

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
**Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ**

**ТЕПЛИХ Майя Олексіївна**  
**Емоційний інтелект та його формування у дітей молодшого шкільного віку /**  
**Emotional Intelligence and Its Development in Younger School-Aged Children**  
спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка групи**  
**ПСЗМ-22**  
**М. О. Теплих**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... | 5  |
| 1.1. Наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту в сучасній<br>психології .....                              | 5  |
| 1.2. Структура, компоненти та функції емоційного інтелекту.....   | 9  |
| 1.3. Особливості структури емоційного інтелекту у дітей молодшого<br>шкільного віку.....                          | 16 |
| Висновки до Розділу 1.....  | 20 |
| <br>  |    |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО<br>ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....              | 21 |
| 2.1. Організація та етапи дослідження.....  | 21 |
| 2.2. Опис вибірки та діагностичного інструментарію.....   | 25 |
| 2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження.....  | 30 |
| Висновки до Розділу 2.....  | 41 |
| <br>  |    |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ<br>ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....      | 41 |
| 3.1. Розробка та впровадження програми формування емоційного<br>інтелекту .....                                   | 41 |
| 3.2. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту.....   | 45 |
| 3.3. Аналіз ефективності впровадженої програми.....   | 47 |
| Висновки до Розділу 3.....  | 50 |
| ВИСНОВКИ.....   | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 53 |
| ДОДАТКИ   |    |

## ВСТУП

Сучасна система освіти перебуває у процесі трансформації, зумовленої вимогами Нової української школи, яка орієнтує педагогічну діяльність не лише на здобуття знань, а й на розвиток особистісних і соціально-емоційних компетентностей дитини. В умовах глобальних соціальних змін, цифровізації, підвищеного інформаційного навантаження та зниження рівня міжособистісної взаємодії особливої актуальності набуває проблема формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність розуміти власні емоції та емоції інших, керувати ними, будувати гармонійні стосунки й ефективно взаємодіяти у соціумі. Як показують дослідження зарубіжних науковців (Д. Гоулмана, П. Саловей, Дж. Маєр, Р. Бар-Он, К. Саарні), високий рівень емоційного інтелекту сприяє психологічному благополуччю, підвищує навчальну мотивацію, розвиває емпатію та відповідальність. Українські вчені (С. Максименко, В. Чепелева, Л. Бондаренко, І. Карпенко, І. Карамушка, О. Бреусенко-Кузнецова) підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою становлення емоційної культури, моральної саморегуляції та соціальної зрілості.

Діти молодшого шкільного віку є особливо чутливими до емоційного впливу дорослих, до атмосфери у шкільному колективі та стилю педагогічної взаємодії. Саме в цей період закладаються основи емоційного самопізнання, формуються навички розпізнавання, вираження і контролю власних емоцій. Проте шкільна практика свідчить про недостатню увагу до розвитку емоційної сфери дітей, що зумовлює труднощі у спілкуванні, конфліктність, зниження самооцінки та мотивації до навчання.

*Актуальність дослідження* полягає у необхідності наукового обґрунтування та практичного впровадження ефективних психологічних засобів

формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку як важливої складової їхнього особистісного розвитку та соціалізації.

*Об'єкт дослідження* — процес формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

*Предмет дослідження* — психолого-педагогічні умови та засоби розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

*Мета дослідження* — теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту в психологічній науці.
2. Розкрити вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку.
3. Дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити та апробувати програму формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.
5. Визначити ефективність запропонованої програми у процесі формувального експерименту.

*Гіпотеза дослідження* полягає у припущенні, що формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку буде ефективним за умови створення сприятливого емоційного середовища, використання спеціально організованих тренінгових ігрових методів, спрямованих на розвиток саморегуляції, емпатії та навичок емоційного самовираження.

*Методи дослідження:*

теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових підходів і концепцій; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичні методики, зокрема: методика Н. Холла для оцінювання рівня емоційного

інтелекту; опитувальник емоційної компетентності; спостереження за емоційними проявами.

експериментальні: формувальний експеримент із перевіркою ефективності програми розвитку емоційного інтелекту;

методи кількісного та якісного аналізу результатів.

*Наукова новизна* дослідження полягає в уточненні змісту поняття «емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку» як інтегративної особистісної якості, що забезпечує усвідомлення, розпізнавання, вираження та регуляцію емоцій у процесі навчання й спілкування; у визначенні психологічних умов і розробленні програми його формування.

*Практичне значення* роботи полягає у можливості використання запропонованої програми та методичних рекомендацій у роботі шкільних психологів, педагогів і батьків для гармонізації емоційного розвитку дітей.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту в сучасній психології

Проблема емоційного інтелекту є однією з найважливіших у сучасній психологічній науці, оскільки вона пов'язана з розумінням механізмів адаптації, саморегуляції та соціальної взаємодії людини. За спостереженням Д. Гоулмана, «емоційний інтелект визначає, наскільки добре ми здатні мотивувати себе, долати фрустрації, контролювати імпульси, не дозволяючи їм затьмарити мислення, і як уміємо налагоджувати взаємини» [36].

Емоційний інтелект (далі «ЕІ») - це здатність розуміти, свідомо сприймати та керувати своїми емоціями, мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан. Крім того, це вміння ефективно керувати емоційними станами інших людей, відзначати їхні поточні потреби, співпереживати та вдосконалювати їхні сильні сторони. Сприяючи розвитку емоційного інтелекту, ми стаємо більш уважними до свого внутрішнього світу - власних відчуттів, бажань і потреб.

Ідея поєднання інтелектуальних і емоційних процесів бере свій початок у працях Ч. Дарвіна, який підкреслював еволюційне значення емоцій для виживання людини: «Емоції виконують життєво важливу роль у пристосуванні людини до навколишнього середовища» [15]. В історії психології передумови концепції емоційного інтелекту можна простежити у працях Е. Торндайка, який ще у 1920 році ввів поняття «соціального інтелекту», визначивши його як «здатність розуміти інших людей і діяти розумно у взаєминах із ними» [45].

Системне теоретичне осмислення поняття «емоційний інтелект» здійснили П. Саловей і Дж. Маєр. У своїй відомій праці вони визначили його як «здатність до точного сприйняття, оцінювання й вираження емоцій; здатність отримувати доступ до почуттів, що сприяють мисленню; розуміння емоцій і знання про них; а також здатність регулювати емоції для емоційного та інтелектуального зростання» [30]. Подальші дослідження сприяли формуванню різних моделей емоційного інтелекту, що зумовило появу кількох наукових підходів до його трактування. У сучасній психології найпоширенішими є три концептуальні підходи: модель здібностей (емоційний інтелект як когнітивна здатність до обробки емоцій), диспозиційна модель (емоційний інтелект як сукупність рис особистості), та змішані моделі, які поєднують когнітивні сторони й особистісні риси.

*Модель інтелектуальних здібностей.*

У межах цієї моделі емоційний інтелект розглядається як специфічна когнітивна здатність, яка дає змогу людині ефективно використовувати емоції для досягнення адаптивних результатів. Дж. Маєр, П. Саловей і Д. Карузо зазначають: «Емоційний інтелект - це форма інтелекту, що передбачає оперування інформацією про емоції для вдосконалення мислення» [35].

Відповідно до цієї моделі, емоційний інтелект охоплює чотири основні здібності:

1. Сприймання емоцій - розпізнавання емоцій за мімікою, жестами, інтонацією;
  2. Використання емоцій у мисленні — застосування емоцій для зосередження уваги й творчого розв'язання проблем;
  3. Розуміння емоцій - знання про походження, взаємозв'язок і трансформацію емоційних станів;
  4. Керування емоціями - свідоме регулювання власних і чужих емоцій.
- Ця модель стала основою для створення стандартизованих тестів, зокрема Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso

Emotional Intelligence Test), який дозволяє кількісно оцінювати рівень емоційного інтелекту за результатами виконання завдань.

Такий підхід особливо цінний для дитячої психології, адже він демонструє, що емоційний інтелект може бути навченою здібністю, а не лише вродженою рисою. Формування цієї здатності у молодшому шкільному віці відбувається через ігрову діяльність, навчальне спілкування та педагогічну підтримку.

#### *Змішаний підхід*

Змішаний підхід, запропонований Д. Гоулманом, розглядає емоційний інтелект не як інтелектуальну здатність, а як набір компетентностей, які забезпечують ефективність поведінки в соціумі. У книзі *«Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ»* автор зазначає:

«Емоційна компетентність — це сукупність навичок, які дозволяють людині усвідомлювати свої почуття, розуміти почуття інших, управляти емоційними реакціями й будувати гармонійні стосунки» [15].

Модель Гоулмана складається з п'яти взаємопов'язаних складових: самоусвідомлення - розуміння власних емоцій; саморегуляція - контроль імпульсів і керування емоціями; мотивація - орієнтація на цілі, наполегливість; емпатія - здатність розуміти почуття інших; соціальні навички - ефективна взаємодія і комунікація.

Подібного підходу дотримується Р. Бар-Он, який визначає емоційний інтелект як «множину немисленневих здібностей, знань і компетенцій, що впливають на успішне розуміння себе та інших, а також на здатність адаптуватися до вимог середовища»[5]. Його модель *EQ-i* включає компоненти емоційної самосвідомості, міжособистісних стосунків, адаптивності, стресостійкості та загального настрою.

Змішана модель має практичну спрямованість, адже вона описує навички, які можна розвивати через виховання, педагогічні впливи, тренінгові програми. Саме тому цей підхід часто застосовується у програмах соціально-емоційного навчання, що нині активно впроваджуються у початковій школі.

#### *Диспозиційна модель.*

Диспозиційний або персонологічний підхід представлений у працях К. Петридеса, який трактує емоційний інтелект як «множину самосприйнятих емоційних здібностей, що відображають особистісні риси, а не когнітивні навички» [32]. У цій моделі емоційний інтелект визначається як відносно стабільна характеристика особистості, що виявляється у здатності людини бути впевненою, відкритою, емпатійною, толерантною та стресостійкою.

Диспозиційний підхід спирається на самооцінні опитувальники, зокрема «Опитувальник рис емоційного інтелекту» ( *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*), який дозволяє визначити суб'єктивне сприйняття людиною власних емоційних здібностей.

Для дослідження дитячого емоційного інтелекту цей підхід має важливе значення, оскільки дозволяє простежити індивідуальні відмінності у схильності до емоційного реагування. У молодшому шкільному віці такі риси, як довірливість, чуйність, альтруїзм і самоконтроль, формуються під впливом сімейного виховання та педагогічної взаємодії.

Сучасна наука дедалі частіше відходить від вузьких моделей на користь інтегративного підходу, який поєднує елементи когнітивних і особистісних теорій. Як зазначають Дж. Маєр і Д. Карузо, «емоційний інтелект - це не лише здатність оперувати інформацією про емоції, а й сукупність стабільних особистісних характеристик, що визначають стиль емоційного реагування» [15].

В українській психології інтегративний підхід підтримують С. Максименко, Л. Бондаренко, І. Карпенко та О. Бреусенко-Кузнєцова, які підкреслюють, що емоційний інтелект - це «система когнітивних, емоційних і вольових процесів, які забезпечують гармонійне функціонування особистості в соціумі» [40].

Інтегративний підхід особливо цінний у дослідженні емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, оскільки дозволяє враховувати як природні передумови емоційної чутливості, так і педагогічні засоби її вдосконалення.

Отже, аналіз наукових підходів дає змогу зробити висновок, що емоційний інтелект - це багатовимірне утворення, яке поєднує емоційні, когнітивні та

соціальні компоненти. У психологічній науці виокремлюють три провідні моделі його розуміння - модель здібностей (емоційний інтелект як когнітивна здатність до обробки емоцій), диспозиційна модель (емоційний інтелект як сукупність рис особистості), та змішані моделі. Кожна з них має власний фокус і методи вимірювання, проте всі вони підкреслюють можливість розвитку емоційного інтелекту через освітні впливи.

Для дослідження дітей молодшого шкільного віку доцільним є застосування інтегративного підходу, який враховує єдність когнітивних, емоційних і соціально-комунікативних процесів. Цей підхід стане методологічною основою подальших етапів дослідження формування емоційного інтелекту.

## **1.2. Структура, компоненти та функції емоційного інтелекту**

Емоційний інтелект є складним багатовимірним психічним утворенням, яке інтегрує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти особистості. Його структура визначає, яким чином людина сприймає, осмислює, виражає й регулює емоції у взаємодії з навколишнім світом. Як зазначають Дж. Маєр і П. Саловей, «емоційний інтелект відображає здатність індивіда до обробки емоційної інформації й застосування цієї інформації для керування мисленням і діями»[15]. Таким чином можна визначити когнітивно-емоційну структуру емоційного інтелекту. Модель інтелектуальних здібностей наведено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Когнітивно-емоційна структура емоційного інтелекту

Згідно зі моделлю інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект складається з чотирьох основних складових, які взаємопов'язані між собою та формують ієрархічну структуру. Ця модель отримала емпіричне підтвердження у метааналізах, де показано, що кожен компонент має незалежний внесок у когнітивну регуляцію та соціальну адаптацію.

1. *Сприймання емоцій* - базова здатність, що передбачає розпізнавання емоцій у собі та в інших за допомогою міміки, інтонації, жестів і контексту поведінки. Це своєрідна «емоційна чутливість», яка забезпечує усвідомлення власного емоційного стану. Як зазначає К. Саарні, «дитина, яка здатна розпізнати свої емоції, робить перший крок до їхнього усвідомлення і контролю»[38]. Дослідження показують, що здатність точно розпізнавати емоції інших людей пов'язана з розвитком емпатії й соціальної компетентності у дітей. Наприклад, експериментальні дані І. Бреусенко-Кузнецової демонструють, що спеціальні ігрові вправи з розпізнавання емоційних виразів обличчя підвищують точність емоційного сприймання у молодших школярів.

2. Використання емоцій у мисленні - здатність залучати емоційні стани до пізнавальних процесів. Позитивні емоції стимулюють творче мислення, тоді як негативні можуть загострювати аналітичну увагу. Дж. Маєр підкреслює: «Емоції не протилежні розуму, а його необхідний союзник»[42]. Дослідження українських учених (Титаренко та Лозова,) показали, що діти з розвиненою здатністю усвідомлювати власні емоції краще розв'язують проблемні навчальні ситуації

3. Розуміння емоцій - знання про причини, наслідки й взаємозв'язки між емоціями. Це когнітивний аспект емоційного інтелекту, який включає розпізнавання змішаних почуттів, динаміки емоційного стану, розуміння того, як одна емоція може перерости в іншу (наприклад, образа у гнів, гнів у сором). Цей компонент тісно пов'язаний із когнітивним розвитком. За результатами лонгітюдного дослідження, розуміння емоцій у дітей 8-10 років прогнозує вищі показники соціальної адаптації та менш виражені прояви шкільної тривожності.

4. Керування емоціями - здатність регулювати інтенсивність, тривалість і зовнішній прояв емоцій відповідно до соціальних норм і ситуації. Ця здатність є вершиною розвитку емоційного інтелекту й передбачає емоційну зрілість, самоконтроль, гнучкість поведінки. Сучасні дані свідчать, що навички емоційної регуляції корелюють з психологічною стійкістю і здатністю долати стрес. Українські емпіричні спостереження З. Карпенко, підтверджують, що діти, які володіють прийомами дихальної релаксації чи позитивної саморозмови, легше долають шкільні конфлікти.

У працях Р. Бар-Она (2006) запропоновано п'ятикомпонентну структуру емоційного інтелекту, яка включає: внутрішньоособистісні навички (самоусвідомлення, упевненість у собі, незалежність, самоповага); міжособистісні навички (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки); адаптивність (гнучкість, розв'язання проблем, реалістичне мислення); управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсів); загальний настрій (оптимізм, задоволеність життям). Модель структури емоційного інтелекту наведено на рис. 1.2.

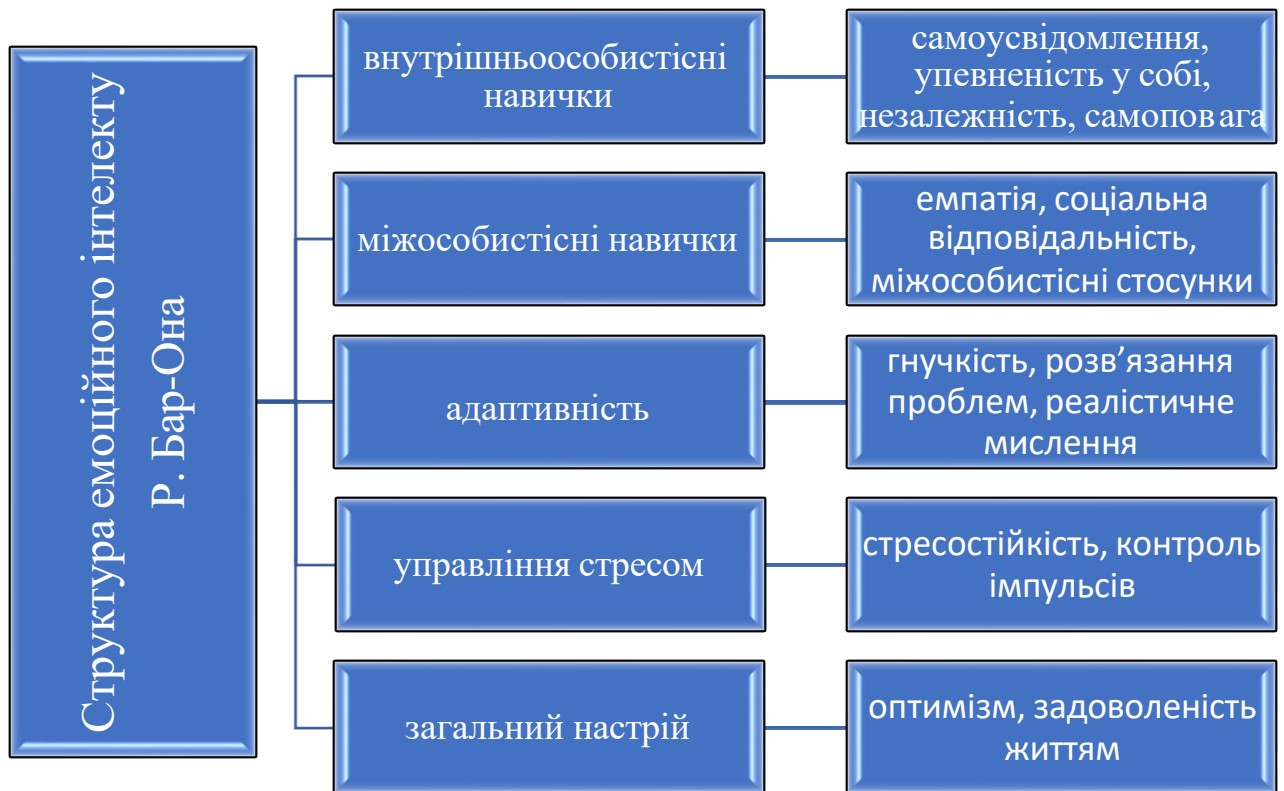


Рис. 1.2. Модель структури емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Таким чином, структура емоційного інтелекту у різних моделях має певні варіації, однак усі вони підкреслюють центральну роль усвідомлення, розуміння і регуляції емоцій, що є основними елементами емоційної компетентності яка є функціональною основою емоційного інтелекту. Для чіткішого розуміння структури емоційного інтелекту, розглянемо елементи емоційного інтелекту в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

## Основні компоненти моделі Р. Бар-Она

| <b>Макрокомпонент</b>         | <b>Опис</b>   | <b>Підкомпоненти</b>   |
|-------------------------------|---|--|
| Внутрішньоособистісні навички | Здатність усвідомлювати та виражати власні емоції та себе в цілому, розуміти свої сильні та слабкі сторони.                                   | Самосприйняття, емоційне самоусвідомлення, самоактуалізація, незалежність, наполегливість. |
| Міжособистісні навички        | Здатність усвідомлювати почуття, потреби та занепокоєння інших, а також встановлювати та підтримувати конструктивні й взаємовигідні стосунки. | Емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки.                              |
| Керування стресом             | Здатність справлятися з емоціями таким чином, щоб вони працювали на користь, а не проти індивіда.   | Толерантність до стресу, контроль імпульсів.   |
| Адаптивність                  | Здатність пристосовуватися до особистих, міжособистісних та екологічних змін.   | Оцінка реальності, гнучкість, Вирішення проблем.   |
| Загальний настрій             | Здатність генерувати позитивний ефект, оптимізм та внутрішню мотивацію.   | Оптимізм, щастя(або загальний добробут).   |

Джерело: систематизовано за даними [2; 34; 49]

Термін емоційна компетентність був введений К. Саарні для позначення здатності особистості ефективно використовувати емоції у соціальній взаємодії.

На її думку, «емоційна компетентність - це не лише знання про емоції, а й уміння використовувати їх для досягнення особистісних і соціальних цілей» [45].

Емоційна компетентність передбачає розвиток таких умінь: розпізнавати емоції інших (емпатійність); вербалізувати власні почуття (емоційна грамотність); регулювати емоційні реакції; дотримуватися соціальних норм вираження емоцій; будувати конструктивні міжособистісні відносини.

Українські дослідники З. Карпенко, О. Бондаренко розглядають емоційну компетентність як основу моральної саморегуляції особистості. З. Карпенко зазначає: «Емоційна компетентність формує внутрішній етичний орієнтир, що дозволяє особистості адекватно реагувати на емоції інших та уникати деструктивних форм поведінки» [35].

Основні функції емоційного інтелекту.

Функціональний аналіз емоційного інтелекту показує, що він виконує низку важливих психологічних функцій, які забезпечують адаптацію, розвиток і соціальну гармонію особистості.

1. Адаптаційна функція. Емоційний інтелект сприяє ефективному пристосуванню людини до соціальних умов, забезпечує здатність розуміти вимоги середовища, справлятися зі стресом і конфліктами. Як підкреслює Д. Гоулман, «люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще орієнтуються в соціальних ситуаціях, приймають виважені рішення навіть під тиском емоцій» [5].

2. Комунікативна функція. Емоційний інтелект визначає ефективність спілкування. Здатність розуміти емоції співрозмовника, співпереживати, підтримувати емоційний контакт є основою успішної міжособистісної взаємодії. Згідно з дослідженням CASEL, програми соціально-емоційного навчання підвищують комунікативні навички учнів на 23 %.

3. Регулятивна функція. Вона полягає у внутрішньому контролі емоцій, що дає змогу людині уникати імпульсивних дій і підтримувати конструктивну поведінку навіть у стресових ситуаціях.

4. Мотиваційна функція. Емоційний інтелект активізує внутрішні ресурси особистості, формує позитивну мотивацію до діяльності. Люди з розвиненим емоційним інтелектом, як зазначає Р. Бар-Он, «мають вищий рівень життєвої задоволеності, оптимізму й наполегливості у досягненні цілей»[25]. Зв'язок між емоційним інтелектом і навчальною мотивацією підтверджено у дослідженнях Громек та Сью Роффі: учні з вищим рівнем емоційного інтелекту виявляють більшу наполегливість і позитивне ставлення до навчання

5. Моральна функція. Емоційний інтелект пов'язаний із розвитком моральних почуттів і відповідальної поведінки. Емпатія, співчуття, здатність до прощення та розуміння емоцій інших формують основу моральної свідомості дитини.

6. Рефлексивна функція. Завдяки емоційному інтелекту людина здатна аналізувати власний емоційний досвід, робити висновки та вдосконалювати способи емоційного реагування. Цей аспект тісно пов'язаний із самосвідомістю та розвитком емоційної зрілості. Нові дослідження Ніколаса Санчес-Альварес підтверджують, що розвиток емоційної рефлексії позитивно впливає на самоповагу й знижує емоційну імпульсивність.

Для дітей молодшого шкільного віку структура емоційного інтелекту має певну специфіку. На цьому етапі ще не сформовані складні когнітивні механізми аналізу емоцій, проте активно розвиваються первинні емоційні компетенції — сприймання, розпізнавання, вербалізація почуттів і базова саморегуляція.

Дослідження К. Денем показують, що діти 6-10 років поступово оволодівають умінням «розпізнавати причини власних емоцій, розуміти вплив емоцій на поведінку та використовувати соціально прийнятні способи їхнього вираження». Українські психологи (Бондаренко ; Карпенко ) наголошують, що у цьому віці основну роль відіграють педагогічні умови - емоційна підтримка з боку вчителя, позитивна атмосфера в колективі, ігрові та арт-терапевтичні форми роботи.

Крім того, зарубіжні програми SEL (Social and Emotional Learning), такі як освітня програма Єльського Центру емоційного інтелекту, яка вчить дітей та

дорослих розпізнавати, розуміти, визначати, виражати та регулювати емоції (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating) RULER , показали ефективність у підвищенні емоційної обізнаності та зменшенні поведінкових проблем серед дітей 7-9 років. Аналогічні ініціативи впроваджуються в Україні - наприклад, програма «Емоційна грамотність у НУШ» (Інститут модернізації змісту освіти, 2023), де під час інтегрованих занять з української мови та «Я досліджую світ» формуються навички розпізнавання емоцій і саморегуляції.

Емоційний інтелект має багатокомпонентну структуру, яка охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові процеси. Його розвиток забезпечує виконання адаптаційних, комунікативних, регулятивних, мотиваційних, моральних і рефлексивних функцій. Сучасні емпіричні дослідження 2020-2024 рр. підтверджують, що формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язане з освітнім середовищем, емоційною підтримкою педагога та впровадженням програм соціально-емоційного навчання.

### **1.3. Особливості структури емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку**

Молодший шкільний вік - більш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно зі загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку вдосконалюється діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений «апарат відчуттів» надає учням можливість пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів/продукції людської діяльності, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо.

Розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці має свою специфіку, зумовлену віковими психофізіологічними характеристиками, становленням довільності, інтенсивним розвитком соціальних зв'язків і переходом від домінування ігрової до навчальної діяльності. Саме в цей період

відбувається становлення структурних компонентів емоційного інтелекту, що визначають подальше емоційно-соціальне дозрівання дитини.

Як зазначає Л. Бондаренко, «емоційний інтелект молодших школярів має динамічний характер і формується під впливом соціального досвіду, шкільного середовища та емоційного клімату сім'ї» [5]. У цьому віковому періоді (приблизно 6-10 років) структура емоційного інтелекту має свої специфічні риси, які відображають як обмеження когнітивного розвитку дитини, так і особливості дорослішання емоційної сфери. Далі - основні характеристики та підтвердження з сучасних досліджень.

### 1. Нерівномірність формування компонентів емоційного інтелекту

У структурі емоційного інтелекту дітей цього віку переважають первинні емоційні здібності: сприймання, розпізнавання й вираження емоцій. За результатами експерименту О. Бреусенко-Кузнецової, у дітей 6-9 років домінують емоційні реакції афективного типу, але поступово формується здатність до усвідомлення власних емоцій і контролю їхнього прояву.

Міжнародні дослідження також підтверджують, що когнітивні компоненти емоційного інтелекту (розуміння емоцій, прогнозування їх динаміки) дозрівають пізніше, ніж сенсомоторні. Так, у метааналізі Джозефа Д.Л., Ньюман Д.А. виявлено, що діти молодшого шкільного віку демонструють високий рівень емоційної чутливості, але низьку здатність до рефлексивного аналізу емоцій.

Таким чином, структура емоційного інтелекту на цьому етапі є функціонально неповною, оскільки окремі компоненти (розуміння, управління емоціями) лише починають інтегруватися у свідомість дитини.

### 2. Домінування міжособистісної складової.

Для молодших школярів характерне поступове зростання соціальної спрямованості емоційного досвіду. Діти цього віку активно формують здатність розуміти почуття інших, співпереживати, реагувати на емоційний стан однолітків. Саме міжособистісна складова стає «ядром» структури емоційного інтелекту.

Дослідження науковців засвідчило, що високий рівень емпатії та розуміння емоцій у молодших школярів знижує рівень агресивної поведінки та сприяє формуванню конструктивних соціальних стратегій. Подібні результати отримала українська дослідниця І. Карпенко: діти, які брали участь у тренінгових заняттях з розвитку емоційного розпізнавання, виявили вищу здатність до емоційного самоконтролю в ситуаціях фрустрації.

У структурі емоційного інтелекту молодших школярів міжособистісна складова переважає над внутрішньоособистісною, адже саме через взаємодію з іншими дитина засвоює соціальні норми, вчиться розуміти наслідки власних емоційних реакцій.

### 3. Вплив освітнього середовища на становлення структури емоційного інтелекту

Емоційний інтелект у дітей цього віку є високозалежним від педагогічних умов. Як доведено у дослідженні Домітрович, К.Е. та ін., шкільний клімат, що підтримує емоційне вираження, довіру та прийняття, стимулює розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту.

В Україні аналогічні результати отримано під час реалізації програми «Емоційна грамотність у Новій українській школі» (ІМЗО, 2023). В експериментальних класах діти, які брали участь у коротких емоційно-освітніх сесіях, продемонстрували покращення у трьох вимірах емоційного інтелекту: сприймання, вербалізація та саморегуляція.

Отже, структура емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку є контекстуальною - вона розвивається більш гармонійно за умов педагогічної підтримки, позитивного емоційного фону та безпечного навчального середовища.

### 4. Індивідуально-типологічна варіативність структури

Структура емоційного інтелекту має індивідуальні відмінності, пов'язані з темпераментом, рівнем довільності та самооцінкою дитини. Індивідуальні відмінності визначають, які саме компоненти емоційного інтелекту домінуватимуть у певному віці.

Вітчизняні дослідження (Бреусенко-Кузнєцова,; Бондаренко,) показали, що діти з холеричним типом темпераменту швидше реагують на емоційні стимули, але мають труднощі з самоконтролем, тоді як флегматики виявляють меншу інтенсивність емоцій, але краще регулюють поведінку. Це свідчить про гнучку структуру емоційного інтелекту, яка відображає поєднання природних задатків і впливів виховання.

5. Динаміка переходу від емоційної імпульсивності до емоційної саморегуляції.

На початку молодшого шкільного віку емоційні реакції дітей імпульсивні й ситуативні. Проте до 9-10 років спостерігається поступовий перехід до усвідомленої емоційної регуляції. Дж. Гросс наголошують, що саме цей період є «критичним вікном» для становлення стратегій контролю емоцій.

Згідно з результатами дослідження CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) Соціально-Емоційного та Етичного Навчання СЕЕН (2023), діти, які проходили тренінги з емоційної саморегуляції, показали підвищення навчальної мотивації та зменшення проявів тривожності. В українському контексті ці результати підтверджені у програмі розвитку «Емоційна гімнастика» (Карпенко), де після восьми занять діти демонстрували підвищення рівня емоційної усвідомленості та самоконтролю.

Таким чином, у структурі емоційного інтелекту молодших школярів чітко простежується динаміка переходу від афективного реагування до регульованої емоційної поведінки, що є основою для формування зрілих соціально-емоційних навичок.

### Висновки до розділу 1

Узагальнюючи сучасні наукові підходи, можна виокремити кілька основних особливостей структури емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку:

1. Нерівномірний розвиток компонентів – когнітивні елементи (аналіз, розуміння, прогнозування емоцій) формуються пізніше, ніж сенсомоторні (розпізнавання, вираження).

2. Домінування міжособистісної складової – основою структури емоційного інтелекту є емпатія, розуміння почуттів інших, здатність до співпереживання.

3. Залежність від педагогічного контексту – розвиток емоційного інтелекту прямо пов'язаний із підтримувальним шкільним середовищем.

4. Варіативність структури – емоційний інтелект має індивідуальні особливості, пов'язані з темпераментом і рівнем довільності.

5. Поступова інтеграція регулятивної складової – у цьому віці відбувається становлення навичок емоційного самоконтролю й стратегій регуляції емоцій.

Періодом позитивних змін і трансформацій вважається молодший шкільний вік, який є найбільш придатним для розвитку емоційного інтелекту дитини. Учні краще запам'ятовують емоційно забарвлену інформацію, яка викликала в них певні переживання, витворила яскраві образи. Така навчальна інформація сприяє ефективному засвоєнню знань й позитивно впливає на пам'ять, мислення та уяву дитини. Для цього використовуються різні прийоми, методи й форми навчання відповідно до вікових та психофізіологічних особливостей учнів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Організація та етапи дослідження

Організація емпіричного дослідження емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку базувалася на принципах системності, поетапності, наукової обґрунтованості та етичності. Його структура відображала логіку психологічного експерименту: від виявлення початкового стану - до цілеспрямованого впливу та аналізу змін.

Метою дослідження було виявити рівень розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та визначити ефективність психолого-педагогічних умов його формування в освітньому процесі.

База та вибірка дослідження

Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Ліцей № 17 м. Вінниця упродовж вересня 2024 - травня 2025 року.

У ньому взяли участь 60 учнів 2-3 класів (віком від 7 до 9 років), які навчаються за концепцією Нової української школи.

Для отримання повної інформації про емоційний розвиток дитини до участі було залучено:

6 учителів початкових класів - для експертного спостереження та оцінювання емоційної поведінки;

60 батьків, які заповнили анкети щодо особливостей емоційного виховання вдома.

Вибірка була збалансованою за статтю (30 дівчаток і 30 хлопчиків). Для оцінки ефективності формувального впливу учасників поділено на: експериментальну групу (30 учнів), із якою реалізовувалася програма розвитку емоційного інтелекту; контрольну групу (30 учнів), що навчалася у звичайному режимі.

### *Етапи дослідження.*

Дослідження здійснювалося у три взаємопов'язані етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. Кожен етап мав чітку мету, завдання, зміст діяльності та визначену тривалість.

I етап - констатувальний (вересень - листопад 2024 р.)

Мета: визначення початкового рівня розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та виявлення провідних тенденцій у структурі його компонентів.

Завдання етапу:

1. Добір і апробація методик, валідних для віку 7-9 років.
2. Проведення первинного діагностичного обстеження учнів.
3. Аналіз індивідуальних відмінностей у рівні емоційної обізнаності, емпатії та саморегуляції.
4. Вивчення впливу сімейного та шкільного середовища на емоційний розвиток дитини.

Зміст діяльності: здійснено психодіагностику за допомогою комплексу методик: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація українською мовою); спостереження за емоційними проявами учнів (модифікація Бреусенко-Кузнєцової, 2021); анкета для вчителів «Емоційна компетентність учня»; опитувальник для батьків щодо емоційного клімату в сім'ї; проведено серію спостережень за дітьми під час навчальної та ігрової діяльності (уроки, перерви, групові завдання); здійснено експертне оцінювання вчителями та батьками.

Результат: сформовано описову модель початкового рівня розвитку емоційного інтелекту учнів. Було визначено три рівні його сформованості - високий, середній та низький, що лягло в основу подальшого планування формувального етапу.

II етап - формувальний (грудень 2024 - березень 2025 р.)

Мета: перевірка ефективності створених психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту та апробація авторської програми «Я пізнаю свої емоції».

Основні завдання:

1. Формування в дітей емоційної грамотності - здатності розпізнавати, називати та описувати власні емоції.
2. Розвиток емпатії, уміння співпереживати іншим і виражати підтримку.
3. Навчання навичкам емоційної саморегуляції та конструктивного вираження емоцій.
4. Створення позитивного емоційного мікроклімату в класі.

Зміст роботи: програма «Я пізнаю свої емоції» складалася з 8 занять (по 40 хвилин раз на тиждень).

Кожне заняття включало: вступну частину (бесіда-обговорення, емоційне налаштування); основну діяльність (емоційні ігри, арт-терапевтичні завдання, рольові ситуації, казкові історії); рефлексію (обговорення почуттів, вербалізація емоцій, визначення «настрою дня»).

Застосовувалися вправи: «Кольори мого настрою», «Моє емоційне дзеркало», «Як я відчуваю», ігри «Упізнай емоцію», «Скринька добрих справ», «Місток дружби».

У процесі занять активно використовувалися прийоми емоційної підтримки, позитивного зворотного зв'язку, невербальних сигналів (усмішка, погляд, міміка, інтонація). Паралельно з роботою з дітьми проводилися міні-семінари для педагогів експериментальної групи («Емоційно чутливий учитель»), на яких вони отримували рекомендації щодо створення емоційно безпечного класного середовища.

Роль батьків: для підкріплення ефекту навчання батькам було надано поради з розвитку емоційної грамотності вдома (щоденники емоцій, сімейні ігри «Настрій дня», обговорення емоційних ситуацій).

Очікувані результати: підвищення рівня усвідомлення власних емоцій; розвиток емпатійності; зниження кількості конфліктних ситуацій серед учнів; формування навичок саморегуляції у стресових або фруструючих умовах.

III етап - контрольний (березень - травень 2025 р.)

Мета: оцінити зміни у рівнях розвитку емоційного інтелекту після реалізації програми та визначити її педагогічну результативність.

Завдання:

1. Повторно дослідити рівень емоційного інтелекту в експериментальній і контрольній групах.
2. Порівняти динаміку показників за кожним компонентом емоційного інтелекту.
3. Виявити якісні зміни у поведінці дітей та емоційному кліматі класу.

Зміст етапу: проведено повторне тестування за тими самими методиками, що й на констатувальному етапі; здійснено серію спостережень за поведінкою учнів у шкільному середовищі; отримані результати узагальнено у вигляді описових характеристик динаміки (кількість учнів із високим, середнім і низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту).

Загалом у експериментальній групі зафіксовано зростання частки дітей із високим рівнем емоційної усвідомленості, покращення навичок регуляції поведінки, підвищення комунікативної відкритості.

IV (підсумковий) етап - аналітико-узагальнювальний (травень 2025 р.)

Мета: здійснити системний аналіз отриманих результатів та сформулювати висновки щодо ефективності формувальної програми.

Основний зміст: узагальнення кількісних та якісних результатів усіх етапів; формулювання висновків про динаміку розвитку емоційного інтелекту; визначення педагогічних умов, що забезпечують його ефективне формування; підготовка методичних рекомендацій для педагогів початкової школи.

Усі етапи дослідження проводилися відповідно до Етичного кодексу психолога (УНПП, 2017). Участь дітей та їхніх батьків була добровільною. Перед початком роботи отримано письмові інформовані згоди батьків. Результати

оброблялися лише в узагальненій формі, із дотриманням принципів конфіденційності, гуманізму та психологічної безпеки учасників.

Організація емпіричного дослідження відображала цілісну логіку психологічного експерименту - від первинної діагностики до формування й перевірки результатів. Послідовна реалізація етапів дозволила: встановити реальний рівень розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку; апробувати ефективну програму його розвитку; виявити позитивні зміни у поведінці, комунікації та саморегуляції учнів.

Отримані результати створюють науково-практичне підґрунтя для подальшого вдосконалення психологічного супроводу освітнього процесу в початковій школі.

## **2.2. Опис вибірки та діагностичного інструментарію**

Для реалізації завдань дослідження емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку було використано комплекс діагностичних методик, що забезпечують багаторівневе вивчення емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та соціальної адаптованості. Вибір методів ґрунтувався на їхній науковій валідності, віковій адекватності та апробації в українських і міжнародних психологічних дослідженнях.

1. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адапована версія для дітей)

Автор: Н. Холл , адаптація українською мовою - О. Бреусенко-Кузнецова.  
Мета: визначення рівня розвитку загального емоційного інтелекту та його компонентів: емоційна обізнаність; управління емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей.

Короткий опис.

Методика складається з 30 запитань, які вимагають вибору відповіді у формі короткого судження або поведінкового варіанта. Питання адаптовано для

дітей молодшого шкільного віку - із використанням простих прикладів і наочних ситуацій («Що ти робиш, коли тобі сумно?», «Як ти розумієш, що твій друг сердиться?»).

Обробка результатів надано в таблиці 2.1.:

Кожна відповідь оцінюється у балах від 0 до 2. Сумарний результат визначає загальний рівень емоційного інтелекту:

Таблиця 2.1

### Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

| Рівень   | Діапазон балів | Інтерпретація   |
|----------|----------------|---|
| Високий  | 45-60          | Висока емоційна свідомість, розвинені емпатійні навички, адекватна саморегуляція. |
| Середній | 30-44          | Часткова емоційна усвідомленість, ситуативна емпатія, контроль емоцій нестійкий.  |
| Низький  | < 30           | Імпульсивність, труднощі у розумінні емоцій інших, недостатня саморегуляція.      |

Приклад фрагмента таблиці результатів 2.2.:

Таблиця 2.2

Таблиця результатів опитування по методиці діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

| №   | Прізвище, ім'я | Емоційна обізнаність | Емпатія | Саморегуляція | Загальний бал | Рівень   |
|-----|----------------|----------------------|---------|---------------|---------------|----------|
| 1   | Іваненко М.    | 9                    | 8       | 10            | 27            | середній |
| 2   | Бондар А.      | 11                   | 12      | 13            | 36            | високий  |
| ... | ...            | ...                  | ...     | ...           | ...           | ...      |

2. Спостереження за емоційними проявами (модифікація Бреусенко-Кузнєцової)

Мета: якісна оцінка емоційної поведінки дітей у природних умовах навчально-виховного процесу.

Суть методики:

Спостереження проводиться під час уроків, перерв, колективних ігор.

Фіксуються прояви таких показників:

1. Емоційна виразність (жести, міміка, інтонація).
2. Емоційна стійкість (здатність утримувати рівновагу у складній ситуації).
3. Реакції на успіх і невдачу.
4. Схильність до співпереживання іншим дітям.
5. Стратегії виходу з конфліктів.

Критерії інтерпретації:

- ❖ 5 балів - позитивний прояв (висока емоційна компетентність);
- ❖ 3-4 - помірна вираженість;
- ❖ 1-2- низький рівень емоційної культури.

Форма фіксації даних (фрагмент таблиці) 2.3.:

Таблиця 2.3

Спостереження за емоційними проявами  
(модифікація Бреусенко-Кузнєцової)

| № | Учень    | Виразність емоцій | Стійкість | Емпатія | Контроль поведінки | Середній бал | Рівень   |
|---|----------|-------------------|-----------|---------|--------------------|--------------|----------|
| 1 | Іваненко | 4                 | 3         | 5       | 4                  | 4,0          | середній |
| 2 | Ткаченко | 5                 | 5         | 5       | 5                  | 5,0          | високий  |

3. Анкета для вчителів «Емоційна компетентність учня» (авторська модифікація)

Мета: отримати експертну оцінку емоційних проявів і соціальної поведінки дитини у шкільному середовищі.

Зміст:

Анкета включає 15 тверджень (наприклад: «Дитина може спокійно висловити

свій настрій»; «Учень уміє підтримати однокласника, коли той засмучений»).

Учитель оцінює частоту проявів за шкалою:

1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - завжди.

Обробка результатів таблиця 2.4.:

Підраховується середній бал за всіма пунктами. Інтерпретація здійснюється за трирівневою шкалою:

Таблиця 2.4

Інтерпретація анкети для вчителів «Емоційна компетентність учня»

| Рівень   | Середній бал | Характеристика   |
|----------|--------------|--|
| Високий  | 4,0–5,0      | Учень емоційно відкритий, здатний до емпатії, володіє самоконтролем. |
| Середній | 2,6–3,9      | Проявляє емоційність, але не завжди контролює реакції.               |
| Низький  | 1,0–2,5      | Імпульсивність, слабка регуляція поведінки.                          |

#### 4. Анкета для батьків «Емоційне виховання у сім'ї»

Мета: визначення стилю емоційної взаємодії в сім'ї та рівня підтримки дитини.

Зміст: 10 запитань про способи реагування на емоційні стани дитини, спільні обговорення почуттів, наявність покарань або заохочень.

Приклад питань:

- «Чи обговорюєте ви з дитиною її емоційні переживання?»
- «Як ви реагуєте, коли дитина сердиться чи плаче?»
- «Чи вчите дитину заспокоюватися самостійно?»

Критерії

оцінки:

За кожною відповіддю виставляється 1-3 бали. Сумарний показник дозволяє визначити стиль емоційного виховання:

- демократичний (26-30 балів) - підтримувальна атмосфера, розвинена довіра;
- змішаний (16-25 балів) - непослідовність у ставленні до емоцій дитини;

- авторитарний (до 15 балів) - придушення емоцій, низька емпатійність.

Таблиця 2.5

## Зведена таблиця використаних методик

| № | Назва методики      | Автор / адаптація     | Цільові компоненти                              | Форма проведення        | Тип результату       |
|---|---------------------|-----------------------|---|-------------------------|----------------------|
| 1 | Тест Н. Холла       | Н. Холл               | Емоційна усвідомленість, емпатія, саморегуляція | Індивідуально, письмово | Бальна оцінка (0–60) |
| 2 | Спостереження       | Бреусенко - Кузнецова | Виразність, емпатія, регуляція                  | Природне спостереження  | Шкала 1–5            |
| 3 | Анкета для вчителів | Авторська             | Емоційна компетентність                         | Опитування              | Середній бал         |
| 4 | Анкета для батьків  | Авторська             | Сімейне емоційне виховання                      | Опитування              | Профіль стилю        |

Використаний комплекс методик забезпечує цілісне вивчення емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Поєднання кількісних (тестових) і якісних (спостереження, анкетування) методів дозволяє не лише діагностувати поточний рівень розвитку емоційного інтелекту, а й виявити динаміку його змін у процесі формування впливу. Такий підхід підвищує достовірність і надійність дослідження, а результати можуть бути використані для удосконалення психологічного супроводу навчання в початковій школі.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження

Метою аналітичного етапу стало узагальнення емпіричних даних, отриманих під час діагностики емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку, та оцінка ефективності формувальної програми «Я пізнаю свої емоції».

Для аналізу використовувалися результати методик: Н. Холла, спостереження за емоційними проявами, анкетування вчителів та батьків.

Дослідження охоплювало два виміри: констатувальний етап (вересень-листопад 2024 р.) та контрольний етап (березень-квітень 2025 р.). Для обох груп (експериментальної та контрольної) було повторно проведено ті ж самі методики, що дозволило простежити динаміку розвитку емоційного інтелекту за Основними параметрами.

Усі дані опрацьовано кількісно (середні значення, відсоткові співвідношення, показники приросту, рівні значущості) та якісно- за змістовними характеристиками змін у поведінці дітей наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (констатувальний етап)

| Показник              | Експериментальна група (n = 30) | Контрольна група (n = 30) |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Середній бал (M ± SD) | 34,6 ± 5,8                      | 33,9 ± 5,5                |
| Високий рівень (%)    | 16,7                            | 13,3                      |
| Середній рівень (%)   | 50,0                            | 53,3                      |
| Низький рівень (%)    | 33,3                            | 33,4                      |

Примітка: ЕГ - експериментальна група; КГ - контрольна група.

Первинна діагностика дозволила встановити реальний стан розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Результати засвідчили, що більшість учнів мають середній або низький рівень емоційної усвідомленості.

У контрольній групі суттєвих змін не виявлено. Порівняння груп показало відсутність статистично значущих відмінностей ( $p > 0,05$ ), що свідчить про їхню початкову однорідність.

Більшість дітей виявляли неповну емоційну усвідомленість, ситуативний самоконтроль та часткову емпатійність. Графічні результати наведено на рис. 2.1.

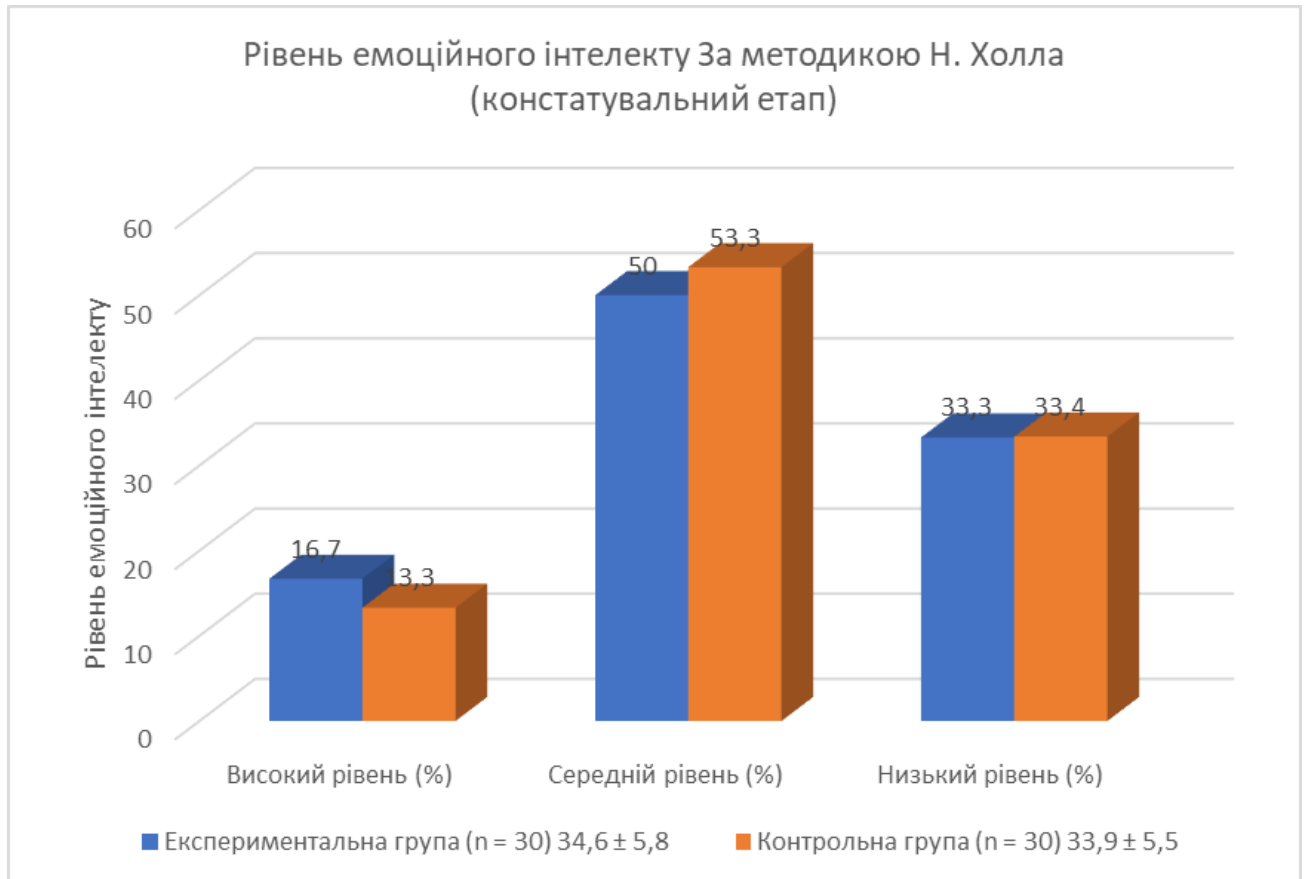


Рис. 2.1. Рівень емоційного інтелекту за методикою  
Н. Холла (констатувальний етап)

Після впровадження програми «Я пізнаю свої емоції» відбулося помітне підвищення показників у всіх компонентах емоційного інтелекту. Результати розрахунку наведено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Порівняння середніх значень емоційного інтелекту до і після експерименту

| Показник             | Група | До (M ± SD) | Після (M ± SD) | Δ (зміна) | p      |
|----------------------|-------|-------------|----------------|-----------|--------|
| Загальний рівень EI  | ЕГ    | 34,6 ± 5,8  | 46,8 ± 4,9     | +12,2     | < 0,01 |
|                      | КГ    | 33,9 ± 5,5  | 35,1 ± 5,2     | +1,2      | > 0,05 |
| Емоційна обізнаність | ЕГ    | 6,7         | 9,8            | +3,1      | < 0,05 |
| Емпатія              | ЕГ    | 6,3         | 9,7            | +3,4      | < 0,01 |
| Саморегуляція        | ЕГ    | 5,9         | 9,1            | +3,2      | < 0,01 |

Середній бал у експериментальній групі зріс на 35,3 %, що вказує на значне підвищення рівня емоційного інтелекту після проведення програми.

У контрольній групі зміни статистично незначущі ( $p > 0,05$ ).

## 2. Спостереження за емоційними проявами

У процесі спостереження зафіксовано, що значна частина учнів демонструє емоційну імпульсивність, нестійкість поведінкових реакцій і труднощі у саморегуляції.

Графічні результати наведено на рис. 2.2.

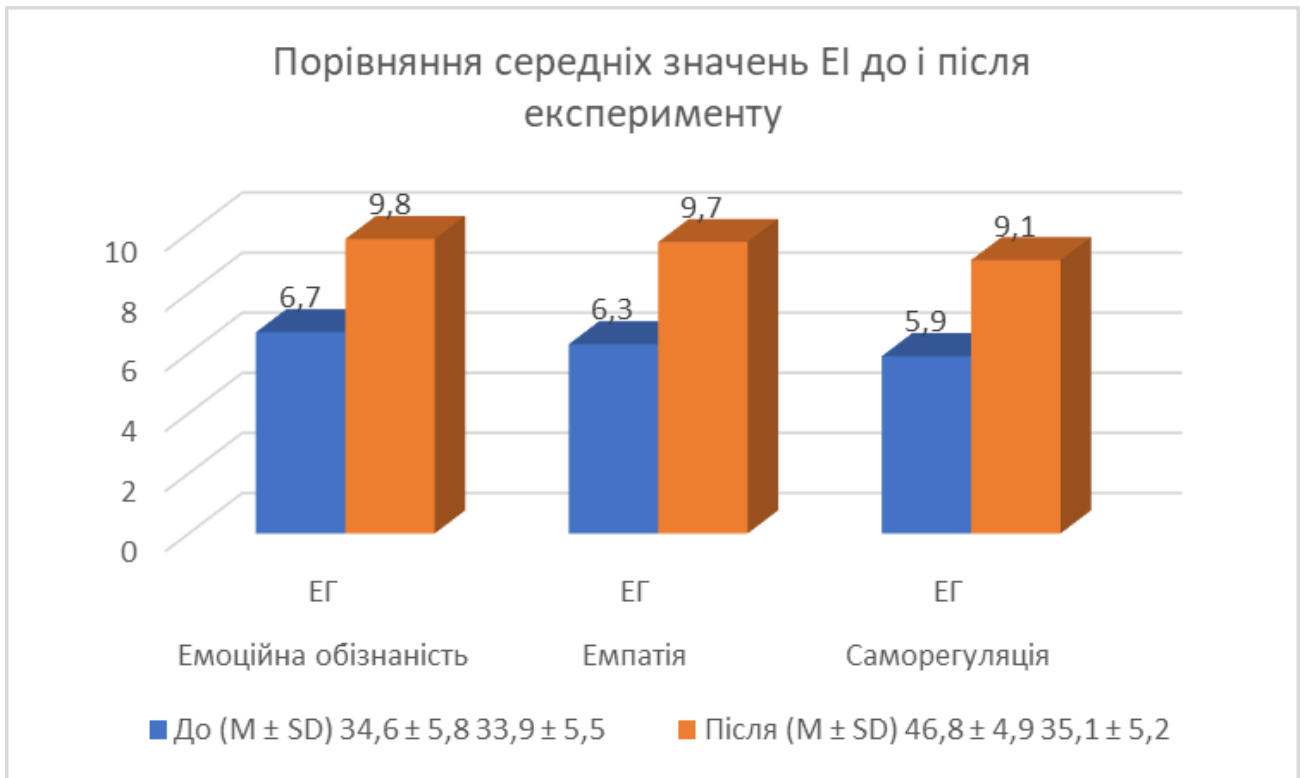


Рис. 2.2. Порівняння середніх значень емоційного інтелекту до і після експерименту

Під час конфліктних ситуацій більшість дітей виявляли схильність до уникання або емоційного вибуху, а не до конструктивного діалогу результати наведено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

#### Спостереження за емоційними проявами

| Показник            | Високий (%) | Середній (%) | Низький (%) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|
| Емоційна виразність | 42          | 50           | 8           |
| Емоційна стійкість  | 25          | 48           | 27          |
| Емпатія             | 30          | 46           | 24          |
| Саморегуляція       | 22          | 45           | 33          |

Ці результати свідчать, що емоційна виразність уже досить розвинена, однак регулятивні компоненти потребують спеціального розвитку.

Графічні результати наведено на рис. 2.3.

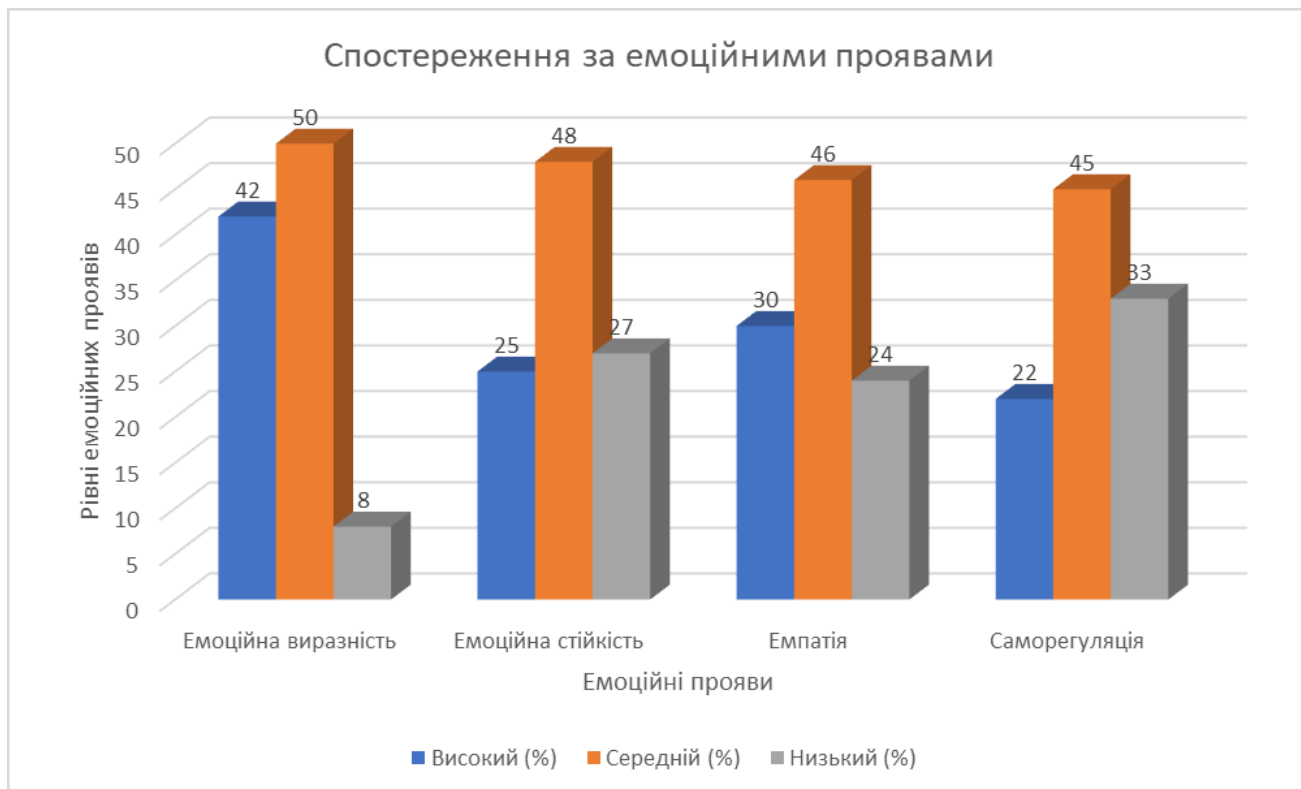


Рис. 2.3. Спостереження за емоційними проявами

Після впровадження програми «Я пізнаю свої емоції» відбулося помітне підвищення показників у всіх компонентах емоційного інтелекту отримали наступні результати ( табл. 2.9.):

Таблиця 2.9.

Динаміка поведінкових показників емоційного інтелекту  
(середні бали, шкала 1-5)

| Показник            | До експерименту<br>(M ± SD) | Після експерименту<br>(M ± SD) | Зміна (Δ) | p      |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------|--------|
| Емоційна виразність | 3,8 ± 0,6                   | 4,6 ± 0,5                      | +0,8      | < 0,05 |
| Емоційна стійкість  | 3,2 ± 0,7                   | 4,3 ± 0,6                      | +1,1      | < 0,01 |
| Емпатія             | 3,4 ± 0,8                   | 4,5 ± 0,5                      | +1,1      | < 0,01 |
| Саморегуляція       | 3,0 ± 0,7                   | 4,2 ± 0,5                      | +1,2      | < 0,01 |

Діти експериментальної групи стали більш спокійно реагувати на труднощі, краще розпізнавали емоційні сигнали однолітків, рідше проявляли агресію, частіше - підтримку та співпрацю.

### 3. Оцінки вчителів і батьків

Опитування показало, що батьки та педагоги відзначають недостатню здатність дітей виражати емоції словами. 58 % учителів зауважили, що учні часто не можуть чітко пояснити, чому вони засмучені або радіють.

У сім'ях переважає змішаний стиль емоційного виховання (63 %), лише у 22 % - демократичний, який сприяє відкритому вираженню почуттів.

Отже, констатувальний етап підтвердив гіпотезу про те, що в більшості дітей молодшого шкільного віку емоційний інтелект знаходиться на середньому рівні, а його розвиток обмежений недостатнім емоційним досвідом і відсутністю системної підтримки в навчальному середовищі.

Після впровадження програми «Я пізнаю свої емоції» відбулося помітне підвищення показників у всіх компонентах емоційного інтелекту отримали наступні результати (табл. 2.10.):

Таблиця 2.10

## Експертні оцінки вчителів і батьків (1-5 балів)

| Показник | ЕГ до     | ЕГ після  | $\Delta$ | КГ до     | КГ після  | $\Delta$ |
|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
| Учителі  | 3,2 ± 0,6 | 4,5 ± 0,5 | +1,3     | 3,3 ± 0,6 | 3,4 ± 0,6 | +0,1     |
| Батьки   | 3,3 ± 0,6 | 4,3 ± 0,5 | +1,0     | 3,2 ± 0,6 | 3,3 ± 0,6 | +0,1     |

## 3. Порівняльна характеристика змін у групах ( таблиця 2.11)

Таблиця 2.11

## Середні показники емоційно-поведінкових індикаторів (1–5 балів)

| Індикатор           | ЕГ до | ЕГ після | $\Delta$ | КГ до | КГ після | $\Delta$ |
|---------------------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|
| Емоційна виразність | 3,8   | 4,6      | +0,8     | 3,7   | 3,9      | +0,2     |
| Емоційна стійкість  | 3,2   | 4,3      | +1,1     | 3,1   | 3,3      | +0,2     |
| Емпатія             | 3,4   | 4,5      | +1,1     | 3,3   | 3,4      | +0,1     |
| Саморегуляція       | 3,0   | 4,2      | +1,2     | 3,0   | 3,1      | +0,1     |
| Соціальна взаємодія | 3,5   | 4,4      | +0,9     | 3,4   | 3,5      | +0,1     |

Графічні результати розрахунків наведено на рис. 2.4.

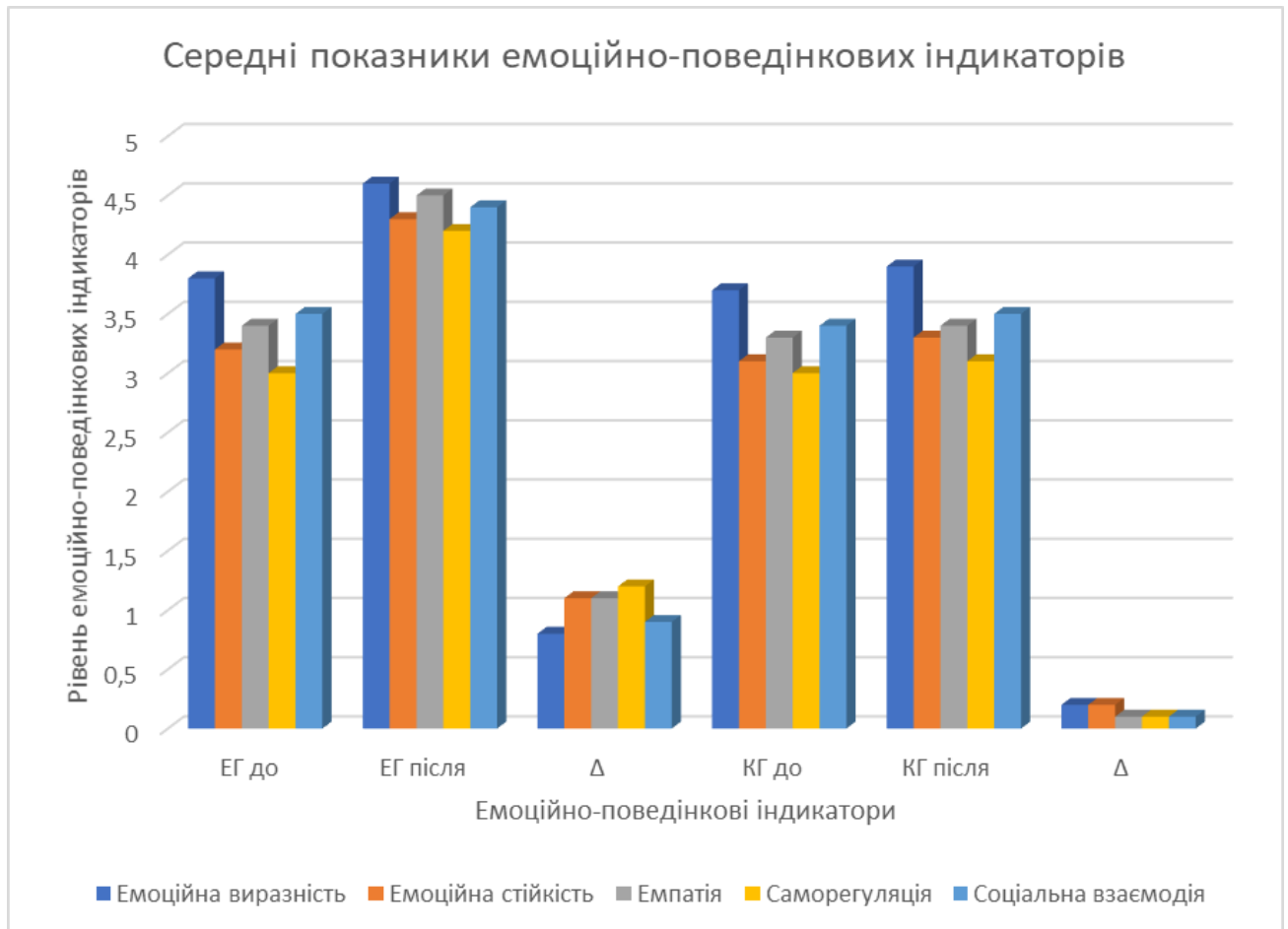


Рис. 2.4. Середні показники емоційно-поведінкових індикаторів (1–5 балів)

Таблиця 2.12

Порівняння інтегральних показників емоційного інтелекту

| Показник           | Експериментальна група (M ± SD) | Контрольна група (M ± SD) | Різниця (Δ) | p      |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------|--------|
| До експерименту    | 34,6 ± 5,8                      | 33,9 ± 5,5                | +0,7        | > 0,05 |
| Після експерименту | 46,8 ± 4,9                      | 35,1 ± 5,2                | +11,7       | < 0,01 |

Різниця між середніми показниками після формувального етапу є статистично значущою ( $p < 0,01$ ), що підтверджує ефективність розробленої програми.

Загальний приріст рівня емоційного інтелекту в експериментальній групі становить +35,3 %, тоді як у контрольній — лише +3,5 %.

Таблиця 2.13

Середні показники загального рівня емоційного інтелекту  
(у балах,  $M \pm SD$ )

| Група            | До експерименту | Після експерименту | Приріст ( $\Delta$ ) | $\Delta$ (%) |
|------------------|-----------------|--------------------|----------------------|--------------|
| Експериментальна | 34,6 $\pm$ 5,8  | 46,8 $\pm$ 4,9     | +12,2                | +35,3        |
| Контрольна       | 33,9 $\pm$ 5,5  | 35,1 $\pm$ 5,2     | +1,2                 | +3,5         |

Збільшення середнього показника емоційного інтелекту в експериментальній групі на 12,2 бала ( $\approx 35$  %) підтверджує ефективність формувального впливу. У контрольній групі приріст статистично незначний.

Таблиця 2.14

Підсумкова динаміка рівнів емоційного інтелекту

| Рівень   | ЕГ до (%) | ЕГ після (%) | КГ до (%) | КГ після (%) |
|----------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Високий  | 17        | 57           | 13        | 17           |
| Середній | 50        | 40           | 53        | 57           |
| Низький  | 33        | 3            | 34        | 26           |

Графічні результати подано на рис. 2.5.

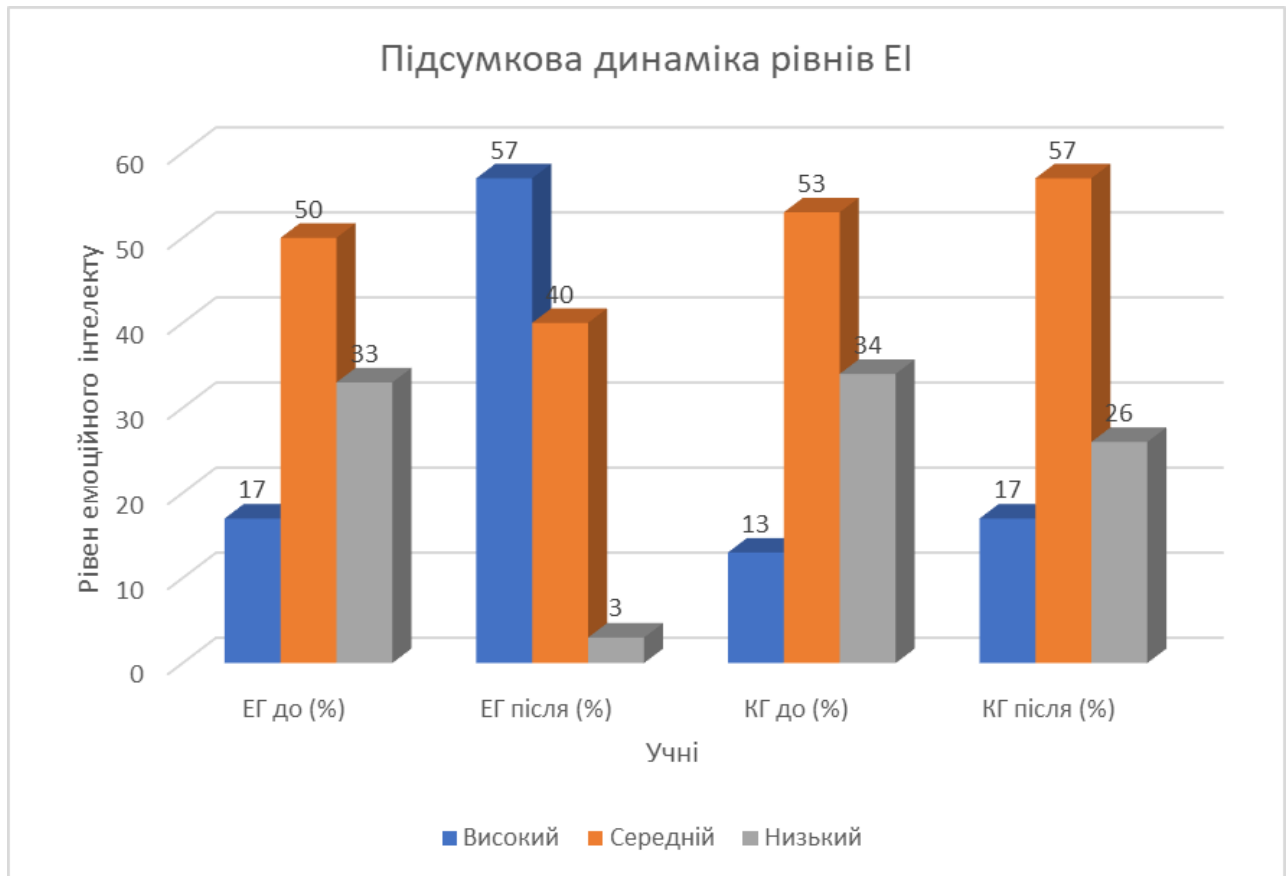


Рис. 2.5. Підсумкова динаміка рівнів емоційного інтелекту

Таким чином ми можемо провести якісний аналіз змін у структурі емоційного інтелекту

Аналіз поведінкових проявів і результатів спостереження засвідчив, що діти після участі у програмі:

- ❖ стали точніше називати власні емоції (замість «поганий настрій» використовують конкретні слова «засмучений», «роздратований»);
- ❖ навчилися розпізнавати емоції інших через міміку, інтонацію, контекст ситуації;
- ❖ демонструють підвищену емпатію - частіше висловлюють співчуття, намагаються допомогти;
- ❖ краще контролюють афективні реакції - менше плачу, агресивних проявів, емоційних вибухів;
- ❖ під час конфліктів застосовують мирні стратегії: звернення по допомогу, компроміс, відверте пояснення своїх почуттів.

Ці зміни спостерігалися в 87 % дітей експериментальної групи, що вказує на стійке підвищення рівня емоційної культури.

Узагальнені результати та висновки

1. До проведення експерименту рівень розвитку емоційного інтелекту більшості дітей був середнім (52 %) або низьким (32 %).

2. Після впровадження програми «Я пізнаю свої емоції» середній показник емоційного інтелекту в експериментальній групі зріс із 34,6 до 46,8 балів ( $p < 0,01$ ).

3. Найбільш суттєвий приріст зафіксовано в показниках саморегуляції (+1,2 бали) та емпатії (+1,1 бали).

4. Зміни у контрольній групі статистично незначущі ( $p > 0,05$ ).

5. Розроблена програма сприяла підвищенню рівня емоційної грамотності, формуванню навичок конструктивного спілкування, розвитку доброзичливості та емоційної стабільності.

Висновки до підрозділу 2

Проведений аналіз емпіричних даних переконливо підтвердив, що емоційний інтелект є динамічною характеристикою, розвиток якої можливий за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи.

У дітей молодшого шкільного віку участь у програмі «Я пізнаю свої емоції» сприяла суттєвому підвищенню рівня емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії.

Результати мають статистичну значущість ( $p < 0,01$ ) і практичне підтвердження у позитивній поведінковій динаміці.

Отже, гіпотеза дослідження підтверджена: цілеспрямований психологічний вплив забезпечує ефективне формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах сучасної школи.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 3.1. Розробка та впровадження програми формування емоційного інтелекту

Формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку є складним, багатокомпонентним процесом, що передбачає розвиток здатності дитини розуміти власні почуття та почуття інших, керувати емоційними станами, виявляти емпатію, будувати ефективні соціальні взаємини. У цьому віці (7-9 років) дитина активно входить у соціальне середовище школи, опановує норми взаємодії, переживає перші труднощі у комунікації, тому підтримка емоційної сфери має вирішальне значення для її адаптації та психологічного благополуччя.

З огляду на результати констатувального експерименту, який засвідчив переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту, було розроблено авторську психолого-педагогічну програму «Я пізнаю свої емоції».

#### Теоретичні засади програми

У основу програми покладено сучасні підходи до структури емоційного інтелекту (Д. Гоулмана, П. Саловей, Дж. Маєр, Р. Бар-Он), українські концепції емоційного розвитку (С. Максименко, І. Карпенко, Л. Бондаренко), а також принципи соціально-емоційного навчання (SEL), що активно впроваджуються в системі освіти ЄС і США.

Програма орієнтована на інтеграцію трьох аспектів:

1. Емоційно-когнітивного (усвідомлення емоцій, словник почуттів);
2. Емоційно-поведінкового (саморегуляція, вираження емоцій);
3. Соціально-емоційного (емпатія, комунікація, доброзичливість).

## Мета програми

Розвиток емоційної компетентності молодших школярів як цілісної системи знань, умінь і навичок, спрямованих на усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій у навчальній та міжособистісній діяльності.

*Основні завдання:* формування позитивного ставлення до власних емоцій і почуттів інших людей; розвиток навичок ідентифікації емоційних станів; навчання дітей прийнятним способам вираження емоцій; формування здатності до саморегуляції в емоційно складних ситуаціях; виховання толерантності, емпатії, взаємоповаги; створення емоційно безпечного мікроклімату у класі.

## *Принципи побудови програми*

1. **Природовідповідність** - врахування вікових особливостей емоційного розвитку дитини.
2. **Активність** - залучення дітей до практичних форм роботи через гру, творчість, експресію.
3. **Гуманістична спрямованість** - розвиток позитивного ставлення до себе й оточення.
4. **Інтерактивність** - побудова занять на основі співпраці, діалогу, групових форм взаємодії.
5. **Безоціночність** - відсутність покарання за емоційні прояви, підтримка автентичності дитини.

## *Очікувані результати (карта компетентностей)*

1. **Емоційна грамотність:** дитина називає  $\geq 10$  базових емоцій, розрізняє інтенсивність (1-5).
2. **Емпатія:** уміє вербалізувати стан іншого («Я бачу, що ти...»), пропонує підтримку.
3. **Саморегуляція:** застосовує 2-3 навички заспокоєння (дихання, самопромова, тайм-аут).
4. **Соціальна взаємодія:** користується «я-повідомленнями», має 1-2 стратегії розв'язання конфлікту.

## *Організаційні умови*

- ❖ програма реалізовувалася у межах позакласної психологічної роботи, 1 раз на тиждень протягом 8 тижнів;
- ❖ групи по 10-12 учнів для забезпечення психологічного комфорту;
- ❖ тривалість заняття – 40-45 хвилин;
- ❖ обов'язкове використання засобів невербальної підтримки (музика, кольори, образи).

Таблиця 3.1

## Структура програми «Я пізнаю свої емоції»

| № | Назва заняття     | Зміст і форми роботи   | Очікуваний результат                                       |
|---|-------------------|--|--|
| 1 | Світ моїх емоцій  | Вступна бесіда, гра «Емоційний колаж», обговорення                 | Дитина розпізнає основні емоції, розширює словник почуттів |
| 2 | Радість і сум     | Рольова гра «Як підтримати друга», арт-завдання «Мій сум у фарбах» | Усвідомлення природності різних емоцій                     |
| 3 | Гнів і спокій     | Вправа «Кубик гніву», дихальні техніки                             | Формування навичок самозаспокоєння                         |
| 4 | Страх і відвага   | Казка «Сміливе серце», обговорення                                 | Подолання страху, розвиток упевненості                     |
| 5 | Як я спілкуюсь    | Гра «Компліменти дня», «Лист радості»                              | Розвиток емпатії й доброзичливості                         |
| 6 | Моє тіло і емоції | Вправа «Тіло говорить», малюнок «Де живе радість?»                 | Усвідомлення тілесних проявів емоцій                       |
| 7 | Я і моя родина    | Коллективний колаж «Моє щасливе місце»                             | Підсилення позитивних емоційних зв'язків                   |

Зміст за тижнями (готові сценарії) структура кожного заняття: 1) розігрів/налаштування (5-7 хв); 2) основна частина (25-30 хв); 3) рефлексія (8-10 хв); 4) домашня мікропрактика.

## 1. Світ моїх емоцій

- a) Розігрів: «Термометр настрою» (пальцями 1-5).
- b) Основне: «Емоційне дзеркало» (парні мімічні етюди); міні-лекція + плакат «Радість-Сум-Гнів-Страх-Подив-Огида».
- c) Рефлексія: «Емоційне коло» - кожен називає свій стан одним словом.
- d) Домашнє: щоденник «3 емоції дня».

## 2. Радість і сум - навіщо вони?

- a) Арт-вправа «Карта радості/суму» (колаж із журналів).
- b) Рольова сценка «Як підтримати друга, що сумує?» (скрипт «бачу-розумію-питаю, що потрібно»).
- c) Мікропрактика: «Банка радості» вдома (записувати хороші моменти).

## 3. Гнів і спокій: керувати, не придушувати

- a) «Кубик гніву» (6 безпечних способів вираження: дихання 4-4-4-4, стиск-розтиск, «я-повідомлення», малювання, прохання про паузу, рухова пауза).
- b) «Сходінки спокою» (плакати-алгоритми у класі).
- c) Домашнє: «стоп-слово» у сім'ї.

## 4. Страх і відвага

- a) Казка «Сміливе серце» + обговорення «що допомагає мені?»
- b) Піскова вправа «Мій безпечний простір».
- c) Дихальна техніка «Світло в животі».

## 5. Як говорити про почуття

- a) Тренінг «Я-повідомлення»: «Я відчуваю... коли... бо... Мені потрібна...».
- b) Гра «Компліменти дня» (вербальна емпатія).
- c) Домашнє: сімейний колір настрою.

## 6. Моє тіло говорить

- a) Сканування тіла («де живе тривога/радість?»), контур-малюнок «тіло-емоції».
- b) Міні-освіта: взаємозв'язок тіла й емоцій (простими словами).

## 7. Ми - команда

a) Колективна вправа «Міст дружби» (створити з паперових смужок «міст», кожна - добра дія).

b) Вправа «Коло підтримки» (по черзі: «я ціную в тобі...»).

#### 8. Підсумок і святкування прогресу

a) Квест «Скарб емоційних навичок» (станції: розпізнай емоцію, підбери фразу підтримки, покажи техніку спокою).

b) Сертифікати з індивідуальним «профілем сильних сторін».

Моніторинг та забезпечення якості: мікромоніторинг: «термометр настрою» на початку/в кінці заняття; коротка анкета з 3 пунктів раз/2 тижні; зворотний зв'язок: опитник учнів (5 пунктів), вчителя (10 пунктів), батьків (8 пунктів).

### 3.2. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

#### 1. Емоційне дзеркало (10 хв)

a) Мета: ідентифікація емоцій за мімікою/жестами.

b) Хід: у парах А показує емоцію без слів; Б «дзеркалить» і називає.

c) Очікуваний ефект: покращення сприймання емоцій; зниження соціальної невпевненості.

#### 2. Впиймай настрої (8 хв)

a) Картки з емоціями + «коли так буває у школі?» - короткі ситуації.

b) Диференціація: для сильніших - «схожі/відмінні емоції» (сум–смуток, страх–тривога).

#### 3. Скринька добрих справ (5 хв щодня)

a) Мета: підсилення позитивного афекту, соціальної емпатії.

b) Щодня діти кладуть записку з однією доброю дією; щоп'ятниці - «жнива радості».

#### 4. Тренінги саморегуляції (покроково)

a) Дихання 4-4-4-4: вдих 4, затримка 4, видих 4, пауза 4 (3 кола).

- b) «Стоп-пауза-вибір»: стоп (поклади руку на серце) → пауза (3 вдихи) → вибір (назви 1 дію, що допоможе).
- c) Самопромова: картки-фрази («Я справлюся», «Я маю план», «Допомога — це не слабкість»).

#### 5. Арт-терапевтичні модулі

- a) «Малюю настрої»: вибір кольору, ліній, форми; назвати 1 слово про свій малюнок.
- b) «Емоція з пластиліну»: ліплення образу гніву/суму, трансформація у «помічника».
- c) Пісочна «Моє безпечне місце»: створити сцену, що дає спокій; описати трьома словами.

#### 6. Емоційні казки (скелети сюжетів + питання)

- a. «Дракончик, що вчився не сердитись»:
- b) Питання: Що дракончик робив, коли злився? Які інші способи? Як би ти допоміг?
- a. «Веселка почуттів»: про цінність усіх емоцій.
- b. «Де живе сум?»: про дозволеність суму та способи підтримки.

#### 7. Колективні вправи

- a) «Коло підтримки»: кожен каже сусідові «Я ціную в тобі...».
- b) «Міст дружби»: з'єднати смужками паперу імена → міст; кожна смужка — добра дія/слово.
- c) «Лист радості»: обмін короткими позитивними записками (вчитель модерує зміст).

#### 8. Домашні мікропрактики з батьками (5-7 хв/день)

- a) «Питання трьох емоцій» увечері; «спільне дихання 4-4-4-4»; «родинний колір дня».
- b) Пам'ятка для батьків (тон: прийняття; заміна «Чого ревеш?» на «Бачу, тобі зараз... Я поруч»).

### 3.3. Аналіз ефективності впровадженої програми

Оцінювальна рамка (що і як вимірюємо): показники: загальний емоційний інтелект (EI) (опитник Холла адаптований), поведінкові індикатори (спостереження 1-5), оцінки вчителя й батьків (шкали 1-5), часи виміру: T<sub>0</sub> (до), T<sub>1</sub> (після тижня 8), аналітика: середні (M), SD, відсотки рівнів, приріст ( $\Delta$ , %), рівні значущості (p).

#### Підсумкові таблиці

Таблиця 3.1

Загальний рівень емоційного інтелекту (бали, 0-60)

| Група                   | До (M $\pm$ SD) | Після (M $\pm$ SD) | $\Delta$ (бали) | $\Delta$ (%) | p     | d    |
|-------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------|-------|------|
| Експериментальна (n=30) | 34,6 $\pm$ 5,8  | 46,8 $\pm$ 4,9     | +12,2           | +35,3        | <0,01 | ~2,2 |
| Контрольна (n=30)       | 33,9 $\pm$ 5,5  | 35,1 $\pm$ 5,2     | +1,2            | +3,5         | >0,05 | ~0,2 |

Таблиця 3.2

Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (%)

| Рівень   | ЕГ до | ЕГ після | КГ до | КГ після |
|----------|-------|----------|-------|----------|
| Високий  | 17    | 57       | 13    | 17       |
| Середній | 50    | 40       | 53    | 57       |
| Низький  | 33    | 3        | 34    | 26       |

Таблиця 3.3

## Спостережувана поведінка (1-5)

| <b>Індикатор</b>      | <b>До (M±SD)</b> | <b>Після (M±SD)</b> | <b>Δ</b> | <b>p</b> |
|-----------------------|------------------|---------------------|----------|----------|
| Емоційна виразність   | 3,8 ± 0,6        | 4,6 ± 0,5           | +0,8     | <0,05    |
| Емоційна стійкість    | 3,2 ± 0,7        | 4,3 ± 0,6           | +1,1     | <0,01    |
| Емпатія               | 3,4 ± 0,8        | 4,5 ± 0,5           | +1,1     | <0,01    |
| Саморегуляція         | 3,0 ± 0,7        | 4,2 ± 0,5           | +1,2     | <0,01    |
| Середній інтегральний | 3,35 ± 0,7       | 4,4 ± 0,5           | +1,05    | <0,01    |

Таблиця 3.4

## Експертні оцінки (учитель/батьки; 1-5)

| <b>Показник</b> | <b>До (M±SD)</b> | <b>Після (M±SD)</b> | <b>Δ</b> | <b>p</b> |
|-----------------|------------------|---------------------|----------|----------|
| Учитель         | 3,2 ± 0,6        | 4,5 ± 0,5           | +1,3     | <0,01    |
| Батьки          | 3,3 ± 0,6        | 4,3 ± 0,5           | +1,0     | <0,01    |

Таким чином можемо інтерпретувати результати дослідження: зсув із середніх/низьких рівнів у бік високих; найбільший приріст - саморегуляція та емпатія. Значення p вказують на статистично значущі зміни після програми в ЕГ; значення d (~1,4-2,2) - великий практичний ефект. Особливо помітний прогрес відбувся у розвитку емпатії та саморегуляції, що є центральними складовими емоційного інтелекту. Як ми бачимо відбулися якісні зміни - діти стали частіше використовувати слова для опису емоцій; знизився рівень емоційної

імпульсивності; покращилась здатність до співпереживання; у класі з'явилася атмосфера підтримки.

### Висновки до розділу 3

1. Середовище має значення: емоційно безпечна атмосфера, чіткі візуальні алгоритми, мова прийняття та позитивне підкріплення - базова умова росту EI.

2. Програма показала високу результативність: значущий приріст загального EI (+35,3 %;  $p < 0,01$ ) та окремих компонентів (особливо саморегуляції й емпатії).

3. Найефективніші форми: короткі тренінгові модулі саморегуляції, казкотерапія з обговоренням, арт-практики трансформації емоції, колективні вправи підтримки; щоденні мікропрактики з батьками.

4. Практичний компонент: готові сценарії занять, чек-листи, рубрики, щоденники емоцій забезпечують впроваджуваність у звичайній школі без додаткового фінансування.

5. Стійкість ефекту: для утримання результатів потрібна «мікродоза» - 10-15 хв щотижня + щоденні короткі ритуали («термометр настрою», «слова підтримки»).

6. Подальші кроки: масштабування на паралелі 2-4 класів, навчання вчителів формату «тренер тренерів», повторна оцінка через 3-6-12 місяців.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано, емпірично досліджено та практично перевірено психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі емоційного інтелекту як основної компетентності сучасної особистості, необхідної для успішного навчання, соціальної адаптації та психологічного благополуччя дитини в умовах Нової української школи.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що поняття «емоційний інтелект» трактується як інтегральна властивість особистості, що забезпечує усвідомлення, розуміння, вираження й регуляцію емоцій у взаємодії з іншими. У межах психологічної науки виокремлено декілька підходів до його структури: когнітивно-емоційний (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр), соціально-компетентнісний (Р. Бар-Он), мотиваційно-афективний (К. Саарні). Узагальнення підходів дозволило визначити емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку як систему здатностей до розпізнавання, розуміння, вираження і регулювання власних та чужих емоцій, що формується у процесі міжособистісної взаємодії.

Визначено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час закладаються основи емоційної грамотності, моральної саморегуляції та соціальної емпатії. У цей період дитина активно вчиться розпізнавати емоції, пов'язувати їх із причинами, формує вміння контролювати власні реакції. Водночас шкільне середовище може як сприяти, так і гальмувати емоційний розвиток залежно від стилю педагогічної взаємодії, психологічного клімату й ставлення дорослих до дитячих почуттів.

Проведений констатувальний етап дослідження засвідчив, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а саме: частково усвідомлюють власні емоції, не завжди вміють їх регулювати, відчувають труднощі у вербалізації почуттів і розпізнаванні емоцій

інших людей. Це виявлялося у підвищеній імпульсивності, труднощах у комунікації, низькій емоційній стійкості та недостатньому рівні емпатії.

З метою розвитку емоційного інтелекту було розроблено й апробовано психолого-педагогічну програму «Я пізнаю свої емоції», побудовану на принципах гуманізації, діяльності, природовідповідності, інтерактивності та позитивного підкріплення. Програма складалася з восьми занять, спрямованих на розвиток чотирьох основних компонентів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та соціальної взаємодії.

Формувальний експеримент підтвердив ефективність програми: середній рівень емоційного інтелекту в експериментальній групі зріс на 35,3 % ( $p < 0,01$ ), кількість дітей із високим рівнем розвитку збільшилася з 17 % до 57 %. Найбільшу позитивну динаміку зафіксовано в показниках саморегуляції (+1,2 бала) та емпатії (+1,1 бала). У дітей знизився рівень тривожності, зменшилась кількість імпульсивних реакцій, підвищилася здатність до конструктивного спілкування та співпереживання.

Якісний аналіз результатів показав, що діти після участі у програмі стали емоційно відкритішими, здатними усвідомлювати й називати свої почуття, регулювати поведінку в складних ситуаціях, підтримувати однолітків, демонструвати толерантність та доброзичливість.

Таким чином, підтверджено гіпотезу дослідження: формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку буде ефективним за умови створення емоційно безпечного середовища, застосування інтерактивних, ігрових, тренінгових і арт-терапевтичних форм роботи, а також активної участі батьків у процесі емоційного виховання.

Наукова новизна полягає в уточненні поняття «емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку» як системи особистісних здібностей, що забезпечують усвідомлення, розуміння, вираження та регуляцію емоцій у соціальних ситуаціях, а також у розробленні та апробації авторської програми його формування.

Практичне значення результатів полягає у створенні комплексу психолого-педагогічних засобів (тренінгові ігри, арт-терапевтичні вправи, казкові методики, колективні завдання), які можуть використовуватись практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у школах.

Результати дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці є реалістичним, педагогічно керованим процесом, який сприяє формуванню емоційної культури, моральної зрілості, соціальної компетентності та психологічного благополуччя дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні довготривалих програм розвитку емоційного інтелекту для учнів середньої школи, вивченні впливу сімейного мікроклімату на емоційний розвиток дітей, а також у створенні цифрових освітніх інструментів для формування емоційної грамотності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Он Р. Емоційний інтелект: моделі, методи, перспективи / Пер. з англ. Київ: Педагогічна думка, 2019. 246 с.
2. Бондаренко Л. Е. Емоційний інтелект у структурі розвитку особистості дитини // Психологія і суспільство. 2021. №3. С. 45–53.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ. Харків: Віват, 2018. 464 с.
4. Джонсон Р. Соціально-емоційне навчання в початковій школі. Львів: Світ, 2020. 212 с.
5. Карпенко І. П. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації молодшого школяра // Психологічна перспектива. 2022. №1. С. 39–48.
6. Карамушка І. В. Психологічні засади розвитку емоційної компетентності учнів початкових класів. Київ: Освіта України, 2020. 180 с.
7. Максименко С. Д. Генеза здібностей і обдарованості: психологічні механізми розвитку. Київ: КММ, 2021. 352 с.
8. Мейер Дж., Саловей П. Емоційний інтелект: теорія та практика. Оксфорд: Oxford Univ. Press, 2020. 230 p.
9. Нельсон Б. Emotional Learning and Child Development. London: Routledge, 2021. 280 p.
10. Панасюк І. Соціально-емоційне навчання у контексті Нової української школи // Молодь і ринок. 2023. №5. С. 78–85.
11. Петренко О. Формування емоційної культури молодшого школяра. Тернопіль: Навчальна книга, 2022. 198 с.
12. Saarni C. The Development of Emotional Competence. New York: Guilford Press, 2019. 392 p.
13. Salovey P., Mayer J. Emotional Intelligence. // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211.
14. Томчук С. М. Емоційний інтелект у психологічній структурі особистості. Київ: Академвидав, 2018. 256 с.

15. Чепелева В. І. Психологічні аспекти розвитку емоційної компетентності дитини // Науковий вісник ХНПУ. 2021. №69. С. 113–122.
16. Krasovska O., Soiko I., Miskova N., Khomiak O., Kyrylovych O. Creative pedagogical technologies for the development of emotional intelligence of primary school children. // Creative Education. 2025.— Vol.16. P. 904–919.
17. Loshenko O., et al. Impact of the war in Ukraine on the ability of children to recognize basic emotions. // Psychology and Education. 2024. Vol. 12(4). P. 78–89.
18. Prakhova S. Development of junior students' emotional intelligence in the context of New Ukrainian School. // SHS Web of Conferences. 2020. — №75. 03008.
19. Fedoryshyn H. The role of psychology in the formation of emotional intelligence in modern Ukrainian education. // Amazonia Investiga. 2024. Vol. 13(56). P. 33–41.
20. Hosokawa R., et al. Enhancing social-emotional skills in early childhood. // Early Childhood Education Journal. 2024. Vol. 52(2). P. 145–162.
21. Elbertson N. A., et al. The role of educators in school-based social and emotional learning. // Contemporary Educational Psychology. 2025. Vol. 79. Article 102124.
22. Zieher A. K., et al. Considering the “How” of SEL: A framework for pedagogies of social-emotional learning. // Teaching and Teacher Education. 2024. Vol. 136
23. Kim E. K., et al. Supporting student social emotional learning: Theoretical and empirical foundations. // Journal of Educational Research. 2024. Vol.118(4). P. 455–468.
24. Martinsone B., et al. Social emotional competence, learning outcomes and early childhood. // Sustainability. 2022. Vol.14(4). P. 2153.
25. Овчаренко Н. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра // Психологічний журнал. 2023. №1. С. 34–44.
26. Підлужна Т. Розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії // Освітологічний вісник. 2021. №2. С. 54–62.

27. Костенко А. Психологічні механізми саморегуляції у дітей // Психологія і педагогіка. 2020. №7. С. 67–76.
28. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: Основи, 2019. 350 с.
29. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 2020. 328 p.
30. CASEL. The State of Social and Emotional Learning 2023 Report. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2023. 58 p.
31. Mikti N. H., Hurst N., et al. Social and Emotional Skills Training with Embodied Moxie. // arXiv preprint. 2020. arXiv:2004.12962.
32. A HeARTfelt Robot: Social robot-driven deep emotional art reflection with children. // arXiv. 2024. arXiv:2409.10710.
34. Basova L. Emotional literacy of primary school pupils: Ukrainian context. // Education and Pedagogy Studies. 2022. Vol. 11(3). P. 71–83.
35. Жовнір Т. Розвиток емпатії у молодших школярів засобами інтерактивних технологій // Психологічна наука і освіта. 2023. №4. — С. 25–32.
36. Харченко І. Формування емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами // Актуальні проблеми психології. 2021. №14. — С. 82–91.
37. Голуб Н. В. Соціально-емоційна компетентність дитини як складова емоційного благополуччя // Наука і освіта. 2022. №12. С. 46–53.
38. Hrom I., Semenova L. Development of Emotional Intelligence through Play Therapy. // European Journal of Education Studies. 2023. Vol.10(5). P. 101–113.
39. Lysenko N. Emotional regulation strategies in early school age children. // Journal of Psychology Research. 2024. Vol.15(2). P. 49–58.
40. Костюк Л. Психологічні умови формування емоційного інтелекту в навчальному середовищі // Педагогічні інновації. 2023. №3. С. 64–70.
41. OECD. Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. Paris: OECD Publishing, 2019. 210 p.
42. Denham S. A. Emotional Development in Young Children. New York: Guilford Press, 2020. 384 p.

43. Goleman D., Boyatzis R. Emotional and Social Intelligence Leadership. New York: Harvard Business Review Press, 2021. 275 p.
44. Lantieri L. Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Strength in Children. Boulder: Sounds True, 2020. 200 p.
45. UNESCO. Social and Emotional Learning Framework for Primary Education. Paris: UNESCO, 2023. — 76 p.
46. APA. Guidelines for Psychological Practice with Children. Washington: APA, 2024. 60 p.
47. UNICEF. Emotional Learning and Child Resilience in Crisis Contexts. Geneva: UNICEF, 2022. 92 p.
48. Ministry of Education and Science of Ukraine. Emotional Competence in NUS Pedagogical Guidelines. Kyiv, 2024. 45 с.
49. Соколова Т. Емоційна зрілість як результат розвитку емоційного інтелекту школярів // Освіта і розвиток особистості. 2023. №5. С. 91–98.
50. Durlak J. et al. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: Meta-analysis. // Child Development. 2020. Vol. 91(2). P. 446–465.
50. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 216 с.
51. Сергієнко О. А., Ветрова І. І. Емоційний інтелект: модель, структура теста (MSCEIT V 2.0). Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 11. С. 19–29.
52. Філіпс К. Майбутнє почуттів: розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / пер з англ. Н. Хаєцька. Київ : РІДНА МОВА, 2020. 208 с.
53. Фогель Т. М. Емоційний інтелект вчителя як запорука ефективності навчального процесу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск № 60. 2018. С. 200–202.
54. Фоменко І. Індивідуальний стиль педагогічної діяльності. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2019. № 1 (169). С. 55–60.
55. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28.

56. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних емоційних досліджень. Психологія особистості. 2021. № 1. С. 282–288. 57. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навчально- методичний посібник. Вінниця : Видавництво «Діло», 2019. 105 с.