

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНИ
Кафедра практики англійської мови

На правах рукопису

ХМЕЛЬОВА ІРИНА ІГОРІВНА

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ НА
УРОЦІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В РЕЖИМІ НАВЧАННЯ ОНЛАЙН І
ОФФЛАЙН

Спеціальність: 014.021 Середня освіта (Англійська мова і література)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Англійська мова

Робота на здобуття освітнього ступеня «МАГІСТР»

Науковий керівник:

ОДАРЧУК НАТАЛІЯ АНДРІЇВНА

кандидат філологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практики англійської мови від __.__. 2023 року

Завідувач кафедри

проф. _____

ЛУЦЬК-2023

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота «Формування емоційного інтелекту школярів на уроці англійської мови в режимі навчання онлайн і оффлайн» присвячена актуальній проблемі розвитку емоційного інтелекту учнів під час вивчення англійської мови в сучасних умовах освітнього процесу. У роботі висвітлено ключові аспекти емоційного інтелекту, його роль у формуванні психологічної готовності учнів до навчання та соціальної адаптації.

Проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку емоційного інтелекту школярів у контексті навчання англійської мови, зокрема, враховуючи перехід від традиційного навчання до гібридного формату, який включає в себе як онлайн, так і оффлайн форми навчання. Зроблено аналіз методів та стратегій розвитку емоційного інтелекту, які можуть бути використані вчителями англійської мови для підтримки психологічного комфорту та активізації навчального процесу учнів.

Проведено дослідження важливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та освітнього процесу на уроках англійської мови в різних режимах навчання. Особлива увага приділена визначенню ефективних методів вимірювання та оцінювання рівня емоційного інтелекту учнів, що дозволяє здійснити індивідуальний підхід до кожного учня.

Зроблено висновки про важливість розвитку емоційного інтелекту учнів для успішного вивчення англійської мови, наголошуючи на його позитивному впливі на академічні досягнення та соціальну адаптацію школярів. В результаті дослідження висунуто рекомендації щодо вдосконалення педагогічних практик з врахуванням емоційного аспекту в навчальному процесі англійської мови.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, психологічний комфорт, активізація навчального процесу, динаміка розвитку.

SUMMARY

Master thesis “Formation of Schoolchildren’s Emotional Intelligence at the English Language Lessons in Online and Offline Learning Modes” addresses the pressing issue of emotional intelligence development among students during the study of the English language in modern educational settings. The paper highlights key aspects of emotional intelligence and its role in shaping students' psychological readiness for learning and social adaptation.

The contemporary state of the problem of developing emotional intelligence in schoolchildren in the context of learning the English language is analyzed, taking into account the transition from traditional teaching to a hybrid format that includes both online and offline learning forms. An analysis of methods and strategies for developing emotional intelligence is conducted, focusing on how English language teachers can support psychological comfort and activate the learning process for students.

The importance of the relationship between emotional intelligence and the educational process in English language lessons in different learning modes is investigated. Special attention is paid to determining effective methods of measuring and assessing students’ emotional intelligence levels, allowing an individualized approach to each student.

Conclusions are drawn regarding the significance of developing students’ emotional intelligence for successful English language learning, emphasizing its positive impact on academic achievements and the social adaptation of students. The research results lead to recommendations for improving pedagogical practices by incorporating the emotional aspect into the English language learning process.

Key words: emotions, emotional intelligence, psychological comfort, activation of the learning process, developmental dynamics.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Masterarbeit "Die Entwicklung der emotionalen Intelligenz von Schülern im Englischunterricht im Online- und Offline-Lernmodus" widmet sich einem aktuellen Problem der Entwicklung der emotionalen Intelligenz von Schülern während des Englischunterrichts unter den modernen Bedingungen des Bildungsprozesses. Die Arbeit beleuchtet die Schlüsselaspekte der emotionalen Intelligenz, ihre Rolle bei der Bildung der psychologischen Bereitschaft der Schüler zum Lernen und der sozialen Anpassung.

Der gegenwärtige Stand der Probleme der Entwicklung der emotionalen Intelligenz von Schülern im Kontext des Englischunterrichts wird analysiert, insbesondere unter Berücksichtigung des Übergangs vom traditionellen Unterricht zum hybriden Format, das sowohl Online- als auch Offline-Formen des Lernens umfasst. Es werden Methoden und Strategien zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz analysiert, die von Englischlehrern eingesetzt werden können, um den psychologischen Komfort zu unterstützen und den Lernprozess der Schüler zu aktivieren.

Es wird eine Untersuchung über die Bedeutung der Verbindung zwischen emotionaler Intelligenz und dem Bildungsprozess im Englischunterricht in verschiedenen Lernmodi durchgeführt. Besondere Aufmerksamkeit wird der Bestimmung effektiver Methoden zur Messung und Bewertung des emotionalen Intelligenzlevels der Schüler gewidmet, was einen individuellen Ansatz für jeden Schüler ermöglicht.

Es werden Schlussfolgerungen zur Bedeutung der Entwicklung der emotionalen Intelligenz der Schüler für das erfolgreiche Erlernen der englischen Sprache gezogen, wobei der positive Einfluss auf die akademischen Leistungen und die soziale Anpassung der Schüler betont wird. Als Ergebnis der Forschung werden Empfehlungen zur Verbesserung der pädagogischen Praxis unter Berücksichtigung des emotionalen Aspekts im Englischunterricht vorgestellt.

Schlüsselwörter: Emotionen, emotionale Intelligenz, psychologischer Komfort, Aktivierung des Lernprozesses, Entwicklungsdynamik.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	13
1.1. Сутність та передумови виникнення теорії емоційного інтелекту.....	13
1.2. Наукові підходи до визначення понять «емоції» та «емоційний інтелект».....	18
1.3. Основні складові емоційного інтелекту.....	25
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС В ОНЛАЙН ТА ОФФЛАЙН ФОРМАТАХ	39
2.1. Особливості розвитку емоційного інтелекту школярів.....	39
2.2. Методи та стратегії розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі.....	48
2.3. Формування емоційного інтелекту в учнів на уроках англійської мови	60
2.4. Вплив онлайн vs оффлайн форматів навчання на розвиток емоційного інтелекту школяра.....	65
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ	72
3.1. Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту учнів.....	72
3.2. Аналіз проведеного дослідження.....	73
3.2.1. Аналіз анкетування здобувачів освіти.....	75
3.2.2. Аналіз анкетування батьків.....	77
3.2.3. Аналіз анкетування вчителів.....	79
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту	

школярів у процесі оффлайн та онлайн навчання на уроках англійської мови.....	81
Висновки до розділу 3.....	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Сучасна освітня парадигма визначається високим ступенем технологізації та швидкими змінами в соціокультурному середовищі. Особливо вразливою до цих трансформацій є мовна освіта, яка має відзначитися адаптивністю та інноваційністю для забезпечення ефективного розвитку мовної компетенції та формування повноцінної особистості учня. У цьому контексті виникає необхідність вивчення впливу онлайн та оффлайн форматів навчання на формування емоційного інтелекту учнів, зокрема на уроках англійської мови.

Проблема формування емоційного інтелекту серед учнів, батьків та вчителів є важливою для розвитку системи освіти в Україні. Навчання в школі стає недосяжним без створення безпечного емоційного середовища. Це вимагає наявності психологічного комфорту та упевненості учнів, вчителів та батьків у тому, що їхні відчуття безпеки та гідності не будуть порушені. Таким чином, для педагогів стає важливим вдосконалювати вміння усвідомлювати та керувати своїми емоціями, розуміти та приймати почуття учнів, ефективно взаємодіяти та протидіяти деструктивній поведінці в групі.

Успішність навчання залежить від розвитку емоційного інтелекту. Повне засвоєння навчального матеріалу стає можливим, коли учень не лише аналізує події, але також взаємодіє з ними на емоційному рівні. Емоційно насичені ситуації стимулюють самовираження учнів, що є основою для формування нових знань. Знання, які отримані з урахуванням емоцій, мотивують учнів до подальших вивчень, досліджень та пізнання. Освіта, яка активно залучає емоційну сферу, сприяє розвитку ціннісного ставлення до знань, оточуючого світу та взаємодії з іншими людьми.

Актуальність проблеми емоційного інтелекту в Україні визначена недостатньою розробленістю концепції та відсутністю чіткої структури феномена.

Життя сучасної особистості характеризується постійним процесом

комунікації та взаємодії з великою кількістю людей, ситуацій, що супроводжуються переживанням широкого спектру емоцій, почуттів. Саме тому емоційна складова людини та її вивчення було актуальним в минулому та залишається у сьогоденні. В умовах змін у різних сферах життєдіяльності сучасного суспільства дуже важливим є вміння адаптовуватися, своєчасно адекватно реагувати на процеси навколишнього світу, чітко розуміти, ідентифікувати як власні емоції, так і емоції оточуючих. Саме такі характерні властивості притаманні поняттю емоційний інтелект.

Рівень індивідуального розвитку емоційного інтелекту яскраво проявляється у ситуаціях пов'язаних зі спілкуванням людей як у повсякденному житті, так і в професійному аспекті. Крім того, він сприяє досягненню позитивних результатів у взаємодії особистостей, що особливо важливим є в освітній галузі.

Науковці вважають, що емоційний потенціал відіграє надзвичайно важливу роль в житті людини. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє встановлювати стійкі міжособистісні відносини, краще мотивувати як себе, так і інших, проявляти активність та творчість, зберігати працездатність навіть в умовах змін та стресу.

Актуальність теми. Разом із загальним переходом до гібридної та онлайн освіти учитель та учень знаходяться перед новими викликами, пов'язаними з адаптацією до нових форматів. Відповідно, формування емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови стає надзвичайно актуальним завданням. Емоційний інтелект включає в себе низку ключових компонентів, таких як усвідомленість емоцій, регуляція емоцій, виявлення емпатії та ефективна комунікація, що робить його необхідним аспектом розвитку особистості. Тема значення розвитку емоційного інтелекту в контексті вивчення іноземної мови є об'єктом великого інтересу для вчених, що спеціалізуються у галузі освіти. Це впливає з того, що ефективність навчання, вибір методів, прийомів та засобів навчання, спрямованих на перетворення процесу навчання в позитивний та бажаний результат,

становлять основні аспекти обговорення. Інтеграція вивчення мови та розвитку таких навичок, які сприяють адаптації учнів до сучасних реалій, знаходиться у центрі уваги всіх, хто працює в освітньому процесі.

З психологічного погляду це питання вже піддавалося значному дослідженню та аналізу. Проте, з педагогічної точки зору, тема формування та розвитку емоційного інтелекту потребує ретельного дослідження та системної праці.

Метою магістерської роботи є вивчення та аналіз впливу форматів навчання – онлайн та оффлайн – на рівень розвитку емоційного інтелекту школярів під час вивчення англійської мови. Зокрема, досліджуються чинники, що впливають на усвідомленість власних емоцій, емпатію, соціальні навички та здатність до успішної комунікації в контексті змішаного навчання. Поставленою метою передбачається виконання низки **завдань**:

- 1) вивчити методичні засади формування та розвитку теорії емоційного інтелекту;
- 2) описати основні моделі емоційного інтелекту;
- 3) виявити взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту і результатів навчання учнів під час освітнього процесу;
- 4) провести анкетування школярів, їхніх батьків та вчителів для з'ясування впливу формату навчання на емоційний інтелект школяра;
- 5) підготувати методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів у процесі оффлайн та онлайн навчання

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект школяра в освітньому процесі у форматі онлайн і оффлайн.

Предмет дослідження – особливості формування, фактори розвитку і методи підвищення емоційного інтелекту школяра в освітньому процесі.

Актуальність проблеми емоційного інтелекту в теоретичному, соціальному і педагогічному плані була чітко висвітлена в роботах українських науковців [21; 22]. Вплив емоційного інтелекту на внутрішню свободу особистості та цілісність її розвитку був об'єктом досліджень

Ю. Бреус [5], Ю. Савченко [26], К. Санько [27], Н. Петрової [24], О. Новак [20], О. Льошенко [19].

Вчені, такі як Л. Кайдалова [14], Ю. Калюжна [15], Л. Колісник [16], Г. Гондарева [8], Р. Бар-Он [38], М. Брекет [39], Г. Гарднер [40], Д. Гоулман [41; 42], Д. Майер [45; 46], П. Селовей [50] та інші, вивчили зарубіжні психологічні теорії та концепції, які розглядають різні підходи до емоційного інтелекту, його структури, можливості вимірювання та розвитку. Навіть при наявності певних відмінностей у підходах до виділення складових емоційного інтелекту, більшість дослідників стверджують, що важливо враховувати два основні аспекти: здатність керувати власними емоціями та створення сприятливої емоційної атмосфери у відносинах з іншими людьми.

Науковою новизною дослідження є порівняльний аналіз розвитку емоційного інтелекту школярів в умовах онлайн та оффлайн навчання.

Теоретична цінність. Результати дослідження можуть бути використані як основа для розвитку педагогічної науки в контексті оптимізації методів викладання та сприяння гармонійному розвитку особистості школярів.

Практична цінність. Результати дослідження можуть слугувати основою для створення адаптованих педагогічних методик, які дозволяють ефективно формувати емоційний інтелект школярів у різних умовах навчання.

Структура дослідження. Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки

Апробація результатів. Основні результати наукової розвідки викладені у статті «Необхідність розвитку емоційного інтелекту молодших школярів», яка прийнята до друку у науковому журналі Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3.

Взяла участь в Міжнародній науковій онлайн-конференції «Пріоритети

германської та романської філології» та у Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Мова, освіта, наука в контексті міжкультурної комунікації: виклики часу». Опубліковано тези: Хмельова І. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування іншомовної комунікативної компетентності школярів. Пріоритети германської та романської філології: зб. матер. Міжнар. наук. онлайн-конф. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. С. 151–152.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Сутність та передумови виникнення теорії емоційного інтелекту

Теорія емоційного інтелекту (Emotional Intelligence, EI) – це концепція, яка описує здатність особистості ефективно розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Сутність цієї теорії виявляється в умінні індивіда розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції, а також у вмінні взаємодіяти з іншими, враховуючи їх емоційний стан. Виникнення теорії емоційного інтелекту пов'язане з багатьма науковими та практичними передумовами, які сприяли її формуванню та розвитку.

Однією з передумов виникнення теорії емоційного інтелекту є інтерес до психології емоцій. Уже в середньовіччі філософи та вчені вивчали природу емоцій та їх вплив на поведінку людини. Однак із розвитком наукового методу в епоху Просвітництва та подальшими науковими відкриттями, вивчення емоцій стало більш системним та науковим. Розвиток психології у XX столітті сприяв появі нових підходів до вивчення емоцій та їх впливу на індивіда.

Емоційний інтелект, як один із ключових компонентів успіху та задоволення в житті, набув активного вивчення в Україні. У XX столітті логічний інтелект (IQ) вважався визначальним для дипломатії, науки та освіти, але у XXI столітті, коли глобалізація охопила всі сфери життя, акцент змінився на емоційний інтелект і пов'язані з ним форми практичного та творчого інтелекту [1].

Значний внесок у формування теорії емоційного інтелекту зробив американський психолог Деніел Гоулман. У своїй книзі «Емоційний інтелект: чому важливіше за IQ» він розглядав емоційний інтелект як ключовий фактор успіху в особистому та професійному житті. Гоулман

визначив п'ять складових емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Ці компоненти стали основою для подальших досліджень та розробки концепцій емоційного інтелекту [9].

Концепції «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність», розроблені американськими дослідниками Джоном Маєром та Пітером Саловеем наприкінці 90-х років ХХ століття, зараз активно аналізуються в Україні. У минулому визначення рівня інтелекту (IQ) вважалося ключовим показником успішності в житті; однак, сучасні дослідження підтверджують, що успіх у житті залежить не лише від логічного інтелекту (IQ), але й від здатності ефективно керувати власними емоціями (EQ) [45].

Ще однією передумовою виникнення теорії є розвиток соціальної психології та вивчення взаємодії між людьми. Теорія емоційного інтелекту акцентує увагу на тому, як емоції впливають на міжособистісні відносини та комунікацію. Дослідження в цьому напрямку зосереджуються на вивченні ролі емоцій у формуванні соціальних взаємин та взаєморозумінні.

Також важливою передумовою для розвитку теорії є зростання інтересу до психології лідерства та управління. Організації виявляли потребу в співробітниках, які мають не лише технічні навички, але й здатність ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та мотивувати команду. Емоційний інтелект став ключовою компетенцією для лідерів, сприяючи успішному управлінню персоналом та досягненню поставлених цілей.

Важливою передумовою для виникнення теорії емоційного інтелекту також є розвиток нейропсихології та нейронаук. Дослідження мозкових процесів, пов'язаних з емоціями, дозволило науковцям краще розуміти природу емоцій та їх вплив на різні аспекти людського життя. Нейронаукові дослідження дали науковцям можливість створити теоретичну базу для розуміння емоційного інтелекту та його впливу на психічне здоров'я та поведінку людини.

Загалом, сутність та передумови виникнення теорії емоційного інтелекту пов'язані із загальним розвитком психології, вивченням емоцій, соціальних відносин, лідерства та нейронаук. Ця теорія визнає важливість емоційних навичок для успішного функціонування в сучасному суспільстві та вкладається у розуміння людської природи та її потреб.

Поступова зміна поглядів на співвідношення емоційних та інтелектуальних процесів сприяло появі терміну емоційний інтелект. Історія розвитку поняття взаємозв'язку емоцій та розуму розглядалася ще за часів античності. Цей процес вивчення нараховує не одне століття і ми можемо його умовно поділити на декілька основних етапів та виокремити основні моменти, важливі для розуміння формування і розвитку теорії емоційного інтелекту.

За часів античності філософи роздумували над темою єднання розуму та чуттєвого пізнання. У своїх ранніх роботах вони розмежовували емоції та розум в окремі сфери з домінуванням розуму над емоціями. Хоча, відомий давньогрецький філософ Платон звертав увагу на важливість емоцій у процесі навчання. Він називав розумову сферу - добром, натомість емоційна сфера сприймалась негативно, як така, що пов'язана з пристрастями. Тому філософ дотримувався думки, що розум повинен бути пануючим над емоційним станом. Епікур та Демокріт звертали особливу увагу на зв'язок між емоціями та поведінкою людини, підкреслюючи, що поведінка людини регулюється почуттям задоволення чи незадоволення. Арістотель теж визнавав значний вплив емоцій на поведінку особистості та загальний стан, але, на його думку, сильні емоції теж повинні бути скеровані розумом і не виходити за границі етичних норм поведінки у суспільстві. Вже Арістотель намагався диференціювати основні емоції. Так він вирізняв шість основних емоцій: радість, сум, гнів, страх, огида та здивування.

В епоху Просвітництва тема визначення джерела емоцій і розуму займало особливо важливе місце в наукових дослідженнях філософських наук. В той час існувало два головних напрямки: емпіризм (де емоційний досвід –

єдине джерело пізнання) та раціоналізм (в основі якого була наука та розум, як джерело пізнання). Ірраціоналісти зосереджували свою увагу на створенні емоційно-ціннісних установок, які б змогли служити орієнтирами для людини в міжособистісних відносинах.

Ірраціональні погляди набувають все більшої популярності. Філософи життя, такі як А. Бергсон, В. Дильтей, Г. Зиммель, визначають реальність через власний життєвий досвід, розглядаючи його як переживання, поза яким взагалі не існує досвід. Дослідники розглядають життєвий досвід як ірраціональний і відокремлений від розуму.

Проблема взаємодії раціонального та ірраціонального у інтелектуальній діяльності залишається предметом зацікавлення науковців. Теорія соціального інтелекту, яка з'явилася у ХХ столітті, стала важливим етапом і основою для розробки теорії емоційного інтелекту. Науковець Роберт Торндайк розглядав соціальний інтелект, як сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з опрацюванням соціальної інформації та які сприяють успішності міжособистісної взаємодії. Таким чином, теорія соціального інтелекту бере за основу ментальну здібність до швидкої та якісної адаптації до ситуацій через ефективну соціальну комунікацію.

У 1983 році Говард Гарднер [40] вперше висловив концепцію мультиплікативного інтелекту, виходячи з теорії соціального інтелекту. За вченням Гарднера, мультиплікативний інтелект має сім основних форм інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий (здатність сприймати просторові властивості, перетворювати наявні образи, вирішувати мисленнєві завдання, користуючись зорово-просторовим сприйняттям), музичний (здатність сприймати та виражати музичні образи визначає музичний інтелект, тілесно-кінестетичний або моторний інтелект виражається у вмінні ефективно контролювати своє тіло, міжособистісний інтелект проявляється у здібності правильно розуміти настрій інших та вибирати вірні стратегії комунікації, а внутрішньо-особистісний інтелект включає в себе рефлексію власних почуттів та переживань).

Гарднер [40] стверджував, що інтелект охоплює широкий спектр здібностей. Наприклад, внутрішньоособистісний інтелект – це доступ до власного емоційного життя, здібність миттєво розпізнавати почуття назвати їх, трансформувати в символічні коди і використовувати його як засіб для розуміння та управління власною поведінкою. Міжособистісний інтелект – здатність спостерігати за почуттями інших людей і використовувати це знання для прогнозування їхньої поведінки. Ці здібності відіграють важливу роль у різних сферах життя людини і мають пряме відношення до компонентів поняття емоційного інтелекту, яке згодом буде запропоноване Дж. Меєром, П.Селовейєм і Д. Карузо [46].

Гарднер, аналізуючи наявні дослідження, висунув гіпотезу про те, що внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект мають таку ж важливість для успішного функціонування особистості в суспільстві, як і загальний інтелект (IQ), який вимірюється за допомогою IQ-тестів. Особливо це стосується сфер життєдіяльності, де важливо постійне спілкування та висока відповідальність, зокрема в освітньому процесі. Високий рівень міжособистісного інтелекту грає важливу роль як у повсякденному житті, так і в професійній сфері.

Отже, формування уявлень про взаємозв'язок емоцій та розуму пройшло довгий розвиток в різних галузях соціальної, психологічної та філософської наук. Не зважаючи на наявні суперечливі погляди різних вчених, стверджувалось певне існування складних взаємозв'язків між емоціями та розумом. Спірність питань, які виникали на протязі багатьох століть, зумовила потребу в об'єднанні емоцій та розуму, систематизації їх впливу на поведінку людини та на особливості комунікаційних процесів. Тільки у ХХ столітті виникла теорія соціального інтелекту, яка підкреслювала значущість поєднання розуму та емоцій. Подальші дослідження особистості в психології сприяли розвитку теорій та формуванню уявлень про різні види інтелекту, що призвело до створення теорії мультиплікативного інтелекту. Гарднер [40] підкреслював, що

успішній та різносторонній особистості необхідно володіти багатограним різностороннім інтелектом, який охоплює широкий спектр здібностей. Здатність спостерігати за почуттями інших, використовувати ці знання для прогнозування їхньої поведінки була сприйнята, як одна із найважливіших складових особистості і отримала розвиток в теорії емоційного інтелекту.

1.2. Наукові підходи до визначення понять «емоції» та «емоційний інтелект»

Зауважимо, що термін «емоції» відноситься до складного психічного процесу, що триває певний час і відображає суб'єктивну оцінку або ставлення до існуючих або можливих ситуацій та об'єктивного світу. Цей процес викликає активність симпатичної нервової системи та підвищення життєдіяльності організму.

Емоції – специфічні реакції на конкретні події, які зазвичай мають обмежений часовий проміжок. Ці реакції є складними і включають як фізичні, так і психічні аспекти. У психолого-педагогічній літературі дослідники виділяють різні компоненти емоцій, такі як суб'єктивні відчуття, фізіологічні (тілесні) реакції та експресивна поведінка [21, с. 95]. Науковці вважають, що емоції є фундаментальною складовою, яка призводить до різностороннього і глибокого відчуття життя людей. Для багатьох осіб сильні емоції пов'язані з творчістю та самовираженням. Крім того, емоції важливі для контролю соціальної поведінки та регулювання взаємодій з іншими людьми.

Люди неусвідомлено вчаться «читати» зовнішні вирази інших людей, а також використовувати минулий досвід для того, щоб розуміти, які емоції відчуває інша людина. Емоції є різноманітним явищем, яке охоплює широкий спектр психологічних виявів. Деякі емоції вкрай специфічні, адже вони пов'язані з конкретною особою, об'єктом або ситуацією. Вони можуть мати яскраві фізичні прояви, такі як вираз обличчя, або залишатися

непомітними для спостерігачів, включаючи свідомі переживання і роздуми [4, с. 100]

Для кращого розуміння даного терміну та його впливу на поведінку людини, розглянемо, як саме емоції можуть виникати і як вони взаємодіють з організмом. Емоції можна класифікувати на такі види: - примітивні (або нижчі), які задовольняють фізіологічні потреби; - вищі, які відповідають духовним потребам; - позитивні; - негативні, що викликають почуття незадоволеності; - стенічні, які підвищують активність людини; - астеничні, які пригнічують життєдіяльність.

Розглянемо характеристики емоцій: - Полярність (вказує на можливість зміни будь-якої емоції, на її протилежність); - Інтегральність (домінування щодо інших станів та реакцій, охопленість всього організму); - Амбівалентність (одночасне переживання протилежних емоцій); - Інтенсивність (ступінь вираженості емоційного явища); - Тривалість та глибина емоційних явищ (період часу, протягом якого існують емоції, та глибина переживань, пов'язаних із спричинюючою подією).

Отже, різноманітні види та властивості емоцій можуть впливати на поведінку та реакції людей по-різному. Для розвитку емоційного інтелекту необхідно вміти розпізнавати та аналізувати різні стани емоцій. Розуміння емоцій починається з здатності реєструвати емоційні процеси та виділяти найбільш виражені їх прояви. Людина користується різними джерелами інформації, що містять знання про емоційні переживання. Суб'єктивне переживання є ключовим для визначення власної емоції, тоді як розпізнання емоцій інших людей здійснюється головним чином через зовнішні прояви, такі як міміка, пози, зміни в мовленні та голосі, поведінка і вегетативні реакції.

Американський дослідник Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як: 1) здатність вглиблюватися в свої емоції, щоб усвідомити та відчувати їх; 2) необхідність раціонального аналізу емоцій і прийняття рішень на основі цього аналізу. Емоції містять великий обсяг інформації, використовуючи яку,

можна діяти ефективніше [9].

Серед основних визначень емоційного інтелекту також варто відзначити наступні:

- Здатність розуміти ставлення особистості, яке виражено в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу, здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення [45; 46];

- Інтегральна властивість особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні та чужі емоції і використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей [13];

- Складний конструкт ментальних здібностей, пов'язаних із опрацюванням емоційної інформації та формуванням емоційного досвіду суб'єкта [5];

- Сукупність ментальних здібностей до розуміння власних та чужих емоцій, а також до управління емоційною сферою [1; 2].

Всі вищезазначені терміни мають подібні визначення, які можна узагальнити наступним чином: емоційний інтелект - це здатність розуміти, впізнавати, приймати і регулювати емоційні стани, як власні, так і інших людей. Усвідомлення та контроль емоцій є важливими в будь-якій професійній сфері, де передбачено спілкування з іншими людьми. Згідно з принципом самовладування, неможливо впливати на інших, не навчаючись керувати власними емоціями. Так як здатність розуміти та контролювати емоції може бути спрямована як на власні, так і на емоції інших людей, можна говорити про самоспостереження та міжособистісний емоційний інтелект..

Серед українських дослідників емоційного інтелекту Е.Л. Носенко [21; 22] є однією із найвідоміших. Вона займалася вивченням концептуалізації дефініції емоційного інтелекту. Науковець трактує поняття емоційного інтелекту, як соціально важливу інтегральну особистісну властивість, яка є відображенням відношення особистості до оточуючого середовища та

розуміння, усвідомлення, сприйняття власної особистості.

Видатний український педагог Василь Сухомлинський також звертав особливу увагу на важливість вдосконалення емоційної сфери особистості, як одного з головних компонентів її багатогранного розвитку. Він розумів емоційну сферу, як єдність думок, відчуттів, сприйняття, ідей. Це дозволяє особистості сприймати навколишній світ повніше, допомагає формувати повагу до оточуючих людей, нетерпимість до зла в навколишньому світі, здатність керувати своїми емоціями та почуттями, правильно їх виражати, а отже вдосконалювати власний емоційний досвід [28].

Дослідження емоційного інтелекту привертає увагу таких вчених, як І.Ясточкіна [36], В. Зарицька [13], Н. Барложек [37], М. Грінберга [43; 44], С. Мерсера [47], А. Мортібойса [48], Х. Оза [49], Л. Спенсер [51], М. Зарафшан [52] та інші. Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига [22], враховуючи попередні дослідження вказаних авторів, пропонують п'ятифакторну структуру емоційного інтелекту. У цій структурі виділяють спроможність особи налаштувати себе на діяльність та здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми в процесі спілкування і взаємодії. Додатково до цієї структури емоційного інтелекту вносять розширення шляхом дослідження та розвитку нейротизму (емоційної стійкості), екстраверсії, гнучкості у спілкуванні та сумлінності, які раніше були мало розглянуті при аналізі особливостей емоційного функціонування людини.

Здатність розуміти та контролювати емоції може застосовуватися як до власних емоцій, так і до емоцій інших людей. Таким чином, можна визначити внутрішньо-міжособистісний емоційний інтелект (ВЕІ, МОІ). Обидва варіанти передбачають активацію різних когнітивних процесів і навичок, проте вони повинні бути взаємопов'язаними. У своїй структурі емоційного інтелекту, яка виступає як сукупність емоційно-когнітивних і соціальних здатностей,

І. М. Андреева [1; 2] включає чотири основні компоненти:

1. Розпізнавання власних емоцій: вміння адекватно передавати,

виражати та розпізнавати емоції і відчуття без використання слів. Розпізнавання емоцій сприяє більш ефективному спілкуванню, оскільки дозволяє адекватно описувати, обробляти і виражати емоції.

2. Володіння своїми емоціями: пов'язане з проблемою самоконтролю, це вміння регулювати власні емоції, виділяти їх як окремий об'єкт, виражати їх адекватно, оцінювати і контролювати емоційну експресію (стриманість). Адекватна емоційна експресія є важливим елементом для підтримки фізичного і психічного здоров'я.

3. Розуміння емоцій інших: передбачає можливість усвідомлювати емоційні процеси, розпізнавати достатньо виражений емоційний стан, висловлювати словами емоційний стан іншої особи, передбачати силу, тривалість та наслідки емоцій, включати емоції у культурний контекст та виявляти здатність до емпатії.

4. Самомотивація: емоції мотивують людей до певних дій.

В. В. Зарицькою була розроблена більш вдосконалена структура емоційного інтелекту, що включає чотири основних компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні і діяльності [13]. Показники рівня здатності до розуміння власних емоцій визначаються наступним чином:

1. Розпізнавання власних емоцій.
2. Оцінювання свого емоційного стану.
3. Визначення причин виникнення емоцій.
4. Пояснення значення емоцій.
5. Позитивне сприйняття оцінки своїх емоцій іншими.

Щодо самоконтролю і саморегуляції емоцій виокремлено наступну систему здатностей:

1. Стримування емоцій.
2. Прояв емоцій у відповідності до ситуації.
3. Зберігання спокою у складних ситуаціях.
4. Контроль своїх емоцій.

5. Регуляція власних емоцій.

Для оцінки рівня розуміння емоцій інших людей, В. В. Зарицька визначає наступні показники, які вважає доцільними: спроможність усвідомлювати емоційні стани інших, розуміння невиражених емоцій інших, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційний стан інших, передбачення сили, тривалості та наслідків емоцій інших [13].

Щодо рівня здатності використовувати емоції, вибрані такі показники: стійкість до емоцій, здатність до виявлення екстравертної чутливості, гнучкість у виявленні в спілкуванні, прояв домінування позитивних емоцій та здатність до емоційного наближення до інших людей.

Важливо відзначити, що цей перелік не є вичерпним або кінцевим. Це основні орієнтири, і їх освоєння дозволяє зробити висновок про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту. Інтерес до дослідження емоційного інтелекту та емпатії в контексті професійної діяльності зумовлений тим, що ці аспекти особистості розглядаються як основні характеристики, що забезпечують успішність роботи фахівців у різних галузях.

Виокремлюють кілька ключових функцій емоційного інтелекту:

1. Інтерпретативна функція: Дозволяє особі ефективно розшифрувати емоційну інформацію, таку як вирази обличчя, інтонації голосу та інше. Це сприяє накопиченню та систематизації знань, а також формуванню власного емоційного досвіду.

2. Регулятивна функція: Забезпечує стан емоційного комфорту та гарантує адекватність зовнішнього вираження емоцій особи.

3. Адаптивна та стресозахисна функції: Спрямовані на активацію та стимулювання психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

4. Активізуюча функція: Забезпечує гнучку здатність до конгруентності у спілкуванні, сприяючи ефективній взаємодії з іншими.

Ці функції відображають вплив емоційного інтелекту на стани людини

та викликані ним реакції. Завдяки емоційному інтелекту ми сприймаємо й виділяємо найзначущіші для нас почуття, як свої, так і чужі. Ми можемо виражати їх, відрізняти справжні емоції від їх імітації, розуміти причини та наслідки різних емоцій, керувати ними і використовувати у різних сферах діяльності, включаючи управлінську. Рівень емоційного інтелекту залежить від нашої здатності легко ідентифікувати свої та чужі емоції, висловлювати їх.

Розвиток емоційного інтелекту веде до формування емоційних компетенцій у людини, які представляють собою конкретні знання, вміння та навички у сфері емоцій. З цього приводу важливо визначити поняття емоційної компетентності, яка представляє собою сукупність знань, вмінь і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення та діяти, базуючись на інтелектуальній обробці як зовнішньої, так і внутрішньої емоційної інформації.

Як ми вже можемо зробити висновок, поняття емоційного інтелекту досить малодосліджене. Тому навіть зараз науковці в пошуку його диференціації. Деякі науковці ще сумніваються у правомірності об'єднання почуттів та інтелекту в одному понятті.

За думкою української вченої М. Шпак, емоційний інтелект – це загальна характеристика особистості, яка відображає когнітивні здатності особистості усвідомлювати власні емоції та управляти ними за допомогою когнітивної обробки емоційної інформації. Це властивість, яка визначає психологічне благополуччя особистості та її успішність у соціальній взаємодії [32; 33; 34; 35].

Розвиток емоційного інтелекту у дитини розпочинається з самого її народження. Цей процес відбувається природно, коли мати або інший близький дорослий реагує на її емоції, надаючи турботу та ласку. Навіть на ранньому етапі життя батьки можуть створити надійну підставу для формування емоційного інтелекту малюка. Це можна здійснити, називаючи почуття дитини, які вона відчуває, описуючи її емоції та допомагаючи їй

краще розуміти саму себе [18].

Емоційна компетентність базується на психофізіологічних факторах, які проявляються у вразливості до розходження між очікуваним та фактично отриманим результатом, а також у відчутті задоволення від досягнутого. Ця компетентність пов'язана з умінням особистості відповідати своїм домінуючим потребам та адаптувати стиль реагування до конкретної ситуації [23].

Теорія емоційного інтелекту, яка виникла в кінці ХХ початок ХХІ століття значно змінилася та інтерпретувалася. Інтерес до емоційної складової особистості виник під впливом деяких важливих факторів. Результати традиційних тестів на вимір загального інтелекту виявились недостатніми для висновків про подальшу соціальну успішність. З'явилась необхідність систематизації вже наявних знань про питання співвідношення інтелекту та емоцій.

Проведений аналіз літератури дозволив нам зробити певні висновки, що як в закордонній, так і вітчизняній науці проводилися різні дослідження взаємозв'язку емоцій та інтелекту. Дослідники зосередили свою увагу на диференціюванні емоційних компонентів інтелекту, його функціях та ролі у різних сферах життєдіяльності особистості. Не дивлячись на різницю в поглядів авторів різних теорій, загальне поняття емоційного інтелекту співпадає. В широкому розумінні, емоційний інтелект трактують, як усвідомлення, розуміння та вміння керувати як власними емоціями, так і емоціями оточуючих, що є надзвичайно важливим для успішної комунікації та побудови соціальних взаємовідносин.

1.3. Основні складові емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є складною і багатоаспектною сферою особистісного розвитку, що визначається низкою ключових компонентів. Основні складові емоційного інтелекту включають в себе вміння

розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями, а також взаємодіяти з навколишнім світом на емоційному рівні.

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є емоційна самосвідомість. Ця якість передбачає здатність особистості визнавати та розрізняти власні емоції, розуміти, звідки вони походять та як вони впливають на поведінку. Людина з розвиненою емоційною самосвідомістю може точно визначити свої потреби та бажання, розуміти, як її емоції впливають на взаємини з іншими. Емоційна самосвідомість є ключовою складовою емоційного інтелекту та визначається як здатність розпізнавати, розуміти та ідентифікувати власні емоції. Ця властивість дозволяє особі бути свідомою свого внутрішнього стану та реагувати на нього усвідомлено та конструктивно.

У сучасному світі, на фоні стрімкого розвитку технологій та високого темпу життя, емоційна самосвідомість стає важливою навичкою для підтримання психологічного здоров'я та досягнення успіху у різних сферах життя. Особа з високим рівнем емоційної самосвідомості може ефективно керувати власними емоціями, уникати стресів та досягати глибшого розуміння себе.

Важливим елементом емоційної самосвідомості є усвідомлення різних аспектів власних емоцій, включаючи їхні походження, інтенсивність та вплив на фізичний та психічний стан. Це дозволяє особі реагувати на емоційні події об'єктивно та здійснювати свідомий вибір управління своїми переживаннями.

Емоційна самосвідомість також сприяє покращенню міжособистісних відносин, оскільки вона дозволяє легше розуміти та враховувати емоційні потреби інших людей. Комунікація стає більш ефективною, а взаєморозуміння – глибшим.

Для розвитку емоційної самосвідомості важливо проводити внутрішній саморефлексивний аналіз, використовувати прийоми медитації та свідомого сприйняття, а також взаємодіяти з різними емоційними ситуаціями. Цей процес сприяє розвитку внутрішньої гармонії та психічного благополуччя.

Високий рівень емоційної самосвідомості є важливим ресурсом для досягнення особистісного та професійного зростання, створюючи можливість краще розкривати власний потенціал та досягати гармонії в різних сферах життя.

Другою важливою складовою є емпатія, що полягає в здатності відчувати емоції інших людей та розуміти їхню перспективу. Емпатія сприяє покращенню якості міжособистісних відносин, сприяє розвитку соціальної компетентності та формуванню толерантності.

Емпатія – це ключовий аспект емоційного інтелекту, який визначається здатністю відчувати та розуміти емоційний стан інших людей. Ця властивість відіграє значущу роль у встановленні міжособистісних зв'язків та формуванні позитивного соціального середовища.

Емпатія передбачає здатність поставити себе на місце іншої людини, сприйняти її почуття та емоції. Це важливо не лише для підтримки і розуміння оточуючих, але й для ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Емпатія допомагає створювати відчуття взаєморозуміння та співчуття в міжособистісних відносинах.

Однією з важливих складових емпатії є активне слухання. Здатність уважно слухати іншу людину, враховуючи її почуття та думки, сприяє глибшому розумінню її позиції та зміцнює взаємні зв'язки. Крім того, важливо бути відкритим до вираження емоцій та проявляти інтерес до почуттів інших людей.

Емпатія виявляє позитивний вплив на розвиток соціальної компетентності, адаптацію в колективі та створення позитивного клімату взаємодії. Це особливо актуально у сучасному суспільстві, де вміння сприймати та розуміти емоції інших є важливим для успішної комунікації в різних сферах життя.

Емпатія також грає важливу роль у вихованні та освіті. Вчителі, батьки та лідери, які виявляють емпатію до дітей та підлітків, сприяють формуванню позитивного ставлення до світу та розвитку моральних

цінностей.

Висока рівень емпатії визначає культуру взаємовідносин у суспільстві та сприяє створенню сприятливого середовища для всебічного розвитку особистості. Отже, розвиток емпатії є важливим завданням для кожної людини, спрямованим на підвищення якості міжособистісних відносин та загального благополуччя.

Ще однією важливою компонентою є емоційне самокерування, яке передбачає здатність ефективно контролювати власні емоції та реагувати на них. Людина з розвиненим емоційним самокеруванням може утримувати себе від негативних реакцій в стресових ситуаціях, зосереджуватися на досягненні мети та вирішенні проблем.

Емоційне самокерування є важливою складовою емоційного інтелекту та передбачає здатність ефективно управляти своїми емоціями та реакціями на події навколо. Ця навичка грає значущу роль у психологічному благополуччі та соціальній адаптації, особливо у вимогливому сучасному середовищі.

Однією з ключових аспектів емоційного самокерування є усвідомленість власних емоцій. Особа, яка вміє відзначати та розуміти свої почуття, може більш об'єктивно оцінювати ситуації і приймати обдумані рішення. Такий підхід сприяє позитивній внутрішній емоційній атмосфері та допомагає уникати негативних наслідків реакції на події.

Емоційне самокерування також передбачає здатність керувати власним настроєм та емоційним станом. Це важливо не лише для особистого благополуччя, але й для побудови позитивних міжособистісних відносин. Люди, які володіють цією навичкою, здатні контролювати і виражати свої емоції відповідно до конкретної ситуації, сприяючи сприйнятливому та конструктивному спілкуванню.

У рамках емоційного самокерування важливо розвивати стратегії стресостійкості. Особа, яка вміє ефективно впоратися зі стресом, має можливість пристосовуватися до змін, зберігати емоційну стійкість та

продовжувати досягати поставлених цілей. Це особливо актуально в умовах сучасного ритму життя, де стресові ситуації можуть виникати навіть щодня.

Загалом, емоційне самокерування – це важлива навичка, яка визначає особистісний розвиток та впливає на якість міжособистісних відносин. Розуміння та вдосконалення цієї навички може сприяти визначенню власних цілей, підтримці психічного здоров'я та досягненню успіху в різних сферах життя.

Емоційна мотивація є також ключовою складовою емоційного інтелекту. Вона визначає, наскільки ефективно людина може мобілізувати свої емоційні ресурси для досягнення конкретної мети чи виконання завдання. Здатність до саморегуляції, виражена у здатності ставити перед собою цілі та впевнено працювати над їхнім виконанням, також є важливою частиною емоційної мотивації.

Сукупність цих складових формує основу емоційного інтелекту, визначаючи, наскільки ефективно особистість може адаптуватися до змін, взаємодіяти з оточуючим світом та досягати успіху в різних сферах життя. Дослідження та розвиток цих компонентів є важливою складовою процесу формування емоційного інтелекту, яке може мати значущий вплив на якість життя та особистісний успіх.

Г. Гарднер вперше поставив питання про емоційний інтелект, включаючи його в модель мультифакторного інтелекту, яка охоплює два аспекти особистісного інтелекту: внутрішньоособистісний (інтерперсональний) та міжособистісний (інтраперсональний) інтелекти.

Він визначив міжособистісний емоційний інтелект як здатність розуміти інших людей, усвідомлювати їх мотивації, ставлення до роботи, вирішувати, як ефективно співпрацювати та впливати на них. Щодо внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, Гарднер розглядав його як здатність індивіда розуміти самого себе, формувати точну модель власного Я та ефективно функціонувати, враховуючи цю модель; це також включало в себе здатність розуміти власні почуття, їх джерела і регулювати свою

поведінку на цій основі. Емоційні здібності, в свою чергу, є емоційною складовою обох цих сфер [40].

В останніх наукових дослідженнях визначаються дві ключові моделі емоційного інтелекту: 1) модель здібностей, що включає концепцію взаємодії між пізнавальними процесами та емоційними аспектами; 2) змішана модель, яка поєднує інтелектуальні, емоційні та особистісні риси особистості [50].

Основними компонентами емоційного інтелекту є фундаментальні некогнітивні знання (емоційна компетентність) та навички (здатність керувати і регулювати зовнішні вияви емоцій і почуттів). У рамках даної моделі, емоційний інтелект розглядається як комплекс ієрархічно організованих здібностей, пов'язаних із обробкою інформації, що об'єднуються в чотири групи:

1. Ідентифікація емоцій: Включає низку взаємопов'язаних здібностей, таких як сприйняття емоцій (тобто здатність виявити сам факт наявності емоцій), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їх імітація. Ідентифікація емоцій визначається як ключовий етап у розвитку емоційного інтелекту, включаючи здатність розпізнавати та називати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей. Цей процес передбачає свідомість власного внутрішнього стану та вивчення реакцій на різні події, сприяючи формуванню емоційної самосвідомості та позитивного психологічного клімату. Ідентифікація емоцій є ключовим аспектом розвитку емоційного інтелекту. Цей процес передбачає здатність розпізнавати та назвати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей. Для досягнення ефективною ідентифікації емоцій, особа повинна бути свідомою свого внутрішнього стану та вивчати власні реакції на різні події. Це формує емоційну самосвідомість та сприяє створенню позитивного психологічного клімату.

2. Ефективне використання емоцій для поліпшення мислення і діяльності: Включає здатність ефективно використовувати емоції для направлення уваги на суттєві події, викликати емоції, що сприяють

вирішенню завдань (наприклад, використовувати позитивний настрій для стимулювання творчих ідей), і використовувати зміни настрою як інструмент для аналізу різних точок зору на проблему. Емоції мають значний вплив на когнітивні функції, такі як мислення, прийняття рішень та творчість. Використання емоцій для підвищення ефективності може включати у себе усвідомлене використання позитивних емоцій для стимулювання творчого мислення та розв'язання завдань. Одночасно, управління негативними емоціями є ключовим елементом уникнення стресу та підвищення продуктивності.

3. Компренсія емоцій: Вміння розглядати комплексність емоцій, розуміти взаємозв'язки між ними, виявляти переходи від однієї емоції до іншої, аналізувати причини виникнення емоцій та інтерпретувати вербальну інформацію про емоційний стан.

Розуміння емоцій — це навичка розглядати емоції як важливий елемент комунікації та міжособистісних відносин. Це передбачає вміння визначати, які емоції можуть виникнути в певній ситуації, а також враховувати інші погляди та переживання. Розуміння емоцій допомагає покращити спілкування, зміцнює емпатію та сприяє побудові здорових взаємин.

4. Саморегулювання емоцій:

Мистецтво володіння власними емоціями, включаючи контроль над ними, зменшення інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власного емоційного стану, включаючи ті, що можуть бути неприємними, та здатність вирішувати емоційно напружені проблеми, не пригнічуючи пов'язані з ними негативні емоції. Це сприяє особистісному розвитку та покращенню міжособистісних відносин.

Управління емоціями — це вміння ефективно реагувати на свої та чужі емоції. Основна ідея полягає в тому, щоб вміти стримувати або керувати власними емоційними реакціями для досягнення конструктивних результатів. Застосування таких стратегій, як позитивне переосмислення, постановка

перед собою реалістичних цілей та активне слухання, може сприяти емоційному благополуччю та покращенню міжособистісної взаємодії.

Усі ці аспекти сприяють розвитку емоційного інтелекту, що є важливою складовою успіху та задоволення в різних сферах життя. Ідентифікація, використання, розуміння та управління емоціями стають необхідними навичками для сучасної особистості, орієнтованої на досягнення гармонії та психологічного благополуччя.

Ця ієрархічна послідовність базується на таких розсудливих висновках: спроможність визнавати та виражати емоції (перша група) є необхідним фундаментом для виклику емоцій у процесі розв'язання конкретних завдань (друга група). Ці дві властивості є процедурними і служать основою для декларативної здатності розуміти події, що передують емоціям і слідує за ними (третя група). Усі ці вміння необхідні для внутрішньої саморегуляції власних емоційних станів та для успішної взаємодії з зовнішнім середовищем, що призводить до регулювання власних та чужих емоцій (четверта група).

Отже, емоційний інтелект передбачає, що особа керує своїми емоціями, усвідомлює їх і контролює, не пригнічуючи «непотрібні» емоції. Вона самостійно вирішує, які емоції виявити в певних ситуаціях. Розвиток емоційного інтелекту починається з розуміння власних емоцій, а лише після цього ми можемо розуміти емоції інших та їх причини. Розвиток цієї здатності дозволяє сформувати стійкі навички свідомого контролю над емоційними станами, володіння собою в стресових ситуаціях і здатність конструктивно взаємодіяти з іншими (співробітниками, клієнтами, близькими) в будь-яких умовах.

Він складається з чотирьох ключових елементів, виходячи з його концепції емоційного інтелекту: емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість і управління стосунками. Ці компоненти об'єднують в собі групу знань, вмінь, здібностей та навичок.

1. Емоційна самосвідомість: Це включає здатність слухати внутрішні

відчуття та розуміти вплив власних почуттів на психологічний стан. Також відзначається відчуттям власних цінностей та інтуїтивним вибором оптимальної поведінки в складних ситуаціях, що базується на чутливості до загальної картини подій. Емоційна самосвідомість передбачає точну самооцінку, яка дозволяє особі розуміти свої сильні сторони та визнавати межі власних можливостей, а також ефективно сприймати конструктивну критику та відгуки.

2. Самоконтроль: Це включає впевненість у собі, здатність керувати своїми емоціями, відкритість, адаптивність, вольову націленість на перемогу, ініціативність та оптимізм.

3. Соціальна чутливість (Емпатія): Це співпереживання та здатність слухати чужі переживання, а також адаптація до різноманітного спектру емоційних сигналів. Емпатія сприяє успішному взаємодії з людьми різних соціальних верств і культур.

4. Управління стосунками: Цей компонент включає здатності, такі як натхнення, вплив, підтримка змін, вирішення конфліктів, командна робота і співпраця. У структурі Д. Гоулмана виділяються емоційна самосвідомість і соціальна чутливість, а також самоконтроль і управління емоціями в стосунках, що відрізняється від попередніх моделей емоційного інтелекту, включених іншими вченими.

Модель Р. Бар-Она [38] Даний підхід широко тлумачить концепцію емоційного інтелекту, описуючи його як комплекс некогнітивних здібностей, знань і компетентностей, які дозволяють людині успішно впоратися з різними ситуаціями у житті. Р. Бар-Он визначає п'ять сфер компетентності, що кореспондують п'ятьом компонентам емоційного інтелекту. Кожен компонент включає кілька субкомпонентів:

1. Пізнання себе: Це включає усвідомлення власних емоцій, впевненість в собі, самоповагу, самоактуалізацію та незалежність.

2. Навички міжособистісного спілкування: Вона охоплює емпатію, міжособистісні взаємини та соціальну відповідальність.

3. Здатність до адаптації: Сюди входять рішення проблем, зв'язок з реальністю та гнучкість.

4. Управління стресовими ситуаціями: Це включає стійкість до стресу та контроль імпульсивності.

5. Переважний настрій: Сюди входять щастя та оптимізм.

Р. Бар-Он концептуалізує емоційний інтелект як комплекс не когнітивних знань, вмінь і навичок, що визначає здатність успішно пристосовуватися до вимог соціального середовища. Він розглядає особу з високим рівнем емоційної здатності як ту, яка проявляє високий адаптаційний потенціал. Цей потенціал виявляється у високій стресостійкості та здатності контролювати імпульсивність, а також у вмінні ефективно управляти стресом через розв'язання проблем, гнучкість у виборі оптимальних рішень та орієнтацію на відчуття реальності [38].

В сучасній психології спостерігається тенденція використання категоріальних концепцій, таких як «емоційне самоусвідомлення» [7], для визначення змісту поняття емоційного інтелекту [7], «емоційна розумність» [21], «емоційна освіченість» [25], «емоційна грамотність» [30]. Загалом, розкриття сутності емоційного інтелекту здійснюється через використання термінів «здібність», «здатність», «спроможність» з фокусом на ціннісній ролі емоційного інтелекту та його функціональних властивостях у відображенні внутрішнього світу особистості. У роботі І.Ф. Аршави, яка була виконана під керівництвом Е.Л. Носенко, описано адаптаційні властивості емоційного інтелекту і визначено особливості емоційної стійкості [3].

Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига [22] встановили п'ятифакторну структуру емоційного інтелекту, в якій чітко визначено здатність особистості адаптувати себе до діяльності та здатність утримувати позитивні взаємини з іншими людьми під час спілкування і взаємодії. Ця структура емоційного інтелекту розширюється шляхом дослідження та розвитку його складових через розвиток нейротизму (емоційної стійкості), екстраверсії, гнучкості у спілкуванні та сумлінності, які раніше лише обмежено вивчалися при аналізі

особливостей емоційного функціонування людини.

Включає чотири основні компоненти:

1. Розпізнавання власних емоцій: це означає здатність адекватно описувати, виражати та ідентифікувати емоції та відчувати їх без слів. Розпізнавання емоцій сприяє ефективнішому спілкуванню, оскільки дозволяє адекватно описувати, обробляти та виражати емоції.

2. Володіння своїми емоціями: це пов'язано з проблемою самоконтролю і включає здатність контролювати власні емоції, виокремлювати їх як окремий об'єкт, адекватно оцінювати, а також контролювати емоційну експресію (стриманість).

3. Розуміння емоцій інших: вимагає реєстрації у свідомості емоційних процесів, прояву виокремленого емоційного процесу, здатності виражати словами емоційний стан іншого, передбачати силу, тривалість і наслідки емоцій, а також включати емоції у культурний досвід, виявляючи емпатію.

4. Самомотивація: передбачає наявність емоцій у структурі емоційного інтелекту, які мотивують когнітивну діяльність, пов'язану з емоційною сферою, зокрема розпізнаванням, вираженням, розумінням і засвоєнням емоцій.

В.В. Зарицькою [13] була розроблена більш вдосконалена структура емоційного інтелекту, яка включає чотири основні компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виокремлені такі показники здатностей: розпізнавання власних емоцій, оцінювання свого емоційного стану, визначення причин виникнення емоцій, пояснення значення емоцій, позитивне сприйняття оцінки своїх емоцій іншими. Для визначення рівня самоконтролю і саморегуляції емоцій виокремлено систему здатностей: стримування емоцій, вираження емоцій у відповідності до ситуації, зберігання спокою у складних ситуаціях, контроль емоцій, регулювання власних емоцій.

Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей, В.В. Зарицькою визнані доцільними такі показники: спроможність усвідомлювати емоційні стани інших, розуміння невиражених емоцій інших, емпатія, позитивний вплив на емоційні стани інших, передбачення силу емоцій інших, їх тривалість і наслідки. Для визначення рівня здатності використовувати емоції вибрані такі показники: емоційна стійкість, екстравертна чутливість, гнучкість у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність наближатися до людей на емоційній основі. Однак автор зауважує, що цей перелік основних здатностей (критеріїв) для кожного структурного компоненту емоційного інтелекту не є вичерпним або остаточним. Це основні орієнтири, вивчення яких дозволяє зробити висновок про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту.

Висновок до розділу 1

Розділ 1 магістерської роботи «Теоретико-методологічні основи дослідження емоційного інтелекту» ставить за мету розкриття сутності та передумов виникнення теорії емоційного інтелекту, вивчення наукових підходів до визначення понять «емоції» та «емоційний інтелект», а також розгляд основних складових емоційного інтелекту.

Визначено, що сутність теорії емоційного інтелекту полягає в розумінні емоційних аспектів людського інтелекту, які впливають на поведінку та сприйняття інших людей. З'ясовано, що передумовами для виникнення теорії емоційного інтелекту стали необхідність комплексного підходу до вивчення психічних процесів, а також розуміння важливості ролі емоцій у формуванні інтелектуальної активності особистості.

Проаналізовано різноманітні наукові підходи до визначення понять «емоції» та «емоційний інтелект». Визначено, що емоції – це складний феномен, що включає в себе фізіологічні, психічні та психосоціальні аспекти. Також виявлено, що емоційний інтелект розглядається як здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших.

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є розуміння власних емоцій. Це включає у себе здатність осмислено розрізняти та ідентифікувати власні почуття. Розуміння власних емоцій дозволяє особистості більш повноцінно взаємодіяти з своїм внутрішнім світом, визначати фактори, що викликають ці емоції, та раціонально реагувати на них.

Ще однією важливою складовою є вираження емпатії, яке означає здатність сприймати та розуміти емоції інших людей. Виявлення співчуття та здатність поставити себе на місце іншої особи сприяє покращенню міжособистісних відносин, сприяє створенню емоційно вбогого та підтримуючого середовища.

Управління власними та чужими емоціями є важливою навичкою емоційного інтелекту. Особистість, яка володіє цією навичкою, може ефективно контролювати та регулювати свої емоційні стани, а також впливати на емоційний клімат взаємин з іншими. Це дає змогу уникати конфліктів, забезпечувати позитивний потік емоцій та сприяє загальному психологічному комфорту.

Аналіз цих складових свідчить про те, що вони взаємодіють та впливають одна на одну, створюючи комплексну систему. Наприклад, розуміння власних емоцій може полегшити вираження емпатії, а вміння ефективно управляти емоціями може поліпшити загальну якість міжособистісних взаємин. Такий комплексний підхід до емоційного інтелекту сприяє його повноцінному розвитку та використанню у навчальному процесі на уроках англійської мови.

Виділено та розглянуто основні складові емоційного інтелекту, серед яких розуміння власних емоцій, вираження емпатії, управління власними та чужими емоціями. Проаналізовано їхню взаємодію та вплив на формування поведінки та міжособистісних відносин.

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є розуміння власних емоцій. Це включає у себе здатність осмислено розрізняти та ідентифікувати власні почуття. Розуміння власних емоцій дозволяє особистості більш повноцінно взаємодіяти з своїм внутрішнім світом, визначати фактори, що викликають ці емоції, та раціонально реагувати на них.

Управління власними та чужими емоціями є важливою навичкою емоційного інтелекту. Особистість, яка володіє цією навичкою, може ефективно контролювати та регулювати свої емоційні стани, а також впливати на емоційний клімат взаємин з іншими. Це дає змогу уникати конфліктів, забезпечувати позитивний струм емоцій та сприяє загальному психологічному комфорту. Аналіз взаємодії цих складових свідчить про те, що вони взаємодіють та впливають одна на одну, створюючи комплексну систему. Наприклад, розуміння власних емоцій може полегшити вираження емпатії, а вміння ефективно управляти емоціями може поліпшити загальну якість міжособистісних взаємин.

В результаті дослідження визначено, що формування та розвиток емоційного інтелекту є актуальним завданням у сучасних умовах освітнього процесу. Враховуючи зростання значення соціальних компетенцій та особистісного розвитку, важливим є впровадження методів та стратегій, спрямованих на підтримку розвитку емоційного інтелекту школярів.

Отже, проведений аналіз теоретико-методологічних аспектів дослідження емоційного інтелекту надає підстави для подальшого розвитку дослідження у напрямку впровадження та оптимізації методів формування емоційного інтелекту в освітньому процесі.

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРА ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС В ОНЛАЙН ТА ОФФЛАЙН ФОРМАТАХ

2.1. Особливості розвитку емоційного інтелекту школярів

Розвиток емоційного інтелекту у школярів є однією з ключових складових їхнього загального розвитку. Особливості цього процесу пов'язані зі специфікою вікових стадій та індивідуальними особливостями кожного учня.

На ранніх етапах розвитку, дитина формує базові емоційні навички, такі як розрізнення емоцій, вираження їх через мовлення та міміку обличчя, а

також розуміння власних почуттів. Школярі активно вивчають соціальні норми та власні моральні цінності, що впливає на розвиток їхнього емоційного інтелекту.

В 2016 році у Концепції Нової української школи та в 2018 році у Державному стандарті початкової освіти серед ключових компетенцій у молодших школярів були зазначено вміння використовувати емоційний інтелект, а саме – вміння керувати власними емоціями, взаємодіяти з оточуючими, критично мислити, адекватно реагувати на ситуації, приймати рішення. Протягом останніх років значно збільшується рівень уваги до емоційного інтелекту особистості дитини, досліджується його значення та роль, чинники та методи розвитку емоційного інтелекту.

Світові зміни (пандемія COVID), коли освітній процес значною мірою відбувався онлайн, внесли свої корективи у навчання школярів. Мета даного дослідження полягає у вивченні особливостей та методів розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, які можна використовувати онлайн та оффлайн. Оцінити на базі опитування дітей, який формат навчання краще розвиває дитину емоційно та зробити висновки.

Молодший шкільний вік характеризується емоційною чутливістю, вразливістю до навколишніх подій, емоційним сприйняттям та реагуванням, відвертим вираженням почуттів. Дослідження психологів стверджують, що навички диференціювання емоційних переживань формуються раніше і вже в молодшому шкільному віці дитина здатна ідентифікувати основні емоції, водночас їхній спектр емоційних знань розширюється та потребує розвитку.

На думку науковців існує дві точки зору щодо можливості розвитку емоційного інтелекту. Дж.Меєр розуміє поняття емоційного інтелекту, як відносно стійку здібність, розвинути яку майже неможливо. Д.Гоулман, навпаки, дотримується думки можливості розвитку емоційного інтелекту.

Вчені відмічають, що в сучасному світі для успішної адаптації до потреб суспільства, особистість повинна володіти високим рівнем емоційного інтелекту, здатністю до усвідомлення своїх та чужих емоцій,

керування ними. Недостатнє формування цієї сфери психіки може зумовити виникненню багатьох внутрішньоособистісних та міжособистісних проблем та конфліктів. Наприклад, таких як неприйняття себе та інших, невміння співпрацювати в команді, невміння керувати своїми емоціями.

Український доктор педагогічних наук Л.Буркова у своїх науковій праці вирізняє наступні фактори впливу на розвиток емоційного інтелекту:

- генотип батьків 40%;
- сімейне виховання 10%;
- соціальне середовище 50% [6].

Не безпідставно молодший шкільний вік вважається найбільш чутливим для розвитку емоційного інтелекту, адже навчання та пізнання навколишнього світу допомагає розвитку самосвідомості, рефлексії, децентралізації (переміщення фокусу уваги на іншого, здатність до емпатії). Даний вік характеризується гнучкістю психічних процесів, зацікавленням власним внутрішнім світом, що поширюється як на молодший шкільний вік, так і на підлітковий та юнацький, відбувається активний розвиток вміння аналізу. Необхідно звернути увагу, що молодшим школярам притаманні переживання естетичних емоцій, тобто тих, які властиві більше для діячів мистецтва, емоційність, емпатія, образність, сприйняття.

Тому для розвитку рівня емоційного інтелекту ми можемо використовувати різні методи та засоби: читання книг, аналізування вчинків та переживань героїв твору, їхнього настрою та почуттів, різні види рольових ігрових вправ, обговорення різних життєвих ситуацій з досвіду дітей, демонстрування фото, відео з зображенням певних емоцій та настроїв, використання різних мистецьких засобів для відображення власного емоційного стану чи оточуючих. Вчені стверджують, що для цілісного сприйняття світу недостатньо проводити аналіз подій, саме позитивно-емоційні переживання створюють основу для пізнання та нових знань.

Позитивні емоції сприяють мотивуванню дитини до подальшого пізнання навколишнього середовища та отриманню радості від навчання. Так

як емоційний досвід молодших школярів є досить невеликим, вміння керувати емоційним станом ще недостатньо розвинуте, тому педагогу дуже важливо допомагати дитині позитивно сприймати навколишній світ та різні життєві ситуації. Згідно з особливостям психології дитячого молодшого шкільного віку дитина ще не зовсім усвідомлює власні переживання і часто некоректно робить причинно-наслідковий аналіз емоцій та вчинків.

Часто навчальний процес супроводжується певними труднощами, що бурхливо емоційно відображається на поведінці та емоційному стану дитини. Отже, важливість допомоги та підтримки з боку дорослих (батьків педагогів, психологів) складно переоцінити. Розуміння дитячої психології, емоційного стану дитини дозволяє надати вчасну допомогу, підтримку за необхідності. Очевидно, що для успішного керування власними емоціями дитині необхідні знання у способах вираження почуттів, методів вирішення конфліктів, вміння аналізувати.

Так як молодший шкільний вік найбільш сприйнятливий для формування емоційного інтелекту, відбувається активне формування навички рефлексії, настає час сприйнятливий для опанування вміннями диференціювання та керування власними емоціями та аналізом як власної поведінки так і поведінки оточуючих людей. Тому батьки, педагоги, психологи повинні приділити особливу увагу розвитку емоційної сфери особистості дитини. Наразі, за твердженнями науковців, на відміну від розвитку інтелектуальних вмінь емоційного інтелекту приділяється значно менше уваги, якщо взагалі приділяється. Слід зауважити, що дитина в період шкільного навчання розвиває не тільки інтелектуальні навички та вміння, вона також мислить, хвилюється, сумує, радіє, переживає різні ситуації. Для дитини дуже важливо знайти своє місце в шкільному колективі, бути прийнятою соціумом. Досить часто вона потребує підтримки дорослих у подоланні як навчальних труднощів, так і повсякденних ситуацій. Отже, дитина в молодшому шкільному віці пізнає не лише навколишній світ, але й власний внутрішній світ. При поєднанні інтелектуального розвитку та

емоційного особистість учня буде створюватись більш гармонійна атмосфера для формування особистості.

Досить цікавим та неочікуваним фактом є те, що обдаровані діти мають проблеми з розвитком емоційного інтелекту, які зумовлюють труднощі у спілкуванні з однолітками, пізнанні навколишнього середовища, соціалізації, їм притаманний яскравий, емоційний вияв інфантильності. В книзі Даніела Гоулмана описані ситуації, коли дуже обдаровані та здібні діти не зуміли емоційно адекватно відреагувати на ту чи іншу ситуацію, що призвело навіть до трагічних наслідків.

Одна із таких ситуацій сталася з учнем Джейсоном Г.— відмінником середньої школи Coral Springs (штат Флорида) та вчителем фізики Девідом Пологруто. Самовдоволений учень мав за мету вступити на медичний факультет до університету. Слід зазначити, що він хотів вступити не до будь-якого університету, а саме до Гарварду. Під час контрольного опитування в класі Джейсон отримав 80 балів. Джейсон вирішив, що така оцінка (B), тобто четвірка, може перешкодити вступу до омріяного університету. Тому на наступний день він взяв з собою в школу ніж, яким користуються м'ясники. Під час суперечки в лабораторії учень встромив вчителю ніж під ключицю. Слід зазначити, що учень був одним із найкращих учнів цього вчителя [9].

Важливо пам'ятати, що дитину потрібно розвивати не тільки інтелектуально, але й емоційно для гармонії та адекватності особистості дитини.

В основі виховання особистості молодшого школяра лежить емоційний інтелект, тобто готовність дитини враховувати свій емоційний стан у діяльності та вміти орієнтуватися на іншу людину. Як зазначалося вище, у системі емоційного інтелекту присутні два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний (вміння керувати собою та відносинами з іншими людьми). Розширення кругозору та логічного мислення дитини не є запорукою її майбутньої адаптованості та успішності в житті. Дуже важливо, щоб дитина оволоділа здібностями емоційного інтелекту, а саме вмінням

усвідомлювати свої почуття і приймати їх, вмінням контролювати свої почуття, здатністю свідомо впливати на свої емоції, використовувати свої емоції на добро та користь для себе та оточуючих, вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, здібність диференціювати та приймати почуття інших, співпереживати, співчувати.

Існують різні фактори, які впливають на розвиток та формування емоційного інтелекту. Домінуючу роль відіграють життєві ситуації, що зумовлюють різні почуття у дитини: радості та тривоги, неспокою, щастя, тощо. Значення цих факторів полягає в тому, що розуміння власних емоцій та емоцій інших дозволяє дитині сформулювати свій вигляд на конкретну ситуацію і готує її до відповідного емоційного реагування.

Згідно з дослідженнями вчених, ці фактори можуть мати біологічне (такі як особливості роду і вік) та соціальне (такі як оточення дитини, вплив соціального середовища, відносини з батьками і однолітками, а також взаємини у школі) походження. Беззаперечно, вчені погоджуються з тим, що основним фактором формування емоційного інтелекту відбувається саме під впливом сім'ї. Сім'я виступає джерелом перших позитивних та негативних переживань та емоцій дитини, утворюючи основу для розвитку та формування її емоційного інтелекту. Водночас вчені вказують на значущість ролі школи у цьому процесі. Починаючи шкільне життя, дитина активно взаємодіє з однокласниками, однолітками, знайомиться з новими друзями, приймає участь в житті колективу. На даному етапі у дитини можуть з'явитися проблеми у взаємодії з оточуючими, внаслідок поганої адаптації. Дослідники підкреслюють важливість використання такого компоненту процесу навчання, як самоконтроль – учням дозволено самим давати оцінку власним діям та вчинкам..

Самий в молодшому шкільному віці дитина вперше починає усвідомлювати взаємовідносини між нею та оточуючими, намагається розібратися в мотивах поведінки, ціннісних оцінках, значущості, конфліктних ситуаціях. Отже, дитина починає вступаю в період активного

формування особистості. Відбувається формування емоційного інтелекту, але так як він ще недостатньо сформований, в процесі розвитку відбуваються багаточисленні трансформації та зміни. Дитячі почуття, переживання – прямий наслідок нових, складних та часто неприємних життєвих ситуацій. Слід зазначити, що в житті діти зустрічаються з труднощами набагато частіше, ніж дорослі. Труднощі, які дорослим здаються звичайними та природними, можуть викликати у дитини страх, неспокій та тривогу. Зазнаючи обмеження в життєвому досвіді, молодші школярі часто зіштовхуються із невідомим та неочікуваним. Отже труднощі, складні ситуації відіграють теж важливу роль в житті дитини, адже дають йому можливість виявити свої здібності способі реагування та подолання тієї чи іншої життєвої ситуації. Емоційний інтелект стає регулятором емоційного життя дитини, закріплює необхідну емоційну інформацію та відсіює непотрібну.

Отже, для розвитку емоційного інтелекту необхідно створити емоційно- позитивну атмосферу під час навчального процесу дітей.

В сучасних, досить поширених методиках розвивального навчання емоційна сфера особистості використовується за основу для підвищення пізнавального інтересу дитини. Існують також припущення щодо існування колективних емоційних переживань у школярів молодшої школи.

Вважається, що емоції сприймаються практикуючими педагогами, як вже наявна основа для формування навчання та розвитку дитини. Виникають питання як правильно педагогічно сприяти формуванню та розвитку емоційного інтелекту, але педагоги рідко звертають увагу на існування такої проблеми.

В процесі дослідження, ми приділяємо свою увагу до методів розвитку емоційного інтелекту, які можуть бути використані саме на уроках іноземної мови, зокрема англійської. Але, слід зауважити, що розвиток емоційного інтелекту не повинен обмежуватися якоюсь певною навчальною дисципліною.

Для досягнення успіхів вважаємо, що підхід до розвитку емоційного інтелекту дитини повинен бути комплексним, максимально залучаючи різні дисциплінарні напрямки. Підвищення рівня емоційної компетентності взаємопов'язане зі зростаючою складністю як соціальних відносин, так і емоційних переживань. Беззаперечно, що розвиток емоційного інтелекту вимагає педагогічного впливу. На етапі навчання в молодшій школі відбувається формування довільності поведінки, розвиваються моральні, інтелектуальні, естетичні почуття.

Щоб ефективно розвивати емоційний інтелект у дітей, беззаперечно, педагог сам повинен почати з власної особистості та власної емоціональної грамотності. Наприклад, можна поглибити свої знання, прочитавши науково-популярні видання на цю тематику.

Даніель Гоулман у книзі «Емоційний інтелект» [41] дає розуміння значення емоційного інтелекту, які структури мозку відповідають за нього і як емоційний інтелект проявляється у повсякденному житті.

Д. Готтман, Д. Деклер «Емоційний інтелект дитини. Практичний посібник для батьків». Чудовий посібник не тільки для батьків, але й для педагогів, які взаємодіють з дітьми та хочуть навчити учнів володіти емоціями та почуттями. Автори стверджують, що діти з високим рівнем емоційного інтелекту – успішні, здорові, комунікабельні, їм простіше навчатися. А отже, в книзі даються поради як саме можна розвинути емоційний інтелект.

Безсумнівно, що найвагомий внесок в розвиток емоційного інтелекту вносить сім'я та сімейне виховання. Науковці стверджують, що формування емоційного інтелекту переважно відбувається у сім'ї, де вагомий вплив мають емоційний стан батьків, їх стосунки, вміння виражати емоції, виховання ціннісних якостей. Але досить значний вплив має формування емоційної складової особистості в дошкільному та молодшому шкільному віці і в освітньому закладі. Дошкільний вік характеризується наївною, відкритою, зрозумілою поведінкою. А вже в учня молодшої школи присутне

власне внутрішнє життя і поведінка стає не завжди зрозумілою для оточуючих. Не зважаючи на високий рівень емоційності, згодом діти вчаться управлінню власними емоціями, стриманості та врівноваженості. Емоційний стан молодших школярів характеризується новими переживаннями(сумнівами, здивуванням, радістю пізнання), що сприяють формуванню пізнавальних інтересів. Згодом відбувається усвідомлення власних емоцій та почуттів та розуміння емоційних проявів оточуючих людей. У дітей цієї вікової категорії переважають почуття життєрадісності, бадьорості. Однією з основних причин негативного емоційного стану у молодших школярів є розбіжність між бажанням отримати вище оцінювання своїх якостей особистості та реальними взаємовідносинами з оточуючими. Так як у дитини ще не сформоване вміння керування своїми емоціями, її поведінка може характеризуватись грубістю, нестриманістю, іншими проявами емоційної нерівноваженості. В даний період відбувається формування почуття особистої гідності. І так, як діти цього віку емоційно вразливі, досить часто відбувається емоційно-бурхлива реакція як на похвалу, так і на зауваження.

Слід зазначити, що взаємовідносини та загальна емоційна атмосфера у класному колективі відіграють важливу роль у розвитку моральних цінностей, почуттях дружби, обов'язку, честі, правди, доброти. Хоча молодші школярі часто переоцінюють власні якості та навпаки недооцінюють якості інших дітей, згодом формується більш самокритичніше мислення.

Отже, молодші школярі характеризуються потребою у спілкуванні, визнанні, оцінюванні вчинків, позитивній емоційній атмосфері, формуванні ціннісних понять, пізнанні та набутті нових навичок та вмінь.

Вчені виокремлюють наступні напрямки розвитку емоційного інтелекту учнів молодшої школи:

- усвідомлення та розуміння власних емоцій;
- розуміння емоцій та почуттів оточуючих;

- управління власним емоційним станом;
- спілкування та взаємодія з іншими людьми.

Дані напрями сприяють розвитку когнітивного, мотиваційного, рефлексивного та поведінкового складових емоційного інтелекту.

Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що період молодшої школи – найбільш сприятливий для розвитку емоційного інтелекту та розширення емоційної компетентності. Емоційний інтелект—невід’ємний компонент гармонійного розвитку особистості дитини, який сприяє соціальній адаптації, інтелектуальному розвитку.

Етап підлітковості характеризується формуванням самосвідомості та самооцінки. Підлітки починають усвідомлювати свої емоції, визначаючи власний емоційний стан у різних ситуаціях. Важливою частиною їхнього розвитку є розуміння взаємозв'язку емоцій та міжособистісних відносин.

Однією з ключових особливостей розвитку емоційного інтелекту школярів є вплив оточуючого середовища, зокрема, сім'ї та школи. Роль батьків, вчителів та однолітків у формуванні емоційного інтелекту є важливою, оскільки вони можуть служити моделями позитивного емоційного спілкування та допомагати в усвідомленні та вираженні емоцій.

Найбільш актуальним стає розвиток емпатії, яка є ключовою складовою соціального емоційного інтелекту. Школярі вчаться сприймати почуття інших, ставлячись на їхнє місце та реагуючи на їхні емоційні потреби. Важливою є роль освітнього процесу в розвитку цієї важливої навички, яка визначає якість міжособистісних відносин та сприяє ефективному спілкуванню.

З іншого боку, індивідуальні особливості та темперамент впливають на розвиток емоційного інтелекту. Деякі діти можуть бути більш схильними до роздумів із самими собою, тоді як інші можуть відзначатися вираженням емоційним реагуванням на події.

Загальною тенденцією є те, що розвиток емоційного інтелекту

школярів визначається комплексом факторів, які включають в себе вікові особливості, соціальні впливи, сприйняття навколишнього середовища та індивідуальні риси. Успішний розвиток цієї сфери особистості визначає не лише емоційний комфорт учнів, але й впливає на їхні соціальні навички, успішність у навчанні та взаємини з оточуючими.

Отже, розвиток емоційного інтелекту учнів молодшої школи – надзвичайно важливий, як для гармонійного розвитку особистості учня, так і для формування емоційно-адекватного суспільства загалом. Підвищення рівня емпатії, розуміння власних емоцій та переживань оточуючих допоможе вирішенню проблеми адаптації дітей у суспільстві. Емоційна обізнаність допомагає в успішній комунікації, взаєморозумінні між учнем та педагогами, розвиває вміння конструктивно вирішувати конфлікти, усвідомлювати власні емоції, причини та наслідки вчинків, сприяє постановці та досягненню цілей. Більш того, підвищення рівня емоційного інтелекту позитивно відображається і на успіхах навчального процесу та поведінці загалом.

2.2. Методи та стратегії розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі

Розвиток емоційного інтелекту в освітньому процесі є актуальним завданням, оскільки він впливає на загальний успіх учнів та їхню соціальну адаптацію. Методи та стратегії, використовувані вчителями та педагогами, грають важливу роль у формуванні цієї важливої сфери особистості. Актуальність атмосфери невизначеності, тривожності, небезпечної ситуації в Україні зумовлює звернути особливу увагу на емоційний стан дітей. Необхідно допомогти дітям залишитись емоційно здоровими, гармонійними особистостями, навчитись правильно справлятися з різними ситуаціями, розуміти власні емоції та оточуючих, правильно керувати ними та взаємодіяти з навколишнім світом. І хоча, беззаперечно, дитячий вік-

вразливий до стресів, але й це найсензитивніший вік для розвитку емоційного інтелекту.

Дослідженнями науковців підтверджено, що успіх у житті лише на 20% залежить від рівня інтелектуального розвитку ті близько 80% від рівня розвитку емоційного інтелекту. Існує багато прикладів з життя різних людей, коли відмінники та ерудити, які прекрасно вчилися, отримували 2-3 освіти не змогли себе реалізувати в повній мірі, знайти хорошу роботу з достойним заробітком. І навпаки існує багато прикладів дітей, які вчилися з рівнем нижче середнього(трієчники), які ледве закінчували школу, але зрештою стали успішними підприємцями чи керівниками.

Безсумнівно, що в дорослому житті рівня освіти та інтелекту – недостатньо. Необхідно вміти спілкуватися, ставити та досягати цілей, вибудовувати відносини, бути гнучким, адекватно оцінювати як себе, так і інших людей. І це стосується не тільки відносин з колегами у професійній діяльності, людям з високо розвинутим емоційним інтелектом навіть легше створити міцну сім'ю.

Професор університету Огайо М. Чошанов пропонує використовувати певні методи навчальної діяльності для підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту. Так, як емоційний інтелект розглядається з урахуванням внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів, слід брати до уваги особливості навчального процесу. Розвитку міжособистісного інтелекту під час навчального процесу сприяє групова робота(міні групи, пари, команди), взаємонавчання, підготовка групових проєктів. Для розвитку внутрішньоособистісного інтелекту використовують індивідуальні методики навчання, прийоми підвищення рівня саморегуляції, самооцінки та самоконтролю, рефлексії.

Розвиток емоційного інтелекту охоплює різні напрямки:

- розвиток самосвідомості(розуміння власних емоцій та переживань) та саморегуляції (усвідомлене керування емоційним станом та поведінкою);
- самоприйняття та розвиток впевненості;

- розвиток емпатії (вміння диференціювати емоції оточуючих);
- навички комунікації та вирішення конфліктів;
- розвиток когнітивних навичок;
- формування творчої діяльності та розуміння власної унікальності;
- розвиток лідерських рис та вмінь міжособистісної комунікації;
- зменшення агресії та деструктивної поведінки.

Якості, які допомагають розвивати емоційний інтелект:

Емпатія та вміння слухати: дитина вчиться співпереживати оточуючим. Уважна, чутлива людина викликає більшу довіру, з нею легко та приємно спілкуватися.

Вдячність: людині важливо відчувати вдячність та вміти її виразити.

Самоусвідомлення: розуміння своїх сильних та слабких сторін та адекватне їх сприйняття.

Вміння працювати у команді: недостатньо розуміння емоцій інших, як наші дії чи слова можуть вплинути на емоційний стан оточуючих. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає налаштувати взаємозв'язки та співпрацю у команді для досягнення спільної цілі.

Вміння виражати емоції: бути щирим та вміти вибрати адекватний та прийнятний спосіб вираження емоцій. У спілкуванні з людиною, яка вміє виражати емоції, інші люди почувають себе спокійніше та більш природньо.

Українська дослідниця С.Дерев'янка вирізняє наступні методи, які будуть корисними для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: гра, психогімнастика, арттерапія (яка включає казкотерапію, музикотерапію, терапія малюванням, бібліотерапію), поведінкова терапія (функціональний та релаксаційний тренінги, імаго-метод), дискусійні методи (дискусія, самоаналіз та аналіз ситуацій, які створюють проблеми, у груповому форматі) [11].

Науковці, педагоги враховують різні аспекти, що допомагають вдосконалити емоційний інтелект дитини: навички методів самокерування

(вміння адекватного реагування на ситуації та вираження емоцій); способи зняття емоційної напруги; розвиток вміння вирішувати конфлікти конструктивно; сприяння підвищення впевненості, формування уявлення про основні емоції, почуття; сприяння розвитку навичок співпраці з оточуючими дітьми.

За твердженням науковців, навіть урок літератури, читання, мови, сформований з урахуванням розвитку емоційної компетентності, може стати навіть справжнім тренінгом емоційного інтелекту. Адже на заняттях цих дисциплін розвиваються навички лексико-семантичного аналізу творів, що допомагає вдосконалювати вміння диференціювати емоції, розпізнавати взаємозв'язки між дією та наслідком, використовуючи різні мовні засоби.

До основних методів та технік належать рольові ігри, бесіда, групова дискусія, техніки самокерування, арттерапія, казкотерапія, музикотерапія, релаксація, вправи для зняття, зменшення напруги.

1. Ігрові методи. Використання ігор у навчанні дозволяє дітям емоційно розслабитися та відчувати радість від взаємодії з однолітками та вчителями. Граємо в рольові ігри, драматичні постановки чи міміку, діти вчать розпізнавати емоції, виражати свої власні та розуміти почуття інших.

2. Технології в навчанні. Використання сучасних технологій, таких як віртуальні інтерактивні уроки чи онлайн-ресурси для розвитку емоційного інтелекту, може бути ефективним. Інтерактивні завдання, відеоматеріали та спеціалізовані додатки можуть допомогти учням розширювати свої емоційні навички.

3. Творчість та мистецтво. Вивчення та самовираження через творчість сприяє розвитку емоційного інтелекту. Малювання, музика, театр – всі ці види мистецтва дозволяють учням виразити свої емоції, розуміти їхню природу та взаємозв'язок.

4. Групова робота та співпраця. Взаємодія з однолітками та робота в групах можуть виявитися корисними для розвитку емоційного інтелекту. Розв'язання конфліктів, спільне прийняття рішень та співпраця в групах

допомагають формувати соціальні навички та емпатію.

5. Техніки саморегуляції. Вчити учнів ефективно керувати своїми емоціями – це важливий аспект розвитку емоційного інтелекту. Медитація, техніки дихання, психологічні тренінги можуть стати частиною шкільного розкладу для навчання дітей управлінню своїми емоціями.

6. Використання казок та літератури. Читання та обговорення казок та літературних творів допомагає учням розуміти та вирішувати емоційні проблеми героїв, а також розкриває різні аспекти людських почуттів та емоцій.

7. Індивідуальні консультації. Вчителі та психологи можуть надавати індивідуальні консультації для учнів, які мають труднощі у розвитку емоційного інтелекту. Це дозволяє зосередитися на конкретних потребах кожної дитини.

Модернізація та реформування сучасної шкільної освіти впродовж останніх десятиріч зумовило зміни та трансформації у системі методів та прийомів навчання. Вимоги сучасного світу призвели до розробки та змін початкової освіти таким чином, щоб забезпечити розвиток гармонійної особистості дитини, включаючи не лише успішність у навчанні, але і у міжособистісних відносинах з навколишніми людьми, оточуючим світом у подальшому житті.

Отже, вченими доведено, що розвиток емоційного інтелекту, а саме його рівень має суттєвий вплив на формування успішної особистості. Так відбулась певна інтеграція міжнаукових знань з використанням методів розвитку емоційного інтелекту (як психологічних, так і терапевтичних) у педагогіці. Вченими пропонується застосування методів арт-терапії, музикотерапії, казкотерапії, кольоротерапії, різних технік саморегуляції та зняття емоційного емоційної напруги, психогімнастики, практики адекватного вираження почуттів та інше.

Головна мета використання даних методів розвитку емоційного інтелекту — розширення знань емоційної сфери, допомога у

самоусвідомленні власних емоцій, емпатії, сприяння взаєморозуміння між учнями та педагогом, створення позитивного сприйняття навчального процесу, формування мотивації, вміння вираження емоцій, здатність адаптуватися до мінливого навколишнього світу, вмінню долати стресових та конфліктних ситуацій, формування загалом позитивного ставлення до навколишнього світу.

Розглянемо більш детально такі методи розвитку емоційного інтелекту як арт-терапія, казкотерапія, лялькотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, психогімнастика, дихальні практики та прийоми рефлексії.

Приєм арт-терапії зосереджений на впливі на емоційний стан дитини за допомогою використання творчості. Метою даного методу є гармонізація розвитку особистості дитини, допомога у формуванні вміння самовираження, самопізнання. Арт-терапія не обмежується лише використанням готових художніх творів, які зумовлюють певний рівень переживань, але й залучає учнів до створення власних робіт, використовуючи їхнє природне бажання творити. У процесі арт-терапевтичного підходу до розвитку емоційного інтелекту можна використовувати різні види мистецтва такі як музика, ліплення, малювання, живопис, театр та інші види творчої ручної роботи з використанням різних типів матеріалів.

За допомогою художньої вираженості діти мають змогу втілити різні види власних підсвідомих процесів: страху, сумніву, спогадів конфліктів. При цьому для відображення власного емоційного стану дитині не потрібне словесне вираження емоцій в їх експресивній формі. Учень саме за допомогою створених образів виплескує свій емоційний стан. Більш того, дитина може отримати досвід подолання апатії та отримання позитивних емоцій під час творчості.

Подальше обговорення з педагогом у процесі або після створення творчої роботи сприяє глибшому самопізнанню, вербалізуванню свого емоційного стану, надає допомогу у встановленні контакту та взаєморозумінню з іншими, сприяє емоційному спокою.

Однією з основних вимог арт-терапії - це прийняття діяльності дитини, не зважаючи на їх зміст, форму та якість художньої вираженості.

Наведемо приклад вправи методу арттерапії, яка використовується для подолання страху. Спочатку дитині пропонується намалювати пляму, що є відображенням її страху. Потім пропонується змінити її таким чином (самостійно чи за допомогою педагога), щоб вона викликала лише сміх та позитивні емоції. Більш того, у процесі створення нового образу, тепер вже смішного страху, дитина намагається пояснити чому її страх став смішним. Можна використовувати продовження фрази: «Мій страх став смішним тому, що ...».

Залучення методу розвитку емоційного інтелекту казкотерапії допомагає розвивати як творче мислення, уяву, так і сприяє позитивній комунікації та емпатії. Слід зауважити, що даний метод також навчає проведенню аналізу тих чи інших ситуацій та зумовлює пошук знаходження виходу із складнощів. Літературний твір казки, образи головних героїв, різноманітних ситуації закликані викликати асоціацію з власним життям дитини. Вони становлять основу для дискусій, обговорень, формування цінностей, аналізу образів та вчинків героїв.

При виборі артерапевтичної казки потрібно звернути увагу, що вона повинна мати чітко сформульоване повчання, логічний, послідовний розвиток подій для допомоги встановлення причинно-наслідкового зв'язку та проведення паралелей із реальним життям. Казкові сюжети мають містити ситуації що є дуже близькими, знайомими для сприйняття дитиною. Такими актуальними темами обговорень для учнів молодшої школи є допомога, чесність, дотримання слова, виручення з біди, боротьба між добром та злом, взаємостосунки між учнями, дружба, подолання перешкод, досягнення мрій та цілей. Можна і навіть варто уникати уточнення імен героїв казки для легшої асоціації дитини з тим чи іншим персонажем.

У процесі створення власної казки дітям пропонується можливість змінити характерні риси героїв так, щоб відбулися зміни на краще. Так герої

стають сильнішими, добрішими, мудрішими, розсудливішими. Дітям важливо усвідомити, що для успішного досягнення мети необхідно змінюватись самому особисто теж.

У процесі аналізу казки педагог також підкреслює різними питаннями, висловленнями важливість того чи іншого вчинку, певної риси героя та можливого наслідку. Повчання казки дітям пропонується вивести самостійно чи за невеликою допомогою дорослого. Казка сприяє формуванню важливих соціальних норм та цінностей у житті, розпізнанню добра та зла.

Метод лялькотерапії може бути використаний як самостійний метод розвитку емоційного інтелекту, так і як допоміжний у казкотерапії. У даному методі використовується уособлення казкового героя з яким відбувається ідентифікація у дитини. Лялькотерапія сприяє покращенню соціальної адаптації, зниженню стресів стресу, розвитку вміння встановлення та налагодження міжособистісних взаємовідносин, рефлексії, самоконтролю. За участю лялькового героя відбувається відтворення близьких для дитини життєвих ситуацій, варіантів можливих наслідків тих чи інших взаємодій. За допомогою лялькотерапії дитина вчиться встановлювати причинно-наслідковий зв'язок між певною емоцією, дією та результатом.

У лялькотерапії, зазвичай, використовуються найпростіші види ляльок. Це зумовлено спостереженнями та аналізом, що засвідчили наявність кращого результату, коли ляльковий образ буде виготовлений дитиною максимально самостійно. До найпростіших варіантів ляльок належать ляльки-мотанки, пальчикові, тіньові, мотузкові, ляльки-рукавички та інші. Головною вимогою щодо образу ляльки – у неї обов'язково повинна бути голова і навіть не завжди з відтвореним певним виразом обличчя, що допомагає учню фантазувати щодо настрою лялькового персонажа.

Процес лялькотерапії відбувається в декілька етапів. Спочатку діти створюють лялькового персонажа, у який закладається певні емоції, образ та характер. Якщо лялька є відображенням позитивного героя, досить часто дитина зберігає та залишає її собі. Якщо ж даний персонаж є негативним

(наприклад, є уособлення певних страхів), з такою лялькою варто розпрощатися після закінчення вистави, відтворюючи знищення страхів дитини. Наступним етапом є процес оживлення ляльки та її використання у постановці міні-спектаклів та відображення певних життєвих ситуацій.

За правилами кольоротерапії, яка успішно використовується для розвитку емоційного інтелекту, кожний колір має в певний вплив на емоції та почуття людей. Отже, основною метою кольоротерапії є вплив на самопочуття дитини, допомога у розв'язанні певної проблеми з використанням кольорів. Слід зауважити, що для ефективного використання кольоротерапії потрібно бути достатньо обізнаним щодо впливу кольорів на самопочуття людини, ефекту та особливостей їх використання кольорової гами у повсякденному житті. Кожний колір має свої особливості впливу. Так, наприклад, якщо сонячний оранжевий колір покращує настрій та стимулює робочу активність, допомагає виходу з депресії, то зелений колір – це колір природньої гармонії, що має релаксувальний та заспокійливий ефект.

Досить цікавими є дослідження в області кольоротерапії. За показниками досліджень цієї сфери молодші школярі знають та використовують переважно лише 5-6 кольорів, що свідчить про хороший стан емоційного розвитку. Натомість, використання одного-двох кольорів відображає негативний емоційний стан. Школярі, що використовують широку кольорову гаму у своїх творчих роботах, вважаються емоційними особистостями. Переважання синіх кольорів у художніх роботах дитини свідчить про тривогу та неспокій, червоний – сигналізує про переважання агресивного стану, чорний колір — відображає песимізм та депресію. Навіть малюнки лише за допомогою простого олівця є показником відсутності емоційної яскравості у житті дитини.

Слід зауважити, що властивості кольорів використовують не лише для діагностики емоційного стану дитини. Знання кольоротерапії застосовуються і для оформлення навчального середовища. Наприклад, колір класної дошки, куточок усамітнення, спортзал, інтер'єр класних куточків та класу загалом.

Зразком вправи з використанням методу кольоротерапії для розвитку емоційного інтелекту є завдання зобразити себе за допомогою якогось певного кольору. Для подальшого проведення порівняльного аналізу пропонується намалювати себе в минулому та в сьогодні. Далі відбувається порівняння та аналіз зображувальних образів, обговорення що подобається і що хоче дитина змінити у собі, також формулюються та надаються рекомендації щодо змін та досягнення певної цілі.

З метою підняття настрою, розвитку уяви та фантазії використовується так звані кольорові дні. Дітям пропонується приходити до школи у певній кольоровій гамі, створюються дискусії, а також проводиться рефлексія щодо самопочуття дітей під час навчального процесу та після закінчення занять.

Музикотерапія досить часто використовується саме як метод формування емоційного інтелекту в учнів молодшої школи. Дослідження підтвердили, що взаємозалежність музики та емоційного стану особистості. Якщо вібрація музики відповідає природним біоритмам організму, вона здатна позитивно вплинути на самопочуття людини. І навпаки, якщо є розбіжність – це негативно відображається на емоційному стані особистості. Слід взяти до уваги, що класична музика найбільше відповідає природним біоритмам людини. Вона сприяє позитивному настрою, зосередженню та покращенню пам'яті, а отже може бути корисно використана у організації освітнього процесу.

У процесі розвитку емоційного інтелекту можна використовувати різноманітні завдання, залучаючи музикотерапію. Дітям пропонується визначити емоції, які у них асоціюються з певною музикою. Під час виконання даної вправи відбувається налагодження міжособистісних відносин, встановлення взаєморозуміння та довіри, встановлюється емоційне піднесення, співчуття, зменшується рівень емоційної напруги.

Отже, за допомогою підбору контрастних по емоційності музичних творів, школярі вчаться розрізняти різні види та відтінки емоцій. Для встановлення та розвитку міжособистісних відносин, слід організувати

прослуховування музичних творів з подальшим їх обговоренням, дискутуванням, обґрунтуванням власного ставлення та емоцій. Дослідники радять використовувати на одному занятті не більше трьох музичних творів, тривалість кожного не повинна перевищувати п'яти хвилин.

Рекомендується формувати підбір музичних творів з певними емоційно відображеними особливостями. Перший твір необхідно вибрати спокійний за емоційним забарвленням, що зумовить створення спокійної, сприятливої атмосфери для дискусії, обговорення того чи іншого емоційного стану. Вже наступний твір повинен бути драматичніший та динамічний, навіть напружений в деякій мірі. Мета використання такого твору – виклик яскравих емоцій, що можуть спровокувати певні спогади з власного життєвого досвіду дитини. Обговоренню другої музичної композиції приділяється значно більше часу. Третій музичний твір може мати спокійний та релаксійний тон або ж навпаки, бадьорий та енергійний, здатний надихнути до нових дій та звершень.

Розглянемо приклад вправ з використанням музикотерапії. Дітям пропонується підібрати найбільш відповідну мелодію для відображення характеру свого товариша, створення власного музичного портрету за допомогою фрагментів різних музичних творів. Досить цікавим завданням є відображення власного емоційного стану після прослуховування певного музичного твору за допомогою різноманітних музичних інструментів (можна використовувати не лише професійні музичні інструменти, але й такі, як дзвіночки, пляшки з піском, контейнери з крупами, ложки, склянки та інше).

Психогімнастика теж використовується у розвитку емоційного інтелекту дітей як спосіб навчання невербального спілкування, використання експресії руху у процесі комунікації. Психогімнастика для дітей молодшого шкільного віку має на меті встановлення контактів, вираження емоцій, оволодіння прийомами зняття напруги, розвиток емоційної сфери особистості. Діти активно використовують міміку, рухи пантоміми для вираження емоційних станів та невербального спілкування.

Використання психогімнастики у розвитку емоційного інтелекту поділяється на декілька етапів. Підготовчий етап направлений першочергово на зменшення напруги, розвиток емпатії, зменшення емоційної дистанції між учасниками. Для даного етапу характерно використання вправ на розвиток уваги, виразу почуттів та розуміння невербальної поведінки, ігри для повторення та передання тих чи інших емоційних станів. Тривалість підготовчого етапу не завжди може обмежуватися одним заняттям. Це пов'язано з результатами першого заняття та емоційним станом учнів.

Суттєву частину процесу занять з використанням психогімнастики займає постановка та участь у пантомімах. Даний етап використовується для розвитку міжособистісного компоненту емоційного інтелекту. Ситуації пантоміми повинні бути короткими та різноманітними, щоб надавати можливість тренування тієї чи іншої емоції кожному учаснику. Під час та після процесу постановки слід проводити обговорення щодо переживань учасників у процесі виконання завдань. Крім того, у кінці заняття обов'язково повинні надаватися рекомендації щодо керування власним емоційним станом та налаштування на позитивний тон.

Дихальні практики використовуються для зменшення рівня емоційної напруги, а отже і для розвитку одного із компонентів емоційного інтелекту. Під час даного методу використовується фізіологічна потреба у диханні, ритм якого відображає психофізичний стан людини. Зазвичай, ритм дихання пришвидшується під час емоційної напруги і навпаки, стабілізується під час спокійно стану. Використання зворотнього процесу, глибокого та рівномірного дихання допомагає зниженню рівня хвилювання. Отже, такий метод може запобігти надмірному емоційному сплеску та негативного впливу як на внутрішньоособистісний стан, так і на відносинах з оточуючими людьми. Так як молодший шкільний вік вважається дуже вразливим щодо різних стресових ситуацій, можна використовувати даний метод для запобігання та зменшення рівня емоційної напруги в учнів.

Для розуміння власних емоцій та розвитку внутрішньоособистісного

компоненту емоційного інтелекту досить часто використовується прийом образної рефлексії, що допомагають відобразити емоційний стан дитини. Рефлексію даного типу використовують на завершення заняття. Попередньо, відбувається підготовка образів-відтворення різних. Так, наприклад, дітям пропонується приклеїти промінчики до того сонечка, що відображає їхній емоційний стан після уроку (сумний чи радісний). Даний тип завдань підходить для найменших учасників освітнього процесу.

Поступово можна ускладнювати зображення свого настрою. Згодом можна запропонувати створити власний букет настрою з використанням різних квітів що символізують емоцію чи емоційний відтінок. Наприклад, одна квітка може символізувати позитивне ставлення до уроку, інша— пізнання нової інформації, зіпсований настрій, надто складне завдання та потреба в допомозі.

Так як наразі відсутня чітко створена стратегія щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, педагог може творчо підходити до створення своєї власної. У процесі створення стратегії розвитку емоційного інтелекту слід враховувати не лише цілі досягнення, але й особистість педагога, особливості віку учнів, загального емоційного стану класного колективу.

Використання різноманітних методів та стратегій у навчальному процесі сприяє гармонійному розвитку емоційного інтелекту школярів. Важливо пам'ятати, що кожен учень унікальний, і підходи до його розвитку повинні бути індивідуалізованими, сприяючи формуванню позитивних емоційних навичок, які будуть корисними протягом всього життя.

2.3. Формування емоційного інтелекту в учнів на уроках англійської мови

Формування емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови є

ключовим завданням для педагогів, оскільки це визначає їхній успіх у навчанні, соціальну адаптацію та загальний розвиток особистості. У цьому високотехнологічному світі, де комунікація є ключовим елементом, важливо надавати учням не лише лінгвістичні знання, а й розвивати їхню емоційну інтелігентність.

Уроки англійської мови можуть стати платформою для розвитку навичок розуміння та вираження емоцій. Заохочуйте учнів описувати свої почуття за допомогою слів, використовуючи емоційно забарвлену лексику. Впровадження рольових ігор та драматичних сценаріїв може сприяти їхній здатності адекватно реагувати на різні ситуації та взаємодіяти з іншими.

Ігрові методи в навчанні англійської мови можуть стати ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту. Використовуйте ігри, які сприяють співпраці, розвивають творчість та різні аспекти соціальної взаємодії. Наприклад, рольові ігри або мовні ігри, де важлива не лише правильна відповідь, але і спілкування та співпраця.

Ігрові методи в навчанні англійської мови визнані одними з найефективніших засобів сприяння навчальному процесу та розвитку мовних навичок учнів. Використання ігор в англійському навчанні дозволяє створити позитивне та захопливе навчальне середовище, де учні можуть ефективно сприймати та використовувати мову. У цьому висвітленні розглянемо ключові аспекти ігрових методів в контексті вивчення англійської мови.

Ігрові методи сприяють створенню позитивного психологічного настрою учнів. Вони дозволяють знизити напругу та стрес, пов'язані з навчанням, і створюють атмосферу, де навчання сприймається як цікавий та захоплюючий процес.

Гра вимагає від учнів активного спілкування та взаємодії, що сприяє розвитку комунікативних навичок. Учні вчаться висловлювати свої думки, домовлятися та спілкуватися на англійській мові, що сприяє покращенню їхнього мовного обсягу та впровадженню нових лексичних одиниць.

Ігри можуть бути ефективними інструментами для закріплення

граматичних структур. Наприклад, різноманітні граматичні ігри, такі як кросворди, карточки з завданнями чи ігри на розвиток граматичної лексики, допомагають учням вирішувати завдання, використовуючи правильні граматичні конструкції.

Ігрові методи сприяють розвитку слухових та читацьких навичок учнів. Вони можуть включати читання текстів, слухання аудіозаписів, виконання завдань на розуміння прочитаного чи висловлюваного на англійській мові.

Ігрові методи активно стимулюють творчість та критичне мислення учнів. Вони вчать дітей думати креативно, шукати альтернативні рішення, розвивають уяву та навички аналізу.

Ігри, які передбачають групову взаємодію, розвивають в учнів відчуття приналежності до команди та сприяють розвитку навичок співпраці. Вони вчать працювати разом, слухати думки товаришів та досягати спільних цілей.

Створюючи цікаві сюжети та завдання, ігрові методи мотивують учнів до активного вивчення англійської мови. Заняття в ігровій формі вважаються привабливими та стимулюючими, що позитивно впливає на мовний розвиток.

Ігрові методи в навчанні англійської мови є не тільки ефективними, але й захопливими інструментами, які сприяють розвитку різноманітних мовних навичок учнів. Вони створюють оптимальні умови для позитивного вивчення та заохочують учнів до активної участі та розвитку емоційного інтелекту під час навчання англійської мови.

Сучасні технології можуть стати потужним інструментом для розвитку емоційного інтелекту. Інтерактивні онлайн-уроки, віртуальні екскурсії, ігри та відкритий обмін ідеями з однолітками з інших країн допоможуть учням розширювати свої емоційні горизонти та розуміти різні культурні контексти.

Створюйте атмосферу на уроці, яка сприяє відкритому спілкуванню та соціальній взаємодії. Групові проекти, обговорення, спільні вихідні заходи чи тематичні заходи можуть допомогти учням виявляти та розвивати свої емоційні навички.

Важливо надавати учням інструменти для ефективного управління їхніми емоціями. Техніки релаксації, дихальні вправи та інші тренінги можуть допомагати в ситуаціях стресу та надмірної емоційної напруги.

Уроки англійської можуть включати завдання, спрямовані на розвиток емпатії. Вивчення літератури, де герої виражають різні емоції, а також дискусії про етичні та соціальні питання, сприяють формуванню здатності розуміти та співчувати іншим.

Застосування цих стратегій у навчанні англійської мови допоможе створити навчальний середовище, де емоційний інтелект учнів розвивається паралельно з їхніми мовними навичками, сприяючи повноцінному особистісному розвитку.

Особливості використання мовного матеріалу для розвитку емоційного інтелекту мають велике значення у вивченні англійської мови та загальному розвитку особистості. Ефективне використання мовного матеріалу на уроках може сприяти формуванню ключових компонентів емоційного інтелекту учнів, таких як розуміння власних та інших емоцій, вираження емпатії, управління власними та чужими емоціями.

Однією з основних особливостей є впровадження лексики, пов'язаної з емоціями. Вивчення слів, які описують різні почуття та стани, надає учням засобів для точного вираження своїх емоцій. При цьому важливо розглядати слова у різних контекстах, щоб учні могли розуміти, як вони вживаються в різних ситуаціях.

Використання літературних творів та текстів, що стосуються емоційних аспектів, дозволяє учням відчувати та розуміти різні почуття персонажів. Дискусії про переживання героїв та їх вплив на подальший сюжет можуть розширювати емоційний спектр учнів.

Різні жанри мовлення, такі як поезія, драма, оповідання, можуть стати важливим інструментом для вираження та розуміння емоцій. Застосування різних форм висловлення дозволяє учням розвивати свої емоційні навички у різноманітних контекстах.

Організація рольових ігор, де учні втілюють різні образи та сценарії, сприяє розвитку емпатії та уміння розуміти почуття інших. Це дозволяє учням відчувати себе в різних ролях, навчити їх виражати свої емоції та розуміти емоційні реакції оточуючих.

Організація дискусій та проектів на теми, пов'язані з емоціями, стимулює глибоке розуміння різних точок зору та розвиває учнівську спроможність аналізувати емоційні аспекти питань.

Впровадження сучасних технологій, таких як мультимедійні ресурси, відео, онлайн-інтерактиви, може допомогти створити стимулююче середовище для вивчення емоцій та розвитку емоційного інтелекту.

Залучення учнів до спільних проектів, групових дій, обговорень сприяє взаємодії та взаєморозумінню. Колективне вирішення емоційних завдань формує вміння співпрацювати та допомагати один одному.

Взагалі, використання мовного матеріалу для розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови може бути не лише ефективним методом вивчення мови, а й інструментом для створення емоційно збагаченого навчального середовища.

Розвиток емпатії, соціальних навичок та самопізнання важливий для формування повноцінної особистості та покращення взаємодії з оточуючими. Існує низка методів та прийомів, спрямованих на розвиток цих аспектів, які можуть бути успішно впроваджені в освітній процес.

Вчитель може пропонувати учням використовувати арт-техніки, такі як малювання або письмо, для відображення своїх емоцій. Це допомагає їм краще розуміти та виражати свої почуття, а також розвиває навички самоаналізу.

Рольові ігри дозволяють учням відчувати себе в різних ситуаціях та розвивати навички емпатії. Вони можуть втілювати різні ролі та сприймати світ через очі іншої особи, що сприяє розумінню різноманітності перспектив.

Проведення дискусій з питань моралі, взаємин та етики допомагає учням розвивати навички аналізу та обговорення, сприяє усвідомленню

соціальних проблем та сприяє вихованню толерантності та розуміння.

Застосування технік рефлексії, таких як ведення щоденника чи рефлексивні завдання, дозволяє учням аналізувати свої емоції, розуміти власні реакції та думки, а також вивчати свої сильні та слабкі сторони.

Імпровізаційні вправи сприяють розвитку творчості та висловлювання емоцій через мовлення та дії. Вони допомагають учням виявляти свої почуття та реагувати на ситуації у реальному часі.

Спільні проекти та завдання допомагають учням взаємодіяти, розвивати навички комунікації та співпраці, що важливо для формування соціальної компетентності.

Вивчення творів мистецтва, які відображають різні соціальні сценарії та емоційні ситуації, може служити інструментом для розуміння та обговорення складних аспектів міжособистісних відносин.

Методи та прийоми, спрямовані на розвиток емпатії, соціальних навичок та самопізнання, є важливою складовою сучасної педагогічної практики. Їхнє впровадження в освітній процес сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню в учнів необхідних навичок для ефективної взаємодії з оточуючим світом.

2.4. Вплив онлайн vs оффлайн форматів навчання на розвиток емоційного інтелекту школяра

Розвиток емоційного інтелекту школяра є важливою складовою освітнього процесу, але в останні роки відбулося суттєве переосмислення форматів навчання, зокрема введення онлайн-освіти. У зв'язку з цим, актуальним є питання впливу онлайн та оффлайн форматів на емоційний інтелект школяра. Дослідження вказують на те, що обидва формати можуть впливати на розвиток цього аспекту особистості, але мають свої особливості та виклики.

Онлайн-освіта вносить зміни у традиційну систему навчання, зокрема в

контексті взаємодії та соціалізації. Електронне оточення може викликати відсутність невербального спілкування, яке часто є ключовим для розвитку емоційного інтелекту. За відсутності звичайних обличь та живого спілкування учні можуть втратити можливість читати емоції своїх однолітків.

Однак онлайн-навчання може стимулювати самостійність та саморегуляцію, які є важливими аспектами емоційного інтелекту. Взаємодія з технологіями може також викликати в учнів новаторський підхід до вирішення проблем та розвитку критичного мислення.

Онлайн-навчання змінює парадигму традиційної освіти та вносить свої корективи у розвиток студентів, включаючи важливий аспект - емоційний інтелект. Як цей новий формат впливає на розвиток емоційного інтелекту студентів та які переваги та виклики він несе - це питання, на яке варто ретельно подивитися.

Однією з ключових переваг онлайн-навчання є можливість отримувати знання та взаємодіяти з викладачами та однокурсниками, перебуваючи далеко від фізичної аудиторії. Це викликає необхідність розвивати міжособистісні навички через віртуальні платформи. Студенти повинні виявити високий рівень емпатії та адаптивності, реагуючи на потреби та почуття інших, що сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Онлайн-навчання може викликати стресові ситуації, пов'язані із високим навантаженням, технічними неполадками чи відсутністю фізичного взаємодії. Студенти повинні розвивати стресостійкість та вміння керувати емоціями в умовах онлайн-середовища. Це формує емоційну стійкість, яка стає важливою складовою емоційного інтелекту.

Можливість виражати емоції через текстові повідомлення, відеоконференції та інші засоби спілкування стає важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту. Студентам доводиться розуміти та виражати свої власні почуття, а також розпізнавати емоційний стан інших без прямого контакту, що розширює їхні комунікативні здібності.

Серед переваг онлайн-навчання для емоційного інтелекту можемо виділити змогу спілкування зі студентами та викладачами з усього світу, що розширює кругозір та розвиває культурну емпатію; здатність керувати власним навчанням в онлайн-середовищі навчає студентів самодисципліні та самоконтролю.

Проте існують певні виклики:

- Відсутність фізичного контакту може призвести до почуття самотності та ізоляції, що впливає на психологічний стан студентів.
- Технічні труднощі можуть призвести до стресу та впливати на емоційний стан студентів, вимагаючи високого рівня стресостійкості.

Враховуючи потенційні переваги та виклики онлайн-навчання для розвитку емоційного інтелекту, важливо продумати шляхи оптимізації цього процесу. Розвиток онлайн-курсів, спрямованих на формування та вдосконалення емоційного інтелекту, може стати ключовим напрямом у сучасній освіті.

Створення та запровадження спеціальних курсів, які фокусуються на розвитку емоційного інтелекту в онлайн-середовищі, дозволить студентам систематично вдосконалювати свої емоційні навички.

Залучення технологій розпізнавання емоцій в онлайн-платформи може допомогти студентам та викладачам слідкувати за емоційним станом та реагувати на нього в реальному часі.

Створення психологічних служб та онлайн-ресурсів для підтримки емоційного здоров'я студентів може стати важливим елементом онлайн-освіти.

Онлайн-навчання та розвиток емоційного інтелекту взаємопов'язані та взаємозалежні аспекти в сучасному освітньому середовищі. Варто визнати існуючі виклики та активно працювати над методами їх вирішення, адже поєднання зручностей онлайн-навчання та розвитку емоційного інтелекту визначає майбутнє освіти в цифрову еру.

Традиційне навчання оффлайн включає прямий контакт та

соціалізацію, що може бути корисним для розвитку емоційного інтелекту. Учні взаємодіють обличчям до обличчя, вивчаючи жести, міміку, тон голосу та інші невербальні елементи спілкування.

Традиційне навчання оффлайн є звичайним форматом освіти, в якому вчителі та учні взаємодіють особисто, навчаючись та спілкуючись у реальному світі. Цей підхід має свої переваги, особливо щодо розвитку емоційного інтелекту учнів. У цьому контексті прямий контакт та соціалізація грають ключову роль у формуванні навичок емоційного спілкування.

Процес навчання, який включає прямий контакт, надає можливість учням сприймати емоції один одного через невербальні засоби. Учні вивчають мову тіла, міміку та жести своїх товаришів та вчителів, розвиваючи навички сприйняття та інтерпретації неказаного. Це стимулює розвиток емпатії, оскільки учні навчаються розуміти та співпереживати емоційні стани своїх оточуючих.

Учні, спілкуючись лицем до обличчя, вивчають різноманітні аспекти невербального спілкування, такі як тон голосу, вираз обличчя та загальні жести. Це допомагає їм виявляти та розпізнавати емоції в інших, розвиваючи здатність читати не тільки слова, але і емоційний фон висловленого. Такий підхід сприяє формуванню навичок міжособистісного спілкування, адже важливо не лише слухати слова, але і вловлювати тонкощі емоційного вираження.

Вчителі в контексті традиційного навчання грають ключову роль у розвитку емоційної інтелігентності учнів. Вони допомагають створювати емоційно безпечне середовище, де учні можуть відчувати себе комфортно для вираження власних почуттів. Вчительська емпатія та здатність правильно реагувати на емоційний стан учнів є важливими чинниками, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.

Хоча традиційне навчання оффлайн має численні переваги, воно також зіткнулося з викликами. Зокрема, обмеження доступу до широкого спектру

інформації, що доступна в онлайн-форматі, може обмежити можливості учнів для розширення своїх знань та розвитку емоційного інтелекту.

Соціалізація, яка є неотдільною частиною традиційного навчання, відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту учнів. Участь у групових заняттях, спільних проектах та соціальних подіях сприяє розвитку навичок комунікації, взаєморозуміння та співпраці.

Таким чином, традиційне навчання оффлайн має важливий вплив на розвиток емоційного інтелекту учнів через прямий контакт, соціалізацію та вивчення невербальних елементів емоційного спілкування. Невдовзі такий підхід може забезпечити учням можливість опанувати навички емоційного спілкування та емпатії, що важливо для їх соціального та особистісного розвитку. Однак важливо також усвідомлювати виклики, пов'язані з обмеженою доступністю інформації та потенційним обмеженням розвитку в онлайн-середовищі. Науковці та освітяни повинні працювати над тим, як поєднати переваги традиційного навчання оффлайн та онлайн-ресурсів для максимального розвитку емоційного інтелекту учнів.

Однак традиційне навчання також може вносити свої виклики. Наприклад, певні школярі можуть відчувати стрес або анксіозність через соціальний тиск або страх перед публічним виступом.

Найбільш оптимальним шляхом може бути комбінований підхід, що поєднує переваги обох форматів. Такий підхід дозволяє використовувати технології для зручного навчання та в той же час забезпечує можливість фізичного спілкування.

Важливо розвивати соціальні та емоційні навички школярів у будь-якому форматі навчання. Навички емоційного інтелекту, такі як емпатія, взаєморозуміння та управління емоціями, є важливими для успішної соціалізації та особистісного розвитку.

Вплив онлайн та оффлайн форматів навчання на розвиток емоційного інтелекту школяра залежить від багатьох чинників. Комбінований підхід може найкраще враховувати потреби різних учнів, сприяючи їхньому

комплексному розвитку та готовності до соціальної взаємодії в сучасному світі.

Висновки до розділу 2

Розділ 2 магістерської роботи висвітлив ключові аспекти розвитку емоційного інтелекту школярів та його вплив на освітній процес в умовах онлайн та оффлайн форматів. Проаналізувавши особливості розвитку, використання методів та стратегій в освітньому процесі, формування емоційного інтелекту на уроках англійської мови, а також врахувавши вплив різних форматів навчання, можна зробити кілька важливих висновків.

Вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту школярів вказує на його значущість для формування психологічної готовності до навчання та соціальної адаптації. Урахування особливостей росту та розвитку дітей є важливим для вдосконалення педагогічних практик.

Використання різноманітних методів та стратегій в освітньому процесі є ключовим елементом розвитку емоційного інтелекту учнів. Ефективне впровадження педагогічних підходів, спрямованих на розвиток емпатії, соціальних навичок та самопізнання, сприяє створенню позитивного середовища для навчання та взаємодії.

Удосконалення процесу вивчення англійської мови з урахуванням емоційного аспекту дозволяє не лише покращити академічні досягнення, а й сприяє соціальній адаптації учнів. Особливості використання мовного матеріалу та розробка методів, спрямованих на розвиток емпатії, роблять уроки більш емоційно насиченими та привабливими для учнів.

Розгляд впливу різних форматів навчання на розвиток емоційного інтелекту показує, що обидва підходи мають свої переваги та виклики. Важливо враховувати, що комбінований підхід може оптимально врахувати потреби учнів та створити сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту в будь-якому форматі. Традиційне оффлайн навчання та онлайн-підходи мають свої плюси та мінуси, і кожен з них може впливати на емоційний інтелект студентів по-різному. Однак комбінований підхід може виявитися оптимальним, об'єднуючи переваги обох форматів і створюючи сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту в будь-якому форматі.

Емоційний інтелект, як ключова складова особистісного розвитку, здобуває все більше визнання в освітній сфері. Школярі, як молодше покоління, переживають важливий період формування своєї особистості, і емоційний інтелект грає ключову роль у їхньому успішному рості та навчанні.

Розвиток емоційного інтелекту включає в себе розуміння власних емоцій. У шкільному віці це особливо важливо, оскільки діти починають осмислювати свої власні почуття та реакції на події. Здатність аналізувати та розпізнавати власні емоції допомагає школярам краще розуміти себе та ефективніше взаємодіяти з іншими.

Емоційний інтелект грає важливу роль у розвитку навичок міжособистісної комунікації. Здатність встановлювати емпатичний зв'язок з однокласниками, розуміти їхні почуття та відповідати на них, є ключовим елементом успішних міжособистісних відносин. Школярі, які розвивають ці навички, навчаються бути сприйнятливими та толерантними.

Загальні висновки робляться на тому, що розвиток емоційного інтелекту в школярів є невід'ємною частиною освітнього процесу, а врахування його особливостей у різних форматах навчання є ключовим для створення ефективних навчальних стратегій та підтримки психосоціального розвитку учнів.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ

3.1 Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту учнів

Вивчення емоційного інтелекту учнів вимагає використання різноманітних методів дослідження, які надають можливість отримати об'єктивні дані та зрозуміти психоемоційний стан учнів. З метою характеристики методів дослідження емоційного інтелекту, важливо розглянути їхні особливості, переваги та обмеження.

1. Анкетування та опитування:

Одним з найпоширеніших методів є використання анкет та опитувань, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту. Анкети можуть містити питання, що оцінюють усвідомленість власних емоцій, уміння виражати їх та сприймати емоції інших. Однак важливо враховувати, що такий метод може бути схильний до впливу соціального бажання та не завжди точно відображає реальний рівень емоційного інтелекту.

2. Психофізіологічні методи:

До психофізіологічних методів відносять вимірювання фізіологічних показників, таких як частота серцевих скорочень, електродермальна

активність та інші. Ці методи надають об'єктивні дані, але можуть бути трудомісткими та вимагати спеціального обладнання.

3. Спостереження:

Метод спостереження передбачає систематичне спостереження за поведінкою учнів у різних ситуаціях. Вчитель або спостерігач може визначити реакції на стрес, рівень емпатії та здатність до саморегуляції. Однак цей метод може бути підданий індивідуальному сприйняттю та не об'єктивний.

4. Проективні тести:

Проективні тести, такі як тести з використанням малюнків чи відповідей на неструктуровані запитання, можуть розкрити емоційні стани та внутрішні конфлікти. Однак існує можливість різних інтерпретацій результатів.

5. Стандартизовані тести:

Використання стандартизованих тестів дозволяє об'єктивно вимірювати емоційний інтелект. Такі тести спроектовані з врахуванням психометричних принципів та мають певні критерії валідності та надійності. Однак важливо уникати загальних узагальнень та враховувати культурні аспекти при їхньому застосуванні.

Можемо стверджувати, що анкетування, як метод проведення дослідження емоційного інтелекту в учнів молодшої школи, сприяє отриманню необхідної інформації для подальшої обробки, аналізу та формулювання висновків. Правильно сформоване опитування, з урахуванням теоретичної бази дослідження, особливостей вікової категорії респондентів дозволяє отримати змістовні дані.

Методи дослідження емоційного інтелекту учнів є різноманітними та можуть бути успішно використані в комбінації. Правильний вибір методів повинен залежати від конкретних цілей та обмежень дослідження. Інтеграція декількох методів може забезпечити комплексний погляд на емоційний інтелект та його роль у навчальному процесі.

3.2. Аналіз проведеного анкетування

3.2.1 Аналіз анкетування здобувачів освіти

Для вікової категорії дітей молодшого шкільного віку найбільш ефективним методом дослідження вчені вважають саме опитування. Так, як більшість опитувальних тестів, вимірювальників емоційного інтелекту призначені для дорослих, то для аналізу даного дослідження емоційного інтелекту учнів молодшої школи було створене власне анкетування. За основу для формування анкетування було взяте теоретичне підґрунтя досліджуваної сфери. Створеним власним анкетуванням ми намагалися відобразити наступні компоненти емоційного інтелекту:

-внутрішньоособистісний емоційний компонент (здатність розуміти та коректно відображати власні емоції);

-міжособистісний (здатність усвідомлювати, розуміти і відповідно адекватно реагувати на почуття);

-адаптивність (вміння пристосовувати свої власні почуття та поведінку до змінних умов);

-регуляція стресу (володіння навичками керувати, зменшувати рівень стресу та напруги);

-загальний настрій та рівень оптимізму.

Дане анкетування мало на меті не виміряти рівень емоційного інтелекту, а відобразити стан певних компонентів емоційного інтелекту у дитини під час форматів онлайн та оффлайн навчання. Відомо, що під час успішного навчального процесу до взаємодії залучаються три сторони: діти (здобувачі освіти), вчителі та батьки. За злагодженої співпраці усіх трьох сторін досягається успішний розвиток особистості учня. Тому при складанні анкетування для аналізу розвитку емоційного інтелекту було враховано наявність такої особливості і створено анкетування для опитування учнів, вчителів та батьків. Вважаємо, що саме так ми зможемо дослідити ситуацію

розвитку емоційного інтелекту під час навчального процесу у форматі онлайн та оффлайн повніше. Багатогранний підхід дозволяє чіткіше відобразити результати дослідження.

Так як вчені критикують, що в деяких тест-опитуваннях емоційного інтелекту відсутня кореляція між тестом інтелекту (тобто зв'язок з когнітивними складовими), ми намагалися прийняти це до уваги. Тому до питань анкетування ми залучили такий аспект як успішність у навчанні та емоційний інтелект.

У процесі аналізу було використано різні компоненти емоційного інтелекту, щоб у подальшому можливому виявленні негативного результату можна було зрозуміти який саме компонент потрібно розвивати більше, де потрібно зосередити більше уваги.

Результати даного анкетування будуть корисними для батьків та вчителів, адже можна буде використовувати певні особливі методики для розвитку тих чи інших компонентів емоційного інтелекту, враховуючи особливості онлайн чи оффлайн формату навчального процесу.

3.2.1 Аналіз анкетування здобувачів освіти

В даному опитуванні взяло участь 23 учні Рівненського ліцею № 7 (Додаток А). Вибірка була в основному сформована з учнів, які цього року закінчили четвертий клас через наявність значного досвіду навчання в онлайн форматі (спочатку під час епідемії, згодом—у зв'язку з війною). Вважаємо, що такі діти мають змогу порівняти навчальний процес, його особливості, переваги та недоліки під час онлайн та оффлайн форматів навчання. Категорія більшості опитуваних 10-11 років. Цей вік вважаємо зручним для проведення дослідження, адже діти вже можуть сформулювати власну точку зору щодо тієї чи іншої ситуації на основі хоч невеликого, але все ж наявного досвіду.

В основному, були запропоновані питання закритого типу для

полегшення проходження анкетування здобувачами освіти з урахуванням їхніх вікових особливостей та досвіду. Загалом було сформульовано 10 питань, одне з яких було напіввідкрите, тобто пропонувалось надати пояснення власному вибору. Для формулювання анкетування для учнів було враховано залучення питань щодо різних компонентів емоційного інтелекту: внутрішня особистісного, міжособистісного, адаптивності, регуляція стресу, загального настрою та оптимізму.

Результати нашого дослідження показали, що більшість дітей, а саме 70,8% з радістю та позитивним настроєм йдуть до школи. Натомість, лише у 41,7% опитуваних настрій залишається позитивним під час навчання онлайн формату. Дані питання про розуміння власного емоційного стану, настрою, з яким дитина приступає до навчання різних форматів відображають внутрішньоособистісний емоційний компонент емоційного інтелекту.

Для відображення здатності до стресостійкості, управління стресовим станом було запропоноване наступне питання – коли дитина більше відчуває хвилювання під час відповіді на уроці. 75% опитаних відчувають хвилювання під час відповіді оффлайн більше, ніж під час відповіді онлайн. 25% учнів хвилюються більше під час онлайн відповіді.

Для відображення міжособистісного компоненту емоційного інтелекту було використано наступні питання:

- яке спілкування з однокласниками подобається дитині більше;
- чи вміє дитина підтримати засмученого товариша.

70,8% учнів надали перевагу спілкуванню з однокласниками під час навчання оффлайн і лише 29,2 обрало онлайн формат. Дітям легше підтримати свого засмученого товариша, перебуваючи безпосередньо поруч, хоча 29,2% можуть надати підтримку, не зважаючи на формат навчання.

Враховуючи мотиваційний компонент емоційного інтелекту школярам було запропоновано наступне питання – «Коли мотивація до навчання більше – за якого формату навчання?». 56,5% опитаних мають мотивацію до навчання більшу під час оффлайн формату і 43,5 під час онлайн. Це дає змогу

зробити висновок, що для мотивації саме цієї вибірки дітей різниця між онлайн і оффлайн форматом навчання— несуттєва.

Для відображення адаптивності, а також стресостійкості та розуміння власних емоцій та переживань було сформульоване питання про важливість підтримки (особиста присутність близької людини, словесна підтримка) у неприємній ситуації. Більшість дітей 54 і, 2 % виявили бажання присутності людини, яка може надати підтримку.

Для залучення відображення когнітивних здібностей здобувачами освіти було запропоновано відповісти як краще відбувається процес розуміння свого вчителя – онлайн чи оффлайн. Переважна більшість, а саме 75% дітей краще розуміють педагога оффлайн і лише 25% обрали онлайн формат.

Для відображення взаємозв'язку емоційного інтелекту та успішності у навчанні було створене також питання для аналізу дітьми наскільки впливає настрої на їхнє навчання. 83,3% опитаних дітей підтвердили, що їхній настрої впливає на навчання і лише 16,7% заперечили це твердження.

Щоб відобразити особисте ставлення до формату навчання дитини було задано питання «Який формат навчання подобається більше?». 60, 9% опитаних обрали варіант оффлайн формату і 39,1 –онлайн. Серед наведених пояснень, щодо вибору вподобання були названі наступні причини: краще сприйняття навчального матеріалу, можливість спілкування з друзями, участь у позакласних активностях, різноманітних заходах та концертах, важливість підтримки. Отже, діти теж усвідомлюють важливість емоційної сфери у процесі навчання.

Аналізуючи розвиток компонентів емоційного інтелекту під час онлайн та оффлайн форматів навчання можна зробити висновок, що здобувачі освіти усвідомлюють необхідність емоційної сфери під час навчального процесу, її зв'язку та впливу як на загальне самопочуття, міжособистісне спілкування, подолання стресу, так і на успішність у навчанні. Враховуючи різні компоненти емоційного інтелекту, можемо стверджувати, що їхній

розвиток повноцінніше відбувається під час навчального процесу оффлайн формату.

3.2.2. Аналіз анкетування батьків

Батьки є не лише однією із сторін залучених до навчального процесу, вони також мають змогу аналізувати емоційний стан дитини не лише в процесі навчання, але і загалом, спостерігаючи за дитиною в різних життєвих обставинах. Дане анкетування було пройдено 17 батьками (Додаток Б). До анкетування були залучені батьки, які особисто мали досвід із навчанням дитини у форматах онлайн та оффлайн, а отже, можуть допомогти зробити висновки щодо розвитку емоційного інтелекту їхньої дитини у різних форматах.

При формулюванні анкетування було враховано відображення різних компонентів емоційного інтелекту особистості дитини.

Батькам було запропоновано 10 питань закритого типу з правом вибору найбільш релевантної відповіді для деяких питань. Було використано шкалювання для відображення міри адаптивності до умов дистанційного навчання. Невеликий обсяг та кількість питань було зумовлено врахуванням, щоб дане опитування не обтяжувало респондентів і сприяло його проходженню. В більшості опитуваних батьків діти отримали значний досвід у дистанційному навчанні (спочатку після під час пандемії, згодом—під час війни), тому вони в повній мірі мають змогу поділитися власним досвідом.

У відповідь на питання чи відбулися зміни при переході з дистанційного навчання на оффлайн формат і чи були зміни позитивними чи негативними. 66,7% батьків помітили позитивні зміни. Для 33,3 вони виявились негативними.

Для оцінки можливості мотивації дитини під час навчання було запропоновано наступне питання «Під час якого формату мотивація дитини до навчання вища?». Більшість батьків, а саме 82,4% підтвердили, що саме

оффлайн навчання сприяє кращій мотивації дитини і 17,6% не помітили суттєвої різниці. Слід зауважити, жодної відповіді не було на користь онлайн навчання щодо оцінки аспекту мотивації дитини.

Очевидна більшість – 88,2% батьків стверджують що оффлайн навчання сприяє кращому взаєморозумінню вчителя та дітей під час освітнього процесу.

Для відображення міжособистісного компоненту емоційного інтелекту було запропоновано питання стосовно наявності конфліктних ситуацій під час навчання. 82,4% батьків стверджують, що такі ситуації трапляються оффлайн частіше. Можемо зробити висновок, хоча частота конфліктних ситуацій більша, діти мають змогу тренуватися встановлювати відносини та вчитися конструктивно вирішувати конфлікти.

На питання «Чи помітили Ви, що при навчанні онлайн дитина більше стресує?» 58,8% батьків відповіли запереченням. Це питання відображає такий компонент емоційного інтелекту, як стресостійкість та здатність управління власним стресовим станом.

Для відображення взаємозв'язку між емоційним станом дитини та навчанням до анкетування було додане питання про відображення настрою дитини, її емоційного стану на навчанні. Беззаперечно більшість 94,1% батьків відповіли стверджувально.

Питання, яке відображає здатність адаптивності до умов дистанційного навчання було запропоновано з відповідями градації (відмінно, добре, задовільно, погано). 58,8% опитаних відповіли добре, 23,5 % --відмінно, 17,6% -- задовільно. Отже, можемо зробити висновок, що загалом у дітей досить високий рівень адаптивності до умов дистанційного навчання. Більшість батьків (76,5%) заперечують вплив онлайн навчання на спілкування дитини з іншими членами сім'ї.

Під час стресової ситуації, неприємності 52,9% опитаних батьків стверджують, що дитині достатньо слів підтримки і 47,1% вбачають, що дитині необхідна фізична присутність близької людини.

Можемо зробити висновок, що за результатами анкетування батьків, оффлайн навчання теж найкраще сприяє розвитку різних компонентів емоційного інтелекту, хоча зокрема рівень мотивації та рівень адаптивності до сучасних змін навчального процесу у дітей досить високий.

3.2.3. Аналіз анкетування вчителів

Для різностороннього відображення результатів аналізу розвитку емоційного інтелекту під час навчального процесу онлайн та оффлайн форматів було вирішено надати можливість проходження анкетування педагогам, як однією зі складових сторін навчального процесу. Анкетування пройшло 10 педагогів. Вчителям було запропоновано 10 питань, які стосувались їхніх спостережень розвитку емоційної сфери учнів (Додаток В). При створенні анкетування теж було взято до уваги різні компоненти емоційного інтелекту особистості. Враховуючи розвиток міжособистісного інтелекту, було запропоновано питання щодо взаєморозуміння вчителя та дітей під час освітнього процесу. 90% викладачів стверджують, що оффлайн формат навчального процесу сприяє кращому взаєморозумінню і лише 10% не вбачають суттєвої різниці. Конфліктні ситуації в учнівському колективі у 90% викладачів трапляються оффлайн, хоча їх не можна виключити і онлайн (10%).

80% викладачів стверджують, конфліктну ситуацію легше конструктивно вирішити під час оффлайн навчання. Абсолютна більшість викладачів погоджуються, що відбулися зміни в спілкуванні дітей між собою після переходу на навчання оффлайн формату після онлайн. Абсолютно всі викладачі помічають, що спілкування проходить повніше, частіше та якісніше.

Крім того, 90% викладачів зауважують, що взаєморозуміння дітей між собою відчувається краще під час оффлайн навчання.

Щодо аналізу такого компоненту емоційного інтелекту як мотивація,

50% викладачів вважають, що оффлайн навчання краще сприяє мотивуванню дітей, а 50% респондентів не помічають суттєвої різниці.

Враховуючи важливість створення емоційно-позитивної атмосфери у класному колективі, було задано наступне питання «Під час якого формату навчання легше створити позитивно-емоційну атмосферу у класному колективі?». 80% викладачів обрали оффлайн формат і для 20% -- вибір формату не грає ролі.

Абсолютна більшість викладачів погоджується з тим, що оффлайн формат сприяє легшому мотивуванню дітей до спільної позаурочної діяльності. І для відображення стресостійкості та подолання стресового стану було запропоновано питання щодо вибору формату навчання, за якого учні більше відчувають внутрішній стрес та хвилювання. Відповіді рівномірно розділилися на 50% і 50%.

Отже, можемо зробити висновок, що діти схильні до переживань та стресів більш-менш рівномірно. На думку більшості педагогів, оффлайн навчання сприяє кращому взаєморозумінню вчителя та учнів, конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій, якісному міжособистісному спілкуванню та взаєморозумінню, допомагає створити позитивну емоційну атмосферу у класі, покращує мотивацію дітей до позашкільної діяльності.

3.3. Методичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у форматі оффлайн та онлайн навчання

Оскільки на даний момент відсутня єдина стратегія щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, ми будемо використовувати підхід, в основі якого полягає представлення методів розвитку емоційного інтелекту учнів молодшої ланки. Цей підхід базується на розгляді емоційного інтелекту як сукупності таких компонентів, як внутрішньоособистісний інтелект, міжособистісний інтелект, мотивація, стресостійкість, загальний

настрій та оптимізм, а також адаптивність. Дані компоненти емоційного інтелекту, як вже згадувалося вище, була запропоновані науковцем Бар-Оном.

Так як за дослідженнями вчених молодший шкільний вік – найбільш сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту, дана особливість сприятиме кращому розвитку емоційної сфери особистості школярів. Слід також враховувати, що одним із основних потреб дитини даного віку є необхідність та бажання спілкування з людьми, важливість емоційного контакту, прийняття у суспільстві, формування власних позицій щодо основних цінностей, таких як любов, дружба, повага, товариськість.

Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів є важливою складовою їхнього психосоціального розвитку. У зв'язку з ростом популярності онлайн-навчання, особливо у відповідь на сучасні виклики, важливо враховувати особливості цього формату при розробці методичних рекомендацій для вчителів та батьків. Для успішного формування емоційного інтелекту молодших школярів, незалежно від формату навчання, слід дотримуватися кількох ключових принципів.

Незалежно від того, чи відбувається навчання в класичному класі чи онлайн, важливо створити емоційно безпечне та сприятливе середовище. Вчителі та батьки повинні дбати про те, щоб кожен учень відчував підтримку, повагу та тепло оточуючих.

Уроки, які залучають учнів до взаємодії та спілкування, сприяють розвитку емоційного інтелекту. Використання ігор, дискусій, спільних проєктів та рольових ігор може підвищити рівень емпатії та соціальних навичок.

Педагоги та батьки повинні стимулювати у дітей розвиток емоційної самосвідомості. Це може бути досягнуто через регулярні розмови про власні почуття, використання щоденників або спеціальних активностей для вивчення та розуміння власних емоцій.

Важливо, щоб учні розуміли інші почуття та могли виражати свою

підтримку. Онлайн-платформи можуть бути використані для спільних проєктів, співпраці та спільного розв'язання завдань, що сприяє розвитку емпатії.

Учні, особливо ті, які вивчаються в онлайн-форматі, можуть відчувати відсутність соціального спілкування. Таким чином, важливо враховувати можливість проведення онлайн-консультацій з психологом для допомоги у розв'язанні проблем та підтримки емоційного стану дітей.

Враховуючи можливі стресові ситуації та виклики онлайн-навчання, вчителі та батьки повинні демонструвати гнучкість та терпіння. Це допоможе учням легше адаптуватися та розвивати стратегії управління стресом.

Методичні рекомендації повинні бути спрямовані на взаємодію та допомогу молодшим школярам у форматі оффлайн та онлайн навчання, створюючи умови для комплексного розвитку їхнього емоційного інтелекту. Постійний моніторинг та адаптація методів забезпечать успішний процес навчання та розвитку дітей у будь-якому форматі.

Педагогу слід самостійно, цілеспрямовано формувати власну систему стратегію розвитку емоційного інтелекту учнів. Як уже було згадано вище, досвідчені педагоги радять починати знайомство з емоційною сферою з базових емоцій, поступово розширюючи його до емоційних відтінків. Алгоритм знайомства з тією чи іншою емоцією складається з декількох етапів: знайомство з емоцією, дослідження емоції, проведення аналізу, обговорення на скільки та чи інша емоція корисна чи шкідлива, надання рекомендацій щодо керування емоційним станом.

Розглянемо загальні методи розвитку емоційного інтелекту, які можуть бути використані як під час онлайн так, і оффлайн форматів освітнього процесу, потім зазначимо певні особливості у використанні методів розвитку емоційного інтелекту.

Для розвитку внутрішньоособистісного інтелекту, а саме для вміння розпізнавання власних емоцій пропонується використання дзеркала, карти емоцій, демонстрація відео та фото матеріалів, залучення різних мистецьких

засобів, пальчиковий театр, маски емоцій, настільні ігри, колесо емоцій, розмальовки, розбір образів героїв літературного твору, відображення їх емоцій у діях.

Для формування вміння управління власними емоціями можна використовувати тренування вираження тієї чи іншої емоції за допомогою міміки, жестів, пантоміми. Розглянемо декілька прикладів залучення пантоміми та розвиток емоційної сфери особистості дитини. Можна запропонувати вимову фрази з різними емоціями, емоційними відтінками. Ціль даного завдання—пояснити, що одна і та ж фраза може бути зрозуміла та сприйнята по-іншому в залежності від емоції з якою вона була сказана. Однією і тією ж фразою можна підбадьорити, а можна навпаки ранили та засмутити. Необхідно підкреслити важливість вміння усвідомлювати та керувати емоціями. Виконуючи вправу «Передай емоцію», учасники повинні передати ту чи іншу емоцію, повторивши її за попереднім учасником. Дане завдання розвиває не тільки розуміння емоції, але й уважність до емоційного стану оточуючих людей. Наступним прикладом вправ є завдання зобразити емоцію собою. Дитина намагається зобразити ту чи іншу емоцію за допомогою власного тіла, так зване створення скульптури певної емоції. Також можна запропонувати представлення двох протилежних скульптур (радість-смуток).

Наступне етапом розвитку емоційної сфери є проведення аналізу можливих причин емоцій та форм їх прояву. На даному етапі відбувається дослідження проявів тих чи інших емоцій з власного життєвого досвіду або досвіду оточуючих зі зверненням уваги на деталі емоційного прояву.

Далі відбувається детальний аналіз впливу тієї чи іншої емоції на самопочуття та почуття та взаємовідносини з іншими людьми, відстеження користі чи навпаки шкідливості даного впливу.

Наступним етапом поглиблення знань емоційної сфери особистості дитини –демонстрація та тренування технік управління емоціями, серед яких: відокремлення особистого «я» від емоцій, тобто погляд збоку; техніки

вивільнення емоцій через рухи; нормалізація дихання; рахунок до десяти; фізичні вправи, заняття спортом. Прикладом однієї з вправ для подолання негативних емоцій може бути відображення власних емоцій на малюнку або написання негативних емоцій, дистанціювання від них- викинути у кошик. Для розвитку міжособистісного інтелекту, що включає розуміння емоції оточуючих та успішну взаємодію з іншими людьми існують наступні види діяльності для розвитку цього напрямку.

Корисним методом для покращення взаємодії між учнями вважають спільну розробку правил поведінки та взаємодії в певному дитячому колективі. Зрозуміле, точне формулювання та пояснення, за необхідності, сприяє як розумінню, так і дотриманню тих чи інших правил. Розгляд та обговорення ситуацій, які виникають у дитячому колективі під час навчального процесу, аналіз емоційного стану учасників та самих аналізуючих, дослідження можливих наслідків та спільне формулювання рекомендацій щодо вирішення тієї чи іншої ситуації теж допомагають формуванню емоційної сфери учнів. Досить цікавою та дієвою є вправа на розвиток емпатії, коли мета задання полягає у досягненні компромісу при різних баченнях проблеми. Наприклад, двом учасникам дається аркуш паперу із зображенням цифри шість, але без крапки кожен пропонує свій варіант зображеної цифри (6 чи 9). Діти намагаються досягти взаєморозуміння та уникнення конфлікту. Також дітям можна запропонувати вправу з використанням дотику для передачі емоцій, тобто дитина намагається передати ту чи іншу емоцію за допомогою дотику. Завдання іншої дитини зрозуміти, яку саме емоцію намагалися передати. Важливим аспектом розуміння емоцій оточуючих людей є також вміння використовувати різні засоби вітання, спілкування, вміння переконувати та вирішувати конфлікти, дружити та співпрацювати.

Однією з ефективних практик щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів є також використання та ведення власного емоційного щоденника. Так, у щоденнику, який присвячений розгляду певної емоції

можуть пропонуватися наступні види діяльності: прочитання тексту, вірша з описом певної емоції, перегляд відео, малюнку, прослуховування музичної композиції. Дитині пропонується диференціювати зображену емоцію з поясненням власної думки, зобразити її власноруч, пригадати її переживання з власного досвіду. У підсумку відбувається формулювання порад щодо керування тією чи іншою емоцією.

Досвідчені педагоги пропонують для розвитку емоційного інтелекту ведення щоденника щасливого учня (за досвідом роботи вчителя ЗОШ номер 100 місце Запоріжжя і. П. Вовчук). В даному щоденнику ведеться фіксація днів народжень, святкових подій та важливих моментів життя дитини. Рефлексивні завдання на зразок «Я сьогодні досягнув...», «Мої досягнення сьогодні...», «Я вдячний ...(кому я хочу подякувати)», «Мій настрій сьогодні...», «Мої плани на завтра...», «Я задоволений...», «Я засмучений...» сприяють теж формуванню емоційної сфери особистості учня.

Для розвитку емоційного інтелекту пропонується також проведення різних видів діяльностей: конкурс малюнків «Мій настрій», використання розмов, дискусій, діалогів довіри, проведення розсудливих хвилинок, груповий розгляд певної життєвої ситуації «Як я вчинив якби...», проведення дня добрих справ, дня допомоги, поваги, запровадження пошти відвертості, виховний годин, де відбувається обговорення добрих справ, чеснот, проведення тренінгів взаєморозуміння, формулювання кодексів честі, доброго товариша та інше.

При формулюванні стратегії щодо розвитку емоційного інтелекту молодших школярів слід враховувати особливості емоційної сфери даного віку: підвищена вразливість та чутливість; щире вираження емоційних переживань; емоційна нестабільність, різка зміна настрою; низька стресостійкість та наявність різноманітних страхів, які пов'язані з процесом навчання; імпульсивна реакція на зовнішні чинники; важливість оцінювання досягнень з боку однолітків і дорослих. Досить часто діти даного віку не

вміють ідентифікувати як власні емоції так і емоції інших, не завжди можуть емоційно адекватно відреагувати на ту чи іншу ситуацію. Недостатньо розвинуте вміння контролювання власних емоцій та їх вираження заважає успішній взаємодії з іншими людьми.

Важливою умовою формування емоційного інтелекту учнів є забезпечення емоційності самого освітнього процесу. Так, підбір цікавого дидактичного матеріалу, що відображає вражаючі факти, створює яскраві образи, викликає у дітей не лише пізнавальний інтерес, але й бажання поділитися своїми поглядами, радістю сприйняття того чи іншого навчального матеріалу. Залучення індивідуально-групових, інтерактивних форм і методів навчання сприяє успішній взаємодії, емпатії, взаєморозумінню між учнями. Різноманітні ігрові методи навчання, змагання, конкурси, квести, дидактичні ігри у процесі, яких діти активно взаємодіють, спілкуються, проявляють різноманіття емоцій (радість, інтерес, хвилювання, здивування) сприяють не тільки пізнанню, але вмінню регулювання та контролю власного емоційного стану. Під час підготовки занять необхідно підбирати емоційно насичений матеріал підручників, враховуючи особливості емоційного стану, як колективу, так і певних учнів окремо. Так, яскраві образи та приклади життєвих ситуацій сприяють розвитку уяви та мотивації до пізнавального процесу. Беззаперечно, що демонстрація мультимедійних засобів навчання з використанням анімації, звуків, спецефектів, викликає радість, здивування, захоплення у школярів.

На уроках іноземної мови вчитель виступає у ролі представника іншої культури, його мова, поведінка повинні бути максимально приближеною до природної мови іноземної культури.

Для створення позитивного оформлення класного кабінету можна використовувати різні малюнки, пейзажі, цікаві вислови та цитати, жарти, книги та все те, що допоможе дитині налаштуватися на сприйняття іноземної мови позитивно. Існують рекомендації щодо розташування розміщення дітей у класі. Так, розміщення дітей у формі кола дає почуття цілісності, сприяє

взаєморозумінню та емпатії.

Під час уроків молодших школярів часто використовується велика кількість іграшок, так як потреба в ігровій формі навчання все ще зберігається. Підбір навчального матеріалу здійснюється відповідно до наявності у ньому позитивної фонові інформації для формування асоціативних зв'язків з емоційними переживаннями школярів. Особливу роль надають використання музики для створення емоційно-позитивного стану, сприяння мотивації, заохочення до пізнання, зняття емоційної напруги.

Музика сприймається, як інструмент у вивченні іноземної мови, що сприяє позитивно-емоційному залученню учнів у процес навчання та мотивації, оскільки може створити дружню та спокійну атмосферу у класному колективі. Більш того, музика може бути джерелом автентичності, що допомагає кращому розумінню іншої культури. Отже, окрім створення емоційно-позитивної атмосфери, коректно підібрані пісні іноземною мовою можуть також допомогти закріпити граматичні структури іноземної мови та розширити лексичний запас учнів.

У процесі планування уроку слід враховувати принципи розвитку емоційного інтелекту: самооцінку, керування емоціями, емпатію, мотивацію. Для реалізації розвитку емоційного інтелекту під час уроків можна використовувати наступні форми роботи: рольові ігри, казки іноземною мовою, пісні, групові дискусії, використання рефлексії. Оцінюючи роботу учнів, слід акцентувати свою увагу на позитивних змінах, досягненнях, звертаючи особливу увагу на сильні сторони дітей, хоча з наданням рекомендацій щодо покращення тієї чи іншої роботи.

Під час створення різних комунікативних ситуацій, рольових ігор надається можливість відобразити комунікативну ситуацію із залученням певних емоцій. Досить корисним прийомом розвитку емоційного інтелекту вважається гумор, так як діти даного віку люблять весело проводити час та сміятися у повсякденному житті. Таким чином, гумористичні моменти теж сприяють позитивно-емоційному налаштуванню та сприйняттю іноземної

мови.

У процесі використання рольових ігор та комунікативних ситуацій, слід також звертати увагу на прояви емоційного стану того чи іншого героя за допомогою вербальних та невербальних засобів. таких як жести, міміка, положення тіла. Це теж сприяє розвитку емпатії. Адже в процесі заняття та у житті учням слід розуміти не лише власну поведінку, власні переживання та емоції, але й розуміти емоції та переживання співрозмовників та оточуючих людей для кращого взаєморозуміння та успішної співпраці. Варто звертати увагу також на тембр голосу, інтонацію, швидкість мовлення, що теж є проявом певного емоційного стану.

Надзвичайно важливим є вміння педагога створити атмосферу оптимізму, ентузіазму у процесі досягнення навчальних цілей. Віра в дітей, у їхні можливості, акцент на позитивному процесі виховання, оптимізмі, наполегливості, на зусиллях, стараннях дітей сприяють формуванню мотивації. Беззаперечно, слід враховувати і правильне ставлення до помилок, адже досить часто діти сприймають помилки, як суцільну непоправну катастрофу. Слід звертати увагу на те, що досвід та успіх формується здебільшого на невдачах та помилках. А отже, необхідно підтримувати дітей у процесі досягнення того чи іншого результату.

Для розвитку міжособистісного інтелекту, беззаперечно, слід використовувати завдання, які будуть виконуватися з залученням груп, мінігруп, пар. Підготовка групових проєктів сприяє як емпатії, так і вмінню досягати спільних цілей, шляхом злагодженої роботи та взаєморозуміння, вмінню слухати та чути один одного. Варто зауважити, що розвиток активного слухання сприяє не тільки розвитку емоційного інтелекту, але й засвоєнню та розвитку іноземної мови.

При виникненні певних конфліктних ситуацій Слід розвивати вміння домовлятися та конструктивно вирішувати конфлікти та суперечки. Дане конструктивне вирішення конфліктів можна також використовувати на основі певних ситуацій у рольових іграх читанні певного літературного

твору. Дітям надається можливість надати рекомендації щодо вирішення тієї чи іншої ситуації успішно.

Отже, використання різних типів вправ, завдань, прийомів та технік дозволяють формувати та розвивати емоційний інтелект учнів молодшої школи на уроках іноземної мови.

До найчастіших видів завдань, що використовуються для розвитку емоційного інтелекту у молодшій школі належать рольові ігри, казки та пісні. Дані види діяльностей можуть бути використані під час обох форматів навчання.

Під час рольової гри відбувається розвиток мотивації, емпатії, залучення вербальних та невербальних засобів вираження емоційного стану. Рольові ігри рольова гра допомагає подолати тривогу, сумнів, страх допустити помилку у спілкуванні, складність у спонтанному мовленні. Більш того, рольова гра та залучення ігрових прийомів сприяють розвитку пам'яті, інтелекту при вивченні іноземної мови. У процесі рольової гри тренується вимова, лексика, граматики, розвиток усного мовлення, що в свою чергу сприяє мотивації до навчання.

Вивчення казок допомагає розвивати різні мовні навички та робити дослідження емоцій та поведінки героїв. Пісні на уроках іноземної мови використовуються найчастіше для розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. Залучення пісні сприяє почуттю колективності, єдності гармонії, успішності та оптимістичного сприйняття іноземної мови.

Метод рефлексії у технології допомагає учням згадати, виявити та усвідомити основні компоненти своєї діяльності, розпізнати проблеми та шляхи їх вирішення, проаналізувати отримані результати і встановити цілі для подальшого успіху. Слід зауважити, що рефлексія може використовуватися не тільки у кінці уроку, а і на будь-якому його етапі. Завдання рефлексії – сприяти формуванню самоконтролю, самооцінки, саморегулюванню та формуванню усвідомлення та аналізу життєвих ситуацій. Крім того, рефлексія допомагає розвитку критичного мислення.

За твердженням науковця Дерев'янка найбільш продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту вважається гра, арт-терапія, психогімнастика та поведінкова терапія. Розглянемо детальніше запроновані методи та особливості їх використання.

Ігрові методи – набір певних завдань та спеціальних вправ, що можуть бути зосереджені як на досягненні загальної цілі (зняття напруги, тривоги, встановлення позитивних емоційних контактів), так і на досягненні окремих цілей (розвиток здібностей, навичок, особистісних якостей).

Методи арт-терапії використовують різноманіття технік образотворчого мистецтва (музикотерапія, малюнкова терапія, казкотерапія та інше). Ціль арт-терапії – формування навичок управління емоціями із залученням емоційно-естетичних реакцій.

Психогімнастика відображається у комплексі вправ, що залучають вираження емоційного стану за допомогою різних рухів, міміки, пантоміми, мови тіла.

Методи поведінкової терапії (тренінги релаксації, функціональні тренінги) спрямовані на розвиток самокерування, стимулювання впевненості в собі.

Аналіз теоретичного підґрунтя та педагогічного досвіду вчителів показує, що методика викладання іноземної мови з урахуванням розвитку емоційного інтелекту вимагає ретельної розробки та масштабнішого застосування на уроках іноземної мови в початкових класах. Беззаперечно, що у навчальному процесі викладання іноземної мови використовуються завдання, що пов'язані з розвитком емоційного інтелекту. Але у зв'язку з великим об'ємом матеріалів, на відпрацювання та закріплення якого відводиться досить обмежений час, вчителі не завжди мають змогу приділити достатню увагу розвитку саме емоційного інтелекту. Слід зауважити, що окрім недостатньої кількості часу, існує проблема відсутності теоретичної підготовки, а також недостатньої кількості практичних напрацювань у сфері поєднання розвитку емоційного інтелекту та викладання іноземної мови.

Дані твердження свідчать про актуальність і подальшого дослідження у сфері поєднання розвитку емоційного інтелекту та навчання іноземної мови у школярів молодшої шкільної ланки.

Висновки до розділу 3

Розділ «Дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту школярів» виявився важливим етапом в розумінні та вдосконаленні методів вивчення та розвитку емоційного інтелекту учнів. На основі проведених досліджень, характеристики методів та отриманих результатів, можна зробити кілька ключових висновків.

Один із головних висновків дослідження полягає в необхідності розширення інструментарію методів дослідження емоційного інтелекту учнів. Використання різноманітних підходів, таких як психофізіологічні методи, проєктивні тести та стандартизовані тести, дозволяє отримати

комплексний погляд на розвиток емоційного інтелекту.

Результати дослідження вказують на те, що розвиток емоційного інтелекту учнів є динамічним процесом. Він залежить від багатьох факторів, таких як педагогічні підходи, типи навчання та формати уроків. Важливо враховувати зміни в емоційному інтелекті під впливом різних факторів.

Результати також вказують на важливість вивчення динаміки розвитку емоційного інтелекту в умовах оффлайн та онлайн навчання. Зміни у форматі навчання можуть впливати на сприйняття та вираження емоцій учнів. Методичні рекомендації повинні враховувати ці особливості для максимального підтримання розвитку емоційного інтелекту в обох форматах.

На основі отриманих результатів розроблено методичні рекомендації для педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови. Вони враховують специфіку оффлайн та онлайн форматів та акцентують увагу на індивідуальних особливостях учнів.

Дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту не лише розкриває важливі аспекти психоемоційного стану учнів, але і вказує на можливості впровадження ефективних педагогічних стратегій для підтримки їхнього емоційного розвитку.

У цілому, результати дослідження свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту учнів є важливою складовою освітнього процесу. Отримані дані та методичні рекомендації можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та вдосконалення практичних аспектів розвитку емоційного інтелекту в сучасній освіті.

Вченими доведено, що виконання вправ з залученням емоційної сфери школярів може підвищити ефективність навчального процесу загалом. Крім того, це має не лише позитивний вплив на сприйняття навчального процесів процесу в цілому, а також на формування універсальних навчальних дій: особистісних, регулятивних, комунікативних та пізнавальних. Високорозвинутий емоційний інтелект допомагає вчителю у налагодженні

позитивних взаємовідносин з учнями та попередженні емоційного, професійного вигорання. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшої школи передбачає залучення різних рівнів діяльності вчителя, включаючи створення плану уроку, оформлення класу, підбір навчального матеріалу, вправ, емоційний стан та поведінка педагога, емоційна атмосфера класного колективу. Сучасні педагогічні техніки та методи навчального процесу можуть забезпечити не тільки ефективне засвоєння навчального матеріалу, але й сприяти розвитку гармонійної особистості учнів.

ВИСНОВКИ

В ході аналізу теорії емоційного інтелекту виявлено, що основні передумови виникнення цієї теорії пов'язані з розумінням важливості емоційного розвитку особистості. Зокрема, визначено, що зростання інтересу до емоційного інтелекту почалося в контексті важливості соціально-емоційного благополуччя і розвитку міжособистісних відносин.

У магістерській роботі були розглянуті різні наукові підходи до визначення понять "емоції" та "емоційний інтелект". Встановлено, що існує різноманітність підходів, але вони усі спрямовані на розкриття важливості емоційного компонента особистості в психологічному та соціальному

контекстах.

Визначено та систематизовано основні складові емоційного інтелекту, такі як сприйняття власних емоцій, вираження емоцій, розуміння емоцій інших та емоційний контроль. Виявлено, що ці компоненти взаємодіють і визначають ефективний розвиток емоційного інтелекту.

Можна констатувати, що теоретичні аспекти емоційного інтелекту визначають його важливість у формуванні особистості та соціальних відносин. Розкрито ключові аспекти сутності та передумов виникнення теорії емоційного інтелекту, що служить теоретико-методологічною базою для подальших наукових розвідок.

Досліджено особливості етапів та факторів розвитку емоційного інтелекту у школярів. Виявлено, що період дитинства і підліткового віку є критичним для формування цього компонента особистості.

Розглянуто різноманітні методи та стратегії розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі. Визначено, що інтерактивні методи, групові вправи та тренінги сприяють ефективному формуванню цього виду інтелекту.

Досліджено вплив використання інноваційних методів та технік у навчанні англійської мови на розвиток емоційного інтелекту учнів.

Проаналізовано вплив різних форматів навчання на розвиток емоційного інтелекту школярів. Встановлено, що обидва формати мають свої плюси та мінуси, і ефективний розвиток можливий за умови збалансованого підходу.

З'ясовано, що розвиток емоційного інтелекту у школярів є актуальним завданням, особливо в умовах сучасного освітнього середовища. Встановлено, що методи та формати навчання мають значущий вплив на емоційний розвиток учнів.

В ході магістерського дослідження було ретельно проаналізовано та систематизовано теоретико-методологічні аспекти емоційного інтелекту.

Досліджено вплив різних методів та стратегій на розвиток емоційного інтелекту у школярів як в онлайн, так і в оффлайн форматах. Визначено, що розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише особистісному зростанню, а й покращує якість освітнього процесу. Загальні висновки дозволяють зробити висновок про важливість врахування емоційного інтелекту у педагогічній та психологічній практиці для покращення результативності навчання та соціальної взаємодії учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. Н. Адаптація тесту емоційного інтелекту MSCEIT // Методи психологічного дослідження. 2012, №1–2
2. Андреева І. Н. Поняття і структура емоційного інтелекту // Соціально психологічні проблеми ментальності: 6-а Міжнародна науковопрактична конференція 26–27 листопада 2004 року.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Біла І.М. Психологія дитячої творчості. К.: Фенікс, 2014. 136 с.

5. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : Навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, 36 с.
6. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах: монографія [Текст]. К.: Інформаційні системи, 2010. 278 с.
7. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ КНУ, 2005. 308 с.
8. Гондарева Г. В. Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. Таврійський вісник освіти, (2), 2013. С. 260–264.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
10. Дерев'янка С. П. Розуміння емоцій як раціональний компонент емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. Чернігів, 2011. вип. 94, Т. 1. С. 144–148.
11. Дерев'янка С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(1). С. 23–26. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1%281%29_6
12. Дерев'янка С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 115–119.
13. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.

14. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б. & Вахрушева Т. Ю. Педагогічна майстерність викладача. Харків: Видавництво Національного фармацевтичного університету. 2009. 309 с.
15. Калюжна Ю. І. Психологія взаємодії вчителя з учнями у педагогічному процесі. Постметодика, (6), 2010. С. 22–25.
16. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, (42), 2013. С. 82–90.
17. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. (2), 2014. С. 85–89.
18. Кучеренко Ж. Емоційний інтелект дошкільників: шляхи розвитку. Вихователь–методист дошкільного закладу, 2016. № 7. С. 54–59.
19. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка : Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Київ, 2011. № 2. С. 51.
20. Новак О.О. Шляхами розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. Постметодика, (6), 2010. С. 41–47.
21. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство, 2004. № 4. С. 95–109.
22. Носенко Е.Л., Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
23. Обробка результатів тесту М. Холла – [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://shag.com.ua/derjavnoyi-slujbi-zajnyatosti-ukrayiniv2.html?page=37>
24. Петрова Н. Н. Сформованість професійного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога. Професійна освіта, (2), 2015. С. 27–31.

25. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 41. Том 2. Чернігів: ЧДПУ, 2006. С. 96–99.
26. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості, (12), 2014. С. 12–16.
27. Санько К. О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. Сучасна психологія: теорія і практика, (44-47). 27–28 березня, 2015. Київ. Україна.
28. Сухомлинський В. О. Духовний світ школяра. Вибрані твори: в п'яти т. К.: Рад. школа, 1976–1977. т. 1. С. 209–402.
29. Сушик І. В., Сушик О. Г. Емоційна грамотність та емоційна компетентність особистості фахівця соціальної сфери. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (13 – 14 березня 2020 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 115–118.
30. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1686>.].
31. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок, (12), 2012. С. 136–139.
32. Шпак М.М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy an Psychology, VI (8) Issue 164, 2018 P. 72.
33. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2015. 77. 35. С. 188 – 199.
34. Шпак М. М. Дидактичні умови забезпечення емоційності навчання молодших школярів: автореф. наук : спец. 13.00.09. Київ, 2001. 22 с.

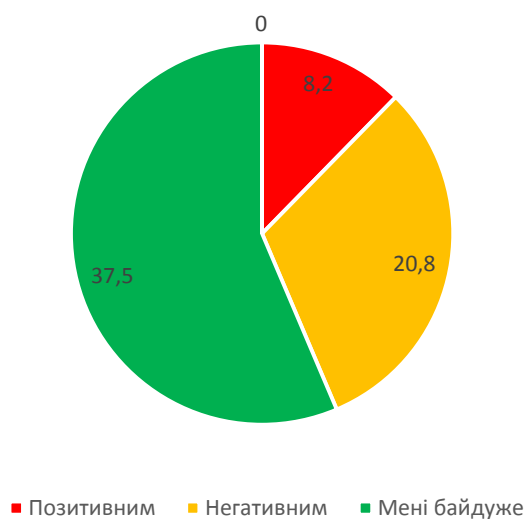
35. Шпак М. М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості, 2011. №1. С.286–288.
36. Ясточкіна І. А. Професійна, соціальна та емоційна компетентності фахівця соціальної сфери: сутність та порівняльний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 2016. Вип. 22. С. 192–198.
37. Barłozek N. EFL Teachers' Affective Competencies and Their Relationships with the Students. *The Ecosystem of the Foreign Language Learner. Second Language Learning and Teaching. Switzerland, Cham: Springer International Publishing, 2015. P. 97–115.*
38. Bar-On R. How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent, and can it be done? *Perspectives in Education. Vol. 21 (4), 2003. P. 3–13.*
39. Brackett M., Rivers S. et al. Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 91(4), 2006. P. 780–795. [Online]. Available from: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=2FFFDB57EBCCF0506AD8BC4D2270505D?doi=10.1.1.385.4118&rep=rep1&type=pdf>.*
40. Gardner H. *Frames of Mind. New York, USA: Basic Books, 1983. 528 p.*
41. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ. London: Bloomsbury, 1996. 368 p.*
42. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence. New York, USA: Bantam Books, 2000. 400 p.*
43. Greenberg M., Snell J. *Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: BasicBooks, 1997. P. 93–126.*

44. Kusché C., Greenberg M. Brain development and social-emotional learning: An introduction for educators. *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement. Social-Emotional Learning in the Classroom*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, 2006. P. 15–34.
45. Mayer J., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: BasicBooks, 1997. P. 3–32.
46. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420.
47. Mercer S., Gkonou Ch. Understanding Emotional and Social Intelligence among English Language Teachers. British Council, 2017. 50 p. [Online]. Available from: https://englishagenda.britishcouncil.org/sites/default/files/attachments/g211_ultra_gkonou_and_mercer_paper_final_web.pdf.
48. Mortiboys A. *Teaching with Emotional Intelligence: A Step-by-step Guide for Higher and Further Education Professionals* / Alan Mortiboys. New York: Routledge, 2011. – 176 p.
49. Oz H., Demirezen M., Pourfeiz J. Emotional Intelligence and Attitudes Towards Foreign Language Learning: Pursuit of Relevance and Implications. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*. Vol. 186. 2015. P. 416 – 423. [Online]. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815023782>.
50. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. Vol. 9.3. 1990. P. 185–211.
51. Spencer L., Spencer S. *Competence at Work: Models for Superior Performance*. New York: Wiley, 1993. 388 p.
52. Zarafshan M., Areshiri M. The Relationship between Emotional Intelligence, Language Learning Strategies and English Proficiency among Iranian EFL University Students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the*

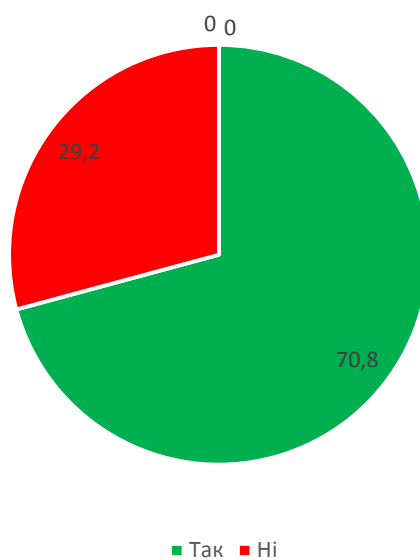
World. Vol. 2. 3. 2012. P.105–114.

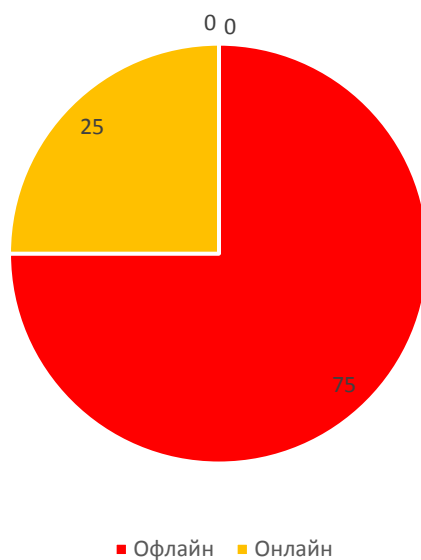
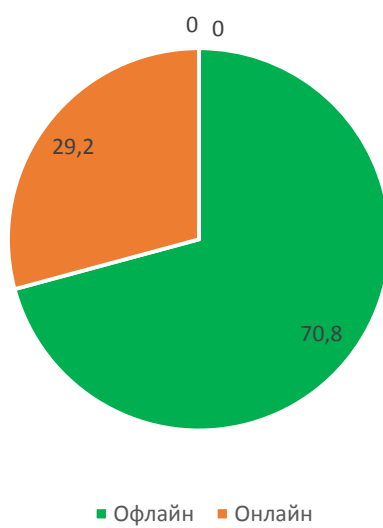
ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
Анкетування здобувачів освіти

З яким настроєм ти сідаєш за навчання онлайн формату?

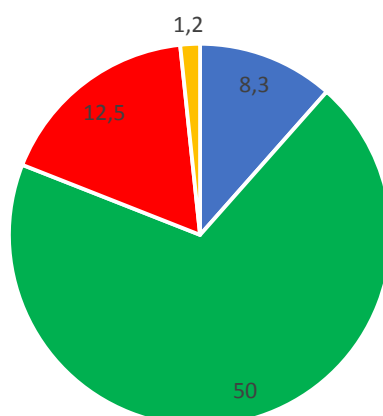


Чи з радістю ти йдеш у школу?



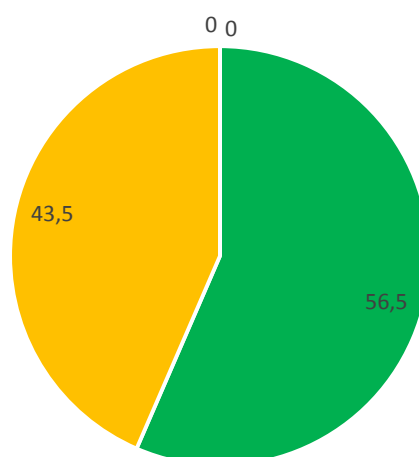
Коли ти більше хвилюєшся під час відповіді?**Яке спілкування з однокласниками тобі подобається більше?**

**Якщо я помічаю, що мій товариш засмучений, я
вмію його підтримати:**

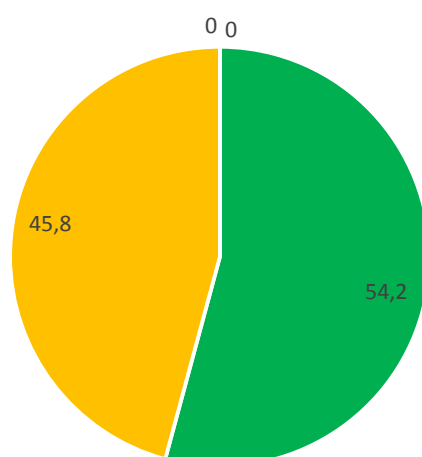


■ онлайн ■ офлайн ■ мені складно в будь-якому разі ■ немає різниці

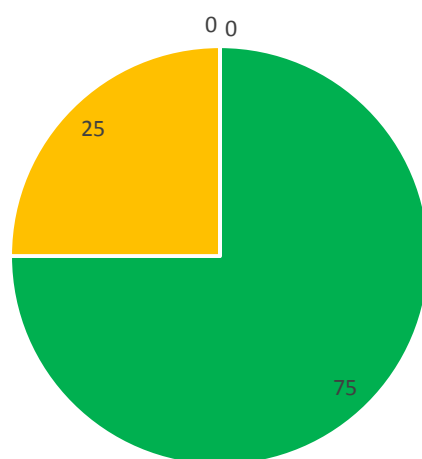
Коли ти маєш більше мотивації до навчання?



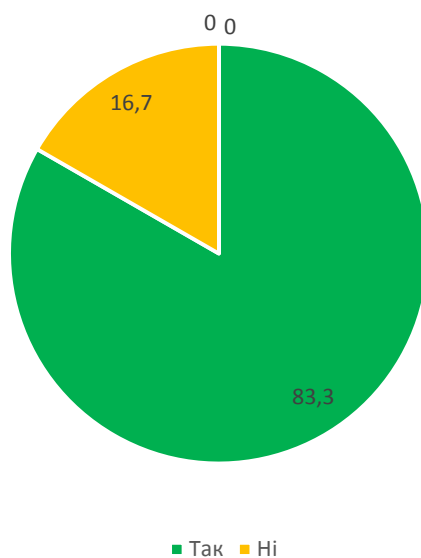
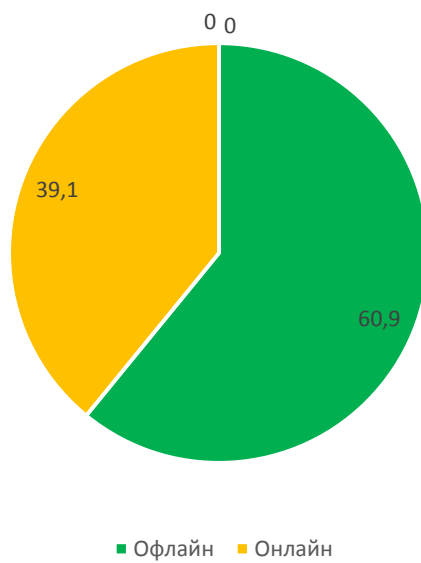
■ Офлайн ■ Онлайн

Коли стається неприємність, мені важливо...

■ щоб хтось був поруч фізично ■ мені достатньо слів підтримки

Я краще розумію свого вчителя:

■ Офлайн ■ Онлайн

Чи впливає твій настрій на навчання?**Який формат навчання тобі більше подобається:**

Чому? (дай розгорнуту відповідь)

Краще сприймаю навчальний матеріал. Також маю можливість бачитися і спілкуватися з друзями .

Можна дізнатися більше нового, більше відео

Тому що через Інтернет ти не можеш побачити своїх друзів, як в живу. Є з ким поговорити. Є люди, які мене підтримують. Можна разом пограти і попліткувати. Краще розумію вчителя, те, що він пояснює.

Мені подобається вчитися офлайн тому що там є мої друзі

За допомогою офлайн навчання краще сприймається матеріал, який викладає вчитель. Також це можливість спілкуватися особисто зі своїми одногрупниками, обговорювати різні теми та жартувати. За допомогою офлайн навчання є можливість розвиватись в інших сферах своєї діяльності, брати участь в позакласних активностях, особливо у різних заходах та концертах.

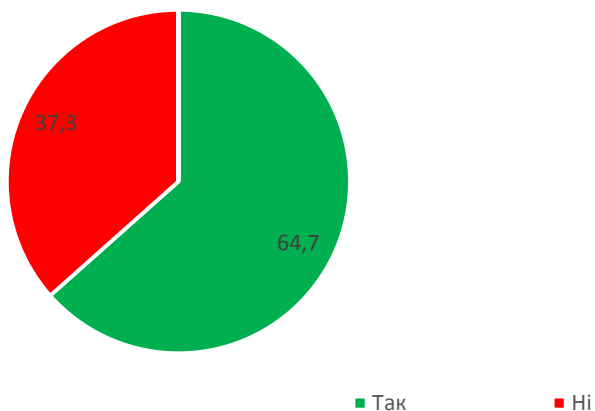
Я хочу щоб було і онлайн, і офлайн

Мені подобається навчатися офлайн тому, що я краще розумію вчителя, спілкуюсь з

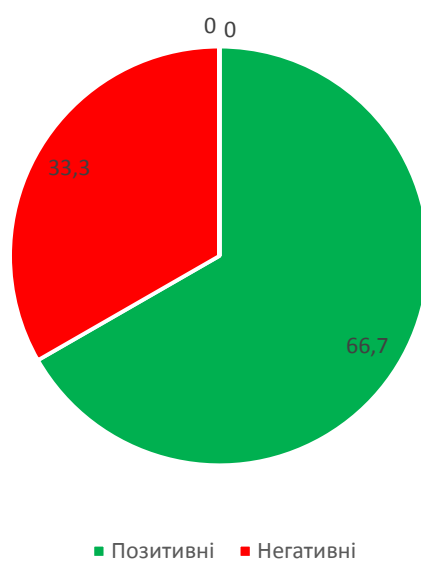
ДОДАТОК Б

Анкетування батьків

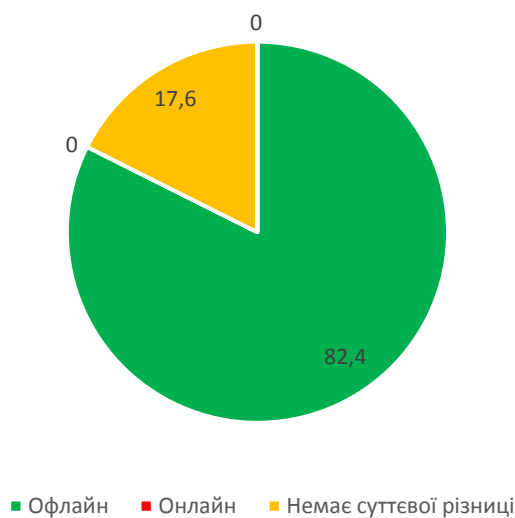
Чи помітили Ви зміни в спілкуванні дітей між собою після переходу на навчання офлайн формату після онлайн?



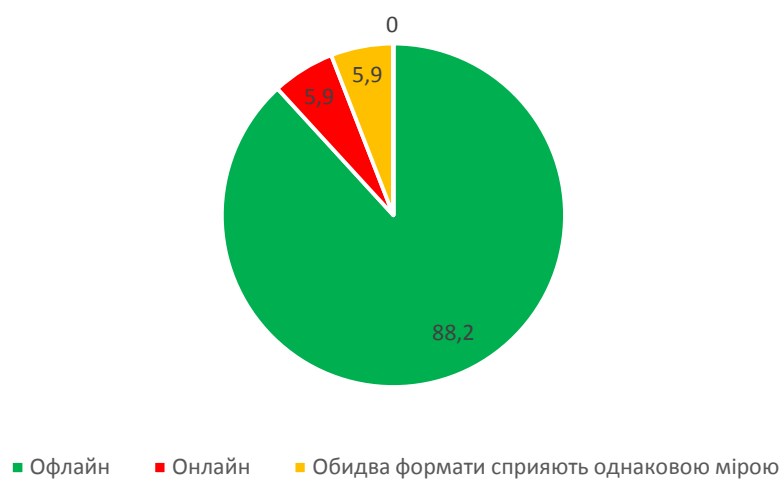
Якщо зміни відбулися, які вони?



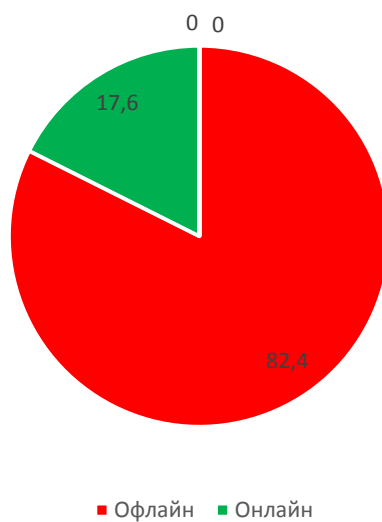
Під час якого навчання мотивація дитини до навчання вища?



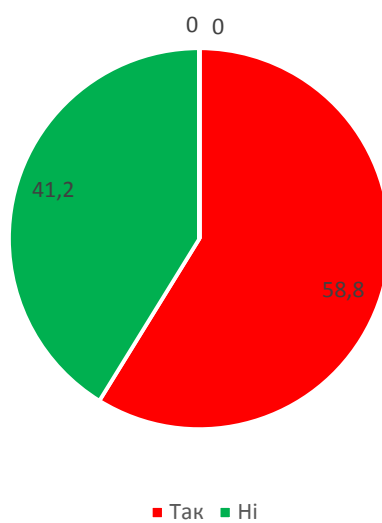
Який формат навчання сприяє кращому взаєморозумінню вчителя та дітей під час освітнього процесу?



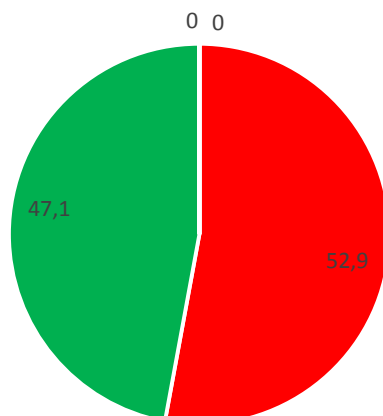
Коли відбуваються частіше конфліктні ситуації під час навчання?



Чи помітили ви, що при навчанні онлайн дитина більше стресує?

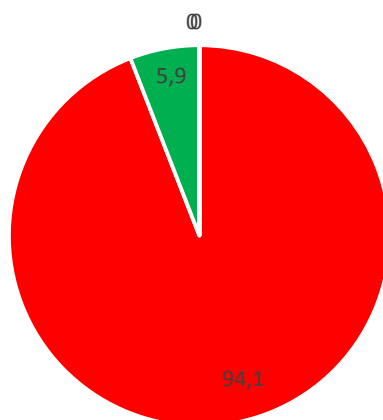


Зі слів вашої дитини, коли стається неприємність чи стресова ситуація



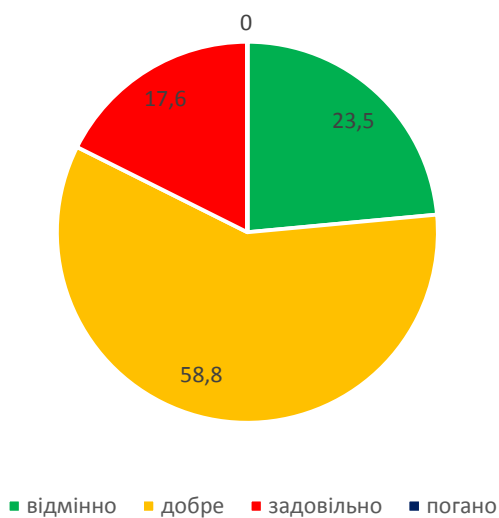
■ важливо, щоб хтось був поруч фізично ■ дитині достатньо слів підтримки

Чи відображається настрій дитини, її емоційний стан на навчанні?

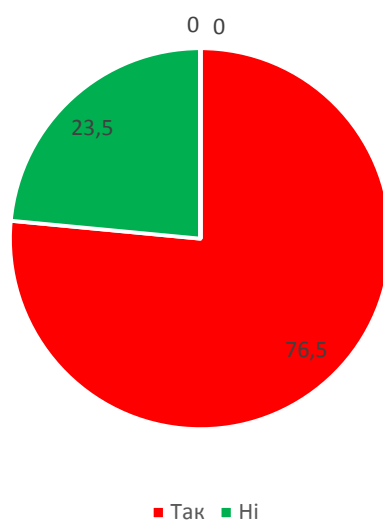


■ Так ■ Ні

Наскільки ваша дитина адаптувалася до умов дистанційного навчання?



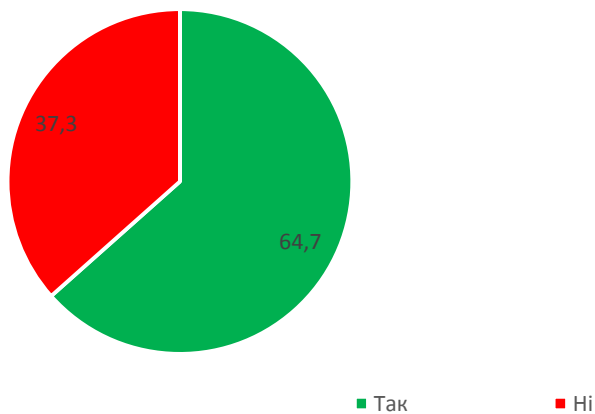
Чи відобразилося онлайн навчання на спілкуванні вашої дитини із членами родини?



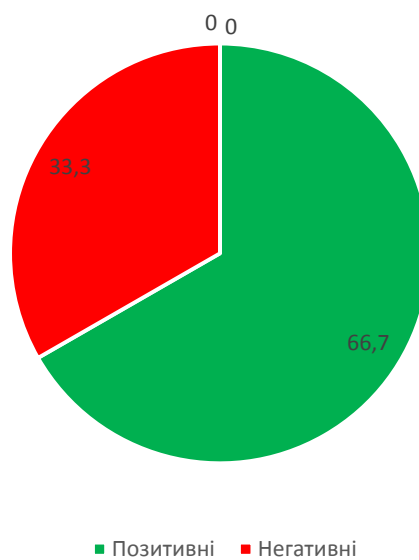
ДОДАТОК В

Анкетування вчителів

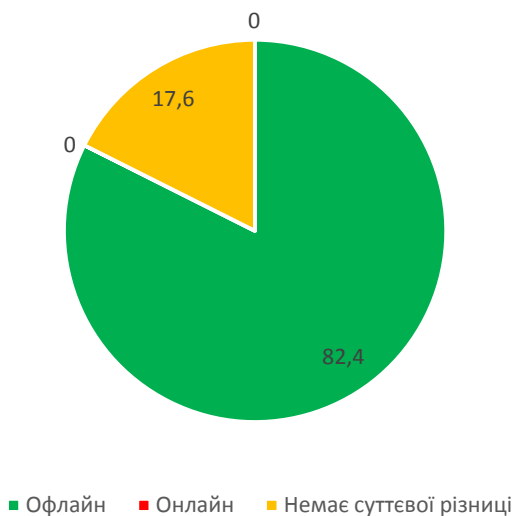
Чи помітили Ви зміни в спілкуванні дітей між собою після переходу на навчання офлайн формату після онлайн?



Якщо зміни відбулися, які вони?



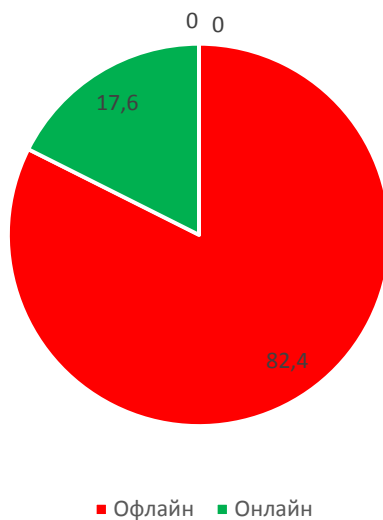
Під час якого навчання мотивація дитини до навчання вища?



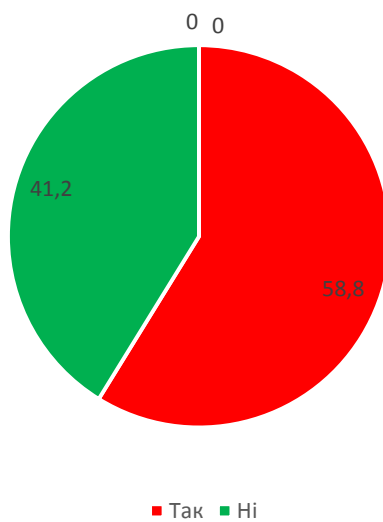
Який формат навчання сприяє кращому взаєморозумінню вчителя та дітей під час освітнього процесу?



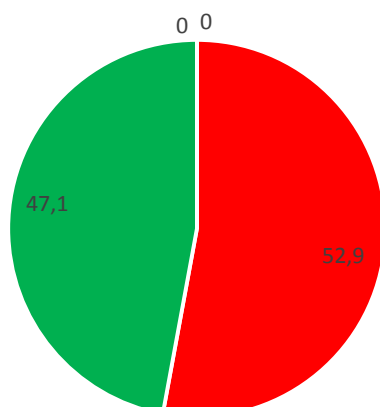
Коли відбуваються частіше конфліктні ситуації під час навчання?



Чи помітили ви, що при навчанні онлайн дитина більше стресує?

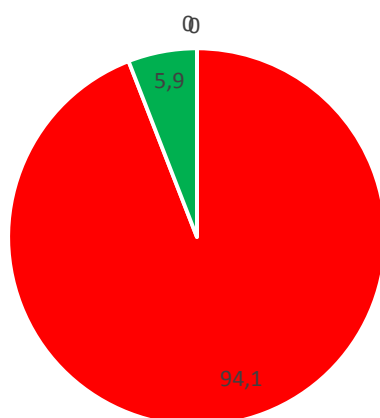


Зі слів вашої дитини, коли стається неприємність чи стресова ситуація



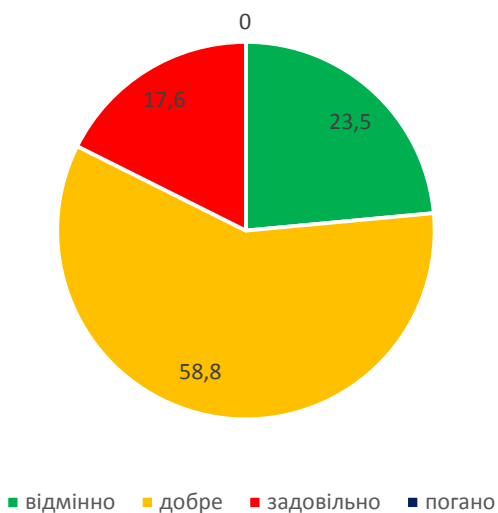
■ важливо, щоб хтось був поруч фізично ■ дитині достатньо слів підтримки

Чи відображається настрій дитини, її емоційний стан на навчанні?



■ Так ■ Ні

Наскільки ваша дитина адаптувалася до умов дистанційного навчання?



Чи відобразилося онлайн навчання на спілкуванні вашої дитини із членами родини?

