

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М

д.е.н. доцент
Юлія ГЕРАСИМЕНКО
(підпис)
« 12 » 2025 р.
(дата)



**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-13-ЗМ

РУДНЄВА Оксана Василівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна

(підпис)

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Руднєва Оксана Василівна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

Керівник: Інжиєвська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:27.6%

Мікропробіли: 10

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

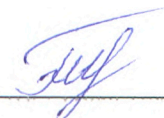
Висновок:

Кваліфікаційна робота Руднєвої О.В. має достатній рівень фактичності і оригінальності, містить висновки власних досліджень. Висновки цієї роботи, результати і текстів інших авторів мають належати на відповідне джерело.

Дата *10.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент

Юлія Герасименко

наказ № 01-06/03

від «03» січня 2025 року



ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Руднєвій Оксані Василівні

1. Тема роботи «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни»

керівник роботи Інжиєвська Леся Анатоліївна, к. п. н., доцент, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1 Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни – складається з

4-х підрозділів: 1.1 Емоційний інтелект як психологічне явище; 1.2 Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини; 1.3 Педагогічні чинники розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку; 1.4 Психологічний стан дітей в умовах війни та його вплив на емоційний інтелект, формування світогляду та успішність в школі.

Розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни – складається з 2-х підрозділів: 2.1 Організація та методика дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку; 2.2 Аналіз результатів дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Розділ 3 Практична реалізація та перевірка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни – складається з 3-х підрозділів: 3.1 Розробка програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни; 3.2 Аналіз ефективності впровадження авторської методики розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку; 3.3 Рекомендації.

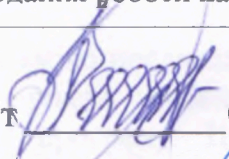
5. Консультанти розділів роботи

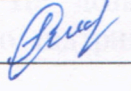
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжиєвська Л.А. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» кандидат психологічних наук, доцент	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Інжиєвська Л.А. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» кандидат психологічних наук, доцент	04.03.2025 р.	04.03.2025 р.
3	Інжиєвська Л.А. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» кандидат психологічних наук, доцент	04.04.2025 р.	04.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 14.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	лютий	виконано
2	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	березень	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  О.В. Руднєва

Керівник роботи  Л.А. Інжієвська

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-13-ЗМ спеціальності 053 Психологія

Руднєвої Оксани Василівни

на тему: «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі – психологічним особливостям розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Авторкою обґрунтовано сутність, структуру та значущість емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці, особливо в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності, спричиненої військовими діями. У роботі чітко визначено поняття «емоційний інтелект», охарактеризовано його складові, психолого-педагогічні умови розвитку, а також вплив травматичних чинників на емоційну сферу дітей молодшого шкільного віку.

Здобувачка вміло поєднала теоретичні засади з практичним дослідженням, під час якого вивчила рівень розвитку емоційного інтелекту у дітей та апробувала психокорекційну програму. Це дозволило зробити ґрунтовні висновки та надати практичні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя дітей у кризових умовах.

Сильними сторонами роботи є чітка логіка викладення матеріалу, аналітична глибина, застосування сучасних джерел, актуальність тематики та практична орієнтованість дослідження. Практична частина роботи заслуговує особливої уваги завдяки наявності чітко описаної програми, дієвості застосованих методів та результативності впроваджених заходів.

Недоліком роботи можна вважати певну фрагментарність у розгляді окремих концепцій емоційного інтелекту, проте це не знижує загального рівня виконаної дослідницької роботи.

Здобувачка продемонструвала здатність до самостійного наукового пошуку, відповідальність, аналітичне мислення, вміння застосовувати психологічні знання на практиці. Кваліфікаційна робота виконана самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності за результатами перевірки системою StrikePlagiarism (72%). Отримані результати мають як наукову, так і прикладну цінність, можуть бути використані практичними психологами, педагогами та фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів.

Кваліфікаційна робота на тему «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – на присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту
БІНПО



Леся ІНЖИСВСЬКА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 сторінок, 4 рисунки, 4 таблиці, 3 додатки, 71 літературне джерело.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Мета роботи полягає в тому, щоб проаналізувати психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни та розробити рекомендації щодо їхньої психологічної підтримки.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених мети та завдань були використані теоретичні, емпіричні та методи математичної обробки, проєктивні методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Що – чому – як» (М. Нгуєн), адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ).

Актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає в необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах війни, коли зростає рівень тривожності, емоційної нестабільності та знижується здатність до саморегуляції.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання запропонованої авторської програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах тривалого соціального стресу. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для формування емоційної компетентності, покращення психоемоційного стану дітей, підвищення їхньої здатності до саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії в освітньому середовищі.

Ключові слова: емоційний інтелект, діти молодшого шкільного віку, війна, емоції, стрес, психологічний стан, психокорекція, саморегуляція.

ABSTRACT

Master's qualification work: 89 pages, 4 figures, 4 tables, 3 appendices, 71 literary sources.

The object of the study is the emotional intelligence of primary school children.

The subject of the study is the psychological features of the development of emotional intelligence of primary school children in war conditions.

The purpose of the work is to analyze the psychological features of the development of emotional intelligence of primary school children in war conditions and to develop recommendations for their psychological support. Key words: emotional intelligence, primary school children, martial law, emotions, stress, psychocorrection, school psychology.

Research methods. To implement the set goals and objectives, theoretical, empirical and mathematical processing methods, projective techniques “Do-drawing: the world of things–the world of people–the world of emotions”, “What–why–how” (M. Nguyen), an adapted version of the questionnaire on children’s emotional skills and competence (CESCQ) were used.

The relevance of the topic of this qualification work lies in the need for targeted psychological support for primary school children in war conditions, when the level of anxiety, emotional instability increases and the ability to self-regulate decreases.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using the proposed author's program for the development of emotional intelligence of primary school children in conditions of prolonged social stress. The results of the study can be used by practical psychologists, teachers and parents to form emotional competence, improve the psycho-emotional state of children, increase their ability to self-regulation, empathy and constructive interaction in the educational environment.

Keywords: emotional intelligence, primary school children, war, emotions, stress, psychological state, psycho-correction, self-regulation.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	11
ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	17
1.1 Емоційний інтелект як психологічне явище.....	17
1.2 Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини.....	25
1.3 Педагогічні чинники розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку	31
1.4 Психологічний стан дітей в умовах війни та його вплив на емоційний інтелект, формування світогляду та успішність в школі...39	
Висновки до першого розділу.....	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	46
2.1 Організація та методика дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	46
2.2 Аналіз результатів дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку	54
Висновки до другого розділу.....	59
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	62

3.1 Розробка програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.....	62
3.2 Аналіз ефективності впровадження авторської методики розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.....	67
3.3 Рекомендації.....	72
Висновки до третього розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

EI – емоційний інтеле́кт (англ. emotional intelligence) — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей.

IQ – коефіцієнт інтеле́кту (англ. — intelligence quotient) — кількісна оцінка рівня інтелекту людини: рівень інтелекту відносно рівня інтелекту середньостатистичної людини такого ж віку. Визначається за допомогою спеціальних тестів.

СЕЕН – соціально-емоційне та етичне навчання.

SEEN – Міжнародна програма універсального соціального та емоційного навчання.

НУШ – Нова українська школа

Hard skills – (жорсткі навички) – це вміння та знання, необхідні для певної посади та конкретної роботи

Soft skills – («м'які» навички, іноді «гнучкі») Соціально-комунікативні навички комплекс неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність і, на відміну від спеціалізованих навичок, не пов'язані з конкретною сферою. Вони є певним набором особистісних якостей людини. Наприклад, комунікабельність, креативне мислення, гнучкість розуму та стресостійкість. Зараз подібні навички набувають особливого значення, оскільки сприяють успішній роботі та кар'єрному зростанню.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні умови розвитку суспільства, зокрема запровадження військового стану, суттєво впливають на психологічне самопочуття дітей, спричиняючи зміни в їхньому емоційному розвитку. Діти молодшого шкільного віку є особливо вразливою категорією, оскільки саме в цей період активно формується емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти, контролювати власні емоції та емоції інших людей. В умовах війни розвиток емоційного інтелекту дітей може зазнавати як позитивних, так і негативних змін.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю адаптації дітей до нестабільного середовища, в якому вони перебувають, а також важливістю підтримки їхнього емоційного благополуччя. Війна створює нові виклики, такі як стрес, страх, тривожність, що можуть гальмувати розвиток емоційного інтелекту або, навпаки, сприяти його прискореному формуванню в умовах підвищеної емоційної чутливості та необхідності адаптації до змін.

Важливим завданням психологів та педагогів є створення безпечного освітнього середовища, у якому діти матимуть змогу навчитися розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, що є ключовим аспектом їхнього емоційного інтелекту.

У цьому контексті особливу роль відіграє освітня реформа НУШ (Нова українська школа), яка зосереджує увагу на особистісно орієнтованому підході до навчання. Однією з головних концепцій НУШ є врахування індивідуальних особливостей кожного учня, його емоційного стану та соціальної адаптації. Реформа спрямована на формування не лише академічних знань, а й соціально-емоційних компетентностей, що є необхідними для гармонійного розвитку особистості. В умовах сьогодення ці аспекти набувають особливої значущості, оскільки сприяють

зменшенню рівня тривожності, розвитку навичок емоційної стійкості та адаптивності у дітей молодшого шкільного віку.

У сучасній школі «жорсткі» навички (hard skills) поступаються місцем м'яким навичкам (soft skills), серед яких: уміння працювати в команді, комунікабельність, лідерські якості, уміння керувати стресом, сталий розвиток емоційного інтелекту та інші. Емоційний інтелект є надважливою складовою розвитку дітей молодшого шкільного віку, адже провідним видом діяльності у них є навчання. Тому саме цей вік є дуже сприятливим для будь-якого розвитку. Якщо до кінця молодшого шкільного віку дитина не досягне достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту, то в подальшому житті можуть виникати непорозуміння із самим собою та іншими людьми. Тому, під час освітнього процесу важливо приділяти велику увагу не тільки здобуттю дітьми знань та вмінь, а також засвоєнню ними м'яких навичок які сьогодні цінуються набагато більше в багатьох життєвих сферах.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни та розробка рекомендацій щодо їхньої психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади становлення емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та окреслити основні етапи вивчення феномену емоційного інтелекту.

2. Дослідити прояви емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку за допомогою визначених методів психологічного дослідження.

3. Визначити особливості розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

4. Розробити методичні рекомендації педагогам та поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: Розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку буде ефективним за умов належної організації освітнього процесу, створення безпечного середовища, урахування індивідуальних особливостей розвитку, а також формування навичок ефективного спілкування, емпатії, самомотивації та здатності до емоційної саморегуляції.

Методи дослідження, які забезпечили всебічне вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни:

теоретичні – аналіз і узагальнення наукової літератури з психології емоційного інтелекту, дитячого розвитку, кризової психології та педагогіки; систематизація наукових підходів щодо формування емоційної сфери дитини;

емпіричні – спостереження за емоційною поведінкою дітей у навчальному та ігровому середовищі, з фіксацією проявів емпатії, саморегуляції та взаємодії з ровесниками й дорослими. Бесіди з дітьми та педагогами з метою отримання додаткової якісної інформації про емоційний стан, труднощі в емоційній регуляції та особливості соціальної взаємодії;

методи математичної обробки – кількісний та якісний аналіз результатів діагностики, порівняльний аналіз даних до та після впровадження програми, обчислення середніх показників та оцінка динаміки змін.

Для вирішення поставлених завдань були використані **методики:** проєктивна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» (М. Нгуен) – для виявлення особливостей емоційного сприйняття

світу дитиною, рівня її емоційної відкритості, міжособистісних уявлень. Методика «Що – чому – як» (М. Нгуен) – для оцінювання здатності дітей розпізнавати та інтерпретувати емоції в різних ситуаціях, визначення рівня емоційного інтелекту за когнітивно-поведінковими критеріями; адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ).

Наукова новизна роботи полягає тому, що вперше в умовах війни здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку, що проживають у сільській місцевості, та перебувають у ситуації тривалого соціального стресу. Розроблено і впроваджено авторську програму психолого-педагогічної підтримки «Мандрівка у світ емоцій», спрямовану на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку у кризових умовах. Отримано емпіричні дані, які засвідчують ефективність запропонованої програми. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у роботі шкільних психологів, педагогів, батьків. Для підтримки емоційного розвитку дітей та запобігання негативним наслідкам емоційних переживань, спричинених війною.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Розкішнянської гімназії Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області та Ясенівської гімназії Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження будуть апробовані під час участі у IV Всеукраїнській студентській науковопрактичній інтернет-конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», присвячена Дню науки.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних

джерел (71 найменування), 3 додатків на 6 сторінках. Робота містить 4 таблиці, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Емоційний інтелект як психологічне явище

Інтелект як категорія наукового пізнання є складним багатоструктурним, різновимірним явищем. Сучасна психологічна наука має низку тлумачень, підходів до його розуміння та онтогенезу. Дослідження етимології поняття «інтелект» часто розглядається у взаємозв'язку з такими термінами як «розум», «мислення», «інтелектуальні здібності», «розуміння», «знання», «здоровий глузд», «пізнання», «свідомість» тощо, які характеризують процеси, пов'язані з розумовою, мисленнєвою діяльністю особистості. Семантичне наповнення терміна «інтелектуальний» розкривається насамперед через «мисленнєвий процес»: від лат. дієслова *intellegere* – «пізнавати», «думати», «сприймати», «знати» тощо.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони.

Насправді, емоційний інтелект вважається дуже молодим для науки та малодослідженим поняттям, то ж науковці України зокрема та світу загалом ще знаходяться у пошуку його точного визначення й назви та не впевнені у тому чи це взагалі інтелектуальна здібність. Як приклад, варто навести кілька визначень емоційного інтелекту, які запропонували іноземні та українські дослідники:

– це вміння розумно управляти своїм емоційним життям (Х. Вайсбах та У. Дакс);

– це інтегральна властивість людини, що є відображенням пізнавальної здатності людини розуміти емоції та управляти ними за допомогою когнітивної переробки емоційної інформації та забезпеченням психологічного благополуччя людини та успішність її соціальної взаємодії (М. Шпак [24]);

– це інтегративна властивість людини, що викликана динамічним поєднанням афекту та інтелекту шляхом взаємодії різних особливостей, серед яких емоційні, когнітивні, конативні та мотиваційні. Дана властивість направлена на розуміння особистих емоцій, а також емоційних переживань інших людей, що робить можливим розумне управління емоційним станом, а саме підпорядкування емоцій розуму, сприяє гармонійному самопізнанню та самореалізації шляхом накопичення емоційного й соціального досвіду (М. Шпак [29]);

– це здібність людини вірно сприймати, виражати, а також оцінювати емоції; це вміння породжувати почуття, які сприяють мисленню; це вміння розуміти емоції та ті знання, які мають відношення до емоцій, а також вміння регулювати власні емоції і тим самим сприяти своєму власному емоційному, а також інтелектуальному росту (визначення, яке уточнили П. Селовей та Дж. Меєр [19]).

Говард Гарднер у 1983 році запропонував теорію множинного інтелекту, як модель інтелекту, яка розглядає інтелект у різних конкретних (насамперед сенсорних) умовах, а не як домінування однієї загальної здатності до чогось. Г. Гарднер запевняє: існує цілих 9 типів інтелекту. Й здатність розрізняти і знаходити підхід до кожного з них дозволить отримувати максимальні результати від навчання. Американський психолог виділяє міжособистісний інтелект, як уміння людини добре розуміти інших людей і взаємодіяти з ними. Люди з розвиненим міжособистісним інтелектом з легкістю оцінюють емоції, мотивацію,

бажання та наміри оточуючих. Прекрасно спілкуються вербально й невербально. Учні з таким типом інтелекту можуть озвучувати власне бачення ситуації геть в іншому світлі, аніж всі інші. Також ці діти здатні вирішувати конфлікти в групі та легко будувати стосунки як з будь-ким з однолітків, так і з поважними дорослими. Люди з високими балами з міжособистісного інтелекту стають чудовими психологами, філософами, коучами, менеджерами з продажів і навіть політиками.

Також Говард Гарднер виокремлює внутрішньоособистісний інтелект, як уміння якнайкраще усвідомлювати власні емоційні стани, почуття та мотивацію. Люди з високим рівнем розвитку цього інтелекту насолоджуються саморефлексією та оцінкою своїх особистих сильних сторін. Таким людям подобається аналізувати теорії та ідеї, вони мають високу самосвідомість і розуміють глибинне коріння почуттів. Люди з таким типом інтелекту приречені на успіх у царині філософії, можуть стати письменниками, теоретиками, вченими.

У змішаній моделі емоційного інтелекту, запропонованій у 1985 році Рувеном Бар-Оном, визначено п'ять його компонентів [29]: самопізнання (усвідомлення власних емоцій, самоповага, самореалізація); навички міжособистісного спілкування (емпатія, взаєморозуміння, соціальна відповідальність); адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов); управління стресовими ситуаціями (стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами); домінування позитивного настрою (відчуття щастя, оптимізм) [28, с.285].

Деніел Гоулман – американський письменник, психолог, науковий журналіст у своїй книзі «Емоційний інтелект» виділяє 10 важливих тез:

1. Емоційний інтелект – це важливо, проте наше раціональне мислення зазнає поразки коли владу в свої руки беруть емоції. Ми піддаємося емоціям саме в ті моменти коли зіштовхуємося з труднощами

чи завданнями які є занадто важливими для того, щоб покладатися лише на розум.

2. Емоційний інтелект – це головна здібність, що здатна впливати на всі інші допомагаючи чи навпаки заважаючи.

3. Негативні думки не є достовірними, ми повинні відстежувати і контролювати їх.

4. Люди які не можуть утримати своє емоційне життя під контролем страждають від внутрішніх баталій, це обмежує їх можливість ясно мислити та впливає на їх роботу.

5. Варто навчатися самоусвідомленню, адже це свідоме сприйняття не лише свого настрою, а й думки про цей настрій.

6. Негативні емоції скеровують нашу увагу на те, що власне їх викликає заважаючи зосередитися на чомусь іншому.

7. Ми вловлюємо та передаємо емоції один одного за допомогою «таємничої» функції психіки. Ми підхоплюємо почуття один одного ніби це різновид соціального вірусу.

8. Невдачі та поразки є наслідком певних обставин і ми можемо змінити їх щоб отримати кращий результат.

9. Досягнення залежать не лише від природного таланту, але і від здатності переживати поразки.

10. Кожна емоція повинна відповідати ситуації.

Майєр визначає EQ так: «Емоційний інтелект — це вміння обробляти емоції й емоційну інформацію і, виходячи з емоцій, розвиватися. Люди з високим EQ здатні точно й швидко вирішувати спектр проблем, пов'язаних з емоціями». Розвиток EQ дозволяє краще розуміти свої емоції та емоції інших людей.

Кандидат психологічних наук, професор Мінь Ань Нгуєн [5] стверджує, що готовність дитини орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності та спілкуванні є

найважливішим емоційним новоутворенням, яке відображає рівень розвитку і формування емоційного інтелекту у дітей.

Н.Холл у своїх працях [3] спирається на змішану модель емоційного інтелекту, яка передбачає оцінку п'яти складових частин: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Варто підкреслити, що позиції науковців щодо розвитку емоційного інтелекту відрізняються, оскільки немає єдності щодо однаковості його компонентів. Та все ж більша частина дослідників вважає емоційний інтелект сукупністю емоційних здібностей, що зближує його із емоційною компетентністю, яку потрібно постійно розвивати. Такі науковці як Дж. Меєр, П. Селовей, Д. Карузо визнають, що EQ керується знаннями, то ж вважають, що їх легко здобути у процесі навчання. Їхні опоненти, наприклад Д. Гоулман, стверджують, що емоційний інтелект сприяє особистісному зростанню, ефективній професійній діяльності, успішній кар'єрі та що його можна розвивати у будь-якому віці, починаючи з дитинства, та вдосконалювати у більш зрілому віці [31].

Аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що його структурні компоненти співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних [16]. Відтак у структурі емоційного інтелекту можна виділити такі компоненти:

- раціональний (гностичний) – система знань про сутність емоційних явищ, структуру емоційної сфери, функції та особливості прояву емоцій і почуттів; загальнокультурна компетентність; творче мислення, дає можливість розглядати емоційний інтелект як різновид соціальної творчості;

- емоційний – емоційне самопочуття; уміння розуміти власні емоції та почуття, емоційні стани інших людей, адекватно проявляти емпатію, інтерес до іншого; перцептивно-рефлексивні уміння; психоемоційні стани, адекватні вимогам навчальної, професійної чи іншої діяльності;

– конативний (від лат *conatus* – спроба, посилення, спрямованість) – мотиваційна та вольова регуляція поведінки під час професійної діяльності; емоційна саморегуляція поведінки, діяльності; уміння керувати ситуацією міжособистісної взаємодії, володіння конструктивними стратегіями поведінки у ситуації конфлікту тощо;

– комунікативний – гуманістична установка на спілкування, готовність вступати в діалогічні взаємини; знання про стилі спілкування, особливості власного комунікативного стилю; культура мовлення [28, с.285-286].

Як підсумок вищезазначеного, слід наголосити, що емоційний інтелект можна та необхідно розвивати шляхом впровадження в освітній процес психолого-педагогічних технологій цілеспрямованого формування емоційної компетентності, проведення систематичної просвітницької та корекційно-розвивальної роботи.

Наслідки емоційної неосвіченості виявляються у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, випадків агресії, жорстокості, насильства та ін. Тому, розвиток емоційного інтелекту – важливий чинник підвищення психологічної культури суспільства в цілому

Резюмуючи зміст визначень та характеристик емоційного інтелекту, стає чітко зрозуміло, що для людини з високим рівнем EQ характерні такі особливості [19]:

– вона усвідомлює власні емоції. Ця здібність є головною у структурі емоційного інтелекту, оскільки спроможність керувати власними емоціями бере початок з розуміння причини та джерела їх виникнення. Також це вміння усвідомлювати свої емоції та їх можливі наслідки, ідентифікувати тісний зв'язок між емоціями та словами, розуміти складні почуття, переходи між емоціями та їхній вплив на самопочуття та поведінку;

– за умови, якщо у людини сформоване самоусвідомлення, вона розуміє причини виникнення різних своїх відчуттів, усвідомлює свої

сильні та слабкі сторони, а також має здатність виявляти почуття гумору, вона впевнена в собі та приймає себе такою, якою є [18];

- вона регулює емоції. Ця важлива здібність виражається у самоусвідомленні емоцій та проявляється у намаганні заспокоїти себе, аби позбутися тривожного стану, або суму чи роздратування, стримати руйнівні почуття. Людина із високим рівнем саморегуляції залишається спокійною у стресових ситуаціях, уміє нести відповідальність за досягнення мети та визнавати власні помилки, вона високоадаптивна до змін умов життя;

- вона самотивується до діяльності, тобто скеровує власні емоції для досягнення певної мети. Людина, яка має високий рівень такої самотивації, дуже ефективно уміє працювати в групі, вона не боїться невдач та вміє йти на раціональний ризик [18];

- вона уміє розпізнавати та розуміти емоції оточуючих і пов'язаних з ними потреб. Це передбачає точність оцінки виражених людьми емоцій за поведінкою та проявляється у вигляді емпатії. Людина, яка оволоділа емпатією, вміє слухати і чути, а також вміло спостерігати за мімікою та жестами інших людей; така людина є завжди толерантною та терплячою до недоліків або ж «іншості» інших людей;

- вона уміє підтримувати хороші стосунки із оточуючими, а це апріорі передбачає позитивне, добре ставлення до інших. Людина, в якій у багажі є такі соціальні навички, вміло йде на компроміс та вдало і переконливо може вести перемовини, вона надихає і тим самим веде за собою.

Що стосується дітей молодшого шкільного віку, то оптимальний рівень розвитку EQ у них може характеризуватися такими показниками, як [18]:

- самостійність у визначенні власного емоційного стану у відомих та невідомих ситуаціях;
- намагання зрозуміти емоційний стан інших близьких людей;
- володіння розвинутими рефлексивними здібностями;

- уміння аналізувати мотиви вчинків інших людей;
- самостійність у контролюванні особистого емоційного стану;
- вміння знайти та використати різні способи у досягнення мети у тій чи іншій ситуації;
- прояв наполегливості на шляху до цілі [14];
- володіння стійкою емпатією у ставленні до людей навколо.

Як відомо на сьогоднішній день, емоційний інтелект – це набута характеристика людини. Емоції змінюються упродовж життя під впливом соціального середовища, і це підтверджує можливість керувати процесом розвитку емоційного інтелекту, створюючи необхідні для цього умови. Серед цих умов можна визначити такі:

- атмосфера емоційного комфорту;
- емоційність освітнього процесу;
- партнерська взаємодія усіх учасників освітнього процесу;
- емоційне спілкування в освітньому середовищі [17].

Для більшого розуміння умов необхідно їх дослідити детальніше. До слова, атмосфера емоційного комфорту є однією з важливих та необхідних факторів формування емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Він забезпечує встановлення і підтримку доброзичливих, щирих та толерантних стосунків між здобувачами освіти. У разі забезпеченості цієї умови учням легше виражати свої справжні почуття та щирі емоції. До того ж, у атмосфері емоційного комфорту учням краще засвоюються знання та формуються різні уміння, що у загальному покращує їх успішність та реалізацію талантів.

1.2 Історія дослідження емоційного інтелекту, його природа і значення для розвитку та життя дитини

Філософи античності виділяли емоції як особливу царину психічного життя, однак по-різному пояснювали вплив емоцій на поведінку людини. Натомість Платон і його послідовники вважали, що все розумне – це добре, а усе, що стосується емоцій – погане, тому говорили, що розум має бути вищим за пристрасті. Арістотель вважав, що вплив емоцій на стан людини може бути настільки сильним, що та може відчувати сильне страждання або задоволення, при цьому втрачаючи здатність до логічних та раціональних міркувань. Він зазначав, що виключно розумом повинні керуватися такі сильні емоції, як гнів та страх, аби людина могла відповідати етичним нормам поведінки у соціумі.

На противагу Арістотелю, філософи стоїцизму вважали емоції джерелом усіх нещасть людини, саме тому закликали керуватися лише «вищим розумом», адже, за їх думкою, емоції виникають через неправильні судження [22].

У епоху Просвітництва (друга половина XVII-XVIII ст.) почуття та розум у пізнанні дійсності і надалі не поєднувалися філософами, а яскраво протиставлялися. Чуттєвий досвід вважався емпіриками єдиним джерелом істини, а раціоналісти були певні, що істину можна пізнати лише з допомогою логіки та розуму. То ж, як бачимо, і ті і ті вважали інтелект та почуття окремими сферами досвіду, але відзначали, що зв'язок між ними є. Натомість ірраціоналісти всесторонньо вивчали емоційно-моральні основи владнання міжособистісних відносин, що і вважається теоретичною основою для визначення у подальшому такого компонента емоційного інтелекту, як міжособистісна взаємодія.

У першій половині XX століття, емоції та інтелект досліджувалися відносно відокремлено: лише у когнітивному аспекті розглядався інтелект.

А як негативний чинник, який впливає на логіку прийняття вірного рішення – вважалися емоції.

Не виходячи за рамки традиційних поглядів, американський психолог Е.Торндайк, у 1920 році визнав наявність «соціального інтелекту» в межах IQ, досліджуючи уміння підпорядковувати власні емоції завданню комфортного співіснування у соціумі. Цій ідеї слідували багато дослідників, а питання щодо природи соціального інтелекту набувало все більшої актуальності [16].

Американський психолог Г. Олпорт у 1937 році дещо розширив уявлення про соціальний інтелект, описавши його як соціальний дар. Вірно та досить швидко оцінювати інших людей, правильно робити прогнози та мати здатність забезпечувати у міжособистісних взаємодіях адекватне пристосування.

У змішаній моделі емоційного інтелекту, запропонованій у 1985 році Рувеном Бар-Оном, визначено п'ять його компонентів [29]: самопізнання (усвідомлення власних емоцій, самоповага, самореалізація); навички міжособистісного спілкування (емпатія, взаєморозуміння, соціальна відповідальність); адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов); управління стресовими ситуаціями (стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами); домінування позитивного настрою (відчуття щастя, оптимізм) [28, с.285].

В кінці XX століття світ побачив дві фундаментальні для сучасності праці, які актуалізували проблему розвитку емоційного інтелекту, починаючи якраз з дітей молодшого шкільного віку. У 1990 році вийшла наукова публікація соціальних психологів США П. Селовея та Дж. Меєра під назвою «Емоційний інтелект». Результати їх досліджень показали, що люди із високим рівнем розуміння емоцій набагато швидше відновлювали свій нормальний стан, а ті, хто уміли вірно сприймати емоції інших людей – більш ефективно розвивали та утримували соціальні стосунки. [21]

В запропонованій Дж. Мейером і П. Саловеем моделі здібностей [35], що є своєрідним продовженням концепції емоційного інтелекту Х. Гарднера, виокремлено п'ять основних здібностей, властивих людині з розвиненим емоційним інтелектом:

1) розуміння власних емоцій. Ця властивість є головною в емоційному інтелекті, оскільки здатність управляти власними емоціями, контролювати їх прояви починається тоді, коли дитина зрозуміє витoki цих переживань, їх характер і силу. Спроможність усвідомити власні справжні емоції та їхнє походження дає можливість краще впоратись з ними;

2) регулювання емоцій. Можливість керувати своїми переживаннями ґрунтується на їх саморозумінні. Регулювання власних почуттів проявляється у вигляді зусиль, що спрямовані на самозаспокоєння, відновлення рівноваги, зниження внутрішнього суму та переживань. Люди, які не здатні до такого, часто знаходяться у стані дистресу та невдалих спроб розвіяти сум і роздратованість;

3) здатність мотивувати себе до діяльності реалізується у спробах людини скерувати свої емоції на досягнення мети, на нову діяльність. Важливою умовою цієї здібності є самоконтроль, що реалізується як уміння відтермінувати отримання миттєвого задоволення заради досягнення віддаленої більш значущої мети. Ця здатність є важливою передумовою подальшої успішної діяльності людини;

4) виявлення та усвідомлення емоцій інших людей. Ця здатність реалізується у вигляді розпізнавання емпатії [34];

5) здатність підтримувати гарні відносини з іншими людьми – цінне суспільне вміння, що виявляється у здатності людини справлятися з емоціями, які виникають у спілкуванні з іншими. У працях Х. Гарднера, Е. Торндайка та Р. Стернберга ця здатність називається «соціальним інтелектом», і є передумовою популярності людини, її лідерських навичок, ефективності у взаємодії з іншими [28, с. 282].

Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей.

У 1995 році Д. Гоулман видав книгу «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». Нейропсихолог Д. Гоулман піддав сумніву закономірність відносно безпосередньої взаємної залежності між високими показниками розумового інтелекту та успішністю людини у бізнесі, адже результати емпіричних досліджень показали, що високі результати навчання не обов'язково мають вплив на кар'єрне зростання, створення і збереження сімейних чи соціальних зв'язків. Згодом вчений відкрив психофізіологічну суть емоційного інтелекту, подавши його як безпекову емоційну систему, якою людина може керувати, і тим самим створювати баланс між емоційним та раціональним. Також Д. Гоулман увів та наповнив практичним змістом такі поняття, як емоційна грамотність та безграмотність, емоційне навчання та мистецтво соціальної взаємодії.

Доцільність і ефективність системного підходу до розвитку емоційного інтелекту підтверджується даними міжнародних досліджень. Зокрема, мета аналіз, проведений Джоафом А. Дурлаком і співавторами у 2011 році, який охопив 213 програм універсального соціального та емоційного навчання (SEEN). У цьому дослідженні взяли участь понад 270 000 здобувачів освіти від дитячого садка до старшої школи. Результати свідчать про значне покращення соціально-емоційних навичок, позитивні зміни в ставленнях, зниження рівня проблемної поведінки та зростання академічної успішності учасників програм порівняно з контрольною групою. Це світить про високий потенціал SEEN-підходів у підтримці емоційного розвитку дітей, особливо в умовах підвищеного стресу, що є актуальним для українського освітнього середовища під час воєнного стану.

Оскільки емоційний інтелект формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, особливу увагу в дослідженні було приділено

виявленню механізмів адаптації дітей до критичних обставин, а також визначенню меж функціональної емоційної зрілості в умовах кризи. За основу було взято припущення, що в умовах війни формування емоційного інтелекту може зазнати викривлень або гальмування, якщо дитина не отримує відповідної підтримки з боку дорослих, немає ресурсу для емоційного самовираження або функціонує в нестабільному, психологічно тривожному середовищі. Саме тому дослідження було спрямоване не лише на вимірювання окремих емоційних компетентностей, а й на комплексне аналізування емоційної чутливості, емоційної грамотності, комунікативної відкритості та здатності до відновлення емоційного балансу після стресових впливів.

Головною метою дослідження було виявити рівень розвитку емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку, які навчаються в умовах воєнного стану, а також з'ясувати, яким чином зовнішні стресогенні чинники – такі як повітряні тривоги, відчуття небезпеки, зміна ритму життя, родинні втрати впливають на емоційний стан дитини, її здатність до саморегуляції, емпатії, вираження почуттів і формування емоційної ідентичності. Водночас було поставлено цілі: вивчити особливості емоційного реагування на кризові події, типові шаблони поведінки в стресі, а також потенційні внутрішні ресурси, які дозволяють дітям адаптуватися до нових реалій.

Крім аналітичної частини, дослідження передбачало створення фундаменту для подальшої системної психолого-педагогічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які переживають наслідки воєнного стану. Це означає, що в межах дослідження було розроблено концептуальну базу для створення корекційно-розвивальної програми, здатної підтримати емоційне здоров'я дитини, сприяти розвитку емоційної стійкості, навичок самозаспокоєння, емоційного самовираження, а також формуванню безпечного простору в освітньому закладі як середовищі стабілізації.

Емоційний інтелект є об'єктом наукового вивчення як у вітчизняному, так і в зарубіжному психологічному просторі. Науковці досліджують його особливості у різних вікових групах та серед представників різних професій. Метою їх досліджень є знаходження способів вимірювання та розвитку емоційного інтелекту, а також пропозиція нових ідей для покращення загального розуміння та структури емоційного інтелекту.

Результати цих досліджень активно обговорюються в наукових працях та популярних виданнях, що дозволяє розробляти нові рекомендації, програми та тренінги з розвитку емоційного інтелекту [21].

У межах вітчизняного наукового простору значний внесок у вивчення емоційного інтелекту зробила доктор психологічних наук, професор Елеонора Львівна Носенко. Вона дійшла висновку, що та здатність, яка допомагає найчастіше розкривати сутність емоційного інтелекту (EQ), не може повністю його характеризувати, оскільки результатом сформованості EQ є урівноваженість психічного здоров'я, повна задоволеність життям – це коли людина свідомо може оцінити себе і свою поведінку щодо інших, а також розуміє що їй треба зробити, щоб досягти співпраці та гармонії з іншими людьми. На думку української дослідниці Марії Мирославівни Шпак, «емоційний інтелект варто розглядати як категорію «діяльність», так як він розвивається й виявляється у діяльності: в процесі взаємодії та спілкування з іншими людьми. Іншими словами емоційний інтелект є індикатором здатності до спілкування, вміння розуміти та приймати свої емоції, а також розумітися у емоціях та почуттях інших людей. Також емоційний інтелект - це коли емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові особливості особистості взаємодіють «на одній хвилі», коли вони спрямовані на усвідомлення власних емоцій і емоційних переживань людей навколо. Це сприяє успішній самореалізації, а також самопізнанню шляхом збагачення соціального і емоційного досвіду» [7].

1.3 Педагогічні чинники розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку

Проблема розвитку емоційного інтелекту особистості є однією з найскладніших у сучасній психології, оскільки емоційні процеси вирізняються короткочасністю перебігу, майже невловимістю, що утруднює об'єктивність їх діагностування та вивчення. Одночасно ця проблема є й однією з найактуальніших, адже емоції – це підґрунтя для психічного розвитку людини, її духовного та соціального життя. У психічному житті дитини перші зв'язки із соціальним середовищем здійснюються саме завдяки емоціям, на основі чого й відбувається розумовий розвиток. Виникнення первинних емоцій психологи пояснювали фізіологічною реакцією людини на зміни в організмі, що відбуваються у результаті роботи внутрішніх органів, окремих центрів мозку, центральної нервової системи. Відтак первинна й головна функція емоцій – оцінка та пристосування до тих чи інших обставин, явища, події. За певних умов життя, під впливом виховання, коли дитина засвоює соціальні цінності, норми й вимоги, емоції набувають багатшого змісту і складніших форм прояву та служать показником внутрішнього стану дитини.

На показники розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку впливають як біологічні, так і соціальні чинники.

Відтак було зазначено, що емоційний інтелект дитини засвоюється, виховується та розвивається в найближчому середовищі, а без впливу соціальних чинників емоційна чутливість залишається слабо розвиненою, з незрілими почуттями.

Необхідні для соціальної адаптації знання, навички та емоційну компетентність дитина набуває лише в довколишньому середовищі, найзначущішим чинником емоційного впливу якого є батьки.

На думку Д. Гоулмана, рівень емоційності батьків опосередковано успадковують діти. У освічених і заможних батьків спадкоємці завжди більше розвинені емоційно та інтелектуально, ніж у неосвічених, а також і малозабезпечених сім'ях [17]. Дослідник стверджував, що бідність руйнує дитячий мозок і програмує на життя в бідності. Коли ж сім'я втрачає для дитини першорядне значення для розвитку, таким розвивальним середовищем стає група ровесників, друзів, однокласників.

У молодшому шкільному віці не лише сім'я, а й освітній заклад є найближчим середовищем дитини, яке слугує орієнтиром для реалістичного самосприйняття й самооцінювання, що і впливає на становлення механізмів саморегуляції та самоконтролю, надає дитині впевненості в міжособистісній взаємодії. Емоційна взаємодія із соціумом допомагає пізнавати навколишній світ, визначати безпечне й небезпечне середовище, закономірності прояву явищ та подій у ньому. Емоційні прояви в дитини стають глибокими і тривалими, якщо пов'язані з її життєво важливими потребами.

Емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку досліджували Л. Виготський, Г. Костюк та інші психологи, що дало змогу встановити появу особливих емоційних новоутворень у дітей 7–10 років: перехід від дитячої емоційної безпосередності до формування логіки почуттів. У молодшому шкільному віці, який характеризується високою сенситивністю і гнучкістю всіх психічних процесів, триває активне емоційне становлення дитини. Вона починає усвідомлювати зміст почуттів, поступово набуває вміння керувати ними, а відтак зростають стриманість, почуття відповідальності. Стосовно інших людей виявляє інтерес, довіру та доброзичливість, хоча почуття інших людей тлумачить не завжди правильно. У здорових дітей переважає бадьорий, життєрадісний настрій.

У шкільному середовищі взаємодії з однолітками та дорослими в учнів розвиваються такі соціальні емоції, як самолюбство і здатність до

співчуття. Через осмислення власних емоцій та вчинків відбувається становлення самосвідомості, здатності до рефлексії і децентрації, тобто формується вміння розуміти почуття іншого та враховувати його потреби в спільній діяльності. Виникають підвищена чутливість і вразливість, що виражаються в болісних переживаннях та щирому вираженні радості або смутку, задоволення чи незадоволення. Наприклад, діти молодшого шкільного віку бурхливо й емоційно реагують на новинки в оформленні класу, нові навчальні посібники, ІКТ-технології. На тлі загальної бадьорості, життєрадісності, веселості спостерігається схильність до короткочасної та несподіваної зміни настрою, оскільки в корі головного мозку дітей ще недостатньо розвинені ділянки, що відповідають за гальмівні процеси. Діти цього віку швидко збуджуються швидко заспокоюються. Лише незначна частина з них здатна розпізнавати і розуміти власні й чужі емоції, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між переживаннями та їх проявами, контролювати емоції, стримувати чи виявляти їх відповідно до ситуації та норм поведінки. Такі учні легко й невимушено встановлюють емоційний контакт з однолітками та дорослими, виявляють свою емпатію під час спілкування, часто набувають статусу лідера, добре адаптуються до нових умов, сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату в колективі.

Натомість, більшості притаманні такі особливості емоційного інтелекту:

- діти не вміють ідентифікувати власні та чужі емоції і не розуміють причини їх виникнення, відтак неадекватно реагують на емоційні вияви інших людей, за винятком базових емоцій страху й радості;
- не здатні контролювати власні емоції, особливо негативні, відтак не схильні до міжособистісної комунікації;
- вирізняються емоційною необізнаністю, відсутністю само мотивації, емпатії.

Основним джерелом емоцій для дітей молодшого шкільного віку є пізнавальна та ігрова діяльність, спілкування з однолітками. Сильними емоціогенними чинниками для них слугують також результати навчання та оцінювання з боку вчителя, батьків, однокласників.

Під час активної пізнавальної діяльності учні стикаються з проблемами, труднощами, які вчать долати, докладаючи вольові зусилля, у результаті виникає нова гама інтелектуальних почуттів: інтерес, здивування, сумнів, радість, допитливість, відчуття нового тощо. У дітей молодшого шкільного віку такі почуття виникають на факти та події, які можна бачити і спостерігати. Перед тим як подавати нове знання, необхідно викликати в учнів емоційне ставлення до нього, щоб нове знання було пов'язано з позитивними емоціями. Так знання діти засвоюють краще й утримують у пам'яті довше. Для розвитку інтелектуальних почуттів важливо спиратися на яскраві уявлення, унаочнення, що допоможе встановити й показати причинно-наслідкові взаємозв'язки.

Для дітей молодшого шкільного віку введення ігрових ситуацій у процес навчання допомагає створити незначне хвилювання та емоційне піднесення, що мотивуватиме до подолання труднощів на шляху до розв'язання навчальних проблем і досягнення успіху. Що менший вік здобувачів освіти, то більшого значення набуває позитивне емоційне тло у процесі навчання для мотивування на відкриття нових знань. Вони обирають серед однокласників товаришів собі, у взаємодії з якими розвиваються моральні почуття поваги, підтримки, розуміння, симпатії, прихильності. Під впливом освітнього процесу виникає особлива вольова дія, зорієнтована на задоволення інтересів близьких людей, – моральний вчинок. Заради рідних та друзів учень може поступитись якимись своїми інтересами, тому й від інших очікує визнання, а відтак болісно реагує на приниження з боку дорослих та знущання з боку інших, виявляючи емоційну невірноваженість, грубість, упертість, порушення поведінки.

Емоційні розлади у дітей молодшого шкільного віку часто виникають через дезадаптацію до нової соціальної ситуації, де через невпевненість, страх або непорозуміння між здобувачами освіти можуть спалахувати конфлікти самооцінного або міжособистісного типу. Агресія як захисна форма поведінки може виникати у формі реакції на такі емоційні почуття, як тривога, гнів, страх.

Зважаючи на високу емоційну чутливість дітей молодшого шкільного віку, дуже важливо вже з перших днів їхнього перебування в освітньому закладі навчити її дотримувати чітких вимог і правил поведінки, створити позитивний соціально-психологічний клімат, що розвиватиме емоційно-вольові риси характеру, сприятиме формуванню цілеспрямованості, організованості, дисциплінованості й наполегливості. З віком засвоєна соціальна норма поведінки стає орієнтиром у ситуаціях вибору правильної дії.

У дітей молодшого шкільного віку дружні стосунки нестійкі, друзі змінюються за випадковими та суб'єктивними ознаками, серед яких переважають спільні інтереси в ігровій діяльності, проведенні вільного від навчання часу, корисливі інтереси.

На відміну від навчання у початковій школі, діти у дошкільний період виявляли максимум емоційних реакцій і вольових зусиль у грі та спілкуванні, а в освітньому закладі основні зусилля вчителя спрямовуються на процес і результат освітньої діяльності, які викликають емоційне піднесення або незадоволення й апатію. У дошкільному закладі дитина постійно взаємодіяла з однолітками, а в школі першокласник відчуває себе самотнім та чужим, не спілкується ні з ким, окрім вчителя, і то дуже рідко, тому стосунки з ним стримані й напружені. У Новій українській школі для подолання такого контрасту під час переходу від дошкільного дитинства до навчання, полегшення дитині процесу встановлення контактів між учнями та з учителем запроваджено колективні ранкові зустрічі, ситуації спілкування, парні та групові методи

навчання, що допомагає зняти напругу, дає змогу проявити емоції від нових вражень, але в межах установлених правил.

Дослідження провідних вітчизняних психологів (І. Бех, З. Карпенко, О. Кормило, О. Скрипченко та ін.) довело, що в дітей молодшого шкільного віку вже сформовані психофізіологічні передумови для становлення довільної поведінки, виявів самоконтролю за власними діями, стримування імпульсивних вчинків. Це пояснює наявність у першокласників такого психічного новоутворення, як становлення і розвиток довільної поведінки та оволодіння вміннями підпорядковувати безпосередні мотиви віддаленим, а особистісні – соціальним.

Вольовий розвиток у дітей молодшого шкільного віку супроводжується стримуванням різних емоційних проявів. Здобувачі освіти перестають викрикувати під час уроків, намагаються не плакати після невдач у навчанні чи спільній діяльності. Вони поступово вчаться контролювати свою поведінку, стараються стримувати бажання, що не стосуються освітнього процесу, підпорядковуються правилам класу та вимогам вчителя.

Важливим компонентом становлення довільної поведінки в дітей молодшого шкільного віку є виховання такої риси характеру, як витримка. Спочатку вона виявляється як уміння підкорятися вимогам батьків, а надалі виникає вміння підпорядковувати свої бажання розпорядку шкільного та позашкільного життя. Одночасно як вияв підвищеної емоційності може розвиватися й надмірна імпульсивність дитини, що перешкоджає стійкому та систематичному розвитку витримки. Без правильного педагогічного супроводу емоційного розвитку дитини імпульсивність стане її індивідуальною особливістю, що перешкоджатиме досягненню мети в будь-якій діяльності.

Для учнів першого класу, на відміну від четвертокласників, характерним є низький рівень майже усіх параметрів емоційно-вольового розвитку, а саме: дисциплінованості, наполегливості, витримки,

самостійності, сміливості, організованості, працьовитості, самоконтролю, мотивації. Лише старанність учні першого класу засвідчують більшу, ніж четвертокласники.

Витримка і наполегливість помітніше впливають на поведінку здобувачів освіти третіх класів, що дає їм змогу долати незначні перешкоди на шляху досягнення успіху в навчанні. Ця здібність яскраво виявляється під час виконання домашнього завдання, на уроках зображувального мистецтва, у трудовій діяльності.

Отже, рівень емоційного інтелекту переважної більшості дітей молодшого шкільного віку потребує корекції. Наявність окремих емоційно обдарованих дітей у молодшому шкільному віці свідчить про те, що вони можуть за певних умов досягти високого рівня розвитку емоційного інтелекту. Такі умови повинні бути спрямовані на ознайомлення з емоціями та їх видами, тобто на формування емоційної обізнаності. Перехід дитини до навчання в освітньому закладі, нова, незвична соціальна ситуація, що до того ж обмежує безпосередні емоційні вияви, супроводжується систематичними мікростресами, що потребує від дитини пристосування до нових умов та вимог життя. Розкриваючи особливості процесу навчання в початковій школі, психолог Ж. Піаже зазначав, що навчання відбувається через асиміляцію і пристосування, коли учень засвоює отриману з різних джерел цінну та важливу інформацію й накладає її на власний, уже наявний досвід, що відповідним чином змінює і його поведінку [23].

Отже, навчання в початковій школі – важливий період у житті дитини, оскільки різко змінюються розпорядок дня, соціальна роль та соціальне середовище, є новий вид діяльності – навчання, що потребує концентрації уваги, докладання вольових зусиль, які ще недостатньо розвинені в цьому віці. Тому в початковій школі, особливо в першому та другому класах, упродовж адаптаційно-ігрового періоду на уроках необхідно запроваджувати ігрові ситуації, використовувати дидактичні

ігри. Окрім того, оскільки в дітей ще велика потреба в руховій активності, доцільно не обмежувати її і під час уроків, а підпорядковувати дидактичній меті. Ігрова та рухова активність здобувачів освіти сприятиме пробудженню інтересу до навчання, полегшить перебіг адаптації до освітньої діяльності.

До кінця молодшого шкільного віку практично повністю формується структура емоційних уявлень, що охоплює узагальнену систему знань про емоції та індивідуальний ціннісно-емоційний окрас кожної одиниці знань, набутої впродовж отримання власного емоційного досвіду.

1.4 Психологічний стан дітей в умовах війни та його вплив на емоційний інтелект, успішність в школі та формування світогляду

Війна — це радикальний дестабілізуючий фактор для психіки дитини. Умови воєнного стану впливають на всі рівні психологічного функціонування: емоційний, поведінковий, когнітивний та соціальний. Для дітей молодшого шкільного віку, які ще не мають сформованої психоемоційної стійкості, переживання втрати, звук сирен, зміни життєвого укладу або навіть тимчасова втрата безпеки можуть спричинити глибокі психологічні наслідки.

Умови війни є глибоко травматичними як для дорослих, так і для дітей, проте саме дитяча психіка є більш вразливою до стресових впливів. Діти, які переживають воєнні події, нерідко стикаються з втратою домівки, відокремленням від сім'ї, переміщенням у нові школи, відчуттям небезпеки, відсутністю емоційної підтримки. Все це стає стресогенними чинниками, що серйозно впливає на розвиток емоційної сфери.

У молодшому шкільному віці дитина ще не володіє достатніми механізмами психологічного захисту та рефлексивної обробки стресу. Тому переживання війни не усвідомлюються в абстрактному, політичному чи історичному контексті, як у дорослих, а фіксуються на тілесно-емоційному рівні як тривожні образи, страхи, нічні кошмари, порушення сну, регресивні реакції [3; 16].

Діти, які перебувають у зоні бойових дій або змушені були змінити місце проживання відчувають тривогу і страх за себе та родину. Навіть у відносно безпечних умовах дитина може відчувати постійну загрозу. Реакцією на втрату звичного життя можуть бути гнів, агресія, фрустрація, апатія або депресивні прояви — особливо при втраті близьких, дому, стабільності. Також відбуваються поведінкові зміни: регресія, (наприклад, нічне нетримання сечі, смоктання пальця),

порушення сну та апетиту, замкнутість або надмірна збудливість, ігрові прояви травми (у грі з'являються сюжети про війну, втрати, смерть).

Серед когнітивних наслідків має місце погіршення концентрації уваги та пам'яті, через хронічний стрес і відчуття дезорганізації, знижується успішність, з'являється песимізм у сприйнятті майбутнього. Досить часто на рівні фізіологічних реакції у дітей з'являються психосоматичні симптоми: головні болі, болі в животі, нудота. Також спостерігається хронічна втома або гіперактивність, як реакція на постійне напруження.

Відбуваються соціальні зміни. У дітей з'являється складність у побудові стосунків, недовіра до оточуючих, посилюється залежність від дорослих або, навпаки, відбувається передчасне дорослішання.

Ці симптоми можуть мати тривалий вплив на розвиток особистості дитини. Особливо небезпечно, коли такі реакції залишаються без фахової психологічної підтримки, що може призвести до вторинної психологічної травматизації, зниження самооцінки, зниження навчальної мотивації, формування недовіри до соціального світу.

У цьому контексті емоційний інтелект стає не лише показником адаптації, але і механізмом компенсації. Діти, які мають сформовані навички ідентифікації емоцій, розуміють, що з ними відбувається, здатні висловити свої переживання, частіше демонструють ознаки психологічної стійкості, вищий рівень довіри, швидше інтегруються в нове середовище.

Крім того, війна — це не лише стрес, а й перелом у формуванні дитячого світогляду. У віці 6–10 років відбувається становлення базових уявлень про добро і зло, про чесність, відповідальність, справедливість. Війна може викликати у дітей підвищене почуття справедливості чи несправедливості, запитання екзистенційного характеру «Чому гинуть люди?», «Що буде далі?». Також виникає

недовіра до світу або, навпаки, з'являється прагнення допомагати і бути корисним. Дуже важливо, щоб ці процеси відбувалися за підтримки дорослого, через діалог, гру, арт-терапію, казкотерапію, розмови про почуття. В іншому разі травматичний досвід може трансформуватися у стійку внутрішню тривогу або зниження загального рівня психічного функціонування.

Саме розвиток емоційного інтелекту в таких умовах стає не лише засобом емоційної підтримки, а й основою для формування внутрішньої стійкості.

Розвиток емоційного інтелекту, таким чином, є ключем до психоемоційної стабільності, фактором запобігання навчальній дезадаптації, основою формування зрілої особистості в умовах невизначеності. Саме у таких умовах емоційний інтелект не зникає, але розвивається за викривленим сценарієм: дитина може навчитися пригнічувати емоції, відчувати сором за переживання страху, проявляти агресію як засіб емоційного розвантаження.

Водночас дослідження свідчать, що цілеспрямована психологічна підтримка та створення емоційно-безпечного середовища в освітньому закладі дозволяють зменшити негативний вплив стресу. Саме розвиток емоційного інтелекту в умовах війни є не лише адаптивною стратегією, а й передумовою формування зрілої особистості, здатної до критичного мислення, розуміння себе та інших, цінування миру й безпеки [10; 18; 29].

Крім того, емоційний інтелект безпосередньо впливає на успішність у навчанні. Дослідження українських науковців доводять, що діти з високим рівнем ЕІ мають вищу навчальну мотивацію, краще адаптуються до змін, рідше конфліктують і активніше беруть участь у групових завданнях [4; 33; 38].

Таким чином, у контексті воєнного стану розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку набуває значення не лише

індивідуальної адаптації, а й формування гідного післявоєнного майбутнього — через психологічно здорову, емоційно зрілу особистість.

Одним із малодосліджених, але надзвичайно важливих аспектів впливу воєнних дій на психіку дітей є трансформація ставлення до батьків. Молодший шкільний вік є періодом, коли батьки залишаються для дитини головним джерелом безпеки, любові, моральної орієнтації та емоційного прикладу. Війна як зовнішня загроза змінює не тільки об'єктивні умови життя, а також впливає на емоційний ландшафт у сім'ї, що неминуче відображається на якості дитячо-батьківських стосунків.

У мирний час дитина сприймає батьків як стабільну силу, що забезпечує комфорт і порядок. У воєнний час — батьки самі опиняються в стані стресу, іноді — розгубленості, страху, емоційного виснаження. Це кардинально змінює сприйняття дорослого в очах дитини. Відповідно, можуть проявлятися зміни у ставленні до батьків. Насамперед може з'являтися ідеалізація або героїзація батька чи матері. Якщо хтось із батьків бере активну участь у волонтерстві, мобілізований до збройних сил України або допомагає іншим, дитина часто починає сприймати його як героя. Такий образ викликає гордість, прагнення наслідувати, але водночас — підвищену тривогу за життя найрідніших людей. Може відбуватися посилення емоційної прив'язаності. У ситуації небезпеки дитина потребує емоційного «якоря», тому прив'язаність до батьків стає більш вираженою. Зростає частота тілесного контакту, запитів на увагу, бажання бути поруч постійно. Батьківська відсутність (через евакуацію, військову службу) може викликати у дитини страх покинутості. Разом з тим, якщо батьки демонструють сильну тривожність, дезорганізованість, втрачають самоконтроль або зриваються емоційно на дитину — відбувається нівелювання їхнього образу як «захисників». Дитина може втратити

відчуття безпеки, довіри, що веде до замкненості, агресії або гіперсамостійності. Деякі діти, спостерігаючи емоційну або фізичну слабкість батьків, починають «дбати» про них, заспокоювати, приховувати власні переживання. Це явище називається «парентифікація», коли дитина бере на себе функції дорослого, що в довгостроковій перспективі може призвести до емоційного виснаження або втрати дитячої спонтанності. Такий зсув ролей у родинній системі часто змінює ставлення дитини до батьків і впливає на якість їхніх взаємин. Можуть відбутися як позитивні зміни (зміцнення емоційного зв'язку, формування емпатії, поваги до зусиль дорослих, моральне зростання дитини), так і негативні: внутрішня напруга, втручання у сферу дорослих турбот, втрата дитячої безтурботності, почуття провини («через мене тато/мама страждає»), накопичення невираженого страху.

Ці зміни потребують уважного ставлення з боку психологів та педагогів. Дуже важливо надавати батькам інформацію, як говорити з дітьми про події, не ідеалізувати війну, не приховувати емоцій, але й не завантажувати дитину дорослими проблемами. Дитина повинна відчувати, що вона — не тягар, а важлива частина родини, яку люблять і бережуть.

Зміни у ставленні до батьків під час війни є закономірними й залежать від поведінки й емоційного стану самих батьків, відкритості до діалогу та можливості дитини говорити про свої почуття без осуду. Робота з дитячо-батьківськими стосунками в умовах війни — це не лише частина кризової підтримки, а фундамент формування здорових, зрілих особистостей, здатних у майбутньому будувати гуманне суспільство.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу теоретико-методологічних підходів до вивчення емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану встановлено, що цей феномен є важливим компонентом їхнього психологічного розвитку. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості, адаптації до змін та соціально-емоційній взаємодії. Розглянуті концепції — когнітивно-емоційна, нейропсихологічна, соціокультурна та інтегративна демонструють різноманітність підходів до розуміння й розвитку емоційної компетентності в дітей. Особливу увагу при цьому варто приділяти впливу родинного контексту, освітнього середовища та загального соціального фону, адже саме ці чинники формують підґрунтя для емоційного зростання дитини.

Формування емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці є особливо актуальним у період війни, адже цей вік є сенситивним до розвитку емпатії, саморегуляції, здатності до емоційного усвідомлення. Постійне перебування в умовах загрози, зміна середовища, нестабільність реакцій у дорослих значно ускладнюють цей процес, спричиняючи підвищену тривожність, емоційне напруження або, навпаки, апатію. Водночас за наявності підтримки з боку родини та закладу освіти, високий рівень емоційного інтелекту може стати джерелом адаптивності, внутрішньої сили та соціальної відповідальності.

У цих умовах емоційний інтелект виступає не лише як психоемоційний ресурс, а як інструмент навчальної адаптації, самозбереження та формування моральної зрілості. Саме тому важливим є упровадження програм соціально-емоційного навчання (СЕН) у початковій школі, особливо в контексті реформ Нової

української школи, яка орієнтується на емоційно безпечне середовище й підтримку індивідуального розвитку кожної дитини.

Зміни, що відбуваються в психоемоційній сфері дітей під час війни, охоплюють також переосмислення сімейних ролей. У дитини зростає емоційна залежність від батьків, але при цьому можливе явище парентифікації — коли дитина бере на себе функції дорослого. Така динаміка має як позитивні прояви (зміцнення зв'язку з батьками, моральне зростання), так і негативні наслідки: напруга, втрата дитячої безпосередності, прихована тривога.

Усе це ще раз підтверджує: розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни є комплексним завданням, що потребує системної психолого-педагогічної підтримки, мультифакторного підходу та впровадження ефективних методик корекційно-розвивальної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та методика дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни було побудоване як системне і багаторівневе вивчення емоційного функціонування особистості дитини, яка перебуває в ситуації тривалого соціального стресу, підвищеної тривожності екзистенційної небезпеки. Воно передбачало поєднання декількох методологічних підходів – когнітивно-афективного, гуманістичного, системно-особистісного та контекстуально-кризового. Такий інтегрований підхід дав змогу охопити як структурні компоненти емоційного інтелекту (усвідомлення емоцій, емпатія, саморегуляція, вираження емоцій), так і зовнішні чинники впливу (родинне середовище, шкільна атмосфера, соціально-політичний контекст).

Для забезпечення цілісного та об'єктивного вивчення динаміки розвитку емоційного інтелекту було розроблено експериментальну програму, що реалізовувалася у декілька етапів. Нижче подано детальний план емпіричного дослідження, який охоплює мету, завдання, організаційні умови, опис застосованих методик і підходів до аналізу отриманих результатів.

План експерименту

1. Мета дослідження:

дослідити ефективність авторської методики розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни шляхом впровадження спеціально розробленої програми занять.

2. Завдання дослідження:

здійснити первинну діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку;

розробити та реалізувати програму занять «Мандрівка у світ емоцій»;

здійснити повторне діагностування та порівняти аналіз результатів;

визначити динаміку змін та оцінити ефективність програми.

3. Місце та час проведення

Дослідження проводилося у період з лютого по квітень 2025 року на базі Розкішнянської гімназії Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області та Ясенівської гімназії Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області, які на момент проведення дослідження працювали в умовах адаптивного розкладу та регулярних повітряних тривог.

Вибіркова сукупність становила 60 дітей віком 8 – 9 років (здобувачі освіти 2 – 3 класів), які були відібрані методом типового цілеспрямованого відбору. Гендерний склад становив 28 дівчаток та 32 хлопчики.

Усі діти на момент проведення дослідження навчалися очно, перебуваючи в умовах психологічної напруги через регулярні сигнали повітряної тривоги, необхідність часто переривати навчання та переходити до укриттів, а також обмежену можливість планування освітнього процесу. Протягом 2022-2024 років гімназисти кілька разів були змушені змінювати формат навчання (дистанційний/змішаний), що створило нестабільне емоційне тло в колективі.

Соціально-психологічна характеристика вибірки

1. Віковий склад:

34 дітей віком 8 років (56%);

26 дітей віком 9 років (43%);

2. Тип сім'ї:

40 дітей (66%) з простих нуклеарних (батьки і діти) сімей;

8 дітей (14%) з неповних сімей (виховують одинокі матері);

8 дітей (14%) з сімей де батьки мобілізовані до збройних сил України;

4 дітей (6%) з родин переселенців, що прибули із зони активних бойових дій.

3. Соціально-економічні умови проживання:

87% сімей належать до умовно стабільного середнього класу (група людей, що має стійкі доходи, достатні для задоволення широкого кола матеріальних і соціальних потреб);

13% - сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО)

Особливості повсякденного життя учасників дослідження

Діти живуть у сільській місцевості з обмеженим доступом до розважальної інфраструктури, відпочинку та міжособистісної соціалізації поза межами школи. Частина дітей ніколи не виїжджала за межі району через небезпеку або матеріальні обмеження.

Особливу роль у житті дітей відіграє шкільне середовище, яке не лише забезпечує академічне навчання, а й виступає простором психологічної стабілізації. У класах впроваджуються ранкові кола, арт-терапевтичні вправи, «тихі зони», ігрові релаксаційні практики, спрямовані на зниження тривожності.

Під час проведення дослідження в регіоні регулярно лунали сигнали повітряної тривоги, діти щонайменше 2-3 рази на тиждень опускалися в укриття. Це створювало ефект «перерваного ритму» навчального дня, що формувало специфічну структуру переживань: від «звикання» до небезпеки – до епізодичних ознак тривожного стану (скарги на погіршення фізичного стану, дратівливість, замкненість).

Перед початком дослідження було проведено інформування батьків та отримано письмову згоду на участь дітей в психологічному тестуванні. Дослідження проводилося із дотриманням етичних принципів роботи з

дітьми: забезпечення доброзичливої атмосфери, емоційна підтримка, конфіденційність результатів

4. Матеріали та інструменти

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку ми використали набір методик, розроблених в'єтнамським ученим Нгуен Мінь Анем у 2008 році [15]. Інструментарій для діагностики емоційного інтелекту включає в себе методику для дітей: «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» та методику «Що – чому – як». Ці методики спрямовані на виявлення емоційної орієнтації дітей на світ речей, світ людей, чи на себе, а також способів адекватного вирішення проблем при опорі на зазначену орієнтацію [4].

Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» (М.А. Нгуен) є інструментом дослідження особливостей емоційного стану та внутрішнього світу дітей молодшого шкільного віку [21]. Вона ґрунтується на проективному підході, що дозволяє виявити емоційні переживання, установки, міжособистісні взаємини та особливості самоідентифікації дитини.

Структура методики:

Завдання поділяється на три послідовні етапи:

Світ речей – дитині пропонується домальовувати незавершені контури предметів (наприклад меблі, техніка, рослини). Цей етап дає уявлення про пізнавальну активність, просторову організацію, уяву та рівень мотивації.

Світ людей – пропонується домальовувати фігури людей. Аналізується характер міжособистісних уявлень, значущі образи, ставлення до інших, соціальні страхи чи бажання.

Світ емоцій – дитина домальовує вирази обличчя на контурних малюнках. Цей етап дозволяє виявити, які емоції дитина розпізнає, відображає, з якими почуттями ідентифікується.

Психодіагностичне значення:

Методика сприяє отриманню цілісної інформації про емоційне благополуччя дитини, її емоційних словник, здатність до розпізнавання і вираження почуттів. Вона особливо ефективна в роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які ще не завжди здатні вербалізувати свої внутрішні переживання.

Переваги:

М'який, ненав'язливий формат;

Можливість застосування в індивідуальній та груповій формі;

Висока діагностична чутливість у виявленні емоційних труднощів у дітей, зокрема в умовах стресу чи психоемоційної нестабільності.

Методика Нгуена М.А. «Що – чому – як»

Спрямована на виявлення вміння дітей молодшого шкільного віку аналізувати емоційні ситуації, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та пропонувати конструктивні способи реагування [21].

Структура методики:

Методика складається з трьох базових запитань, які дитина послідовно розглядає в межах конкретної ситуації: «Що?» – констатація події, що відбувається (опис ситуації або події). «Чому?» – пояснення причин події, мотивацій поведінки учасників ситуації. «Як?» – прогнозування наслідків або подальших дій; оцінка можливих рішень.

Для реалізації методики дітям пропонується зображення чи вербальні описи життєвих ситуацій (наприклад: чому засмучений, інша дитина плаче, одна допомагає іншій тощо). Дитина повинна дати відповіді на три запитання щодо ситуації.

Психодіагностичне значення

Методика дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту, зокрема такі його компоненти, як розуміння власних і чужих емоцій, емпатію, рефлексію, прогнозування.

Виявити домінуючий тип пізнання у сфері соціальних взаємин (когнітивний, емоційний, поведінковий).

Переваги методики

Проективність: відповіді дитини відображають її внутрішній світ, уникаючи соціально-бажаних відповідей.

Невимушений формат: діти зазвичай охоче розмірковують над подіями у вигляді казки або розповіді.

Гнучкість: методика адаптується під різні вікові групи, ситуації та контексти «шкільне життя, сім'я, дружба тощо».

Можливість якісного та кількісного аналізу: можна фіксувати частоту емпатійних відповідей, глибину міркувань, логічність аргументації.

Під час проведення дослідження нами було використано адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ), який використовується для дослідження емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку (Додаток В). Авторами опитувальника є Саарні К. та Хальберштадт А.Г. [27].

Оцінює:

емоційне самопізнання;

здатність виражати емоції;

соціально-емоційні навички

Структура методики

Опитувальник складається з 30 тверджень, які об'єднані в кілька ключових шкал:

Усвідомлення емоцій – здатність дитини розпізнавати власні емоції.

Емпатія – здатність розуміти почуття інших.

Емоційна експресія – уміння виражати власні емоції словами чи діями.

Регуляція емоцій – навички керування негативними емоціями, самозаспокоєння.

Соціальна компетентність – здатність до ефективної взаємодії з однолітками, вирішення конфліктів.

Формат відповіді – шкала Лайкерта (наприклад: «ніколи», «іноді», «часто», «завжди»). Діти відзначають, наскільки часто в них трапляються описані ситуації чи поведіркові прояви.

Психодіагностичне значення

Визначає рівень розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Дає змогу діагностувати сильні сторони та зони розвитку в емоційній сфері. Дає кількісну оцінку окремих компонентів емоційної компетентності. Сприяє виявленню потенційних труднощів у міжособистісному спілкуванні.

Переваги методики

Адаптована під дітей молодшого шкільного віку: мова тверджень доступна для розуміння 6–10 річних дітей.

Може використовуватись у груповій формі (у класі, групі продовженого дня).

Дозволяє отримати як індивідуальний, так і груповий профіль емоційної компетентності.

Має високу валідність і надійність (за результатами адаптації в різних країнах, зокрема в Україні). Зручна для моніторингу змін унаслідок проведення психологічних занять чи програм із розвитку емоційного інтелекту.

Авторська програма розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій»;

Наочні матеріали, роздатковий матеріал, ігрове обладнання.

5. Методика проведення

Констатувальний етап: проведення первинної діагностики рівня емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку з метою виявлення початкового рівня сформованості основних компонентів емоційного інтелекту: здатність розпізнавати, називати, розуміти та виражати емоції, а також співпереживати іншим.

Формувальний етап: впровадження програми «Мандрівка у світ емоцій» упродовж 12 тижнів (2 заняття на тиждень по 40 – 45 хвилин).

Контрольний етап: повторне застосування методик з метою виявлення змін та ефективності впливу програми.

Аналіз результатів: статистичне та якісне порівняння рівнів емоційного інтелекту до та після впровадження програми в експериментальній та контрольній групах.

6. Методика спостереження за ходом експерименту

Протягом усього періоду експерименту здійснювалося систематичне педагогічне спостереження за поведінкою дітей, динамікою їх емоційних проявів, рівнем залучення в роботу, також проводилися інтерв'ю з педагогами.

7. Методика обробки результатів

Отримані результати оброблялися методом кількісного аналізу з визначенням відсоткового співвідношення дітей за рівнями розвитку емоційного інтелекту (високий середній низький) до та після експерименту. Застосовувалися елементи порівняльного та динамічного аналізу.

8. Методика інтерпретації результатів експерименту

Результати інтерпретувалися з урахуванням змін у структурі емоційного інтелекту (розпізнавання емоцій, емпатія, саморегуляція, вербальне вираження почуттів). Особлива увага приділялася якісним зрушенням у поведінці, емоційному самовираженні, здатності дітей до емоційної взаємодії.

.Загальна процедура дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий етап – включав ознайомлення з батьками, заповнення інформованих згод, уточнення контексту (особисті переживання дитини).

2. Основний етап – реалізація методик у кілька сесій по 25 – 30 хвилин протягом 5 днів. Спостереження велося паралельно упродовж 2 тижнів.

3. Аналітичний етап – обробка результатів, обчислення середніх значень, кореляційний аналіз, побудова діаграм і таблиць, узагальнення якісних даних.

2.2 Аналіз результатів досліджень розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

З метою виявлення емоційної орієнтації дітей молодшого шкільного віку (здобувачів освіти 2 – 3 класів, віком 8 – 9 років) було використано проєктивну методику «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», розроблену кандидатом психологічних наук, професором М. Нгуеном. Він розробив дану методику для визначення емоційних реакцій дітей на навколишній світ, людей та себе, а також їхніх способів розв’язання проблем через ці реакції. Дітям було запропоновано намалювати на чистому аркуші паперу А4 три геометричні фігури – коло, овал та трикутник, які потрібно було домальовати за власною уявою. Під час проходження методики проводилися проєктивні запитання щодо того, як вони тлумачать свої малюнки, і відповіді записувалися для більш чіткої та правильної інтерпретації результатів. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів освіти. Результати даного дослідження вразили, оскільки в основному діти домальовували саме речі, а не людські обличчя чи людей загалом. Тож можемо зобразити таблично результати цього дослідження:

Таблиця 2.2.1

Емоційна орієнтація здобувачів освіти

молодшого шкільного віку.

Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ

людей – світ емоцій»

Кількість дітей, %	кількість балів
22 (37%)	0
6 (10%)	1
18 (30%)	2
6 (10%)	3
2 (3%)	4
4 (7%)	5
2 (3%)	6

За підсумком результатів проєктивної методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», бачимо, що у 37% досліджуваних виявлено низький рівень емоційного інтелекту, у 40% - середній рівень емоційного інтелекту, 23% - високий рівень.

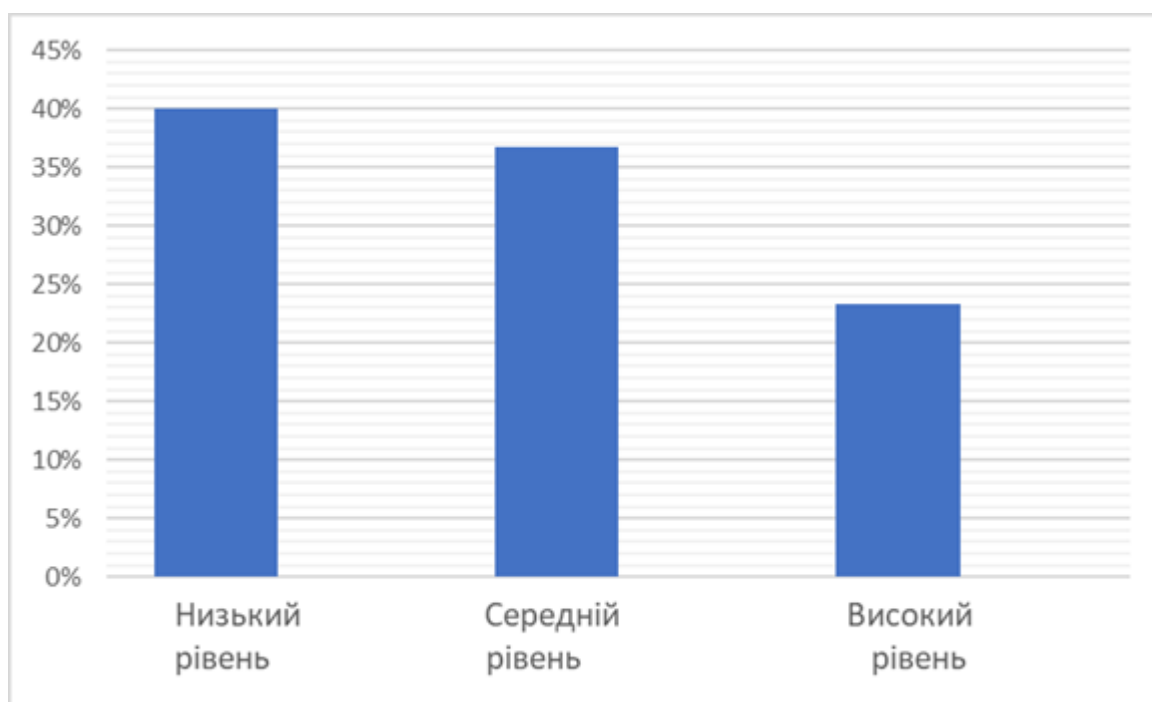


Рис. 2.2.1. «Аналіз отриманих результатів дослідження рівня емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку за методикою «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» М. Нгуена (за рівнями)»

З метою отримання якісної і кількісної інформації про рівень розвитку емоційного інтелекту та особливості емоційної сфери в дітей,

також було застосовано методику «Що – чому – як» за автором М. Нгуеном (Додаток Б).

Розглянемо результати за цією методикою. 12 здобувачів освіти (20%) отримали результат з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту (стовпчики 5 - 6). Вони могли дати конструктивну відповідь на питання щодо вчинку людей. В них виявлено високий степінь готовності враховувати емоційний стан інших людей, також вони активно співпереживали героям розповіді. 22 респонденти (37%) характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту (стовпчики 3 – 4). Вони не можуть врахувати усіх емоцій іншої людини, мають труднощі з вирішенням деяких проблем щодо розповіді. Вони співчували героям, але не виявляли великої активності. У 26 дітей (43%) було виявлено низький рівень емоційного інтелекту (стовпчики 0, 1, 2). Це свідчить про те, що в них нерозвинене почуття емпатії. Вони не могли без допомоги дорослих визначити емоції інших людей та поводитися з ними відповідно до їх емоційного стану.

Таким чином ми можемо виділити таке відсоткове співвідношення рівнів за цією методикою серед дітей.

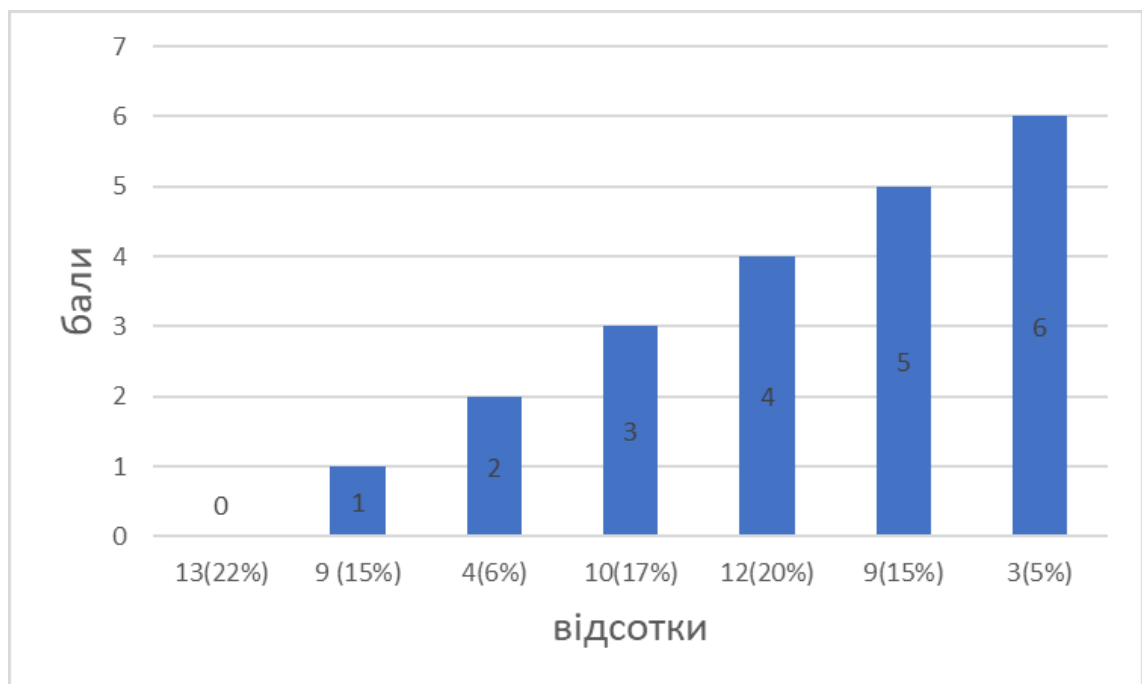


Рис.2.2.2. Результати дослідження за методикою «Що – чому - як» у відсотковому співвідношенні

Таблиця 2.2.2

Розвиток емоційного інтелекту.

Проективна методика «Що – чому – як»

Кількість дітей %	кількість балів
13 (22%)	0
9 (15%)	1
4 (6%)	2
10 (17%)	3
12 (20%)	4
9 (15%)	5
3 (5%)	6

У межах дослідження також було використано адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ) (Додаток В), що охоплює три ключові компоненти: емоційне самопізнання, здатність до емоційного вираження та соціально-емоційні навички.

Високий рівень емоційної виразності виявлено у 15 здобувачів освіти, що становить 25%. Ці учасники демонстрували здатність чітко усвідомлювати власні емоції, вільно їх виражати, а також розуміти емоційні прояви інших. Вони активно використовували емоційні слова, могли назвати причини своїх почуттів та з легкістю встановлювали емоційний контакт з однолітками.

Середній рівень засвідчили 25 учасників, що становить 42,5%. Ці діти здебільшого орієнтувалися у власних емоційних станах, однак мали труднощі з їхньою вербалізацією або вираженням у загальноприйнятий спосіб. Вони частково усвідомлювали емоції інших, але не завжди адекватно реагували на них.

Низький рівень емоційної виразності зафіксовано у 19 учасників, що складає 32,5% загальної кількості. Учасники цієї групи виявляли труднощі у розпізнаванні власних емоцій, мали бідний емоційний словник і уникали вираження почуттів. Також спостерігалася слабка емпатійна чутливість до емоцій оточуючих.

Ці результати підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, через інтеграцію емоційно-розвивальних практик в освітній процес.

Таблиця 2.2.3

**Рівні емоційної виразності дітей молодшого шкільного віку
(за методикою CESCQ)**

Рівень	Кількість дітей (%)	Характеристика
високий	15 (25%)	Розвинене емоційне самопізнання, вміння виражати емоції, розуміння інших, здатність до емпатії та соціально-емоційного реагування.
середній	25 (42,5%)	Знають базові емоції, іноді плутають їх або не пов'язують із ситуацією, мають труднощі у вираженні почуттів.
низький	19 (32,5%)	Недостатньо розвинене розпізнавання емоцій, труднощі з самоусвідомленням та реагуванні на емоційні ситуації.

Висновки до другого розділу

У межах другого розділу магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Отримані результати дозволяють зробити низку важливих висновків, які поглиблюють теоретичне розуміння проблеми та окреслюють практичні напрямки її розв'язання.

Дослідження було організовано відповідно до принципів наукової валідності, етичної чутливості та педагогічної доцільності, з урахуванням вікових, емоційних та соціальних особливостей дітей, що перебувають у стресогенному середовищі. Методичний інструментарій включав адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ), методику «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» та методику «Що – чому – як», автором яких є кандидат психологічних наук, професор М.А. Нгуен. Вибірка дослідження склала 60 здобувачів освіти 2 – 3 класів Розкішнянської та Ясенівської гімназій, які проживають у регіоні, що зазнає регулярного впливу факторів воєнного

стану (систематичні повітряні тривоги, польоти дронів над населеними пунктами, часті звуки пострілів мобільних вогневих груп, які збивають російські безпілотними, щоб не дати їх пошкодити інфраструктуру та вбити людей. Також діти живуть у сім'ях, де батьки мобілізовані до ЗСУ, сім'ях, що прибули із зони активних бойових дій).

Соціально-демографічний аналіз вибірки дозволив охарактеризувати контекст функціонування дітей: частина з них походить з неповних родин, деякі є дітьми військовослужбовців або внутрішньо переміщених осіб, значна кількість відчуває нестабільність та психологічну напругу в родинному середовищі.

Під час дослідження було виявлено феномен «емоційної зрілості на фоні емоційної нестабільності», коли дитина вміє назвати свої переживання, розуміє емоції інших, однак реагує на них надто імпульсивно або неконструктивно. Така ситуація вимагає інтервенції у формі тренінгів саморегуляції, технік заспокоєння, арт-терапевтичних методів, а також впровадження програм емоційної освіти в освітніх закладах.

Застосування графічного та статистичного аналізу результатів дозволили підтвердити між компонентні зв'язки в структурі емоційного інтелекту, зокрема – помірну позитивну кореляцію між емпатією і усвідомленням емоцій, а також відсутність статистично значущої залежності між віком дитини та рівнем регуляції емоцій. Це свідчить про специфічну роль стресових факторів, які здатні «вирівнювати» вікові відмінності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що війна не лише створює загрозу для емоційного благополуччя дітей, а й відкриває нові вектори формування емоційної зрілості, посилення рефлексії, соціального співпереживання, водночас поглиблюючи потребу в психологічному супроводі, оскільки дитина не має достатнього ресурсу для інтеграції своїх переживань без дорослого посередництва.

Усі отримані результати підтверджують актуальність розробки та впровадження комплексної психокорекційної програми, що буде представлена в наступному розділі. Така програма має ґрунтуватися на принципах емоційної грамотності, підтримки ресурсного стану, розвитку навичок емоційного самозаспокоєння, підвищення емпатійної компетентності та зміцнення емоційного зв'язку між дитиною, батьками та педагогами.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛКТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Розробка програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

У складних умовах сьогодення, коли діти молодшого шкільного віку систематично перебувають у ситуації загрози, нестабільності та підвищеної тривожності, викликаних умовами воєнного стану, змінами у способі життя, евакуаціями або перебуванням в укриттях, особливої актуальності набуває питання цілеспрямованого формування емоційної грамотності і психоемоційної стійкості. У таких умовах емоційний інтелект (EI) виступає не лише індикатором емоційного добробуту дитини, а й механізмом подолання криз, інструментом адаптації до нових обставин та основою для подальшого соціального і навчального функціонування. Тому впровадження програми розвитку емоційного інтелекту стає не факультативною, а необхідною частиною освітнього процесу. Така програма має не лише компенсувати негативні впливи стресу, а й створити середовище, у якому дитина відчуватиме емоційну підтримку, безпечний простір для вираження почуттів і розвиток позитивної ідентичності.

Програма розвитку емоційного інтелекту має бути комплексною за структурою, інтегрованою в освітній процес і обов'язково гуманістично орієнтованою, що передбачає визнання унікальності кожної дитини, її права на емоційне вираження та право бути почутою. Вона повинна враховувати вікові, когнітивні, емоційні та соціальні особливості дітей молодшого шкільного віку, зокрема їхню схильність до наочного мислення, потребу у повторенні, символічній грі та тілесному досвіді.

Ключовими принципами реалізації програми мають стати: доступність, емоційна безпека, невимушеність, позитивне підкріплення, стимулювання емоційної рефлексії та розвиток емпатії. Зміст програми має ґрунтуватися на використанні ігрових, арт-терапевтичних, казкових, музичних і рухових форм, що є природними каналами для проживання й обробки емоцій у цьому віці. Її реалізація має здійснюватись системно і поетапно – через класні години, тематичні гуртки, інтегровані уроки (зокрема літератури, мистецтва, «Я досліджую світ»). Не менш важливою є координація зусиль між усіма дорослими, залученими в освітній процес: психологом, соціальним педагогом, класним керівником, асистентом вчителя, вихователем ГПД.

З огляду на викладені принципи та потребу в цілісному підході до емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, нами було створено програму розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій». Вона спрямована на формування навичок емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, а також враховує специфіку психологічного стану дітей у кризовий період.

Мета програми:

Сприяти розвитку емоційної свідомості, емпатії, здатності до емоційної регуляції, позитивної самооцінки та психологічної стійкості дітей молодшого шкільного віку в складних соціально-психологічних умовах.

Завдання програми

1. Формувати в дітей молодшого шкільного віку базові уявлення про емоції, їх типи функції, ознаки.
2. Розвивати навички вербалізації почуття і розуміння емоційного стану іншої людини.
3. Тренувати способи конструктивного вираження емоцій та поведінкових реакцій.

4. Створити умови для емоційного розвантаження та самовираження в безпечному середовищі.

5. Активізувати творчий ресурс дитини як механізм подолання стресу.

6. Сприяти розвитку соціальних навичок.

Форма реалізації програми:

групові заняття (30-45 хвилин, 2 рази на тиждень);

арт-терапевтичні вправи;

руханки і обговорення;

інтерактивне читання та казкотерапія;

елементи музикотерапії та тілесних практик.

Програма має гнучку структуру, дозволяє адаптувати окремі блоки відповідно до проблем класу, дитини, класу, в умовах освітнього закладу, наявного часу.

Структура програми «Мандрівка у світ емоцій» для дітей молодшого шкільного віку (термін реалізації – 12 тижнів; 24 заняття – двічі на тиждень)

Тиждень 1. Знайомство з емоціями

Заняття 1. «Що таке емоції?» (гра «Мімічний кубик», створення кола емоцій)

Заняття 2. «Як ми виражаємо емоції» (малювання «Моє емоційне обличчя»)

Тиждень 2. Емоції

Заняття 1. «Де живуть емоції?» (створення «Баночки моїх емоцій»)

Заняття 2. «Мої щасливі миті» (колаж із вирізок, гра «Весела пошта»)

Тиждень 3. Розумію себе і свої почуття

Заняття 1. Арт-терапія: малюнок «Я і мій день», «картка мого настрою», вправи: «Емоції на долоньці», «Як я почуваюсь в освітньому закладі, вдома»

Заняття 2. Казкотерапія: обговорення казки «Про хлопчика, який боявся грому»

Тиждень 4. Сум

Заняття 1. «Коли мені сумно...» (розмова через казку, вправа «Сумний лист»)

Заняття 2. «Як допомогти собі, коли сумно?» (створення «Капсули підтримки»)

Тиждень 5. Злість

Заняття 1. «Що так злість?» (гра «Розсерджений м'яч», історія – обговорення)

Заняття 2. «Як безпечно виражати злість» (виготовлення «антизлостика»)

Тиждень 6. Страх

Заняття 1. «Чого ми боїмося?» (тіньовий театр страхів), казка про страх темряви «Тимошка і Темрява»

Заняття 2. «Як подружитися зі страхом» (вправа «Мій маленький герой»)

Тиждень 7. Здивування та інтерес

Заняття 1. «Емоція здивування» (досліди, гра «Чарівна коробка»)

Заняття 2. «Цікавість – двигун розвитку» (пошукова гра «Знайди відповідь»)

Тиждень 8. Емоційне самовираження

Заняття 1. Ігри: «Емоційний театр», «Зміни інтонацію», «Покажи без слів»

Заняття 2. Малювання музики (музикотерапія): діти малюють, що «бачать», слухаючи мелодію

Тиждень 9. Емпатія та розуміння інших

Заняття 1. Вправи: «Що відчуває інший?», «Міст між нами», «Як би ти вчинив на моєму місці?»

Заняття 2. Групові вправи: «Подаруй емоцію», «Робимо компліменти один одному»

Тиждень 10. Саморегуляція і заспокоєння

Заняття 1. Дихальні вправи: «Гаряче какао», «Повітряна кулька», медитативна казка «Човник, море і небо»

Заняття 2. Візуалізації: «Безпечне місце», «Мій щасливий острів». Музикотерапія: прослуховування заспокійливої музики, звуків природи

Тиждень 11. Природотерапія: виїзд дітей у безпечне місце, табір на природі (можливий варіант без виїзду на природу. Можна провести час із дітьми на подвір'ї освітнього закладу, спостерігаючи за хмарами, граючи в рухливі ігри на свіжому повітрі, медитуючи, спостерігаючи за усім, що оточує.

Тиждень 12. Підсумок. Я – емоційно сильний/а

Заняття 1. Колаж: «Мій емоційний портрет». Обговорення змін: «Що я дізнався про себе і друзів»

Заняття 2. Спільне створення «Книги емоцій класу» або плаката «Коли я поруч – безпечно»

Очікувані результати впровадження програми передбачають позитивні зміни у різних аспектах емоційного розвитку дітей:

1. Розвиток емоційної усвідомленості – діти можуть краще розпізнати власні емоції, розуміти їх природу та причини виникнення.

2. Формування емпатії – зросте здатність до співпереживання, уважного ставлення до почуттів однолітків, що сприятиме більш глибокому розумінню емоційного стану інших.

3. Удосконалення навичок емоційної саморегуляції – діти почнуть застосовувати елементарні стратегії для зниження напруги та заспокоєння в складних ситуаціях.

4. Підвищення психоемоційної стабільності – очікування зменшення проявів тривожності, агресії, внутрішнього напруження, що сприятиме гармонійному емоційному стану.

5. Поліпшення соціального клімату в класі – завдяки розвитку емоційного інтелекту зміцнюються позитивні взаємини між дітьми, що сприяє згуртованості дитячого колективу.

3.2 Аналіз ефективності впровадження авторської методики розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

Після завершення формувального етапу, протягом якого реалізовувалася авторська програма розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій», було проведено повторне діагностичне обстеження учасників дослідження. Його метою було з'ясувати, на скільки ефективно програма вплинула на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку.

У цьому підрозділі подано порівняльний аналіз результатів здобувачів освіти експериментальної та контрольної груп до та після впровадження програми. Одержані дані дозволили оцінити динаміку змін у рівнях сформованості компонентів емоційного інтелекту та підтвердити ефективність розробленої методики.

У дослідженні взяли участь 60 дітей молодшого шкільного віку (учні 2 – 3 класів). На констатувальному етапі було проведено первинну діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту за допомогою трьох методик: адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ), проєктивної методики «Що – чому – як» та методики «Домальовування: світ людей – світ речей – світ емоцій».

Аналіз результатів первинної діагностики засвідчив, що 23 дітей мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Відповідно було сформовано дві групи: експериментальну, до якої увійшли 23 дітей, та

контрольну, що налічувала 37 здобувачів освіти з середнім або високим рівнем емоційного інтелекту.

Для експериментальної групи була розроблена авторська програма розвитку емоційного інтелекту «Мандрівка у світ емоцій», що реалізовувалася протягом 12 тижнів. Заняття проводилися двічі на тиждень, тривалістю 40 – 45 хвилин.

По завершенню реалізації програми було здійснено повторну діагностику дітей із використанням тих самих методик, які застосовувалися на констатувальному етапі: проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» та методика «Що – чому – як» за автором М.А. Нгуеном, адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ).

Результати дослідження показано на рисунку 3.2.1. та висвітлено в таблиці 3.2.1



Рис. 3.2.1. Порівняльний аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту у дітей експериментальної групи до та після впровадження авторської програми «Мандрівка у світ емоцій»

Таблиця 3.2.1

Порівняльний аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту у дітей експериментальної групи до та після впровадження авторської програми «Мандрівка у світ емоцій»

Рівень розвитку емоційного інтелекту	Кількість дітей до впровадження програми	Кількість дітей після впровадження програми
Високий	0	4
Середній	0	14
Низький	23	5

Як свідчать дані таблиці 3.2.1 після впровадження корекційно-розвивальної програми серед 23 здобувачів освіти експериментальної групи, 14 дітей досягли середнього рівня розвитку емоційного інтелекту, 4 дітей показали високий рівень, 5 дітей залишилися на низькому рівні, але з позитивною динамікою в окремих компонентах (вони краще розпізнають емоції та покращили саморегуляцію). Для забезпечення об'єктивної оцінки ефективності впровадженої програми було також проаналізовано динаміку розвитку емоційного інтелекту у контрольній групі, яка налічувала 37 дітей. До неї увійшли діти з середнім та високим рівнем сформованості емоційних навичок. Порівняльні результати цієї групи до та після завершення експерименту показано на рисунку 3.2.2. та наведено у таблиці нижче.

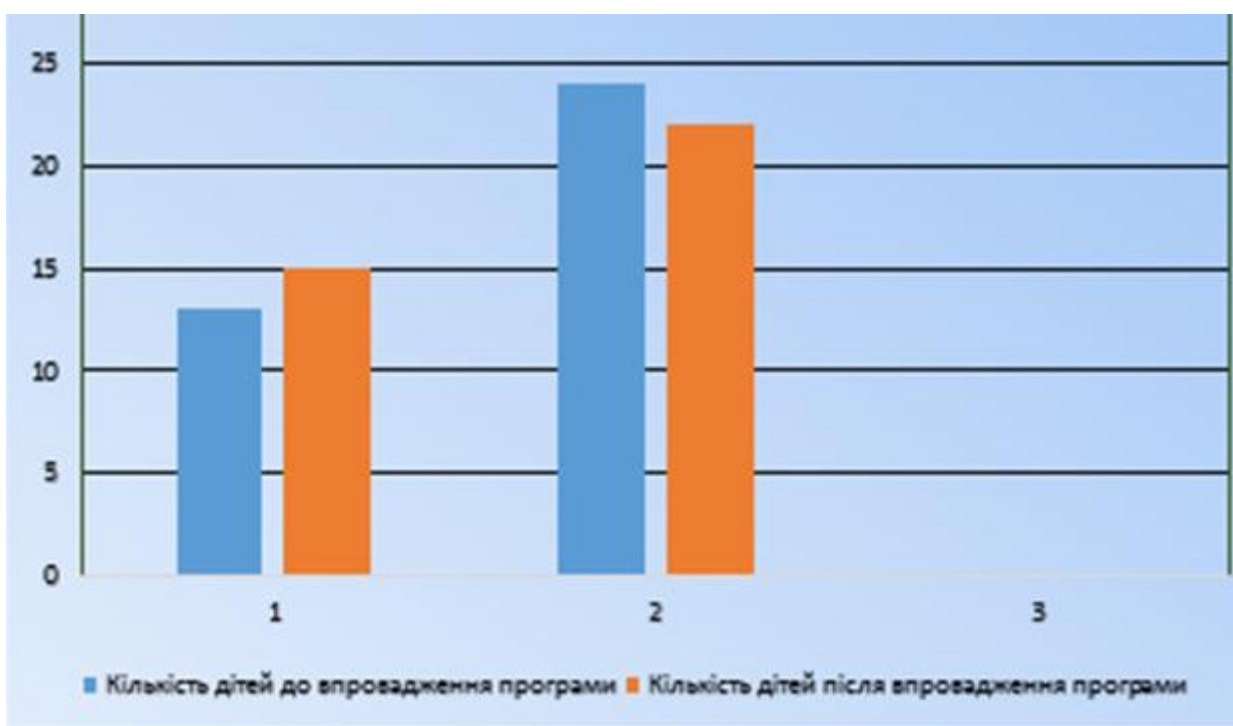


Рис. 3.2.2. Порівняльний аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту у дітей контрольної групи

Таблиця 3.2.2

Порівняльний аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту у дітей контрольної групи

Рівень розвитку емоційного інтелекту	Кількість дітей до впровадження програми	Кількість дітей після впровадження програми
Високий	13	15
Середній	24	22
Низький	0	0

Як випливає з таблиці 3.2.2 у контрольній групі суттєвих змін не спостерігається.

Аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту в здобувачів освіти експериментальної групи після впровадження психо-корекційної програми «Мандрівка у світ емоцій», що тривала протягом 12 тижнів. У цій групі

зафіксовано підвищення показників емоційного самопізнання, здатності до вираження емоцій, емпатії та соціально-емоційної взаємодії.

Натомість у контрольній групі, де психокорекційна програма не застосовувалась, істотних змін у рівнях сформованості емоційного інтелекту не зафіксовано, що свідчить про ефективність цілеспрямованого впливу у формуванні емоційної компетентності молодшого шкільного віку.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження щодо позитивного впливу структурованої програми розвитку емоційного інтелекту на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку в умовах сьогодення.

3.3 Рекомендації

Успішна реалізація програми розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку засвідчила ефективність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи у цьому напрямку. Водночас результати дослідження вказують на важливість комплексного підходу до формування емоційних навичок, який передбачає взаємодію всіх учасників освітнього процесу: дітей, педагогів та батьків.

У цьому підрозділі представлено практичні рекомендації, що можуть бути корисними для вчителів початкових класів, практичних психологів, а також батьків, які прагнуть сприяти гармонійному емоційному розвитку дітей, формуванню в них здатності розуміти себе та інших, регулювати власні емоційні стани та будувати конструктивну взаємодію з оточенням. Рекомендації за результатами реалізації програми

Для педагогів:

1. Регулярно включати емоційні хвилинки або «кола почуттів» у щоденну роботу.
2. Розпочинати урок з коротких вправ на стабілізацію уваги, дихання, налаштування.
3. Впроваджувати на уроках української мови, мистецтва завдання на визначення емоцій героїв, створення емоційних картин.
4. Створити «куточок емоцій» у класі, де діти можуть позначити свій стан або звернутися по допомогу.
5. Бути відкритим до вербалізації власних емоцій – модельована поведінка дорослого має велике значення.

Для батьків:

1. Говорити з дитиною про їх почуття щодня. Ставити запитання: «Що тебе сьогодні порадувало?», «Що тебе засмутило?».
2. Не знецінювати емоцій дитини («Нічого страшного», «Перестань...»). Слухати з емпатією.

3. Показувати приклад: ділитися своїми почуттями – «Мені трохи тривожно, але я знаю, що ми впораємося».

4. Виділяти щодня хоча б 10 – 15 хвилин «емоційного часу» – без гаджетів, зайвих справ, тільки для щирого спілкування.

5. Створити спільний «щоденник емоцій» або малювати разом, щоб допомогти дитині виразити себе.

Розроблена та впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту виявилася не лише актуальною, а й дієвою та ефективною формою психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які перебувають у стресовому середовищі, спричиненому умовами сьогодення. Вона дозволила створити структурований простір підтримки, у якому дитина могла безпечно та творчо виражати свої емоції, навчитися розпізнавати почуття інших, а також опанувати базові навички саморегуляції.

Висновки до третього розділу

У результаті реалізації дослідження, в якому було впроваджено авторську корекційну програму розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку в умовах сьогодення, підтверджено її позитивний вплив. Програма була спрямована на підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, формування стратегій саморегуляції та соціальної взаємодії у безпечному середовищі.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих до і після впровадження програми «Мандрівка у світ емоцій» за допомогою проективної методики «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» та методики «Що – чому – як» (М. Нгуен), адаптований варіант опитувальника емоційних навичок і компетентності дітей (CESCQ), продемонстрував суттєві позитивні зрушення у сфері емоційного розвитку дітей. Зокрема, у пост діагностичному стані виявлено покращення здатності дітей розпізнавати й вербалізувати власні емоції, зниження рівня внутрішньої тривожності, збільшення кількості позитивних соціальних взаємодій та підвищення рівня емпатії. Також спостерігалася динаміка у вираженні емоційних станів через символічне зображення: діти почали використовувати ширший спектр кольорів, додавати більше деталей у зображення людей і взаємодій, що свідчить про розвиток емоційної рефлексії. Методика М. Нгуена підтвердила зростання здатності дітей пов'язувати емоції з причинами та наслідками, що є важливим показником емоційної компетентності. Отже реалізація колекційної програми засвідчила її ефективність у контексті розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. Це дозволяє розглядати її як дієвий інструмент психологічної підтримки та профілактики емоційних порушень у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект є складною інтегративною властивістю особистості, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, регулювати та адекватно виражати емоції, а також емпатійно взаємодіяти з іншими. У дітей цей потенціал формується через особистий досвід, наслідування моделей поведінки, гри та соціальне навчання, що особливо актуально в молодшому шкільному віці. Саме період 7 – 10 років виявляється критично важливим для становлення емоційного інтелекту, адже в цей час закладаються основи саморефлексії, емпатії, соціальної адаптації та моральних орієнтирів.

Війна як форма глибокої соціальної кризи істотно впливає на емоційний розвиток дитини. Зниження базового відчуття безпеки, посилення тривожності та емоційної напруги можуть призводити до порушень у сфері саморегуляції, викликаючи нестабільність емоційного стану. Водночас, парадоксальним чином, кризові умови можуть стати поштовхом до прискореного розвитку емоційної зрілості: з'являється глибше розуміння почуттів інших, зростає здатність до підтримки, формується стійкіше ставлення до моральних та патріотичних цінностей – за умови наявності психологічно підтримувального середовища. З огляду на ці висновки, практичні рекомендації щодо підтримки емоційного розвитку дітей мають охоплювати усіх учасників освітнього процесу. Важливо, щоб заклади освіти інтегрували в навчальні програми елементи емоційної грамотності, впроваджували регулярні емоційні практики, такі як ранкові кола, ведення щоденників емоцій, створення куточків настрою. Важливо також організувати систему психологічного супроводу як для дітей, так і для їхніх батьків, що дозволить своєчасно реагувати на ознаки емоційного виснаження. Уміння вчителів надавати емоційну підтримку учням є критично важливим, тому доцільно проводити спеціальні тренінги і супервізії для педагогів, а також забезпечити можливість гнучкого

підходу до розкладу навчання у стресовий період – наприклад, додаткові перерви чи вправи на стабілізацію. Педагогам важливо бути емоційно стабільним прикладом для дітей, проявляти повагу до переживань учнів і створювати атмосферу прийняття, у якій дитина відчуває себе у безпеці. Емоційна відкритість може активно розвиватися через використання ігрових, художніх і казкотерапевтичних методів навчання, які допомагають дитині опрацьовувати складні внутрішні стани.

Батькам варто щодня знаходити час на щире емоційне спілкування з дитиною, дозволяти їй виражати свої емоції без осуду та допомагати їх усвідомлювати. Корисними є створення щоденних ритуалів безпеки – наприклад, спільне читання казки на ніч, вечірні обійми чи сімейні обіди. Такі прості, але регулярні дії сприяють покращенню настрою й поведінки дитини. Також важливою є активна участь батьків в ініціативах, які започатковують заклади освіти, адже лише у спільній взаємодії можна забезпечити повноцінний розвиток емоційного інтелекту дітей в умовах нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 14–19 (дата звернення: 14.03.2025).
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 41. С. 28 – 34 (дата звернення: 14.03.2025).
3. Буянова І. В. Психологічна допомога дітям в умовах кризових ситуацій : методичний посібник. К. : Либідь, 2022. 220 с.
4. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 35 – 38
5. Войтко В. В. Діагностика особистості: путівник практичного психолога : довідник. Кіровоград : КОППО імені Василя Сухомлинського, 2015. 76 с.
6. Войтко В. В. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція : робоча програма навчальної дисципліни. Кіровоград : КОППО імені Василя Сухомлинського, 2015. 65 с.
7. Воронцова С. О. Емоційна компетентність дитини: сучасні аспекти дослідження : конспект лекцій. Одеса : Астропринт, 2021. 180 с.
8. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»
<https://howareu.com/>
9. Гайдамашко І. М. Психологічний розвиток молодшого школяра : монографія. Київ : Либідь, 2020. 216 с.
10. Горбунова В. Виховання без травмування : посібник. Харків : КСД, 2017. 320 с.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.

12. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку : *вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81 (дата звернення: 24.03.2025).
13. Губенко Т. І. Емоційний інтелект у структурі особистості школяра : монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2021. 134 с.
14. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
15. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua>
16. Державний стандарт початкової освіти: наказ МОН України від 21.02.2018 № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.03.2025)
17. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція : тезиХерсон : Херсонський державний університет, 2017. № 61. С. 54–56 (дата звернення: 24.03.2025).
18. Закон України «Про освіту». URL: https://urst.com.ua/act/pro_osvitu (дата звернення: 04.03.2025).
19. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 02.02.2025).
20. Зобенько Н.А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 2 (209). С. 99–107.
21. Ісерн С. Емоціємір інспектора Дила / пер. з ісп. О. Забара. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 97 с.
22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС. 2020. 232 с.

23. Карабанова О. А. Вікова психологія : підручник. Київ : Академія, 2019. 272 с.
24. Карпінська Н. М. Емоційний інтелект: теорія, діагностика, розвиток. Харків : Ранок, 2019. 144 с.
25. Козігора М.А. Арт-терапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7 (59). С. 198–201 (дата звернення: 02.04.2025).
26. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
27. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни : посібник для вчителів / ГО «GoGlobal», Центр «Розвиток КСВ», CareerHub. У рамках програми «Мріємо та діємо».
28. Кондратенко І. М. Психологічна готовність дитини до навчання в школі. Київ : Освіта, 2020. 186 с.
29. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/static-ects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 10.03.2025)
30. Копилова О. Психологія переживання війни в дітей молодшого віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 18–24.
31. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка – Центр, 2017. 505 с.
32. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 191 с.
33. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*.

- Вип. 7(36). Серія «Соціальні та поведінкові науки». URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931> (дата звернення: 17.03.2025).
34. Кузьменко Ю. Г. Емоційно-вольові процеси і психічні стани в діяльності людини, роль саморегуляції. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua>
 35. Лебедева О. А. Арт-терапія в роботі з дітьми: теорія і практика. К. : Генеза, 2021. 136 с.
 36. Лесик А., Сапранкова К. Імплементация арт-терапевтических методов у систему Нової української школи як ефективних засобів розвитку емоційного інтелекту здобувачів початкової освіти. *Молодь і ринок*. 2024. № 5 (225). С. 98 – 102 (дата звернення: 08.04.2025).
 37. Лесик А.С., Сапранкова К.В. Особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в умовах зміненої реальності. *Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Бердянськ, 15.11.2023) Бердянськ, 2023. С. 125-127 (дата звернення: 02.04.2025).
 38. Лесик А.С., Чемоніна Л.В. Арт-педагогічні технології як засіб формування творчого самовираження учнів початкової школи у процесі позашкільної освіти. *Молодь і ринок*. 2021. № 1 (187). С. 114–119 (дата звернення: 02.04.2025).
 39. Лист ІМЗО від 30.03.2023 № 21/08-494 «Про удосконалення роботи фахівців психологічної служби у системі освіти України».
 40. Максименко С. Д. Генетика психіки і розвиток інтелекту. К. : КМ Академія, 2020. 242 с.
 41. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
 42. Методичні рекомендації до виконання та оформлення кваліфікаційної роботи магістра для здобувачів вищої освіти

- спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання / упоряд. Н. Г. Торба, О. Й. Фурс. – Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 60 с.
43. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / наук. ред. Галина Циганенко. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 201 с.
 44. Москаленко В. В. Основи психологічного консультування. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 168 с.
 45. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
 46. Нгуен М. А. Що – Чому – Як: методика дослідження дитячої емоційності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. № 3. С. 22–26.
 47. Нікіфорова В. П. Психологічна допомога дітям у стресових ситуаціях. – Х. : Основа, 2020. 208 с.
 48. Освіторія. Психологія та емоційний інтелект. URL: <https://osvitoria.media>
 49. Панок В. Г. Психологія розвитку дитини в умовах освітнього середовища. Київ : Університет «Україна», 2017. 352 с.
 50. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. 3-тє вид. Київ : Наш Формат, 2023. 240 с.
 51. Платформа підтримки дітей-переселенців. URL: <https://childhub.org>
 52. Положення про психологічну службу системи освіти України : наказ МОН від 22.05.2018 № 616.
 53. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

54. Ресурсо орієнтована модель стресодолання BASIC Ph. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
55. Савченко О. Я. Початкова школа: нові орієнтири. К. : Педагогічна думка, 2019. 140 с.
56. Сігел Д., Брайсон Т. Секрети мозку: 12 стратегій розвитку дитини / пер. з англ. І. Борщ. Київ : Наш Формат, 2020. 192 с.
57. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с.
58. Стороні Міту. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олена Замойська. Київ : Книголав, 2022. 272 с.
59. Сущенко Л. Психологічний супровід дитини в умовах війни. *Дошкільне виховання*. 2022. № 5. С. 5–9.
60. Центр ресурсів із психологічної підтримки дітей. URL: <https://resurs.center> (дата звернення: 02.04.2025).
61. Чепелева Н. В. Розвиток емоційної чутливості у дітей молодшого віку. К. : Педагогічна думка, 2021. 214 с.
62. Шамлян К., Кліманська М. Проективні методи дослідження особистості: підручник. Львів : Львівський національний університет імені І. Франка, 2014. 465 с.
63. Шевченко С. В. Емоційне благополуччя дитини в шкільному середовищі. Вінниця : Нова книга, 2022. 180 с.
64. Яценко Т. С. Психологія травми і методи терапії. Київ : Інститут психології, 2021. 250 с.
65. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5, № 1. P. 88–103.
66. CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. URL: <https://casel.org>

67. Emotional skills and competence questionnaire for children (escq-c)-preliminary adaptation and validation results. 2018. Mohorić, Stupin, & Veršić.
68. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352p.
69. Mental Health for Ukraine (MH4U). URL: <https://mh4u.in.ua>
70. Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://mon.gov.ua>
71. UNICEF Ukraine: Психологічна допомога дітям під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА

«Домальовування: світ людей – світ речей – світ емоцій»

(М. А. Нгуен)

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

Матеріали: аркуші паперу із зображеннями геомертичних фігур, олівець.

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

Обробка результатів.

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

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

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

МЕТОДИКА**«Що – чому – як» (М. А. Нгуен)**

Мета: Виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про нього.

Інструкція. “Зараз я прочитаю вам розповідь. Ваше завдання: слухати уважно, а потім відповісти на мої запитання”.

Текст для дівчат: “Мене звати Аня. Я вчуся в першому класі. У мене є старша сестра Таня. Одного разу ми їхали на машині і потрапили в аварію. Ми були легко поранені. У Тані була зламана права рука, але вона скоро зажила. А у мене на обличчі була глибока подряпина, і через місяць залишився шрам. Шрам невеликий, але все хлопці в школі його помічають, особливо хлопчик на ім’я Вова. Вова – заводила серед хлопців. І ви знаєте, він і його друзі стали наді мною сміятися. Мені було дуже прикро. Я навіть не хотіла більше ходити в школу. Таня дізналася про це. Днями я все-таки як

завжди пішла в школу з Танею. Біля входу стояв Вова з друзями. Побачивши мене, вони почали про щось шепотітися і сміятися. Моя сестра відразу підійшла до них і щось сказала Вові. Я стояла далеко від них, тому нічого не чула. Я тільки знаю, що саме після розмови з Танею Вова і його друзі

перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я – молодша сестра Тані і тим, що у мене є старша сестра, яка завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Таня сказала Вові і хлопцям. Як ви думаєте, що вона їм сказала?”

Текст для хлопців: “Мене звуть Антон. У мене є старший брат Юра. Нещодавно я почав вчитися кататися на велосипеді. Перший час я часто падав, і сусідські хлопчики з мене сміялися. Мені було дуже прикро. Я навіть хотів закинути велосипед. Але Юра вирішив мені допомогти. В один прекрасний день ми з Юрою вийшли у двір з велосипедом. Там нас

Продовження додатку Б

побачили хлопці. Вони почали про щось шепотітися і сміятися. Мій старший брат відразу підійшов до них і щось сказав. Я стояв далеко від них, тому нічого не чув. Я тільки знаю, що саме після розмови з Юрою хлопчики перестали наді мною сміятися. Я пишаюся тим, що я – молодший брат Юри і тим, що у мене є старший брат, який завжди мені допоможе. Але я до сих пір не знаю, що ж Юра сказав хлопцям. Як ви думаєте, що він їм сказав?”

Обробка результатів. Дитина, відповідаючи на питання психолога, повинен вирішити певну проблему, пов'язану з відносинами між дітьми, їх оцінкою ситуацій і розумінням емоційних станів інших людей. Відповіді оцінюються за трибальною шкалою (відповідно до критеріїв, які використовуються в тесті Д. Векслера).

Що Таня (Юра) сказала (сказав) хлопцям?

- 0 балів – дитина не відповідає або дає такі варіанти відповіді: “Не смійтеся”, “Що ви робите?”, “Як вам не соромно”.
- 1 бал – старша сестра (старший брат) погрожувала (погрожував) хлопцям;
- 2 бали – конструктивне рішення проблеми.

Варіанти конструктивного рішення:

- старша сестра/брат просить хлопців залишити молодшу сестру/брата в спокої, інакше вона/він поскаржиться вчителям і батькам;
- старша сестра/брат пояснює хлопцям що так робити не можна, що це погано;
- старша сестра/брат пояснює хлопцям проблему своєї молодшої сестри/брата і наполягає на тому, щоб хлопці припинили над нею/ним сміятися.

“Чому Таня (Юра) так надійшла (надійшов)?”

- 0 балів – дитина не розуміє питання;
- 1 бал – “Щоб не сміялися”; “Щоб не кривдили”.

Продовження додатку Б

– 2 бали – “Люди відчують себе погано, якщо над ними сміються”

Як би ти вчинив (а) в такій ситуації?

– 0 балів – відповідь відсутня.

– 1 бал – “Треба попросити дорослих поговорити з кривдниками”.

– 2 бали – дитина сама приймає рішення, спираючись на свої почуття – почуття ображеної людини.

Рівні розвитку емоційного інтелекту: низький: 0–2 бали; середній:

3–4 бали; високий: 5–6 балів.

ОПИТУВАЛЬНИК
емоційних навичок і компетентності дітей
(CESCQ — адаптований варіант)

Автори: Саарні К. та Хальберштадт А. Г.

Вікова група: 6–12 років

Оцінює:

- Емоційне самопізнання
- Здатність виражати емоції
- Соціально-емоційні навички перенести у додатки

Інструкція для дитини:

Прочитай кожне твердження та обери, наскільки воно підходить до тебе.

1 — зовсім не схоже на мене

2 — трохи схоже

3 — іноді так, іноді ні

4 — здебільшого схоже

5 — дуже схоже на мене

Розділ 1: Емоційне самопізнання

1. Я можу сказати, коли я злюсь.
2. Я помічаю, коли мені сумно.
3. Іноді я не розумію, що саме я відчуваю. (*обернене твердження*)
4. Коли мені радісно, я знаю це відразу.
5. Я можу пояснити іншим, чому я почуваюсь добре або погано.

Розділ 2: Вираження емоцій

6. Я не приховую свої емоції від інших.
7. Коли я злюсь — я говорю про це.
8. Мені легко сказати, що я засмучений або розчарований.
9. Якщо я щасливий — я показую це.
10. Я знаю, як висловити свої почуття словами.

Розділ 3: Соціально-емоційні навички

11. Я розумію, коли інші діти сумують.
12. Я намагаюсь допомогти, якщо хтось плаче.
13. Я вмію заспокоїти друга, коли йому страшно.
14. Я знаю, коли комусь потрібно обійняти або підтримати.
15. Я відчуваю, що інші діти розуміють мої почуття.

Інтерпретація:

- Високі бали свідчать про розвинені емоційні навички й соціальну чутливість.
- Твердження 3 — зворотне, його бал треба інвертувати при підрахунку.
- Можна підраховувати окремо бали за кожен підрозділ або загальну суму.

Інтерпретація за підшкалами**1. Емоційне самопізнання (1–5):**

- 5–11 балів — труднощі у розпізнаванні власних емоцій
- 12–18 балів — помірне розуміння себе
- 19–25 балів — розвинене емоційне усвідомлення

2. Вираження емоцій (6–10):

- 5–11 балів — емоційна замкненість
- 12–18 балів — часткова відкритість
- 19–25 балів — вільне вираження почуттів

3. Соціально-емоційні навички (11–15):

- 5–11 балів — низька емпатія, труднощі у взаємодії
- 12–18 балів — помірна здатність до співпереживання
- 19–25 балів — добре розвинена емпатія та турбота про інших