

УДК 159.922.72:159.942]:793.7

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-495-503](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-495-503)

**Магдисюк Людмила Іванівна** кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, вул. Потапова 9, м. Луцьк, тел.: (066) 520-16-40, <https://orcid.org/0000-0002-5304-933>

**Андросюк Лілія Володимирівна** директор Голобського ІРЦ, магістр факультету психології, ВНУ імені Лесі Українки, вул. Потапова 9, м. Луцьк, тел.: (096) 326-99-03

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛІЙ

**Анотація.** В статті досліджуються особливості розвитку рівня емоційного інтелекту у дітей шкільного віку. Описано, що емоція, як властивість особистості дозволяє швидко реагувати на різні зовнішні впливи та внутрішні потреби. Наголошено, що сила та тип емоцій також проявляється на фізіологічному рівні: емоції страху, гніву, радості та інші, людина виражає за допомогою мімічних ознак, рухів, поведінки, самопочуття. Емоційний інтелект як поняття загалом можна охарактеризувати: як здатність людини до розпізнавання і розуміння власних почуттів й усвідомлення їх змісту; є невідомою частиною міжособистісних взаємин кожної людини чи групи людей; є здатністю регулювання власних емоцій та емоцій інших таким чином, посприяти успішній діяльності при цьому переборювати негативні емоції керуючись попереднім досвідом позитивних емоцій; можна розвивати й вдосконалювати за допомогою навчання, виховання та попереднього досвіду. Розкрито структуру емоційного інтелекту: самосвідомість; самоконтроль; соціальна чуйність; управління відносинами. Окреслено, що розвиток рівня емоційного інтелекту у дітей є важливим засобом успішної самореалізації особистості; розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою, і за допомогою ігрових технологій можливо цьому навчати. Щодо індивідуальних якостей, то такі люди характеризуються реалістичним відношенням до життя, цінують почуття власної гідності у будь-яких обставинах.

**Ключові слова:** емоції, емоційний інтелект, розвиток, ігрові технології, молодший школяр.

**Mahdysiuk Liudmyla Ivanivna** Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Psychodiagnosics, Lesya Ukrainka Volyn National University, Potapova St., 9, Lutsk, tel.: (066) 520-16-40, <https://orcid.org/0000-0002-5304-933>

**Androsiuk Lilia Volodymyrivna** Director of Holobsky IRC, master of psychology faculty of Volyn National University Lesya Ukrainka, Potapova St., 9, Lutsk, tel.: (096) 326-99-03

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUNGER SCHOOL STUDENTS USING GAME TECHNOLOGIES

**Abstract.** The article examines the peculiarities of the development of the level of emotional intelligence in school-aged children. It is described that emotion, as a personality property, allows you to quickly react to various external influences and internal needs. It is emphasized that the strength and type of emotions is also manifested at the physiological level: emotions of fear, anger, joy, and others, a person expresses with the help of facial signs, movements, behavior, well-being. Emotional intelligence as a concept can be characterized in general: as a person's ability to recognize and understand one's own feelings and to be aware of their content; is an integral part of interpersonal relationships of every person or group of people; is the ability to regulate one's own emotions and the emotions of others in such a way as to promote successful activity while overcoming negative emotions guided by previous experience of positive emotions; can be developed and improved through training, education and previous experience. The structure of emotional intelligence is revealed: self-awareness; self-control; social sensitivity; relationship management. It is outlined that the development of the level of emotional intelligence in children is an important means of successful self-realization of the individual; the arbitrariness of the process of regulation of one's own emotional state and behavior develops, and with the help of game technologies it is possible to teach this. As for individual qualities, such people are characterized by a realistic attitude to life, value a sense of self-worth in any circumstances.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, development, game technologies, younger schoolboy.

**Постановка проблеми.** Довгий період часу провідні науковці світу займаються вивченням емоційної складової особистості. Тривалі дослідження емоційної сфери особистості дозволяють говорити про те, що емоції характеризуються різним ступенем складності і є постійним компонентом на кожній стадії організації поведінки людини. Емоція, як властивість особистості дозволяє швидко реагувати на різні зовнішні впливи та внутрішні потреби. Це відбувається протягом усього періоду еволюції та онтогенезу людини і є засобом покращення адаптації людини до швидкозмінних умов життя. Варто зазначити, що вираженість емоцій в кожного є різною і залежить від індивідуальних особливостей особистості, біологічного та соціального їх

значення для людини. Емоції тісно пов'язані із потребами людей, для прикладу, емоція незадоволення передуює виникненню потреби у чомусь, при цьому дана емоція підсилюється за рахунок невдалої спроби задовільнити потребу [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвиток емоційного інтелекту ряд науковців розглядають як чинник забезпечення психологічного благополуччя особистості (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак), як значущий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому (І. Андрєєва). Емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку вивчали такі вчені, як: Л. Божович, Л. Венгер, О. Запорожець, В. Зеньковський, О. Кононко, О. Кульчицька, В. Мухіна, П. Якобсон та інші. Дослідженню саморегуляції в навчальній діяльності молодших школярів як провідній у цьому віці присвячені праці В. Давидова, Д. Ельконіна, А. Маркової, О. Чебикіна та ін. На думку цих учених, емоційна саморегуляція є новоутворенням молодшого шкільного віку. В учнів початкових класів розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою (спостерігається втрата дитячої безпосередності, дитина починає усвідомлювати зміст почуттів, її переживання набувають смислу, вони узагальнюються, формується логіка почуттів), тому саме ігровими технологіями можливо розвивати емоційний інтелект дитини [3; 5; 7; 8; 9].

**Мета статті** – дослідження особливостей та механізмів розвитку емоційного інтелекту у дітей шкільного віку в Україні засобами ігрових технологій.

**Виклад основного матеріалу.** У контексті фізіологічного виникнення емоцій, то виникнення їх пов'язують з первинною активацією емоційних структур мозку людини. При цьому, збудження одних структур часто викликає появу емоцій позитивного характеру і такі емоції організм намагається подовжити та посилити. В той же час, збудження інших структур викликає появу негативних емоцій, які організм послаблює або ж ліквідує. Таким чином, можна розмежовувати позитивні та негативні емоції і реакцію організму на них. Як складний процес, емоції, регенеруються мозком, а саме фізіологічно діяльністю корково-підкіркових структур головного мозку. У процесі творення емоцій, головна роль гіпоталамусу, який посідає роль «центру керування і творення емоцій». Збудженням гіпоталамуса та центрів симпатичної і парасимпатичної нервової системи, які містяться у ній, пояснюється і сам факт появи емоцій. Саме тому, ми можемо спостерігати за такими особливостями емоційних реакцій як зміна артеріального тиску, частоти дихання, біохімічними ознаками. Сила та тип емоцій також проявляється на фізіологічному рівні: емоції страху, гніву, радості та інші, людина виражає за допомогою мімічних ознак, рухів, поведінки, самопочуття [1].

Емоційна складова є однією з найважливіших частин людського життя і вона має вплив на внутрішню психічну організацію так і на комунікативні і адаптивні процеси, які відбуваються в житті кожної людини. Незважаючи на те, що емоції мають фізіологічну основу, вони також залежать від процесу

навчання, соціальних норм, суспільства. На кожному віковому етапі розвитку, починаючи з народження і до смерті, людина переживає певні емоції, які безперечно є важливими для неї і її буття. Підтвердженням цього є вчення К. Ізарда – одного з найвидатніших вчених, котрий вивчав емоції і на теоріях якого до сьогодні базуються наукові дослідження. Вчений у своїх дослідженнях з'ясував, що емоції є багатокомпонентним явищем, котре містить в собі незліченну кількість феноменів між якими існує тісний взаємозв'язок. Він вважає, що будь-які емоції є конструктивними і складаються з адаптаційного і мотиваційного компонентів [1].

Зрозуміло, що емоції постійно присутні у житті людини, а з часом розвитку суспільства, розвитку самих людей, переходу від поколінь і нових поколінь змінюється і вираження, і трактування власне емоцій. Сьогодні емоції є важливою складовою процесу спілкування людей: на роботі, в сім'ях та навіть у дипломатичних взаєминах політиків. Люди у різних ситуація намагаються доречно виражати власні емоції, контролювати їх. Саме тому, не так давно у науковців постало питання яким чином людина здатна керувати власними емоціями, поведінкою під впливом тих чи інших емоційних станів, взаємодіяти з іншими, щоб розуміти та диференціювати їх емоції також. Тобто, доволі довгий проміжок часу психологічна наука намагалася описати здатність людської психіки, котра була б пов'язана із соціальною та емоційною сферами життя людини. У той час з'явилося поняття «соціальний інтелект», але тлумачення його було неповним і дослідження тематики емоцій продовжувалося. В ході таких наукових роздумів в 90-х роках ХХ Дж. Мейер та П. Селовей вперше використали термін «емоційний інтелект» у власній науковій статті. У своїй статті вчені розглядали емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості у спричиненні успіху в діяльності людини [8].

На початку вивчення феноменологічних ознак емоційного інтелекту, він розглядався як підструктура саме соціального інтелекту. Відповідно, перша модель емоційного інтелекту включала в себе: ідентифікацію та демонстрацію емоцій, емоційну саморегуляцію та використання отриманої емоційно-забарвленої інформації в мисленні та діяльності. Пізніше описана модель дещо зазнала трансформації, а саме в контексті глибшого вивчення емоційного інтелекту вдалося з'ясувати, що до складу емоційного інтелекту входять когнітивні здібності, які пов'язані з переробкою емоційної інформації [1]:

- ідентифікація емоцій – полягає у здатності доцільно виражати й розпізнавати емоції;
- емоційне сприяння мисленню – характеризується здатністю викликати емоції, які корисні та допомагають вирішити розумові завдання;
- розуміння емоцій – здатність ідентифікувати та диференціювати складні емоції, розуміти причини виникнення певних емоцій;
- керування емоціями – здібність, яка полягає в здатності зберігати і змінювати власний емоційний стан, в тому числі, емоційний стан і інших людей [1].

Описана концептуальна модель є основою першої теорії емоційно-інтелектуальних здібностей. Наступником у вивченні здібностей і емоцій є Д. Гоулман, який зміг у науково-популярній формі пояснити суть феномену емоційного інтелекту пересічним людям, тим самим зміг привабити та популяризувати вивчення цього феномену. Науковець вважав, що життєвий успіх людини залежить не тільки від рівня розумових здібностей. На його думку, для того, щоб досягнути успіху важливо вміти розпізнати та вербально описати свої почуття. Складовими успіху є здібності до самопізнання та емоційної саморегуляції, а також здатність розпізнавати емоційний фон оточуючих людей [1].

Підходи до розуміння структури емоційного інтелекту (EQ) є досить різноманітними, до прикладу, П.Саловей, вважав, що у структуру емоційного інтелекту входить ряд здібностей [9]:

- розпізнавання власних емоцій, під яким розумів саме здатність людини визначати емоцію, яку переживає тут і зараз;
- розуміння емоцій інших людей, а саме здатність визначати емоцію, яку переживає інший за рахунок досвіду розпізнавання власних емоцій;
- самомотивація, яку вбачав у можливості впливу емоцій на ментальні здібності і діяльність людини [9].

Уже вище згаданий Д. Гоулман, на відміну від описаних підходів до розуміння структури емоційного інтелекту, вважає, що емоційний інтелект людина здатна розвивати та вдосконалювати протягом усього життя. Вчений структуру емоційного інтелекту вважає складною та багатокомпонентною. Основними структурними складовими емоційного інтелекту за Д. Гоулманом є [1]:

- самосвідомість;
- самоконтроль;
- соціальна чуйність;
- управління відносинами [1].

Більш детально аналізуючи структурні компоненти емоційного інтелекту, опираючись на бачення автора, треба сказати, що під самосвідомістю розуміється те, що люди дослухаються до власних відчуттів та усвідомлюють їх вплив на психологічний стан і загалом на свій організм. У складних ситуаціях вони інтуїтивно обирають стиль поведінки, в той же час усвідомлюючи власні сильні сторони та межі власних можливостей. Вище описане допомагає людям використовувати власні силі сторони і зменшувати негативний досвід. Щодо індивідуальних якостей, то такі люди характеризуються реалістичним відношенням до життя, цінують почуття власної гідності у будь-яких обставинах.

Під самоконтролем автор вбачає можливість людей вміло опановувати емоційні стани, які мають руйнівні та імпульсивні прояви, в той же час – керувати різними способами власними емоціями. Переважно такі люди спокійні

та розсудливі навіть в умовах стресових чи кризових ситуацій. Вони відверті з собою та іншими, притримуються власних цінностей, гнучкі у пристосуванні до скланих умов, завжди використовують «момент» у власних починаннях, орієнтуються на власну думку. Також, такі люди оптимістично налаштовані, в тому числі, і до інших, готові шукати різні способи для досягнення власних цілей [1].

Під соціальною чуйністю науковець розуміє здатність людей прислухатися не лише до власних переживань, а й до переживань чужих людей. Такі люди володіють здатністю налаштовуватися і розуміти широкий спектр емоцій та сигналів, вони співчутливі та гостро відчувають різні зміни. В силу цього, такі люди намагаються створювати навколо себе емоційний клімат, який буде комфортним для них самих та інших людей, що дозволить їм будувати взаємини на комфортному рівні [1].

Під управлінням відносинами, Д. Гоулман розуміє здатність людей викликати реакцію та захоплювати шармом оточення. Саме такою бажаною поведінкою для інших, вони завоюють їх прихильність, в той час – надихаючи інших. Саме тому, вони здатні обирати том при зверненні, зацікавлювати інших або просто привертати увагу до себе, що переходить у підтримку від інших. У власному оточенні такі люди можуть розгледіти тих, для кого є потенційними вчителями чи наставниками. В такому випадку вони виявлятимуть цікавість та бачитимуть достоїнствах у тих, для кого є прикладом.

Проте, часто, такі люди не постійні, не притримуються однієї точки зору і раптово можуть змінювати власну думку. А у колективі вони виступають «миротворцями» оскільки, їм добре вдається налагоджувати спілкування та знівельовувати конфліктні ситуації. Підсумовуючи, теорію Д. Гоулман про складові емоційного інтелекту, треба сказати, що кожен компонент відіграє важливу роль у структурі і найголовніше, що протягом життя кожна людина здатна розвивати й вдосконалювати усі компоненти і ця здатність свідчитиме про підвищення рівня емоційного інтелекту особистості [1].

Проаналізувавши теорії компонентів та складових емоційного інтелекту, які представлені у сучасних психологічних дослідженнях, можна підсумувати такі основні твердження щодо змісту поняття «емоційний інтелект», які частково описує у своїх роботах З. Мартович [7]:

1. Емоційний інтелект як поняття загалом можна охарактеризувати як здатність людини до розпізнавання і розуміння власних почуттів й усвідомлення їх змісту.
2. Емоційний інтелект є невідомою частиною міжособистісних взаємин кожної людини чи групи людей.
3. Емоційний інтелект є здатністю регулювання власних емоцій та емоцій інших таким чином, посприяти успішній діяльності при цьому переборювати негативні емоції керуючись попереднім досвідом позитивних емоцій.

4. Емоційний інтелект можна розвивати й вдосконалювати за допомогою навчання, виховання та попереднього досвіду [7].

Варто зауважити, що у структурі емоційного інтелекту як психологічної характеристики, виділяють два аспекти, зокрема, внутрішньоособистісний і міжособистісний. Внутрішньоособистісний включає в себе такі особливості-компоненти: самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість в собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізація, гнучкість, міжособистісний компонент включає в себе такі особливості-компоненти: толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність [11].

О. Маляр виділяє основні чинники, які впливають на розвиток довільності емоційної регуляції молодших школярів: психофізіологічні (індивідуально-особистісні характеристики учня); психолого-педагогічні (ситуація шкільної взаємодії учня); соціально-психологічні (сімейна ситуація розвитку дитини); соціальні (вплив телепередач та комп'ютерних ігор на емоційні стани молодшого школяра). Отже, перед батьками, педагогами і практичними психологами постає важливе завдання: навчити дитину управляти своїм емоційним станом [6]. Ми вважаємо, що як і здібності, які розвиваються на базі природних задатків індивіда, емоційні знання, уміння і навички набуваються у процесі життєдіяльності людини, її цілеспрямованого навчання і виховання, і саме через гру та ігрові технології у спілкуванні та міжособистісній взаємодії [4; 10].

**Висновки.** Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Наприклад, високий емоційний інтелект допомагає збалансувати власні емоції, когніції, відчуття внутрішньої свободи й відповідальність за себе. Це дозволяє людині усвідомити індивідуальні потреби і мотиви поведінки, знайти баланс в емоційній сфері та є можливістю для коригування власного життя. Загалом, високий рівень емоційного інтелекту характеризується почуттям загального щастя людиною. А низький емоційний інтелект призводить до постійного почуття не щастя і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, почуттям провини, що призводить до депресій та фрустрації. У молодшому шкільному віці розвивається довільність процесу регуляції власним емоційним станом та поведінкою, і за допомогою ігрових технологій можливо цьому навчати. Вцілому емоційна саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту загалом забезпечують психологічне благополуччя дитини.

#### **Література:**

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Дмитріюк, Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261–271.
3. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
4. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120-130.

5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Медико-психологічне консультування: навчально-методичний посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.
6. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
7. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості. *Матеріали X Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції молодих вчених та студентів «Маркетингові технології підприємств в сучасному науково-технічному середовищі»*, 2019. С. 47-49.
8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
9. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)* / гол. ред. С. Сисоєва. Київ, 2018. № 3–4 (56–57). С. 36–42.
10. Собченко, О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84-87.
11. Челало С. А. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки* / ред. кол.: В. В. Радул [та ін.]. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. Вип. 141, ч. 1. С. 92-95.

#### References:

1. Houlman D. Emotsiinyi intelekt. (2018). [Emotional intelligence]. Per. z anhl. S. L. Humetskoï. Kharkiv: Vivat, 512 s. [in Ukrainian].
2. Dmytriuk, N. S. Vplyv emotsii na formuvannya ta stanovlennia osobystosti. (2010). [The influence of emotions on the formation and formation of personality]. Zbirnyk naukovykh prats Problemy suchasnoi psykholohii. № 8. S. 261–271. [in Ukrainian].
3. Mahdysiuk L. I. Psykholohichna dopomoha dytyni ta simi: navch. posib. (2022). [Psychological help to the child and family: training. manual]. Lutsk: Vezha-Druk, 324 s. [in Ukrainian].
4. Mahdysiuk L. I. Psykholohichni tekhnolohii ta suchasni tekhnolohii navchannia v roboti psykholoha, pedahoha z obdarovanymy ditmy. (2021). [Psychological technologies and modern learning technologies in the work of a psychologist, teacher with gifted children]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia: KPU. № 76. T. 1. S. 120-130. [in Ukrainian].
5. Mahdysiuk L. I. & Fedorenko R. P. Medyko-psykholohichne konsultuvannia (2020). [Medical and psychological counseling]. Lutsk: Vezha-Druk. [in Ukrainian].
6. Mahdysiuk L., Zameliuk M., Bezpartochna O., Borbych N. Psykholohichna dopomoha dytyni ta simi: praktykum. navch. posib. (2022). [Psychological assistance to the child and family: workshop. education manual]. Lutsk: Vezha-Druk, 280 s. [in Ukrainian].
7. Martovych Z. Teoretychni osnovy doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti. (2019). [Theoretical foundations of the study of the emotional intelligence of the individual]. Materialy X Rehionalnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii molodykh vchenykh ta studentiv «Marketynhovi tekhnolohii pidprijemstv v suchasnomu naukovo-tekhnichnomu sere dovyschi», S. 47-49.
8. Nosenko E. L., Kovryha N. V. Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii: monohrafiia. (2003). [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions: monograph]. Kyiv: Vyshcha shkola, 126 s. [in Ukrainian].
9. Rakitianska L. Stanovlennia ta rozvytok poniattia «emotsiinyi intelekt»: istoryko-filosofskyi analiz. (2018). [Formation and development of the concept of «emotional intelligence»: historical and philosophical analysis]. Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka (Serii: Pedahohichni nauky) / hol. red. S. Sysoieva. Kyiv, № 3–4 (56–57). S. 36–42. [in Ukrainian].



10. Sobchenko, O. M. Zdibnosti u strukturі emotsiinoho intelektu yak faktor formuvannia osobystosti. (2010). [Abilities in the structure of emotional intelligence as a factor in personality formation]. Nauka. Relihiia. Suspilstvo. № 4. S. 84-87. [in Ukrainian].
11. Chelalo S. A. Emotsiinyi intelekt u konteksti rozvytku osobystosti. (2015). [Emotional intelligence in the context of personality development]. Naukovi zapysky KDPU. Seria: Pedagogichni nauky / red. kol.: V. V. Radul [ta in.]. Kirovohrad : KDPU im. V. Vynnychenka, Vyp. 141, ch. 1. S. 92-95. [in Ukrainian].