

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ТА
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ
FORMATION OF EMOTIONAL INTELLECT OF YOUNG PUPILS**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконала: студентка
спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної програми
«Початкова освіта»
Журавльова Аліна Олександрівна

Керівник: кандидатка педагогічних
наук, доцентка
Воропай Наталія Анатоліївна
Рецензент: вчитель-методист
Херсонської багатoproфільної
гімназії № 20 ім. Б.Лавреньова
Херсонської міської ради
Мартьянова М.А.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади формування емоційного інтелекту дітей у молодшому шкільному віці..... | 6 |
| 1.1. Зміст понять «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту» у контексті соціалізації особистості..... | 6 |
| 1.2. Аналіз концепцій емоційного інтелекту..... | 12 |
| 1.3. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту..... | 22 |
| РОЗДІЛ 2. Розвиток емоційного інтелекту особистості дитини в початковій школі | 29 |
| 2.1. Особливості розвитку емоційного інтелекту особистості учня початкової школи..... | 29 |
| 2.2. Ігрова діяльність як засіб розвитку емоційного інтелекту особистості молодшого школяра..... | 35 |
| 2.3. Методики розвитку емоційного інтелекту особистості учня початкової школи..... | 38 |
| ВИСНОВКИ..... | 42 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 45 |
| ДОДАТКИ..... | 48 |
| Додаток А Тест емоційного інтелекту (тест еквалайзера)..... | 48 |
| Додаток Б Анкета..... | 52 |
| Додаток В Інтеграційні ігри..... | 56 |
| Додаток Г Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету..... | 59 |

ВСТУП

У сучасному світі темп життя постійно прискорюється. У зв'язку з це робить емоційний інтелект одним з найважливіших місць у житті людина. Здатність розпізнавати емоційний стан інших людей і проявляти свої емоції в певній ситуації є одним із найважливіші аспекти спілкування. Починати розвивати емоційний інтелект у молодшому шкільному віці потрібно, бо це дозволить дітям в майбутньому краще управляти власними почуттями та адекватно можуть реагувати на різні ситуації у своєму житті. Також це дозволить учням краще будувати спілкування один з одним, що дозволить конструктивно вирішити виникаючі конфлікти, успішно спілкуватися з однолітками.

Щоб змогти навчити дитину, потрібно розуміти як вона мислить. Адже кожна людина неповторна і до кожної потрібно знайти свій підхід. Та щоб знайти цей підхід потрібно знати, що впливає на дитину, стати на її місце.

Складність функціонування сучасного суспільства, як органічного соціального організму, підвищення його системних змін зумовлює потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини для результативної соціальної адаптації та вдалої самореалізації. Такі умови підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми.

Серед українських науковців, які займалися питанням емоційного інтелекту, були Є. Носенко, Н. Ковригою, В. Зарицька, В. Юркевич, Є. Голубєва, В. Небиліцин, В. Русалов, Б. Теплов, О. Тихоміров, М. Холодна, Я. Пономарьов.

Учені Є. Носенко та Н. Коврига досить чітко описали актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту в соціальному, педагогічному та теоретичному аспектах.

Якщо розглядати соціальний контекст, то науковці вказують на загрозу через недостатню розробленість цієї проблеми тому, що

людська цивілізація може розпочати самознищення, якщо емоції надалі протиставлятимуться розуму, вважатимуться неконтрольованими й нерегульованими. Також вчені зазначають, що у педагогічному контексті досі не створено наукові підходи до цілеспрямованого розвитку у процесі навчання та виховання емоційної розумності суб'єктів навчання на основі емпіричного вивчення особливостей розвитку емоційних процесів, станів та стійких властивостей особистості. Також, розглядаючи цю проблему у контексті теоретичному, науковці роблять висновок, що вона недостатньо розроблена як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, що є наслідком недостатньої уваги до вивчення глибинних джерел, особливостей детермінації та форм вираження й розвитку емоційних виявів особистості.

На думку деяких авторів, емоційний інтелект - це не перемога розуму над почуттями, а унікальні відносини пізнавальна і афективна сфери, що дозволяють ефективно вирішувати життєві завдання. Але єдність пізнавальної і афективної сфер вчені не завжди сприймали це як належне. В історії науки точка зору на співвідношення емоційні та пізнавальні процеси.

Тема формування емоційного інтелекту в учнів початкових класів, яка розглядається в цій роботі, за своєю актуальністю заслуговує увагу не лише спеціалістів, а й батьків, вихователів, вчителів. Проблема емоційного інтелекту надзвичайно актуальна сьогодні.

Вивчення цього явища має велике теоретичне і практичне значення, оскільки у повсякденному житті іноді грають емоції вирішальну роль у характері міжособистісного спілкування стосунків, прийняття важливих рішень. Тому здатність розуміти, сприймати і регулювати емоції як своїх, так і тих, хто поруч є ключем до міжособистісного стосунки.

У роботі розкривається питання розвитку та формування емоційного інтелекту дітей у молодшому шкільному віці, як найважливіша складова формування особистості.

Метою дослідження є вивчення моделі формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Мета дослідження визначила необхідні **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність ключових понять, а саме: «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту».
2. Охарактеризувати концепцію емоційного інтелекту.
3. Дослідити методики розвитку емоційного інтелекту особистості учня початкових класів.

Об'єктом вивчення є емоційний інтелект молодшого школяра.

Предмет вивчення – внутрішні і зовнішні чинники, які впливають на емоційний інтелект дитини.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися **методи дослідження**:

- методи емпіричного дослідження (спостереження, бесіди, вивчення практичної діяльності школярів під час роботи на уроці, психологічні методики, тести, опитувальники тощо) для з'ясування вихідного рівня сформованості емоційного інтелекту молодших школярів; кількісний та якісний аналіз підсумків дослідження з використанням методів математичної статистики для визначення ефективності методики формування емоційного інтелекту молодших школярів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списоку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Зміст понять «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту» у контексті соціалізації особистості

Характер спілкування учнів у дитячому колективі багато в чому залежить від стосунків у родині. Зміна ситуації соціального розвитку під час переходу від дошкільного дитинства до шкільного віку призводить до зміни положення дитини в сім'ї: перелік вимог розростається і ускладнюється, посилюється контроль за поведінкою дитини, виконання домашніх завдань, тощо, відповідальні за свої дії та самостійно вирішують проблеми. З тих пір найбільша увага батьків приділяється розвитку довільної поведінки та самоконтролю, ці психологічні утворення свідчать про позитивні вікові зміни у дитини. Теплий та чуйний підхід батьків, уважність та зацікавленість у спілкуванні зі зростаючими школярами створюють у дитини надійну емоційну прив'язаність та високу самооцінку, встановлюють відповідні соціальні орієнтири та дозволяють будувати добрі стосунки з учителем та однокласниками.

Дослідники П. Соловей та Дж.Д.Майєром ввели в психологію поняття «емоційний інтелект» у 90-х роках ХХ століття. Вони висловили свою думку щодо питання емоційного інтелекту так: «Емоційний інтелект включає здатність правильно сприймати, оцінювати та виражати емоції, здатність отримувати доступ до почуттів та їх генерувати, коли вони можуть допомогти мисленню, здатність розуміти емоції та розуміти емоційні знання, а також здатність регулювати емоції для підтримки емоційного розвитку інтелекту ».

Емоційний інтелект (EI) – здатність розуміти власні емоції та емоції оточуючих, також вміло керують емоційною сферою на базі прийняття

рішень. Люди у яких наявний високий рівень ЕІ здатні добре розуміти власні емоції і почуття інших людей, також можуть вдало орудувати своєю емоційною межею, і тому в суспільстві вони досить легко ідуть на контакт та мають високий рівень адаптації.

Емоціональний інтелект тісно пов'язаний з такими характерними для психології поняттями, як емпатія і алекситимія, тому по праву може вважатися що належать до сфери питань психології.

Дж. Стрелау визначає емоційний інтелект так: «Емоційний інтелект-це сукупність навичок, що дозволяють використовувати емоційні процеси для ефективного подолання у соціальних ситуаціях».

А. Матчак та К. Нопп зазначають: "Емоційний інтелект- це найбільш динамічно розвивається в дитинстві, підлітковому віці та раннє доросле життя...».

У вітчизняній психології ХХ ст. дослідженням інтелекту приділяли увагу такі науковці: Є. Голубева, В. Небиліцин, В. Русалов, Б. Теплов, О. Тихомиров, М. Холодна, Я. Пономарьов, І. Андреева.

Факт існування емоційних процесів і їх роль в пізнанні була описана ще до виділення психології в самостійну науку. На думку І. Андреевої, ідея єдності раціонального та емоційного початку в людині зародилася в філософських і релігійних навчаннях. Автор наводить приклади висловлювань про роль інтелекту в процесі емоційної саморегуляції з Біблії і Старого Завіту книги притч Соломона, усна народна творчість [1, с.9].

Е. Носенко демонструє ознаки емоційного інтелекту, як складові фактори моделі основних особистісних якостей: совісність, відкритість новому життєвому досвіду, емоційну стійкість, приязність, екстраверсію.

Основою для такого підходу є той факт, що ці якості, як і емоційний інтелект потрібні для успішної. Так, відкритість новому досвіду, яка припускає і толерантність до ситуацій невизначеності, має, з одного

боку, потенціал стресостійкості, а з іншої – є ознакою і передумовою креативності [11, с. 6-7].

У результаті виникнення ряду моделей емоційного інтелекту з'явилась необхідність в їх класифікації. Ми звернемо увагу на дві спроби такого роду, першу запропонували Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо. Вони розділяли моделі здібностей і змішані моделі. До першого типу відносяться їх власна модель, яка визначає ЕІ як когнітивну здатність. До другого -змішані моделі, що об'єднує когнітивні здібності з особистісними характеристиками (моделі емоційного інтелекту Д. Гоулман, Р. Бар-Она).

Дж. Мейер як представник іноземця історія вивчення взаємодії афективних та виділяються когнітивні компоненти психіки п'ять періодів часу, в кожному з яких відбувається якісна зміна взаємного впливу цих компонентів один на одного. Зрештою, на його думку, такий інтегральний показник як «Емоційний інтелект»[2, с. 83-95]. Це наступні п'ять періодів.

I. 1900-1969 - дослідження емоційного сфери в ці роки були відокремлені від вивчення інтелектуальної сфери психіки. У майбутньому відбудеться зміна поглядів вчених з проблеми взаємного впливу емоцій і інтелект. Ці сфери не ізольовані одна від одної, а доповнюють одна одну.

II. Увагою вчених виявилися особливості взаємного впливу когнітивних та емоційні процеси (1970-1989).

III. На наступному етапі (1990-1993) феномен емоційного інтелекту стає самостійним предметом психологічного досліджувати.

IV. На цьому етапі в історії розвитку і з появою поняття "емоційний інтелект" (1994-1997) ця конструкція була популяризована і з тих пір стала предметом обговорення широкого кола громадськості.

V. З 1998 р. По теперішній час з'ясовано суть цього явища [18, с. 3-24].

Цю періодизацію доповнив А.С. Петровської, яка описала три етапи формування концепції емоційного інтелекту [8].

Перший етап включає три напрямки:

- 1) вивчення особливостей емоційно-когнітивної взаємодії в основному напрямі психології мислення;
- 2) в рамках зарубіжної психології інтелекту;
- 3) дослідження ролі емоцій в когнітивному процесі в російській психології.

Другий етап - вплив емоцій на процес мислення.

Третій етап характеризується інтеграцією емоційно-когнітивна сфера психіки.

Періодизація розвитку та формування концепції емоційного інтелекту Дж. Мейером і А. Петровської доповнив ще один дослідник у галузі емоційного інтелекту - О. Айгунова. Періодизація, яку вона запропонувала, включає вітчизняний напрям вивчення проблеми [4].

Хоча вітчизняні дослідження в області емоційного інтелекту раніше обговорювався в роботах А. Петровська, О. Айгунова вважає за необхідне доповнити періодизацію більш ранніми роботами російських учених, що містять дослідження проблеми взаємного впливу когнітивної та афективної сфер психіки.

Перший етап - філософський - включає погляди античних мислителів на проблему афективно-когнітивних взаємодій.

Другий етап - початок емпіричних досліджень, що охоплюють період з кінця XIX ст. до початку XX століття, це роботи Е. Блера, К. Дарвіна, В. Джеймса, П. Джанет, Н. Ланге, Г. Майєр, Т. Рібо.

3-й етап наголосив на диференційованому вивченні емоційно-пізнавальної сфери, автор виділяє три напрямки досліджень: психологію емоцій, психологію інтелекту та повсякденні дослідження.

4 етап характеризується автономне дослідження емоційного інтелекту; так само, як у періодизації Дж. Мейєра, орієнтується на

взаємовплив когнітивні та емоційні процеси. Але в даному випадку він вважається, крім іноземного дослідження та роботи вітчизняних вчених.

На 5-му етапі позначено початок глибокого вивчення явища емоційного інтелекту. Згідно з думкою О. Айгунова, з'ясування сутності явища відбувається у трьох різних напрямках: науковому (у працях вчених, таких як Т. Березовська, С. Деревянко, Д. Люсін, Я. Мейєр, М.Манойлова, П. Саловой та інші), "Популіст" (Г. Бук, Д. Големан, С. Штейн та інші), відповідно до соціального інтелекту (О. Джон, С. Косміцький, Р. Ріджіо, А. Савенков, Д. Ушаков та ін.).

Важливо відзначити, що кожний компонент емоційного інтелекту відноситься як до власних емоцій людини, так і до емоцій інших людей, які вона розпізнає.

1. Ідентифікація емоцій. Включає всі види корисності, такі як прийом емоцій (щоб запам'ятати сам факт прояву емоцій), ідентифікація, адекватна ротація, розподіл опорних зображень.

2. Дослідження емоцій для оцінки результативності роботи та ефективності. Включає можливість вибору емоцій для регулювання важливості емоцій, способу використання емоцій (наприклад, вибір шрифтів для створення точних параметрів аналізу).

3. Розумність емоцій. Побудова інтелектуальних комплексів, зв'язків між емоціями, переходять від одного емоційного стану до іншого, викликають емоції, усну інформацію про них.

4. Управління емоціями. Розбудова контролю над емоціями, зменшення інтенсивності негативних емоцій, асиміляція власних емоцій, у тому числі неприйнятних, нарощування віртуальних проблем без емоцій [3, с. 55].

Сім'я - це перше освітнє середовище, найбільше воно формує особистість дитини до певної міри, оскільки це місце перших переживань у контакті із зовнішнім світом та іншими людьми. Передусім у сімейному середовищі відбувається процес соціалізації,

який, на думку багатьох дослідників, і є основа розвитку емоційного інтелекту. Вищезазначені міркування вказують на те, що завданням сімейного середовища є створення оптимальних умов для розвитку, завдяки яким воно відповідає фізичним і психічним потребам дитини.

Аналіз готівкового рівня теоретичних і емпіричних досліджень інтелекту, на думку М. Холодною, свідчить про кризову ситуацію, що склалася, яку вона обкреслює двома словами: «Інтелект зник». Іншими словами, ставиться під сумнів існування терміну «інтелект» в статусі психологічної категорії в силу його абстрактності і невизначеності. Можна припустити, що наявність досить великої кількості моделей емоційного інтелекту і різних підходів до його виміру призводить до «зникнення» емоційного інтелекту разом з іншими членами «сімейства» інтелектуальних.

Е. Зелінська, базуючись на власних спостереженнях, включила до числа найпоширеніших помилок батьків: надмірна поступливість, емоційна нестабільність, відсутність встановлені межі, відсутність послідовності у вихованні та встановленні вимог, постановці надмірні вимоги, надмірна турбота, задоволення всіх примх дитини та усунення будь-яких труднощів, з якими дитина може зіткнутися. Повторення такої поведінки може призвести до майбутнього відсутності емоційної стійкості та навичок прийняття рішень.

Трапляється, що процес емоційного розвитку може порушитися внаслідок неадекватних вимог оточення до вираження своїх емоцій, наприклад, навчання дітей, для придушення таких емоцій, як гнів. Тому для середовища важливо формулювати чіткі вимоги до дитини щодо форм вираження емоцій. На жаль, середовище з патологічними ознаками може порушити або запобігти отримання навичок, пов'язаних із сприйняттям та розпізнаванням емоцій.

Отже, значення шкіл у розвитку емоційного інтелекту дитини зростає. Як зазначають Д. Восік-Кавала та Т. Зубжицька-Маціонг, школа

є в той же час шанс для багатьох студентів прийняти такі цінності у свою систему, які схвалені соціально.

1.2. Аналіз концепцій емоційного інтелекту

Існувало багато концепцій про емоційний інтелект. З одного боку, емоційний інтелект розуміється як сукупність когнітивних здібностей, що обумовлює належну обробку емоційної інформації, а з іншого боку, як сукупність рис особистості. Визначення емоційного інтелекту, що підкреслюють його функціональні властивості, визначають його як: "сукупність здібностей, що обумовлюють використання емоцій при вирішенні проблем, особливо в соціальних ситуаціях", або "загальні здібності, що визначають ефективність емоційної обробки інформації". У літературі з цього питання можна виділити кілька моделей емоційного інтелекту. Найвідоміші: моделі Големана та Бар-Ше, відомі як змішані моделі, та концепція Саловея та Майєра, відома як модель здібностей. Дослідником, який найбільше сприяв поширенню концепції емоційного інтелекту, є Големан. Він вважав, що емоційний інтелект - це особливий вид мудрості, який є стрижнем інших структур в психіці людини.

У 1995 році Даніель Големан модифікував та популяризував модель емоційного інтелекту Мейєра, Саловея. До виділених ними компонентів Големан додав ще кілька - прагнення, завзятість та соціальні навички. Таким чином, він поєднав когнітивні здібності, які були включені в модель Саловея та Майєра, з особистими характеристиками. Завдяки популярності книги Големана "Емоційний інтелект", вперше опублікованої в 1995 році, його модель здобула велику популярність не лише серед психологів, а й у ширших колах. Надалі Д. Големан доопрацював структуру емоційного інтелекту. В даний час він включає чотири компоненти емоційного інтелекту - самосвідомість;

самоконтроль; соціальна чутливість; управління відносинами - та 18 пов'язаних із ними навичок (табл. 1).

| Компоненти емоційного інтелекту | Особистісні навички |
|--|---|
| Самосвідомість | <u>Самосвідомість емоційна</u> : аналіз своїх емоцій та усвідомлення впливу їх на свідомість. <u>Точна самооцінка</u> : розуміння своїх сил та власних меж. <u>Впевненість у собі</u> : самооцінка та адекватна оцінка власної обдарованості. |
| Самоконтроль | <u>Приборкання емоцій</u> : здатність контролювати руйнівні емоції та імпульси. <u>Відкритість</u> : бути чесним і прямолінійним; надійність. <u>Адаптованість</u> : гнучка адаптація до мінливих ситуацій та подолання перешкод. <u>Воля до перемоги</u> : наполегливе прагнення до підвищення продуктивності, щоб відповідати внутрішнім стандартам якості. <u>Ініціатива</u> : готовність діяти і не втрачати можливості. <u>Оптимізм</u> : здатність позитивно дивитись на речі. <u>Соціальні навички</u> : Ці здібності визначають спосіб управління нашими стосунками з людьми. |
| Соціальна чутливість | <u>Емпатія</u> : здатність прислухатися до почуттів інших, розуміючи їх позицію та активно виявляючи симпатичне ставлення до своїх проблем. <u>Поінформованість бізнесу</u> : розуміння поточних подій, ієрархії відповідальності та політики на організаційному рівні. <u>На розсуд</u> : Здатність розпізнавати та задовольняти потреби співробітників, клієнтів чи клієнтів. |

| | |
|------------------------|---|
| Управління відносинами | <p><u>Напхнення</u>: вміння керувати, маючи захоплюючу картину майбутнього. <u>Вплив</u>: Оволодіння низкою тактики переконання. <u>Допомога у самовдосконаленні</u>: заохочення розвитку якостей інших людей за допомогою зворотного зв'язку та керівництва. <u>Сприяння змінам</u>: здатність ініціювати зміни, вдосконалювати практику управління та вести працівників у новому напрямку. <u>Вирішення конфліктів</u>: вирішення розбіжностей. <u>Зміцнення особистих стосунків</u>: культивування та підтримка соціальних зв'язків. <u>Співпраця та робота в команді</u>: взаємодія з іншими членами колективу та побудова команди.</p> |
|------------------------|---|

Табл. 1. Компоненти емоційного інтелекту та їх особистісні навички

Безсумнівною заслугою Д. Големана є стимулювання людей до розвитку особистісних якостей, що сприяють досягненню успіху в певних сферах діяльності. Тим не менше, очевидно, що серед визначених Големаном структурних компонентів емоційного інтелекту можна знайти не лише емоційні здібності, але й вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні навички та здібності [5].

У 1988 р. Ревен Бар-Он представив концепцію емоційно-соціального інтелекту і припустив, що вона вміщує в себе багато як глибоко особистих, так і міжособистісних здібностей, умінь та навичок, які в поєднанні визначають людську поведінку. Бар-Он вперше ввів позначення EQ - емоційний кво́тинент, коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ - коефіцієнт інтелекту. Модель Бар-Она забезпечує дуже широке тлумачення поняття емоційного інтелекту. Він визначає це як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дозволяють людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями. Бар-Он

визначив п'ять областей компетенції, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: самосвідомість, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом, переважаючий настрій. Emotional Quotient Inventory (EQ-i)- опитувальник для вимірювання емоційного інтелекту, який розробив Бар-Он на основі цих компетентностей.

Внутрішня сфера.

Здатність зрозуміти, як ви почуваетесь, і керувати собою.

Самоаналіз - це здатність зрозуміти свої почуття та те, як ваша поведінка впливає на інших.

Асертивність - це здатність чітко висловлювати свої почуття та думки, здійснювати тверді переконання та прагнути задовольнити свої бажання законними засобами з урахуванням уподобань та реакцій інших. Не передбачає єдиної лінії поведінки. Це асоціюється з легкістю і активністю. Протилежності: агресивність, пасивність, сором'язливість.

Незалежність - здатність самостійно приймати рішення та контролювати себе, твердо стоячи на ногах. Позбутися емоційної залежності, виконувати свої обов'язки, не стаючи їхнім рабом.

Самооцінка (самооцінка) - здатність розпізнавати свої сильні та слабкі сторони; залишайтеся в гармонії з собою, поважайте себе і сприймайте позитивно, але не заперечуючи недоліків. На протилежному кінці шкали є відчуття власної невдачі та неповноцінності, самооцінка (коли не помічаєш мінусів), перебільшене почуття власної значущості.

Самоактуалізація - це розвиток у собі безперервного динамічного процесу прагнення до максимального розвитку та здатності реалізувати свій потенціал, пов'язаний з відчуттям повноти життя та самозадоволенням.

Сфера міжособистих стосунків.

Емпатія - це здатність розуміти почуття інших та здатність давати їм зрозуміти, що ви знаєте їхні почуття. Не включає ввічливості та співчуття.

Соціальна відповідальність - це здатність до взаємовигідної співпраці, що включає совість, мораль та турботу про ближнього.

Міжособистісні стосунки - це навички конструктивного спілкування за допомогою вербального та невербального спілкування, здатність встановлювати та підтримувати взаємовигідні стосунки, засновані на відчутті емоційної близькості, здатність почуватися вільно та комфортно в соціальних контактах

Сфера адаптаційності

Здатність бути гнучкими, реалістичними, адекватно поводитися в будь-якій ситуації та знаходити розв'язання проблеми по мірі їх виникнення.

Вирішення проблем - вміння виявляти та формулювати проблеми, а також розробляти та перекладати в життя потенційно ефективні способи їх вирішення.

Оцінка реальності - здатність правильно визначати взаємозв'язок між вашим досвідом і тим, що об'єктивно існує (бачити світ таким, який він є). Акцент робиться на прагматизмі, об'єктивності та адекватності сприйняття. Включає здатність концентруватись та зосереджуватися.

Гнучкість - здатність узгоджувати свої почуття, думки та вчинки із мінливими обставинами; здатність пристосовуватися до незнайомих, непередбачуваних та швидко мінливих обставин. Гнучкі люди швидко реагують, не забруднюються в надмірному консерватизмі, змінюють свою точку зору, коли отримують докази, що помилялися. Це відсутність прив'язаності до реальності. Навпаки: впертість, впертість.

Сфера управління стресом

Здатність протистояти стресу, контролювати імпульсивність, «не відклеюватися», не втрачати самоконтроль і не стати його жертвою.

Толерантність до стресу - це здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без симптомів фізичного чи емоційного стресу. Це винахідливість, самоконтроль. Стрес зазвичай проходить 3 стадії - тривожність, опір, виснаження.

Контроль над імпульсивністю - здатність протистояти спокусі, потяг діяти на хвилі емоцій («поріз з плеча»). Протилежності: запальність, дратівливість.

Сфера загального настрою

Позитивний погляд на життя, загальне задоволення.

Задоволеність життям - це здатність отримувати задоволення, бути мирним, веселим, натхненним. Протилежності - це депресія, тривога, млявість, смуток, почуття провини, самогубство.

Оптимізм - ентузіазм у будь-якому виді діяльності, здатність бачити у всьому світлу сторону і не падати духом.

У 2004 р. російський психолог Д. Люсін висловив принципово нову модель емоційного інтелекту. Він розглядає емоційний інтелект як вміння розуміти свої та чужі емоції та управляти ними. Під здатністю розуміти та керувати емоціями Д. Люсін розуміє наступне.

Здатність розуміти емоції означає, що людина:

- може розпізнати емоції, тобто встановити сам факт емоційного переживання в собі чи іншій людині;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку емоцію переживає він чи інша людина, та знайти словесний вираз для неї;
- розуміє причини, що спричинили цю емоцію.

Здатність керувати емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, особливо для приглушення надмірно сильних емоцій;
- може керувати зовнішнім вираженням емоцій;
- може, якщо є в тому потреба, добровільно викликати ту чи іншу емоцію.

Як здатність розуміти, так і здатність управляти емоціями може бути спрямована не тільки на власні емоції, а й на емоції інших людей, тобто ми можемо говорити як про внутрішньоособистий, так і про міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, але вони повинні бути пов'язані між собою.

Д. Люсін вважає некоректним тлумачення емоційного інтелекту як суто пізнавальної здатності і припускає, що здатність розуміти емоції та управляти ними тісно пов'язана із загальною орієнтацією людини в емоційній сфері до емоцій інших людей. Емоційний інтелект, на думку Д. Люсін, - це психологічне утворення, яке формується в процесі життя людини під впливом ряду факторів, що визначають її рівень та специфічні індивідуальні особливості [9].

У 1990 р. П. Селовей та Дж. Мейер запропонували свою модель емоційного інтелекту [22], опублікували статтю на цю тему. Сморід прихильник офіційного визнання соціального інтелекту як сукупності навиків, так що це можна побачити перед оцінкою власних та чужих емоцій, а також ротацією власних емоцій, визнанням емоцій когось чужі та ефективні. Очевидно, це було схоплено з твердженням, що емоційний інтелект - це три найближчі категорії адаптивних можливостей:

- оцінка та ротація емоцій;
- регуляція емоцій;
- застосування емоцій у мисленні та діях.

Перша категорія складається з компонентів оцінки та обертання їхніх емоцій та оцінки емоцій людей. Компоненти оцінки та обертання їх емоцій при їх власному розподілі на вербальні та невербальні компоненти, а оцінка емоцій інших людей - на додаткові компоненти невербального розвитку та емпатії. Внутрішня категорія емоційного інтелекту, регуляція емоцій, є підкомпонентами регуляції їх емоцій і регуляції емоцій людей. Третя категорія - використання емоцій у цілі та

діяльність - включає додаткові компоненти неприємного планування, творчого розвитку, управління повагою та мотивацією. До цього в цих моделях беруть участь соціальні та когнітивні компоненти, сморід прив'язаний до обертань, регулювання та порочних емоцій.

До 1997 року Джон Мейер та Пітер Саловей доопрацювали та розширили свою модель мобільного інтелекту [19]. Вдосконалена модель уявлень має новий акцент на когнітивному зберіганні емоційного інтелекту, пов'язуючи з переробкою інформації про смайлики. Також у моделі є компонент, пов'язок зі спеціальністю та емоційним зростанням. У нових враховується розуміння соціального інтелекту і враховується нова інформація - як потреба переписати інформацію.

Подальший аналіз стану здоров'я, пов'язаний з обробкою емоційної інформації, дозволяє Дж. Мейеру та П. Селове побачити деякі компоненти емоційного інтелекту, які називаються "гілками". Кількість компонентів видно в ієрархії того самого виду авторами і згодом еволюціонує в онтогенезі:

- ідентифікація емоцій;
- використання емоцій для підвищення ефективності;
- аналіз емоцій;
- свідоме управління емоціями.

Емоційний інтелект складається з чотирьох груп навичок (здібностей). Перша група - це сприйняття, оцінка та вираження емоцій. Автори підкреслюють, що ця група в основному стосується точності, з якою людина може розпізнати емоції. Це основна здатність емоційного інтелекту. Вона включає: здатність правильно ідентифікувати власні емоції, розпізнавати емоції в інших людей на основі їх фізіологічних показників, диференціювати емоційні повідомлення, розпізнавати емоційні сигнали, що містяться в міміці, тоні голосу, поведінки та ставлення, сприймати емоційний зміст у художніх творах, виражати

емоції та пов'язані з ними потреби, здатність розрізняти чесні та нещирі, адекватні та неадекватні вираження емоцій.

Об'єктами емоційного сприйняття є різні емоційні сигнали, видимі в рухах тіла, в міміці в тоні голосу та в художніх творах. Процес сприйняття полягає у реєстрації цих сигналів, приверненні до них уваги та їх інтерпретації.

Друга група здібностей емоційного інтелекту - це посилення емоційного мислення. Це здатність інтегрувати емоції в процес вирішення проблем, використовувати їх для більш ефективного вирішення проблем. Він включає такі здібності: емоційний контроль уваги (спрямування його на важливу інформацію), породження емоцій для кращого розуміння минулого, сьогодення чи майбутнього, використання різних емоційних станів для різного сприйняття та вирішення проблем.

У процесі пізнавальної діяльності емоції беруть участь у двох формах: розпізнаний емоційний зміст та трансформоване судження про них. Це має різні наслідки, наприклад, спрямування уваги на завдання, що виконуються найбільш ефективно під час переживання певних емоцій. Дослідники зазначають, що зміни, що відбуваються в мисленні під впливом емоцій, розширюють коло методів, найбільш вигідних у процесі вирішення проблем. Наступним елементом, який виділяють автори, є розуміння та аналіз емоцій. Ця група включає: називання емоцій та розуміння взаємозв'язку між словами та відповідним емоційним змістом, надання сенсу переживаним емоціям, зв'язок емоцій із ситуаціями, в яких вони виникають, інтерпретація значення емоцій, розуміння складних (вищих) емоцій, усвідомлення змін у хід емоцій, їх розуміння та передбачення. Як підкреслює Байра, високий рівень здібностей у цій галузі пов'язаний із пізнанням причини переживаних емоцій та знанням того, які емоції можуть з'явитися далі.

Остання здатність - це свідомо регуляція емоцій. Це найвищий рівень емоційного інтелекту. Він виконує допоміжну роль в інтелектуальному та емоційному розвитку. Він базується на відкритості людини до чужих та власних емоцій. Це свідомий аналіз емоцій, пережитих у певний момент. Вона включає здатність: приймати як приємні, так і неприємні емоції, що виникають, свідомо втягуючись або відключаючись від емоцій, свідомо стежити за емоціями стосовно себе та стосунків з іншими, контролювати свої та чужі емоції, знімаючи негативні емоції та посилюючи позитивні. Завдяки цим здібностям людина може свідомо направляти свої емоції відповідно до своїх очікувань та потреб. На думку авторів, вищезазначені компетенції розвиваються залежно одна від одної. Процес набуття цих навичок триває все життя. Отримані знання є основою для розвитку наступних компетентностей, а з іншого ці компетенції можуть бути використані для повного використання набутих знань. Автори цієї концепції стверджують, що між людьми існують помітні відмінності щодо здатності сприймати і розуміти емоції в інших людей, і що від цього залежить здатність правильно реагувати на соціальне середовище.

Вони також наголошують, що високий рівень емоційного інтелекту призводить до поліпшення соціальних відносин, більшого задоволення життям і меншої кількості поведінкових проблем. Згідно з дослідженнями, рівень емоційного інтелекту зростає з віком, що значною мірою залежить від переживань. Модель Саловея та Майєра говорить про існування вродженої здатності, яка лежить в основі розвитку цього інтелекту. Отримання нових рівнів емоційного інтелекту також вимагає розвитку когнітивних навичок. Викладена вище модель емоційного інтелекту Саловея та Майєра лежить в основі цієї роботи. Він є основою гіпотез і припущень програми дослідження.

На основі цієї ієрархічної моделі автори створили перший експериментальний варіант методології дослідження емоційного

інтелекту - MEIS (багатофакторний тест інтелекту емоцій). Він складався з 12 субтестів (від 2 до 4 субтестів для кожної "гілки") і включав понад 200 запитань. На запитання було запропоновано кілька відповідей. Підрахунок балів здійснювався на основі консенсусу, експертного судження або заданого стандарту. Однак цей тест не задовольнив авторів своїми психометричними балами в області узгодженості між субтестами, і вони продовжили свою роботу. До 1999 року до них приєднався Девід Карузо [20], а вже в 2002 році вони запропонували новий тест - MSCEIT, V2.0. (Тест емоційного інтелекту Майєра - Саловея - Карузо) [21]. У цьому тесті було вже 141 запитання, загалом 8 розділів - по 2 для кожної "гілки". Ця методика виявилася більш збалансованою та послідовною, показала хороші психометричні результати та була найбільш широко застосовувана [14].

1.3. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту

Учені розробили низку опитувальників для діагностики емоційного інтелекту. Завдяки опитувальним методам ми маємо змогу оцінити уявлення людини про свій емоційний інтелект. До плюсів цієї групи методик ми можемо віднести чіткість формулювань та компактність застосування методичних засобів.

Основні труднощі, пов'язані із використанням опитувальних методів:

- 1) хибна думка, що люди здатні точно оцінювати власні емоції, навички, уміння і поведінку;
- 2) назви шкал в опитувальниках емоційного інтелекту різних авторів мають суттєві відмінності;
- 3) опитувальники на емоційний інтелект діагностують не один із видів інтелекту, а певну комбінацію особистісних рис.

Питання формування емоційного інтелекту в освітньому процесі початкової школи потребує досліджень. На нашу думку, основні характеристики емоційного інтелекту можна виявити за допомогою опитування вчителя, як одного з трьох суб'єктів освітнього процесу.

Методика EQ.

Тест емоційного інтелекту (метод емоційного інтелекту Н. Холла) показує, як ви використовуєте емоції у своєму житті, та враховує різні аспекти емоційного інтелекту: ставлення до себе та інших, здатність до спілкування; ставлення до життя та пошук гармонії.

Це вже незаперечний факт, що емоційний інтелект, не менше і навіть більше, ніж класичний IQ, сприяє успіху та психічному та фізичному благополуччю людини. Хороша новина полягає в тому, що EQ розвивається, на відміну від IQ. Пройшовши тест на еквалайзер, ви дізнаєтесь багато цікавого про себе, зможете ефективніше досягти своїх цілей і одночасно жити в мирі із собою та іншими (Додаток А).

З метою дослідження стану емоційного інтелекту нами було проведено опитування серед учнів 4 класу Херсонської загальноосвітньої школи №28. В опитуванні було задіяно 30 учнів з різним рівнем парціального емоційного інтелекту за кожною шкалою.

Серед цих учнів початкової школи, що взяли участь в опитуванні, за шкалою «Емоційна обізнаність» високий рівень парціального емоційного інтелекту мають 20% учнів, середній рівень- 70% та низький рівень мають 10% дітей (рис. 1.1).

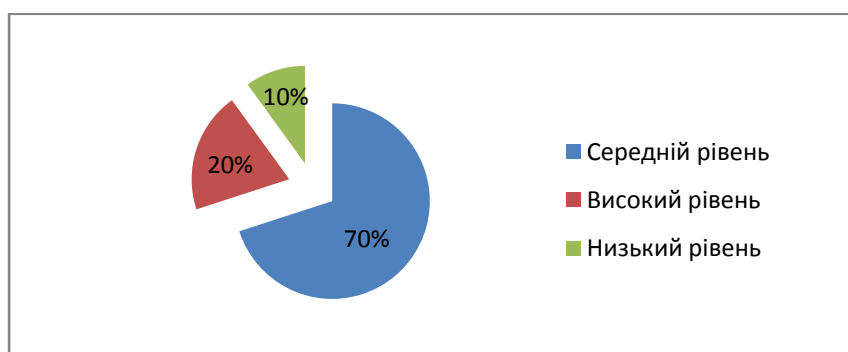


Рис. 1.1. Результат за шкалою «Емоційна обізнаність»

За шкалою «Управління своїми емоціями» високий рівень парціального емоційного інтелекту мають 60% учнів, середній рівень- 30% та низький рівень мають 10% дітей (рис. 1.2).

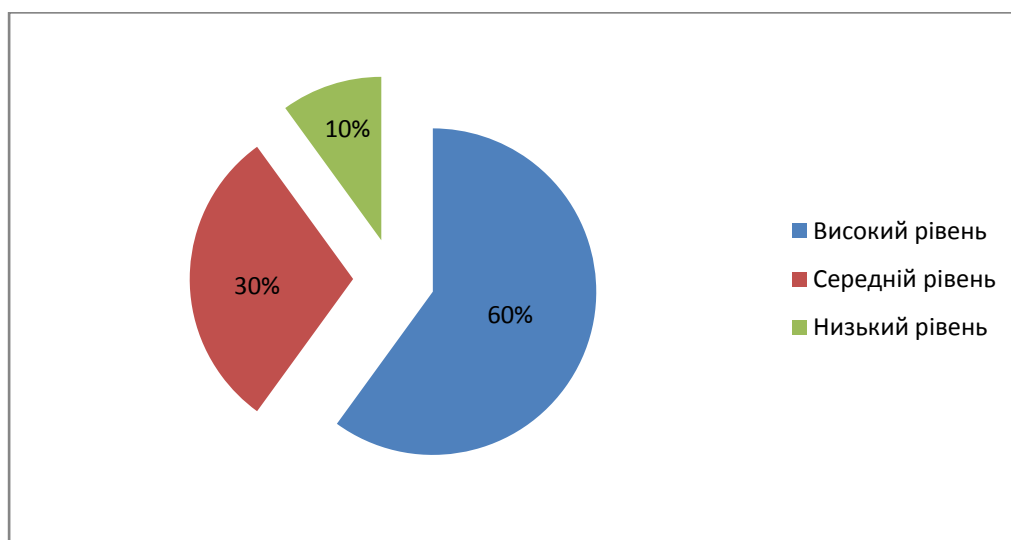


Рис. 1.2. Результат за шкалою «Управління своїми емоціями»

За шкалою «Самомотивація» високий рівень парціального емоційного інтелекту мають 30% учнів, середній рівень- 50% та низький рівень мають 20% дітей (рис. 1.3).

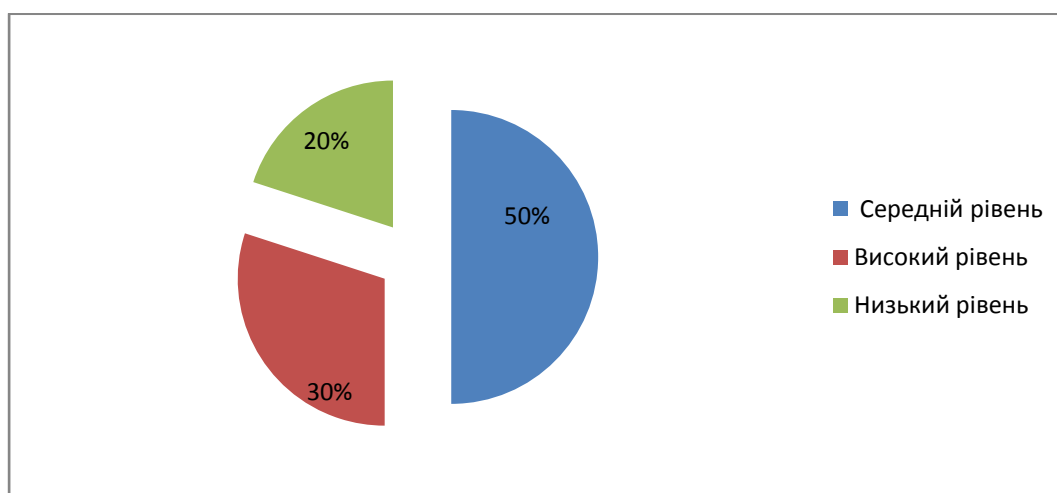


Рис. 1.3. Результат за шкалою «Самомотивація»

За шкалою «Емпатія» високий рівень парціального емоційного інтелекту мають 70% учнів, середній рівень- 20% та низький рівень мають 10% дітей (рис. 1.4).

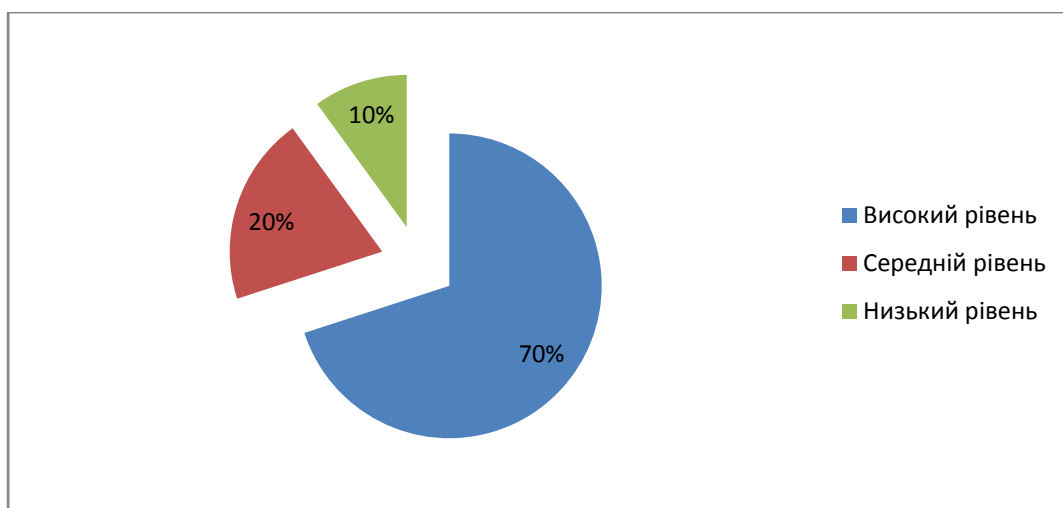


Рис. 1.4. Результат за шкалою «Емпатія»

За шкалою «Управління емоціями інших людей» високий рівень парціального емоційного інтелекту мають 17% учнів, середній рівень- 60% та низький рівень мають 23% дітей (рис. 1.5).

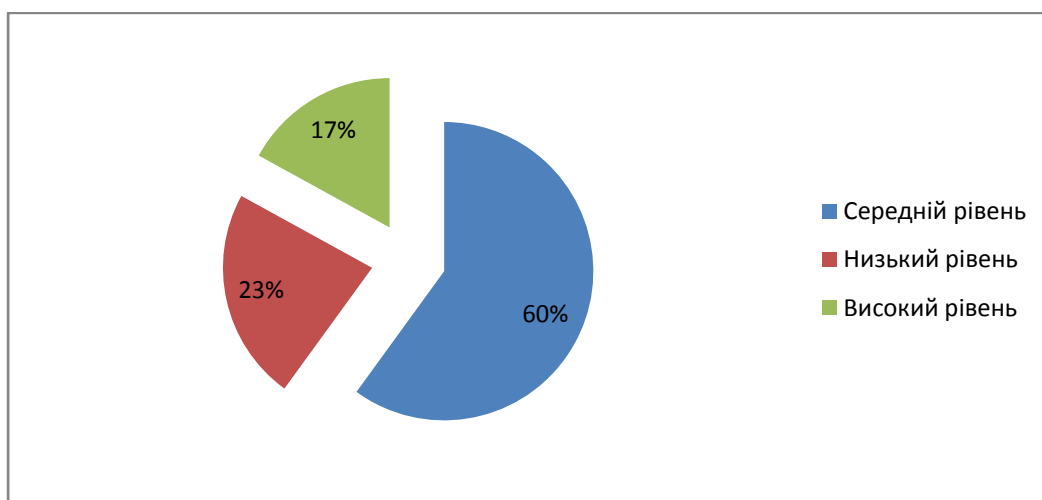


Рис. 1.5. Результат за шкалою «Управління емоціями інших людей»

При опитуванні ми виявили, що інтегративний (сумма за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту учнів з урахуванням домінуючого знака становить такі кількісні показники: високий- 33%, середній- 54%, низький- 13% (рис. 1.6).

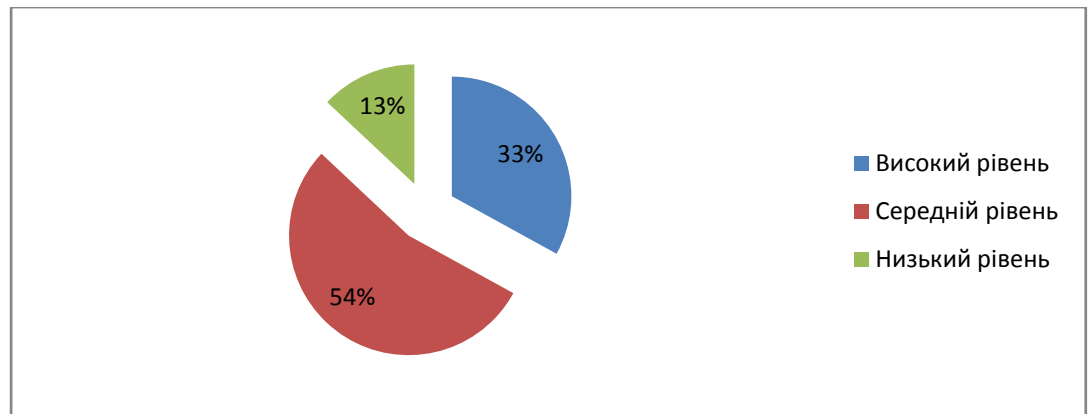


Рис. 1.6. Результат інтегративного рівня емоційного інтелекту

Анкета Еміна Д. Люсіна

Тест емоційного інтелекту Люсіна (опитувальник) - це психодіагностичний прийом на основі самозвітності, призначений для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних концепцій автора.

Анкетування EmIn проводилось з 218 предметів. Цю вибірку склали 187 студентів з університетів Москви та Великого Новгороду, які пройшли підготовку за спеціальностями «психолог» та «менеджер», і 31 спеціаліст з різних галузей. До неї увійшли 62 (28%) чоловіки та 156 (72%) жінки, середній вік суб'єктів становив 21,8 року (Додаток Б).

Для оцінки надійності EMIn були розраховані внутрішні показники консистенції α Кронбаха для всіх шкал та підмасштабів. Внутрішня узгодженість основних шкал становить 0,80 і вище, що є досить високим для анкет. Внутрішня консистенція субмасштабів дещо нижча (близько 0,7), але її також можна вважати задовільною, за винятком субшкали SE (0,51).

Для вивчення внутрішньої структури опитувальника та відповідності його пропонованим шкалам був проведений факторний аналіз. Фактори були визначені методом основних компонентів. Міра адекватності відбору проб КМО становила 0,790, значимість коефіцієнта

сферичності Бартлетта була менше 0,001. Це свідчить про високу надійність розрахунку кореляційної матриці.

В остаточній формі опитувальник Еміна складається з 46 тверджень, щодо яких суб'єкт повинен виразити ступінь своєї згоди за чотирибальною шкалою (я взагалі не згоден, скоріше не погоджуюсь, скоріше погоджуюсь, повністю погоджуюсь). Ці твердження згруповані у п'ять підкаskal, які, в свою чергу, згруповані у ще чотири загальні шкали:

- MEI Міжособистісний емоційний інтелект VEI Внутрішньоособистий емоційний інтелект;
 - PE Розуміння емоцій М. П. Розуміння емоцій інших людей В. П. Розуміння своїх емоцій;
 - UE Управління емоціями MU Управління чужими емоціями UE Управління своїми емоціями;
 - Керування виразом VE;
 - Шкала MEI (міжособистісний EI). Здатність розуміти чужі емоції та керувати ними;
 - Шкала VEI (внутрішньоособиста EI). Здатність розуміти власні емоції та управляти ними;
 - PE шкала (розуміння емоцій). Здатність розуміти свої та чужі емоції;
 - Шкала UE (управління емоціями). Вміння управляти своїми та чужими емоціями;
 - МП під шкала (розуміння емоцій інших людей); чутливість до внутрішніх станів інших людей;
 - Субшкала MU (управління чужими емоціями). Здатність викликати певні емоції у інших людей, зменшувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, тенденція до маніпулювання людьми;

- Підмасштаб EP (розуміння своїх емоцій). Здатність усвідомлювати свої емоції: їх розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин, здатність до словесного опису;

- Subscale VU (управління емоціями). Здатність керувати власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати небажані під контролем;

- Субскала SE (контроль виразу). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

РОЗДІЛ 2

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1. Особливості розвитку емоційного інтелекту особистості учня початкової школи

Емоційний розвиток у молодшому шкільному віці випереджає інтелектуальний, тому духовно-моральне виховання є гострою проблемою моральних ідей особистості та розвитку гуманних почуттів. Недостатнє формування цієї сфери психіки може призвести до виникнення багатьох внутрішньоособистісних та міжособистісних проблем та конфліктів, наприклад, таких як неприйняття себе та інших, нездатність працювати в колективі, невміння управляти своїми емоціями тощо. У системі емоційного інтелекту є два аспекти: внутрішньоособистий та міжособистісний, тобто соціальний, іншими словами, здатність керувати собою та здатність керувати стосунками з людьми. Поліпшення світогляду та логічного мислення дитини ще не є запорукою його майбутньої адаптації та успіху в житті. Є. Ізотова зазначає, що дитина оволоділа здібностями емоційного інтелекту, а саме:

- здатністю розпізнавати свої почуття та приймати їх такими, якими вони є;
- здатність контролювати свої почуття;
- здатність свідомо впливати на свої емоції;
- здатність використовувати свої емоції на користь собі та іншим;
- здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми, знаходити з ними спільні точки контакту;
- здатність визначати і розпізнавати почуття інших, представляти себе на місці іншої людини, співчувати їй [6, с.60].

Факторами, що впливають на формування емоційного інтелекту, є життєві ситуації, які можуть принести дитині різні почуття тривоги, тривоги, радості тощо. Їх значення полягає в тому, що розуміння дитиною своїх емоцій та емоцій оточуючих дає дитині висновок про ситуацію навколо і готує до відповідної емоційної реакції. Фактори можуть бути біологічними та соціальними. Біологічні фактори означають стать, вік; під соціальним - оточення дитини, вплив соціального середовища на нього, ставлення батьків до дітей, стосунки з однолітками та ставлення дитини до школи. Взаємовідносини дитини з родиною є головним фактором формування та організації емоційного інтелекту. Такі відомі вчені, як Р. Грановська, Р. Овчарова, А. Співаковська та ін. Вони дійшли висновку: «... що сім'я - це перша соціальна сфера, яка покликана розвиватися і стати основою для формування його домінуючих емоційних станів. Сім'я стає джерелом перших позитивних і негативних переживань та емоцій дитини. Все це формує основу для формування та походження емоційного інтелекту » [13, с.30].

Автор А. Осипова зазначає, що «... школа також є важливим фактором розвитку емоційного інтелекту. Вступаючи у шкільне життя, дитина починає активно взаємодіяти з однокласниками, заводить нових друзів та бере участь у житті колективу. Тут у дитини можуть виникнути проблеми у стосунках з оточуючими через погану адаптацію або надмірну сором'язливість. Також у навчальний процес можна додати такий компонент, як самоконтроль, коли учням дозволяється оцінювати власні дії та вчинки. Необхідно дати дітям розкрити свої почуття та емоційний стан»[12, с.86].

Значну роль у розвитку емоційного інтелекту молодшого шкільного віку відіграє його фізичний стан у певний період життя. В. Мухіна зазначає: «Фізіологічні перетворення спричиняють великі зміни в психічному житті дитини. У центрі психічного розвитку - формування

свавілля, планування реалізації програм дій та здійснення контролю. Формуються вищі психічні функції, вдосконалюються когнітивні процеси, що дозволяє дитині молодшого шкільного віку виконувати більш складні розумові операції»[10, с.79].

Автори Г. Цукерман та М. Венгер зазначає: «(...) За сприятливих умов для навчання та достатнього рівня інтелектуального розвитку на цій основі існують передумови для розвитку теоретичного мислення та свідомості. Саме в цьому віці дитина вперше починає усвідомлювати стосунки між собою та оточуючими, розуміти соціальні мотиви поведінки, моральні оцінки, значення конфліктних ситуацій, тобто дитина постійно входить у фазу формування особистості»[15, с.48].

На думку О. Істратова, «у цей період особливо інтенсивно формується емоційний інтелект, але через відсутність формування в процесі розвитку він зазнає численних трансформацій та змін. Це пов'язано з кількома причинами. Перша причина - це духовні зміни, коли, зростаючи та розвиваючись, дитина змінює свій погляд на навколишній світ; друга причина - соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві, які мають великий вплив на формування емоційного інтелекту»[7, с.254].

Розвиток емоційного інтелекту учнів особливо важливий, оскільки він може передбачити, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту будуть краще використовувати свої здібності. Більше того, простіше вони будуть формувати свої стосунки з іншими людьми та мати справу зі стресовими факторами. На цій підставі можна вказати на зв'язок між емоційним інтелектом, а також належне соціальне функціонування та успіх дітей.

Е. Аронсон підкреслює: «Емоційний інтелект та академічний інтелект вони відокремлені один від одного, але емоційний інтелект є кращим провісником успіху у школі». Однак ця теза не підтверджена жодним емпіричним дослідженням. Як зазначає К. Нопп, не можна

зробити однозначних висновків про роль емоційного інтелекту у функціонуванні дітей та підлітків через занадто мало емпіричних досліджень. Більше того, це складно співвідносити результати досліджень підлітків з дітьми молодшого віку.

Поточні навчальні програми школи містять як навчальний зміст, так і вказівки щодо емоційного розвитку учнів. Однією з особливостей соціального розвитку в період освіта полягає у підвищенні емоційного контролю, але цей контроль для багатьом студентам найскладніше завдання. Тому величезна роль у розвитку емоційний інтелект відіграє вчитель. Що він був керівництво для учня, він сам повинен мати добре розвинений емоційний інтелект. Х. Квятковська зазначає: «Емоційний інтелект є фактором розвитку професіонал і фактор, що протидіє професійному вигоранню, тому що вчитель вона повинна бути здатною до постійних зусиль без зовнішнього прийняття напрямку вжиті заходи або відчутні результати».

Тому роль учителя в контексті емоційного інтелекту полягає у розвитку емпатійного розуміння учнів, формуванні їхніх навичок спілкування, формування напористого ставлення та позитивної самооцінки. Важливим елементом формування позитивної самооцінки учня є сприйняття переваги. А. Колаковський та А. Пісула вказують : "Концентрація на негативі та пропуску позитив зрештою призводить до погіршення самооцінки та віри дитини власних здібностей, а також зниження мотивації діяти позитивно ». У свою чергу, похвала: спонукає учня виконувати свої обов'язки; формувати позитивну самооцінку; вони розповідають, що добре, що прийнято та поведінку, яку бажають дорослі; вони продовжують поведінку, що відбувається зрідка. Добре структурована похвала описує те, що я бачу + назва функції («вона називається», «ти є») + емоції («я рада», «ти мене вразив»).

Дуже хороший спосіб зміцнення - це похвала третьої людини, тому що це здається більш достовірним. Крім того, не забудьте похвалити покращення, не ідеал. Крім того, добре:

1. Посилити незначні позитивні зміни - ми хвалимо кожен новий позитивний елемент, що відбувається з'явився. Це метод поступового наближення до мети (...).

2. Зміцніть частину виконаної роботи - у цій ситуації варто почати з показу, що вам подобається робота з дитиною та, можливо, додати інформацію про завдання.

3. Підсилюйте менш небажану поведінку, оскільки вона замінює більш небажану. Наприклад, дитина починає контролювати агресію.

Одне із завдань учителя щодо учня - допомогти їм зрозуміти своє поведінку, яка дозволить йому впоратися з конкретною ситуацією. Кожному з нас потрібен такий відгук. Щоб допомогти студенту зрозуміти свою поведінку, вчитель повинен поважати боротьбу, тривоги та розчарування, які є візитною карткою дитинства. Ви не можете бентежити і глузувати над своєю дитиною, але їх слід навчати, що успіх і невдача - це природна частина людського життя. Також слід уникати порівняння учня з іншими та ставлення до його поведінки як частини цілої особистості.

Діяльність вчителя у роботі з учнем можна розділити на загальнолюдську, категоричну та проблемну. У рамках універсальної діяльності завдання вихователя полягає у проведенні профілактичних занять, спрямованих на придбання студентами навички подолання, вирішення проблем та регулювання емоції. Категоричні дії спрямовані на певні групи учнів, які наприклад, вони переживають траур або розлучення батьків. Проблемна діяльність використовується для вирішення конкретних складних ситуацій учнів.

Співпраця з родиною студента полягає у просуванні батьківських навичок та підтримці батьків із певними проблемами (наприклад,

виховання учня з обмеженими можливостями або боротьба зі складною поведінкою дитини).

В. Юркевич стверджує, що емоційний інтелект можна розвинути в більшій мірі і контролювати навчання ще до початку навчальної діяльності дитини.

Тому, на думку вченого, для розвитку емоційного інтелекту в шкільному віці необхідно починати з основних емоцій і поступово переходити до їх відтінкам під час:

- читання книг з аналізом настрою і почуттів персонажів;
- різні типи театрів;
- вправи в грі «Вгадай настрій»;
- ситуації з життя дітей;
- показ фотографій, малюнків людей з елементарними емоціями, а потім і з відтінками емоцій;
- малювання «власного настрою», а також родичів, друзів і аналіз причин настрою.

На думку дослідника, педагогу важливо знати і враховувати загальні закономірності розвитку емоційної сфери дитини:

- цілісний світогляд з'являється тільки тоді, коли дитина не тільки аналізує події, а й ставиться до них емоційно;
- емоційно важливі для дитини ситуації мотивують його до самовираження;
- емоції - основа нових знань;
- емоційно забарвлені знання мотивують дитину до подальших пізнань, навчанні, дослідженням;
- освіту, що зачіпає емоційну сферу людини, сприяє розвитку цінності знань, світу та інших людей [16].

2.2. Ігрова діяльність як засіб розвитку емоційного інтелекту особистості молодшого школяра

На сучасному етапі розвитку психолого-педагогічних наук розуміння ігрової діяльності, запроваджене в працях відомих психологів ХХ століття - Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Д. Ельконіна, В. Зінковський, О. Запорожець та інші. Чотирирічна початкова освіта, орієнтоване на дитину, направлено на цільове використання гри в освітньому процесі, так як має великий педагогічний потенціал і створює максимально можливу атмосферу психологічного комфорту для учнів.

Л. Виготський, підкреслюючи культурно-історичний характер розвитку особистості людини, зазначав, що розвиток дитини в будь-якому віці тісно пов'язане з його власними діями. За концепцією цього вченого, гра - це засіб активного засвоєння дитиною людської культури. Вирішальна роль в цьому належить спілкуванню дитини з дорослими та іншими дітьми, в ході якого він освоює «систему соціально вироблених знаків». Серед них визначається мова, під впливом якого біологічна істота «олюднюється» і «вростає» в людську культуру.

Плідні роздуми про гру як метод навчання і виховання школярів різного віку перебувають в науковій спадщині видатних педагогів, які працювали в історично і соціально різних умовах - Л. Виготського, В. Сухомлинського, А. Макаренка, П. Блонського, К. Ушинський, П. Коптерев, Г. Люблінська, В. Сорока-Росинський, М. Демків та інші. Вони прийшли до висновку, що ігрова діяльність має виняткову цінність для дитини і необхідність цілеспрямованого використання цього інструменту в школі.

Ігрова діяльність - це динамічна система взаємодії дитини з навколишнім середовищем, в якій він відомий, засвоюється культурний та історичний досвід і формується особистість дитини. Дитяча гра

носить специфічний історичний, багатоформатний, творчий і багатофункціональний характер.

Беручи до уваги роботи вчених, можна виділити основні особливості гри, що вивчаються в домашній психології та педагогіці: гра є ефективним засобом соціалізації особистості дитини, вона відбувається не мимоволі, а під впливом соціального середовища. Гра відображає все, що є соціальним, все, що оточує дитину - дії дорослих, систему їх відносин.

У сучасній психолого-педагогічній теорії гра вважається провідним видом діяльності дошкільника і важливим видом діяльності молодшого школяра. У надрах гри народжуються і розвиваються інші заняття, гра найбільш сприяє розумовому розвитку. Таким чином, ігри можна розглядати як ефективний спосіб розвитку емоційного інтелекту учнів середньої школи.

Ми хотіли б представити приклади ігор, які нам допоможуть у розвитку емоційного інтелекту дітей - навичка, яка вже ми можемо і повинні формувати з раннього дитинства. Емоційно розумна людина може викликати такі емоції сприяти досягненню цілей і мовчати шкідливі, звідси все більше підкреслюється думка, що для успіху в різних сферах людського життя в основному відповідає інтелект емоційний.

Граючи з дитиною, ми маємо багато можливостей допомогти їй пізнати його власні емоції, виявляти та називати емоційні стани інших людей, розуміти потреби іншої людини і взагалі мати справу з іншими ситуаціями.

Для того, щоб допомогти дитині сформувати світ почуттів, це важливо для батьків вони зрозуміли, що поганих емоцій не буває, що кожен із нас їх переживає, а ми не можемо зневажати, висміювати та судити їх. Вигідне для емоційного розвитку дитини те, коли батьки вони можуть розпізнавати власні емоції, вони чутливі до емоційних сигналів

що впливає з їхньої дитини, може інтерпретувати їх належним чином і на них відповісти.

Пропозиції щодо ігор та занять вдома:

1. Ми називаємо свої почуття - діти розглядають зображальні картинки почуття, наприклад радість, смуток, страх, гнів, здивування. Потім вони описують що відчувають герої малюнків. Що сталося, що ця людина це те, що вона відчуває на знімку. Ви можете звернутися до досвіду дитини, наприклад, коли ти щасливий тощо

2. Вираження почуттів мімікою - Дитина та батьки розглядають картинки із фотографіями облич, які виражають різні емоції. Це належить разом з дитиною назвіть ці почуття, і коли малюк знайомий з усіма емоціями, тоді дитина отримує один малюнок із зображенням обличчя, що представляє почуття, має показати це, щоб батько міг здогадатися, що це за емоція. І тому можна по черзі грати за батьків, один раз за дитину, або за очки, або у парах.

3. Дзеркало - дитина стоїть перед батьком, який є дзеркалом. Дитина показує різну міміку, батько ретельно пробує їх повторити. Потім ролі міняються місцями.

4. Чари - дитина малює ситуацію на аркуші паперу, людину, якої він боїться, напр. дух. Дорослий - це майстер, який змінює малюнок таким чином, що зменшити страх дитини, наприклад, намалювати клітку для привида.

5. Сімейний альбом - Коли батьки разом розглядають фотографії з дитиною вони фокусуються на емоціях людей на фотографіях. Батьки нагадують моменти з дитинства та розповісти про свої переживання.

6. Книга записів - Разом з дитиною ми можемо заснувати її власну книгу записів і запишіть усі успіхи, які там вдалося зробити дитині досягати, наприклад, наскільки швидко йому вдалося прибрати іграшки, одягнутися і подолати перешкоду або завдання, яке йому було важко, напр. застібка на блискавку, зав'язування взуття і т. д. Важливо, щоб

дитина взяла в руки проблеми для власного задоволення, а не для задоволення та винагороди від батьків, оскільки лише тоді це розвиває внутрішню мотивацію до дії.

До підвищення якості функціонування школи відносять: проведення освітніх та виховних заходів, щоб кожен учень міг досягти успіху; розвиток знань та компетенції самих викладачів з точки зору потреб учнів; організація психолого-педагогічної допомоги [17, с.12-13]. Це повинно також забезпечити високий ступінь інтеграції колективу класу. Як продовження цієї тези ми представляємо пропозиції щодо інтеграційних ігор (Додаток В).

2.3. Методики розвитку емоційного інтелекту особистості учня початкової школи

Емоційний інтелект може розвиватися самостійно – в родині, через мистецтво, гру, літературу, самоспостереження і ведення щоденників. Велику увагу приділяють у школі і навіть у родині розвитку традиційного інтелекту, а не емоціям. Емоції у дітей зазвичай розвиваються через наслідування. Наприклад, якщо в сім'ї діляться не тільки особистісними досягненнями і думками, а й бідами та помилками, то ця частина емоційного інтелекту буде розвинена в більшості членів родини. Якщо в сім'ї заведено не висловлювати власні емоції, а відчувати емоційний стан іншого, то в дитини автоматично «на материнській платі» є схема емпатійності. Та якщо в сім'ї прикладів для наслідування немає, тоді середовищем розвитку емоційного інтелекту має стати школа.

Є досить багато дієвих методів для розвитку співчутливого та мирного сприйняття життя. Головний орієнтир - зміна ставлення до світу та якісні позитивні зміни у стосунках із самим собою та іншими людьми. У кожного є емоції і почуття. І кожний може бути

інтелектуальними щодо них.

Сучасна психологія опрацювала велику кількість засобів та методик, спрямованих на розуміння людиною власних почуттів, реакцій та мотивів.

Можна сперечатися про переважання одного методу перенавчання емоційних реакцій над іншим, однак така різноманітність точно задовольняє потребу різних людей у різних підходах до власного розвитку.

Практика уважності (Mindfulness)

Невід'ємною частиною емоційного інтелекту є розпізнавання своїх емоцій та пов'язаних з ними думок, що робить практику уважності насамперед. Тому розумно стверджувати, що «уважність» як уважність та уважність є основою емоційного інтелекту.

Тренуючи свою увагу та зосереджуючись на тут і зараз, ми стаємо більш емоційно усвідомленими. Усвідомлення свого емоційного стану дозволяє розвинути здатність керувати своїми емоціями та почуттями та керувати ними. Вміння звертати увагу на себе та свій стан, а також вміння порівнювати та аналізувати дозволяє людині виявляти та розуміти емоції інших людей. Це також виявляється у співчутливій турботі про інших та здатності бути співчутливим у стосунках. Простіше встановити та підтримувати контакт із співрозмовниками та партнерами.

За станом внутрішнього спокою, що розвивається при тривалому використанні технік медитації та практик уважності, людині легше судити про події, які вона сприймає, та про об'єктивну реальність. Це значно збільшує вашу креативність та здатність критичного мислення. Це допомагає визнати, що існують різні точки зору на ситуацію. Нарешті, вирішіть конфлікти.

Згідно із західними дослідженнями, люди, які медитують та практикують уважність, демонструють вищий рівень емоційного

інтелекту, вищий рівень позитивного та нижчий рівень негативного афекту та, як правило, більше задоволення життям. Крім усього іншого, регулярна уважність зміцнює імунну систему та сприяє розвитку тих ділянок мозку, які відповідають за ефективну регуляцію емоцій в стресових умовах.

У якийсь момент життя майже кожен починає розуміти, що їм бракує самих себе: готовність бути присутнім у своєму житті, здатність жити ним так, ніби це було значущим і важливим, в одну мить, яка є тут і зараз.

Арт-терапія

Арт-терапія - це особлива форма психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, заснована на творчому самовираженні через різні види мистецтва (живопис та малювання, ліплення, музика, танці, театр).

Арт-терапія особливо корисна тим дітям, яким важко словесно виразити свої емоції та почуття.

Арт-терапія викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію, депресію, відсутність ініціативи та допомагає сформуванню більш активну життєву позицію.

Завдяки арт-терапії, що впливає на творчий потенціал дитини, активізуються внутрішні механізми саморегуляції та зцілення. Арт-терапія задовольняє її потребу в самореалізації, тобто відкриває широкий спектр можливостей особистості та забезпечує йому унікальний спосіб життя в цьому світі.

Застосовуючи методи арт-терапії, дитина завдяки власній художній роботі та діалогу з учителем пізнає власний внутрішній світ, вербалізує пригнічені або пригнічені емоції та почуття. Це означає, що воно набуває самосвідомості. Він вчиться саморегуляції, висловлюванню емоцій, встановленню контакту з іншими. Це розвиває та зміцнює вашу творчість. Розуміючи себе, він вчиться досягати стану внутрішнього спокою і налагоджувати контакти. Підтримуйте соціальні зв'язки та

вирішуйте конфліктні ситуації. Виконання таких завдань допоможе дитині проаналізувати себе, свої сили та унікальні риси, подумати про те, як емоції, які переживає людина, впливають на міміку, навчитися зображати їх та читати та використовувати як частину невербального спілкування, сприяючи таким чином емоційному інтелекту .

Розвиток емоційного інтелекту - це постійне усвідомлення «я щось зробив». Чому? Я щось відчув. Чому? Ті, хто постійно думає, є провідниками емоційного інтелекту. Вони вміють контролювати імпульси і постійно стримуватись. Вчителю важливо створювати уроки розвитку навичок відповідно до віку дитини. Наприклад, викладач математики повинен не лише вивчати теми, але розповідати про те, чому одному студенту легше виконувати математичні завдання, а іншому - важче, і звертати увагу на те, які емоції переживають діти в цей момент. Педагоги стикаються з проблемою: вони також повинні бути психологами, тобто навчати дитину не лише математичним формулам, а й навичкам мислення. Співчуття слід розвивати в ранньому дитинстві. У підлітковому віці діти вчаться розмовляти, будувати тісні стосунки та заводити друзів. У підлітковому віці важливі самовизначення та мотивація, думки про майбутнє.

Емоційний інтелект можна тренувати за принципом емоційних світлофорів: Червоний: зупиніться і подумайте, перш ніж щось робити. Жовтий: повідомте комусь, кому ви довіряєте, про свої труднощі та стан здоров'я. Подумайте про наслідки конфлікту, розгляньте позитивні варіанти. Зелений: Складіть план дій і виберіть найкращий варіант. Якщо є погані емоції - знову увімкніть червоне світло.

ВИСНОВКИ

Ефективність навчальної діяльності людиною визначається здатністю вирішувати завдання, які встають перед нею. Ця спроможність залежить як від природної інтелектуальної обдарованості індивіда, так і від сформованості емоціонального інтелекта.

За допомогою методу самоконтролю можна відстежити та проаналізувати динаміку розвитку контрольного-корекційного компонента розвитку емоційного інтелекта молодшого школяра. Пропонуючи учням пізнати власні почуття та проаналізувати та оцінити почуття інших учнів, учитель шляхом спостереження діагностує вміння дитини віднаходити помилки, усвідомлювати та прогнозувати шляхи їх виправлення.

Кінцевим результатом щодо навчання у початковій школі має бути досягнення високого рівня розвитку емоційного інтелекту та вивчення моделі формування емоційного інтелекту молодших школярів.

1. Результати дослідження дають підстави підтримати висновок сучасних клінічних психологів про притаманність емоціям ознак вищої психічної функції. Аналіз використання опитувальників емоційного інтелекту в дослідженнях показав, що опитувальні методи емоційного інтелекту майже не корелюють з інтелектуальними тестами (кореляції близькі до 0), проте виявляють максимально вірогідні кореляції з особистісними рисами. Це пояснюється тим, що змішані моделі емоційного інтелекту містять у собі особистісні конструкти (впевненість у собі, стресостійкість та ін.), які вимірюються відповідними особистісними опитувальниками.

2. Концепція емоційного інтелекту полягає в тому, що формування емоційного самоконтролю саме в ранньому шкільному віці є необхідним та своєчасним засобом підтримки психічного здоров'я старшокласників. Знання і навички щодо емоційної сфери мож уть

здобуватися завдяки створеному середовищу та в процесі спеціального навчання. Необхідно дослідити наукове підґрунтя для «емоційної освіти», яке повинне базуватися на знанні біологічних і соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту.

3. Поява терміна «емоційний інтелекту» передувала поступова зміна поглядів на співвідношення емоційних та інтелектуальні процеси. Емоційний інтелект, як здатність виявляти, ідентифікувати та, за необхідністю, коригувати власні емоційні прояви, може стати засобом стабілізації емоційного життя особистості.

4. Дослідження проблеми емоційно-пізнавальної взаємодії можна знайти в ранніх роботах античних філософів. Вони виділили емоції і розум на окремі сфери. Також було підкреслено домінування розуму над емоціями. Потім, у міру розвитку психологічних знань в Росії в рамках філософії відбувається інтенсифікація емпіричних досліджень в галузі мислення та емоцій. Тут автори пов'язали взаємний вплив емоцій та інтелекту з функціонуванням людини у повсякденному житті. Далі послідував етап диференційованого дослідження емоції та інтелекту, де розглядалися особливості взаємодії емоцій та інтелекту у руслі психології інтелекту і окремо в межах психології емоцій. У психології емоцій визнавалася важлива, але все ж допоміжна роль когнітивних процесів, а в психології інтелекту емоційним переживанням відводилася другорядна роль.

Емпіричні дані показують, що найважче вивчати тих, хто здатний контролювати власну поведінку, самоорганізацію з точки зору діяльності та навчання.

Вплив уявлень про зміст емоційно інтелектуальної поведінки в різних життєвих ситуаціях (тобто інтелектуальної складової емоційного інтелекту) на фактичні емоції респондентів був цілком зрозумілим при порівнянні характеру досліджуваних фактичних емоцій, розділених на полярні групи за онтологічними та феноменологічними особливостями

емоційного інтелекту. Зокрема, було встановлено, що люди з різним рівнем емоційного інтелекту реагують на однакові життєві ситуації, а в деяких випадках і на протилежні емоції.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило продемонструвати взаємозв'язок емоцій та інтелекту в різних ситуаціях людського життя, а також практичну можливість та цілеспрямованість формування емоційного інтелекту.

Також було встановлено, що різниця в рівнях формування емоційного інтелекту найбільше контрастує з показниками, що характеризують ставлення людини до себе як до суб'єкта життя. На другому місці в цьому типі ієрархії стоять відмінності, що виявляються у ставленні суб'єкта до інших як партнерів у спілкуванні та взаємодії, і найменш суттєво те, що суб'єкти з різним рівнем внутрішніх проявів емоційного інтелекту відрізняються своїм світоглядом та оцінкою зовнішніх подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – Санкт-Петербург: СПб., 2012. – 277 с.
2. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. – Санкт-Петербург: 2008. – №5. – 258 с.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
4. Айгунова О.А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью: дис. ... канд. психол. наук / Моск. гос. пед. ун-т. – М., 2011. – 193 с.
5. Големан Д. Емоційне лідерство: Мистецтво керувати людьми на основі емоційного інтелекту. - М.: Бізнес-книги Альпіни, 2005. – 65 с.
6. Изотова, Е. И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения / Е. И. Изотова // Психолог в детском саду. – Ред. В.Г. Колесников, А.Г. Лидерс, 2007. – № 1. – 78 с.
7. Истратова, О. Н. Справочник психолога начальной школы / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.
8. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А.В. Карпов, А.С. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.
9. Люсін Д.В. Сучасні концепції емоційного інтелекту // Соціальний інтелект: Теорія, вимірювання, дослідження / за ред. Д.В. Люсін, Д.В. Ушакова. Москва: Інститут психології РАН, 2004. – 329 с.

10. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2008. – 608 с.
11. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія [Текст] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 209 с.
12. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва: Сфера, 2012. – 510 с.
13. Рыжов, Д. В. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта / Д. В. Рыжов // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 2. – с. 29–31.
14. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо Эмоциональный интеллект (MSCEIT v. 2.0): Руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 176 с.
15. Цукерман, Г. В. Психологическое обследование младших школьников / Г. В. Цукерман, М. И. Венгер. – Москва : Владос-Пресс, 2013. – 160 с.
16. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту [Текст] / В. Юркевич // Вестник практической психологии. – № 3. – 2005.
17. Majorczyk M. Jak stymulować odporność psychiczną (resilience) dziecka? // Bliżej Przedszkola. - 2017, nr 10, , p. 12–13
18. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Ciarrochi J.D., Forgas J.P., Mayer J.D. (eds.) Emotional intelligence in everyday life. – Philadelphia, P.A., 2001. – P. 3 – 24.
19. Mayer J.D. Models of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, R. Sternberg. Handbook of Intelligence. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – 420 p.
20. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / Mayer J. D., Salovey P // Intelligence. – 1993. – V. 17. – 442 p.

21. Salovey P., Mayer J., Caruso D. The positive psychology of emotional intelligence // C. Snyder, S. Lopez (Eds.), The handbook of positive psychology. – New York: Oxford University Press, 2002. – 171 p.
22. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence / Salovey P., Mayer J.D .-1990. - 190 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту (тест еквайзера)

Інструкція.

Нижче вам запропонують висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, позначте зірочкою або будь-якою іншою позначкою в колонці відповідний рейтинг праворуч, який найбільше відображає ступінь вашої згоди з твердженням.

Повністю не згоден (-3 бали).

Здебільшого не згодні (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Я частково погоджуюсь (+1 бал).

В принципі, я згоден (+2 бали).

Я повністю згоден (+3 бали).

Контрольний матеріал (запитання):

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знань про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що мені потрібно змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск ззовні.
4. Я можу спостерігати, як змінюються мої почуття.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. За необхідності я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішнє збудження та гумор.
7. Подивіться, як я відчуваюся.
8. Після того, як щось мене засмутило, я легко можу контролювати свої почуття.
9. Я можу слухати чужі проблеми.

10. Я не зупиняюся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокійливо впливати на інших людей.
13. Я можу знову і знову стикатися з перешкодами.
14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.
16. Я легко можу увійти в стан спокою, пильності та зосередженості.
17. Коли час дозволяє, я звертаюся до свого негативного досвіду і з'ясовую, в чому проблема.
18. Я можу швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання своїх справжніх почуттів важливо для збереження фізичної форми.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражаються відкрито.
21. Я добре розпізнаю емоції за мімікою.
22. Я можу легко скинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вмю підбирати в спілкуванні знаки, які вказують на те, що потрібно іншим.
24. Люди думають, що я добре розумію чужий досвід.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я можу покращити настрій інших людей.
27. Ви можете проконсультуватися зі мною з питань взаємовідносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати свою мотивацію для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від неприємностей.

Ключ Хола до емоційного інтелекту:

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

Шкала "Управління емоціями" - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала самомотивації - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

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

Шкала "Управління емоціями інших людей" - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Розрахунок результатів еквалайзера:

Для кожної шкали оцінка обчислюється з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більше позитивна сума балів, тим яскравіше цей емоційний прояв.

Інтерпретація:

Рівні часткового (окремо для кожної шкали) емоційного інтелекту відповідно до ознаки результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 або менше - низький.

Інтегративний (загальний за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючої ознаки визначається такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40–69 - середній;

39 або менше - низький.

1. Емоційна обізнаність - це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, а для цього - постійне поповнення власного словника емоцій.

Люди з високою емоційною обізнаністю більше усвідомлюють свій внутрішній стан, ніж інші.

2. Контроль над своїми емоціями - це емоційний спокій, емоційна гнучкість тощо, Іншими словами, добровільний контроль над своїми емоціями.

3. Самомотивація - управління своєю поведінкою, керуючи своїми емоціями.

4. Емпатія - це розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це здатність розуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, поставою.

5. Розпізнавання емоцій інших людей - здатність впливати на емоційний стан інших людей.

Додаток Б

Анкета:

1. Я помічаю, коли кохана людина хвилюється, навіть якщо вона (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина ображена мною, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки
3. Мені легко вгадати про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я дуже добре знаю, що робити, щоб покращити свій настрій
5. Зазвичай я не можу впливати на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли мене дратує, я не можу втриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються певні люди
8. Я не відразу помічаю, коли злюся.
9. Я можу покращити настрій інших
10. Якщо мене захоплює розмова, то я говорю занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я без слів розумію стан душі деяких людей.
12. В екстремальній ситуації я не можу зібратись із зусиллям волі
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підняти настрій комусь у важкій ситуації.
16. Люди навколо мене вважають, що я занадто емоційний.
17. Я в змозі заспокоїти своїх близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені важко описати, як я почувуюся до інших.
19. Якщо мені соромно, спілкуючись з незнайомцями, я можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.

21. Я контролюю вираз свого обличчя.
22. Трапляється, що я не розумію, чому я відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я можу контролювати вираження своїх емоцій
24. За потреби я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримувати цей стан.
26. Як правило, я розумію, які емоції я переживаю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я це відразу відчуваю
28. Я знаю, як заспокоїтись, коли злюся
29. Ви можете визначити, як почувається людина, просто слухаючи звук її голосу
30. Я не знаю, як керувати чужими емоціями
31. Мені важко розрізнити вину від сорому.
32. Я можу точно здогадатися, як почуваються мої друзі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо ви уважно стежите за виразом обличчя людини, ви можете зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не можу знайти слів, щоб описати свої почуття до друзів
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїм досвідом
37. Я можу контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я іноді помічаю це занадто пізно
39. Неважко здогадатися, що я відчуваю за інтонаціями мого голосу.
40. Якщо кохана людина плаче, я загублюсь
41. Мені весело чи сумно без причини.

42. Мені важко передбачити перепади настрою у оточуючих людей

43. Я не знаю, як подолати страх

44. Буває, що я хочу підтримати людину, але вона цього не відчуває, не розуміє

45. У мене є почуття, яких я не можу точно визначити

46. Я не розумію, чому деякі люди ображаються на мене

Для запису відповідей використовуються такі форми:

| № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен | № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1 | | | | | 24 | | | | |
| 2 | | | | | 25 | | | | |
| 3 | | | | | 26 | | | | |
| 4 | | | | | 27 | | | | |
| 5 | | | | | 28 | | | | |
| 6 | | | | | 29 | | | | |
| 7 | | | | | 30 | | | | |
| 8 | | | | | 31 | | | | |
| 9 | | | | | 32 | | | | |
| 10 | | | | | 33 | | | | |
| 11 | | | | | 34 | | | | |
| 12 | | | | | 35 | | | | |
| 13 | | | | | 36 | | | | |
| 14 | | | | | 37 | | | | |
| 15 | | | | | 38 | | | | |
| 16 | | | | | 39 | | | | |
| 17 | | | | | 40 | | | | |
| 18 | | | | | 41 | | | | |
| 19 | | | | | 42 | | | | |
| 20 | | | | | 43 | | | | |
| 21 | | | | | 44 | | | | |
| 22 | | | | | 45 | | | | |
| 23 | | | | | 46 | | | | |

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник вимірює емоційний інтелект (EI), який інтерпретується як здатність розуміти і управляти своїми та чужими емоціями. У структурі EI виділяється міжособистісна EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей та управління ними, внутрішньоособиста EI (VEI) - розуміння власних емоцій та управління ними, здатність розуміти свої та чужі емоції (PE) , здатність керувати своїми та чужими емоціями (UE). Опитувач EmIn дає бали на двох підскалах, які вимірюють різні аспекти MEI, і на трьох підскалах, які вимірюють різні аспекти MEI. Значення на шкалах MPEI та VEI отримуються простим підсумовуванням відповідних підмасштабів, тобто

$$MEI = MP + MU$$

$$VEI = VP + VU + VE$$

Інший спосіб узагальнення підмасштабів дає ще дві шкали - PE та UE.

$$PE = MP + VP$$

$$UE = MU + VU + VE$$

Ви також можете використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту OEI.

$$OEI = MP + MU + VP + VU + VE$$

Однак слід мати на увазі, що інтерпретація окремих шкал є більш інформативною, оскільки вони відносно незалежні (кореляція між MEI та VEI становить 0,447, кореляція між PE та RE становить 0,529)

Міжособистісний EI

MP шкала. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жести, звук голосу) та / або інтуїтивно; чутливість до внутрішніх станів інших людей.

MU шкала. Управління чужими емоціями. Здатність викликати певні емоції у інших людей, зменшувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, тенденція до маніпулювання людьми.

Внутрішньоособисті EI

EP шкала. Розуміння своїх емоцій. Здатність усвідомлювати свої емоції: їх розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин, здатність до словесного опису.

VU шкала. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати небажані під контролем.

SE шкала. Контроль виразу. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Норми, наведені нижче, виведені для 479 суб'єктів. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих точок, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100%.

Додаток В

Інтеграційні ігри

1. Цибуля

Курс: Учасники стоять парами, один проти одного, утворюючи два кола:

внутрішні та зовнішні. Ви даєте команди, наприклад:

Скажіть один одному кілька слів про себе.

Скажіть, будь ласка, як ви провели вчорашній вечір.

Люди у внутрішньому колі закривають очі, а люди в іншому колі в цей час закривають очі змінити два зовнішні елементи. За якусь мить люди з внутрішнього кола розплющують очі і здогадуються, що змінилося в зовнішності партнерів.

Щоразу, коли ви виконуєте завдання, внутрішнє (або зовнішнє) коло рухається один (або кілька) людей праворуч. Гра дозволяє багато свободи у своєму проведенні. Однак обов'язково дотримуйтесь загальної схеми компоненти:

1. Вітаючи свого партнера.
2. Команда, яку потрібно виконати.
3. Прощання з партнером.
4. Зміна партнера.

3. Люди до людей

2. Курс: Усі учасники стоять парами. Як фасилітатор, у вас немає партнера.

Ви даєте команду, яку потрібно виконати, наприклад, Рука до руки, Рука до спини, Великий палець до носа, Лікоть до коліна, Люди до людей - кожен швидко знаходить нового партнера. Ви також берете участь у розвагах. Хтось інший залишається без пари, і це той, хто продовжує веселитися. Важливо, щоб після 2-3 команд завжди з'являвся такий пароль: Люди людям. Це збереже динаміку, і кожен зможе

зустріти якомога більше людей. Так гру не слід пропонувати як першу вправу в новій групі.

3. Гра машиніста поїзда

Курс: Учасники вишикуються у трійки. Кожен із трьох створює «поїзд» - учасники стоять один за одним. Перша людина з усіх трьох - «буфер» - він закриває очі і простягає руки вперед. Друга людина є локомотивом - тримає першу за стегна або плечі та очі теж закриті. В кінці - «водій», який керує дорожнім рухом весь поїзд, і він єдиний з відкритими очима. Двигун, тримаючи руки або стегна людини, яка є локомотивом, приводить поїзд у рух і стежить, щоб він не наїхав на інші поїзди. Під час руху поїзда машиніст не повинен використовувати слова. Потяги вони рухаються з різною швидкістю, по маршруту можна будувати перешкоди. Через кілька хвилин гри ролі в трійках змінюються так, що всі по черзі буфер, локомотив і машиніст. Наприкінці учасники розповідають про своє враження, і в якій ролі вони почувались найкраще і чому.

4. Гра на скульптурах

Курс: Вправи в групах по кілька людей. Лектор пропонує учасникам одну - загальну для всіх - тему скульптури, яку вони мають побудувати в кожній групі. Наприклад, нехай це буде «зло», «страждання» або «страх». Йдеться про пошук найбільш типових та виразних жестів та характеристику ситуацій запропонована тема. Учасники кожної групи спочатку обговорюють свої уяви, домовтеся про загальний варіант скульптури, а потім «інсценізуйте» її, розташувавшись у вибраних позах, щоб усі вони разом утворювали одну фігуру. Коли всі групи готові, кожна з них послідовно представляє ефект від своєї роботи. Роль решта людей, які не включені до скульптури, має перетворити її на фігуру з протилежним, позитивним підтоном. Нехай, наприклад, скульптура, що символізує зло перетвориться на символ добра. Трансформація скульптури в нову якість відбувається без слова.

Кожен із спостерігачів може трансформувати один або кілька елементів живої фігури, змінюючи позу, вираз обличчя людей, що складають скульптуру, їх взаємне місцезнаходження.

Додаток Г
Кодекс академічної доброчесності
здобувача вищої освіти Херсонського
державного університету

Я, Журавльова Аліна Олександрівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

31.03.2021



Журавльова А. О.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)