предмет передається за спину. За виразом обличчя і позі ведучий повинен вгадати, у кого м'яч. Передача м'яча припиняється після сигналу.

### **Гра «МІМІЧНА ГІМНАСТИКА»**

Дитині пропонується виконати ряд вправ для м'язів обличчя. Нахмурити брови, підняти брови (здивовано). Розслабтеся. Залиште лоб гладким на хвилину. Поворухити бровами, насупитися (сердито). Розслабтеся. Повністю розслабте брови, закотіть очі (але мені все одно - байдуже). Очі широко розплющені, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабтеся. Розслабити повіки, лоб, щоки (лінь, хочеться кивнути). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огода, вдихнути неприємний запах). Розслабтеся. Стиснути губи, примружити очі (зневага). Розслабтеся. Посміхнись, підморгни (весело, це я!).

### **Вправа «ЧАРІВНИЙ ОБРУЧ»**

Дорослий пропонує дітям стати в коло з обручем посередині. Учитель пояснює, що цей обруч чарівний і кожен, хто з ним потрапляє, перетворюється на веселого цуцика (злу пантеру, сумного зайця, здивовану козу). Діти по черзі виконують ролі під відповідну музику.

Гра в замішання

Мета: згуртування групи

Вік: будь-який

Діти вибирають одного з учасників, який виходить за двері. Решта стають у коло і беруться за руки. За командою дорослого вони перемішуються, не розкидаючи руки. Дорослий допомагає дітям заплутатися. Коли плутанина закінчується, викликається гравець, який стоїть за дверима. Його завдання — розплутати плутанину.

### **Гра «СЛУХНЯНИЙ М'ЯЧ»**

Мета: згуртування групи

Вік: будь-який

Діти стають у два ряди. За сигналом перекочують м'яч (діаметр 8 см) зі стиснутих долонь на ліву долоню. Ні за яких обставин не можна грати м'ячем по повітря. Той, хто кинув або впустив м'яч у повітря, вибуває з гри. Перемагає команда, у якій більше гравців.

### **Гра «ЗНАЙ ХТО ЦЕ???»**

Мета: створити позитивний емоційний фон у групі.

Вік: будь-який

Діти стають у коло, беруться за руки і вибирають ведучого. Він стоїть у центрі кола. Зав'язується хусткою. За вказівкою дорослого діти мовчки ходять по колу, поки дорослий не покаже одному з дітей. Знову він. Він повинен відповісти на ім'я ведучого, а ведучий із закритими очима повинен назвати того, хто його покликав. Якщо ведучий сказав правильно, дитина займає його місце. Гра триває до тих пір, поки кожна дитина не опиниться в центрі кола.



### **Гра «ЗНАЙДИ МЕНЕ»**

Мета: Розвиток комунікативних навичок.

Вік: будь-який

Для проведення цієї гри діти діляться на дві команди, одній з яких зав'язують очі. Група із зав'язаними очима проходить через кімнату та знаходить дітей з іншої команди. Але вам потрібно не тільки знайти друга, а й пізнати його. Це можна зробити, обмацуючи волосся, одяг, руки. Після того, як усі знайдені та названі, учасники міняються ролями.

### **Вправа «ІНТОНАЦІЯ»**

Принцип: Попередньо вчитель пояснює, що таке інтонація. Потім дітям пропонується по черзі повторити з різними емоціями та відповідною інтонацією (злісно, радісно, задумливо, з образою) окремі фрази. Як варіант, можна інтонаційно програти і обговорити діалог казкових героїв.

За допомогою такої вправи школярі вчать розуміти не тільки сенс сказаного, але й емоції того, хто говорить.

Командні ігри для розвитку емпатії та емоційного інтелекту

### **Гра «ПЕРЕДАЧА ВІДЧУТТІВ»**

Вік: без обмежень.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої забавки «Зіпсований телефон». Діти сідають колом, ведучий загадує певну емоцію чи відчуття та пошепки називає його певній дитині, далі необхідно «ланцюжком» передати цей стан за допомогою міміки, жестів, дотиків один до одного.

Коли діти передали відчуття по колу, можна обговорити, який саме настрій, стан чи емоцію було загадано. Потім ведучим може стати будь-який бажаний.

### **Психологічна гра «КОМПАС ЕМОЦІЙ»**

Вік: для дітей початкової школи.

Хід гри: кожний гравець отримує 8 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати.

Один із гравців вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме. Дітям часто складно говорити про свої емоції, а в грі вони розкривають їх.

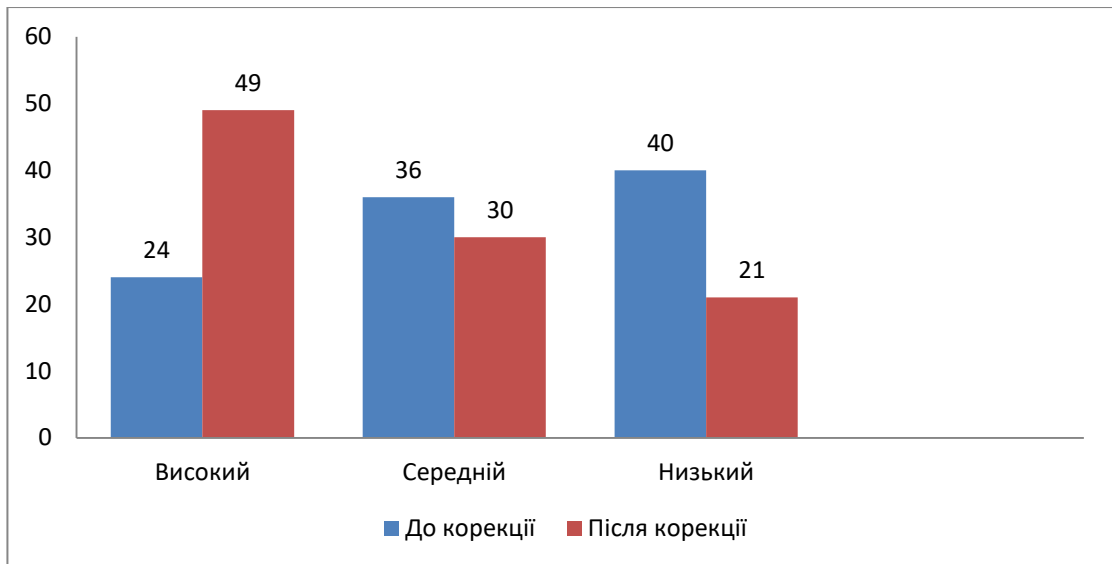
### **Гра «КОЛЬОРИ ЕМОЦІЙ»**

Вік: молодші школярі.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої гри «Корова» чи «Крокодил».

Об'єднайте дітей в 2 команди. Учасники однієї команди, домовившись між собою про єдиний колір, мають мімікою і жестами його показати, учні з іншої команди повинні відгадати, який саме колір загадати опоненти. Обовязкова умова - всі припущення мають бути аргументованими. Після того, як колір вгадано, команди міняються ролями.

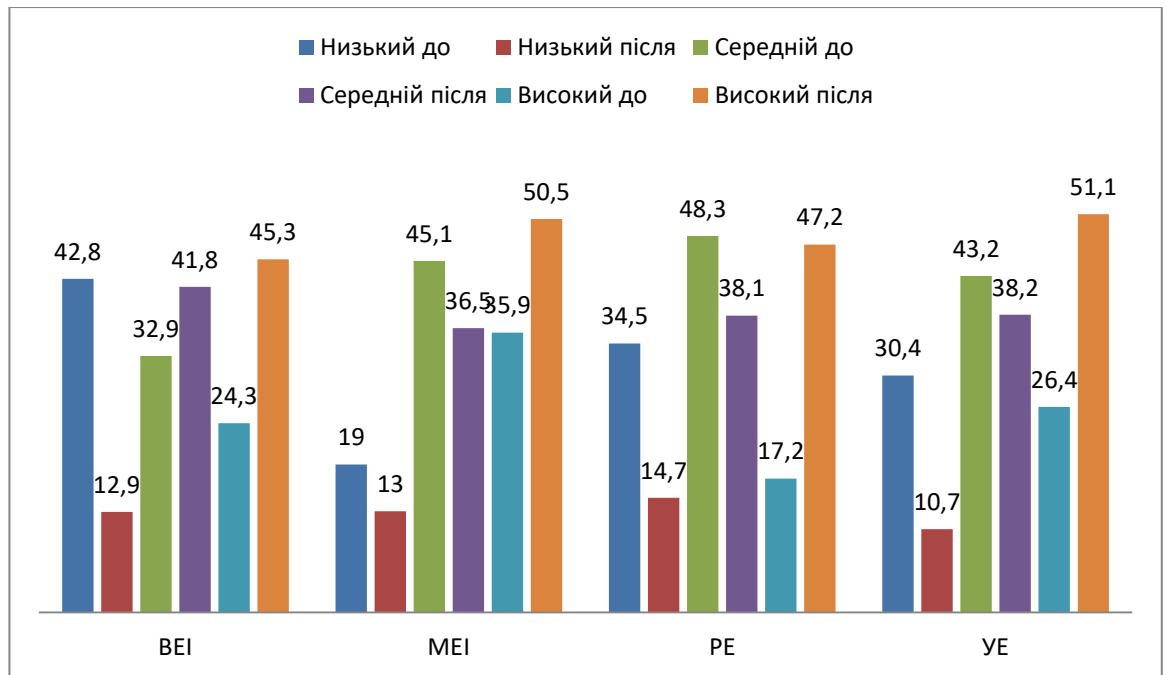
Після проведення ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів слід перевірити результати нашої програми.



**Рис. 3.5. Контрольна діагностика рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів**

Згідно з отриманими результатами контрольної діагностики рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів, ми бачимо з рис. 3.5, що на початку високий рівень емоційного інтелекту показали 24% дітей, а після корекції засобами ігрових технологій стало 49% дітей; середній – було 36%, а стало 30%, низький – було 40%, а стало 21%. Слід зазначити, що інтегративний показник розвитку емоційного інтелекту у більшості респондентів на початку дослідження відповідав низькому рівню, а після корекції засобами ігрових технологій високому рівню.

Для більш детального аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту в респондентів розглянемо контрольну діагностику ступіня вираженості шкал та субшкал емоційного інтелекту, що входять до його структури рис. 3.6:



**Рис. 3.6. Контрольна діагностика рівню розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів за 4 шкалами**

Згідно з отриманими даними контрольного дослідження, ми бачемо, що 12,9% молодших школярів мають низький рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (BEI) це вдвічі більше %, ніж було до нашої корекційної роботи, у 41,8% респондентів діагностовано середній рівень, а до корекційної роботи було 32,9%; у високого рівня було 24,3% , а стало 46,3%.

Це свідчить про те, що молодші школярі краще почали розпізнавати та інтерпретують свої емоційні стани та їх причини, а також здатність регулювати свої емоції у своїй поведінці.

Децо інші показники розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (MEI). Високий рівень його освіти відзначили 35,9% дітей, а стало – 50,5%, середній – було 45,1%, а стало 36,5%; низький – було 19%, а стало 13%.. Значення показника на низькому рівні (13%) дозволяє зробити висновок, що більшість дітей молодшого шкільного віку стали вже розпізнавати емоційну інформацію в міжособистісному спілкуванні.

Здатність розуміти свої та чужі емоції (РЕ) була діагностована як висока у 17,2% досліджуваних, а стало 47,2%; середня – було 48,3%, а стало 38,1%; низька – було у 34,5%, а стало 14,7%. Це свідчить про розвиток здібностей завдяки корекційним ігровим технологіям здатності молодших школярів знаходити причини емоційних переживань та інтерпретувати свої емоційні реакції.

Високий рівень освіченості показника поведження зі своїми та чужими емоціями (УЕ) було виявлено у 26,4%, а а стало 51,1%, середній – у 43,2%, а стало 38,2%; низький – був у 30,4% респондентів, а став 10,7%. Це означає, що в цілому на середньому рівні більшість молодших школярів почали регулювати свій емоційний стан і використовувати інформацію, отриману шляхом інтерпретації емоційних реакцій оточуючих у міжособистісних стосунках.

Аналізуючи контрольні результати, отримані за допомогою «Методики оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ)» Н. Холла, можна констатувати наступне у таблиці 3.3:

*Таблиця 3.3*

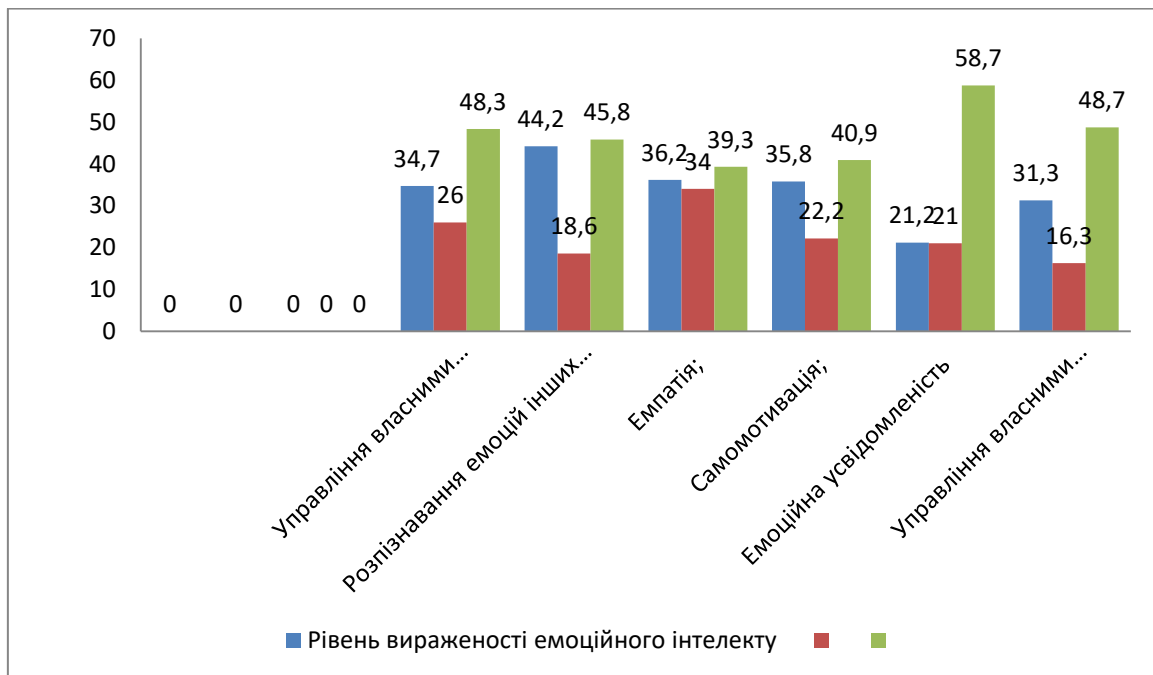
**Контрольна діагностика вираженості емоційного інтелекту (за кожною шкалою) у молодших школярів за методикою оцінки емоційного інтелекту (Н.Холла)**

Шкали ЕІ	Рівень вираженості емоційного інтелекту					
	Низький%		Середній%		Високий%	
	<i>Було</i>	<i>стало</i>	<i>Було</i>	<i>стало</i>	<i>Було</i>	<i>стало</i>
Управління власними емоціями;	34,7	26	48,3	35,8	17	38,2
Розпізнавання емоцій інших людей;	44,2	18,6	45,8	50,3	10	31,1

*Продовження таблиці 3.2*

Емпатія;	36,2	34	39,3	36	24,5	30
Самомотивація;	35,8	22,2	40,9	39,1	23,3	38,7
Емоційна усвідомленість	21,2	21	58,7	39	19,3	40
Управління власними емоціями;	31,3	16,3	48,7	36,5	20	47,2

Далі розглянемо порівняльну структуру та вираженість компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла до та після контрольного дослідження рис. 3.7



**Рис.3.7. Вираженість інтегративного показника емоційного інтелекту у студентів по 5 шкалам**

При контрольному дослідженні рівня емоційного інтелекту (окремо по кожній шкалі) можна відзначити, що серед досліджуваних молодших школярів по кожній зі шкал спостерігався переважно середній рівень емоційного інтелекту, а зараз після корнкційної програми більш виражений високий рівень, дуже мало виражений низький рівень емоційного інтелекту.

Серед шкал емоційного інтелекту шкала «Управління власними емоціями» сильніша за всі інші (47,2 – високий рівень рівень), мають здібності розвивати здатність розуміти свої емоції та впливати на них, звичайно, враховуючи емоційний стан інших.

Таким чином, можемо зробити висновок, що після проведених корекційних ігор, ми значно підняли показники вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів. Можно сказати, що засоби ігрових технологій позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, якщо проводяться систематично та за спеціальною програмою.

Таким чином, за результатами двох проведених методик можна відзначити, що в більшості респонденти мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, низький рівень виражений на мінімальному рівні емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект - це здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей і справлятися з ними. У структурі емоційного інтелекту виділяють два компоненти: внутрішньо-особистісний (здатність розуміти свої емоції та керувати ними); міжособистісні (здатність розуміти емоції інших людей і керувати ними).

Розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення і актуальності в молодшому шкільному віці, оскільки в цей період діти активно розвиваються емоційно, удосконалюються впевненість у собі, здатність до рефлексії, вміння займати позицію партнера, враховуючи потреби. і почуття. Значення емоцій у молодшому шкільному віці дуже велике, як для розумової діяльності, так і для формування особистості дитини. Вони збагачують психіку, яскравість і різноманітність почуттів, роблять їх цікавішими як для оточуючих, так і для себе. Різноманітний особистий досвід допомагає глибше і тонше зрозуміти, що відбувається.

Молодший шкільний вік – це час накопичення, засвоєння знань, час здобуття знань. У цьому віці наслідування багатьох тверджень і дій є необхідною вимогою для інтелектуального розвитку. Особлива сугестивність, сугестивність, спрямованість розумової діяльності молодших школярів на повторення, внутрішнє сприйняття, створення відповідних умов для розвитку і збагачення психіки. Ці якості, в більшості випадків, є їхньою позитивною стороною, і в цьому полягає надзвичайна своєрідність цього періоду. Отже, початок школи сприяє розвитку потреби у визнанні та пізнанні, а також розвитку відчуття особистості.

Розвиток емоційного інтелекту дитини молодшого шкільного віку є важливою невід'ємною стороною становлення та розвитку особистості, оскільки емоції значною мірою визначають здатність дитини ідентифікувати себе з суспільством, усвідомлювати власну роль у ньому. Гра дозволяє



дитині повною мірою усвідомити важливість гармонійного співіснування людей всередині соціальних груп і суспільства в цілому

У молодшому шкільному віці ігрова діяльність не втрачає своєї ролі, але змінюється зміст і спрямованість гри. У цей час велике місце починають займати ігри з правилами та дидактичні ігри. У них дитина вчиться підпорядковувати свою поведінку правилам, формуються її рухи, увага, уміння зосереджуватися, тобто розвиваються навички, особливо важливі для успішного відвідування школи.

Суть гри як провідного виду діяльності полягає в тому, що в ній діти розмірковують про різні сторони життя, особливості взаємин дорослих, уточнюють свої знання про навколишню дійсність. Гра є засобом пізнання дитиною дійсності. Відомий дитячий психолог Д.Б. Ельконін підкреслював соціальний характер гри. Він аналізував структуру розгорнутої сюжетно-рольової гри, підкреслюючи єдність гри - ролі, яку виконує дитина. Ігрові дії закріплюються за ролями. Це дії зі змістом, вони носять образотворчий характер. Інша складова гри – це правила. Завдяки їм у дитини з'являється нова форма радості - радість від того, що вона поводить себе так, як того вимагають правила.

Емпірично дослідження було проведено в декілька етапів. Для проведення емпіричного дослідження використовувався психодіагностичний метод, а саме опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» та опитувальник «Оцінки емоційного інтелекту» Н. Холла.

Після першого етапу отримані дані дозволяють відзначити, що в цілому у більшості учасників діагностовано середній рівень емоційного інтелекту за всіма критеріями, а респонденти демонструють досить середньо розвинену здатність контролювати прояв своїх емоцій. Водночас слід зазначити, що серед тих, хто вважає, що може впливати на емоційний стан інших, значна частка не завжди розуміє власні емоції.

При детальному вивченні рівня емоційного інтелекту (окремо по кожній шкалі) можна відзначити, що серед досліджуваних молодших

школярів по кожній зі шкал спостерігається переважно середній рівень емоційного інтелекту, але явно виражений низький рівень емоційного інтелекту.

Після проведених корекційних ігор, ми значно підняли показники вираженості емоційного інтелекту та рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів. Можна сказати, що засоби ігрових технологій позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, якщо проводяться систематично та за спеціальною програмою.

Таким чином, за результатами двох проведених методик можна відзначити, що в більшості респонденти мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, низький рівень виражений на мінімальному рівні емоційного інтелекту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк А.М., Катушонок Т.А. Єдність змісту і методів навчання // Педагогіка. Київ, 1986. Вип. 25. С. 13-16.
2. Артемова Л.В. Вчися граючись. Київ: «Томіріс», 1995. 111 с.
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи 75 особистості // Психологічні студії Львівського університету. С. 20 - 23.
4. Богат В. ТРВЗ: основні положення // Дошкільне виховання. 2005. № 7. С. 18-19.
5. Борецький А. Активність у пізнанні // Початкова школа. 2006. №9. С. 2-3.
6. Борисова З. Проблема гри в педагогічній теорії // Дошкільне виховання. 2005. № 12. С. 6-7.
7. Бурова А. Дидактичні ігри: організація та керівництво // Дошкільне виховання. 2002. № 7. С. 12-14.
8. Бурова А. Організація ігрової діяльності в дошкільному навчальному закладі // Дошкільне виховання. 2007. № 10. С. 8-13.
9. Бурова А. Роль дорослого в розвитку творчих ігор // Дошкільне виховання. 2007. № 1. С. 10-13.
10. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво // Дошкільне виховання. 2002. № 1. С. 18-19.
11. Ваганова Н.А., Парандій Г.В. Розвиток творчого потенціалу дітей дошкільного віку // Обдарована дитина. 2008. № 6. С. 9-18.
12. Варзацька Л.О. Активізація пізнавальної діяльності учнів // Рідна школа. 1991. №2. С. 28-31.
13. Вишковський І. Методи активізації пізнавальної діяльності // Психолог. 2004. №21-22. С.100-114.

14. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. Київ: Рад. шк., 1976. 270 с.
15. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ КНУ, 2015. 308 с.
16. Власова О.І. Основи психології та педагогіки: підручник. 2-ге вид., перероб. Київ: Знання, 2011. 333 с.
17. Вознюк О. В. Парадигмально-методологічні засади креативної освіти: визначення понять / О. В. Вознюк // Теорія і практика креативного навчання обдарованих дітей. ІОД НАПН України. Київ. 2011. 139 с. С. 29.
18. Волкова Н.П. Педагогіка. Київ: Вид. центр "Академія", 2001. 576 с.
19. Галузинський В.М. Педагогічні проблеми пізнавальної активності // Рідна школа. 2005. №4. С. 15-16.
20. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Педагогіка: теорія та історія. Київ: Вища школа, 1995. 237с.
21. Глобчак В. Особистісно-орієнтоване навчання і виховання молодших школярів на уроках у початковій ланці // Рідна школа. 2004. №4. С. 19-20.
22. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
23. Горальський А. Правила тренінгу творчості. Львів.,1998.
24. Горох Н. Гра - восьме диво світу // Дошкільне виховання. 2007. № 10. С.20-21.
25. Гословська І.Г., Скворцова С.О. Формування інтересу до навчання в молодших школярів // Наука і освіта. 2006. №6. С.18-24.
26. Гоулман Д. Емоційний інтелект/пров. з англ. С.Л. Гумецькій. Харків: Віват, 2018. 512 с.
27. Дабіжа Л. Розвивати творчий потенціал // Дошкільне виховання. 2002. № 11. - С.10-14.

28. Данилова Л., Розвивати пізнавальну активність учнів // Рідна школа. 2002. №6. С.18-20.
29. Дитина: Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. Київ: «Освіта», 1993. 268 с.
30. Добріна Л. Вектори творчості // Дошкільне виховання. 2005. № 2. - С. 15-17.
31. Емоційний інтелект // Вікіпедія. Електронний ресурс. Режим доступу: [www: uk.wikipedia.org](http://www.uk.wikipedia.org). (дата звернення 07.09.2022).
32. Жижко Т. Методи навчання – передумова інтелектуального розвитку особистості // Рідна школа. 2002. №6. С.72-73
33. Журавель С.В., Кудикіна Н.В. Виховання у молодших школярів пізнавальних інтересів у процесі гри. Київ: Рад. шк., 1987.
34. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2012. 40 с.
35. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю. Спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»: дис. докт. псих. наук. Запоріжжя, 2012. 513 с.
36. Захарова Н. Ігрові техніки на допомогу дитині в адаптаційний період // Дошкільне виховання. 2004. № 10. С. 14-15.
37. Калошин В. Ф. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу / В. Ф. Калошин, О. О. Безносок, Ю. П. Лемешко // Практична психологія та соціальна робота. 2018. №1. С. 70 – 74.
38. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. 2018. №4. С. 54 – 63.

39. Калошин В. Ф. Як протистояти надмірним почуттям, емоціям, жахливим думкам за допомогою методу раціонального мислення. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №6. С. 59 –64
40. Карабаєва І., Карасьова К.В. Взаємозв'язок уяви, гри та навчання в дошкільному віці // Обдарована дитина. 2006. № 7. С. 51-55.
41. Карабаєва І., Ладиваїр С. Уява народжується в грі // Дошкільне виховання. 2007. № 10. С. 4-7.
42. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. Психологія особистості. 2018. № 1(5). С. 90 – 97.
43. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. Психологія і суспільство, 2010. № 4. С. 111-119.
44. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи: матер / В. В. Зарицька // Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти; Всеукр. наук.-практ. конф. (28 квітня 2011 року). Київ: Ін-т сучасн. підр., 2011. 92 с.
45. Кононко О. Дитяча креативність крізь призму Базової програми «Я у світі» ? // Дошкільне виховання. 2008. № 7.- С. 3-7.
46. Копейкина О., Долинна О., Низковська О. Розвивати творчу особистість // Дошкільне виховання. 2003. № 7. С. 3-6.
47. Копилов С. Навіщо шестирічним потрібна гра? // Дошкільне виховання. 2006. № 9. С. 12-13.
48. Котелянець Н. Творче конструювання розвиває інтелект // Дошкільне виховання. 2005. № 8. С. 12-14.
49. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи : прикладні аспекти. Початкова школа, 2009. № 2. С. 55-59.
50. Кравець Г. Творчі ігри // Дошкільне виховання. 2002. № 9. С. 20-21.
51. Кравцов Г.Г. Дитяча гра та цілеспрямоване навчання // Дитячий садок. 2006. № 42.

52. Кудикіна Н. Психологія та педагогіка гри // Відкритий урок. 2006. № 6. С. 32- 39.
53. Максем К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномена. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.
54. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
55. Нікіфорова Л. Б. Структура та функції емоційної культури особистості. Гуманітарні науки. Наук. практ. журн. 2007. №2. 150 – 154.
56. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість // Практична психологія і соціальна робота, 2008. №6. С.22–27.
57. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ: Вища школа, 2003. С. 67-23.
58. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.
59. Носенко Е.Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. монографія. Київ: Вища школа, 2013. 126 с.
60. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці / І. В. Огаренко // Сучасна психологія : актуальність проблеми й тенденцій розвитку. Матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січня 2011. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 15-17.
61. Опанасюк І. В. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі

емоційного інтелекту / І. В. Опанасюк // Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 1. – 252 с.

62. Павленко В. В. Креативність: сутність, структура, закономірності формування і розвиток / В. В. Павленко // Педагогічна освіта: Теорія і практика. Педагогіка. Психологія : зб. наук. праць / Київ ун-т ім. Б. Грінченка; редкол. : В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа та ін.. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. Вип. 23. С. 15 – 21.

63. Склярів С.С. Роль емоційного інтелекту при формуванні поведінки в стресових умовах діяльності (на прикладі керівників підрозділів МНС України). Державна служба. 2015. № 3 (35). С. 107-111.

64. Сухомлинський В.О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особи-стості // Вибрані твори: У 5-ти т. Київ: Радянська школа, 1976. Т. 1. С. 53-206.

65. Фіцула М.М. Педагогіка. Київ: Видавничий центр «Академія», 2002. 528 с.

66. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, серія «Психологія». № 47. 2011. С.47-54.

67. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників: Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2007. 160 с.

68. Чуб Н.В. Ігри упродовж дня: вправи на розвиток у дошкільників психічних процесів. Харків, 2007.

69. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Терно піль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

70. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного ін- телекту. Вестник практической психологии. № 3. 2005.

71. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i) / R. Bar-On. Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997.



72. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. 2006. P. 13-25. URL: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3271> (дата звернення: 27.05.2022).
73. Blonsky P.P., Psychology of a junior schoolchild.: NPO "MODEK", 1997. 575p.
74. Elkonin D.B., Selected psychological works.: Pedagogy, 1989. 560 p.
75. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 2005. 358 p.
76. Goleman N. Emotional intelligence. New York: Batnam books, 1995.
77. Mayer J.D. Emotional intelligence: popular or scientific psychology. N.Y. 2005. 259 p.
78. Mayer J.D. What Is Emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for education. New York: Basic Books, 1997. P. 3–31
79. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence. R.J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2010. P. 396-422
80. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion. 2005. P. 232-242
81. Mukhina V.S., Developmental psychology. - 4th ed.: Academia, 1999. 456 p.
82. Semago N., M. Semago, Theory and practice of assessing the mental development of the child. Preschool and primary school age.: Rech, 2010. 385 p.
83. Vygotsky L.S., Psychology of human development: Eksmo Publishing House, 2005. 1136 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В.Люсіна

## Інструкція:

«Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку »

№	Ствердження	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Повністю згоден
1.	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати				
2.	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним хороші стосунки				
3.	Мені легко здогадатися про почуття людини по виразу його обличчя				
4.	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій				
5.	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника				
6.	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю				
7.	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди				
8.	Я не відразу помічаю, коли починаю злитися				
9.	Я вмію поліпшити настрій оточуючих				
10.	Якщо я захоплююся розмовою, то кажу				

	занадто голосно і активно жестикулюю				
11.	Я розумію душевний стан деяких людей без слів				
12.	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки				
13.	Я легко розумію міміку і жести інших людей				
14.	Коли я злюсь, я знаю, чому				
15.	Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації				
16.	Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною				
17.	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані				
18.	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших				
19.	Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати				
20.	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти його емоційний стан				
21.	Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі				
22.	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття				
23.	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій				
24.	Якщо треба, я можу розлютити людину				
25.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан				
26.	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю				

27.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це				
28.	Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився				
29.	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу				
30.	Я не вмію керувати емоціями інших людей				
31.	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому				
32.	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі				
33.	Мені важко справлятися з поганим настроєм				
34.	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує				
35.	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям				
36.	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями				
37.	Я вмію контролювати свої емоції				
38.	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно				
39.	За інтонацій мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю				
40.	Якщо близька людина плаче, я гублюся				
41.	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини				

42.	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей				
43.	Я не вмюю долати страх				
44.	Буває, що я хочу підтримати людину, а він цього не відчуває, не розуміє				
45.	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити				
46.	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються				

## Ключ

МІЖСОБИСТІСНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
ВНУТРІСОБИСТІСНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

## Додаток Б

### Методика Н. Холла (опитувальник EQ)»

#### Інструкція:

Вам запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, позначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпчик з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

#### Позначення балів:

Повністю не згоден (-3 бали). В основному не згоден (-2 бали).

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

В основному згоден (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали).

Твердження		Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Як негативні, так і позитивні емоції для мене є джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити.						
3	Коли відчуваю тиск зі сторони, я залишаюсь спокійним.						
4	Я здатний спостерігати зміну своїх емоцій.						
5	Коли необхідно, я легко можу заспокоїтись і зосередитись, щоб діяти у відповідності до запитів життя.						
6	Коли необхідно, я легко можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій.						
7	Я легко контролюю свої переживання.						
8	Після того, як мене щось засмутить я						

	легко можу керувати своїми емоціями							
9	Я здатний вислухати проблеми інших людей.							
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях.							
11	Я чутливий до переживань інших.							
12	Я можу діяти на інших людей заспокійливо.							
13	Я віднаходжу в собі сили знову і знову боротись з труднощами.							
14	Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.							
15	Я адекватно реагую на переживання інших людей.							
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.							
17	Я звертаюсь до своїх негативних переживань і розбираюсь, в чому проблема.							
18	Я здатний швидко заспокоїтись після неочікуваного засмучення.							
19	Знання моїх справжніх емоцій важливе для підтримання "гарної форми"							
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.							
21	Я легко розпізнаю емоції людей за виразом їх обличчя.							
22	Коли необхідно діяти, я можу легко відкинути негативні емоції.							
23	Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.							
24	Люди вважають мене знавцем переживань інших людей.							
25	Люди, які усвідомлюють							

	свої переживання, краще керують своїм життям.							
26	Я здатен покращити настрій інших людей.							
27	Зі мною можна порадитись в питаннях стосунків між людьми.							
28	Я легко налаштовуюсь на емоції інших людей.							
29	Я допомагаю іншим використовувати їх можливості для досягнення їхніх особистих цілей.							
30	Я можу легко відволіктись від неприємних переживань.							

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.