

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І МИСТЕЦТВА**

Кафедра дошкільної освіти

**Магістерська робота**

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка II курсу ОС «магістра»

Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 012 «Дошкільна освіта»

(денної форми навчання)

**Воскреса Наталія Михайлівна**

*Керівник:* кандидат пед. наук, ст. викладач

Сіренко Алла Євгенівна

*Рецензент:* кандидат пед. наук, ст. викладач

Ляховець Олеся Олександрівна

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та особливостей його формування у дітей старшого дошкільного віку.....	5
1.1. Поняття емоції та особливості онтогенезу емоційної сфери.....	5
1.2. Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження.....	15
1.2.1. Еволюція уявлень про емоційний інтелект та його моделі.....	21
1.2.2. Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту.....	32
1.3. Психоло-педагогічні особливості формування та розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.....	40
Висновок до розділу.....	1 44
РОЗДІЛ 2. Методологія формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.....	46
2.1. Основні методи та засоби формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.....	47
2.2. Розробка заняття з дітьми старшого дошкільного віку спрямованого на формування емоційного інтелекту у дітей.....	56
2.3. Рекомендації щодо формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.....	62

Висновок	до	2
розділу.....		65
ВИСНОВКИ.....		67
Література .....		70

## ВСТУП

Прискорення темпу життя, збільшення стресу, конкуренції і відповідальності, а також відсутність своєчасних можливостей релаксації призводять до підвищення емоційних навантажень, що викликають деструктивні для здоров'я стресові реакції.

Емоції виходячи з-під контролю свідомості, перешкоджають здійсненню намірів, порушують міжособистісні відносини, не дозволяють належним чином виконувати службові та сімейні обов'язки, ускладнюють відпочинок і погіршують здоров'я. Недооцінка важливості емоційної сторони життя, її ігнорування ведуть до зростання числа афективних розладів, тяжких душевних станів, емоційних вибухів і конфліктів, до гнітючого стану незадоволеності собою і життям, до труднощів встановлення теплих, довірливих контактів і отримання соціальної підтримки.

При розвиненій емоційності, хороше розуміння емоцій і управління ними дозволяє людям перебувати в гармонії з самими собою, досягати успіху в професійній реалізації і бути щасливими в особистому житті, тобто сприяє більш ефективній орієнтації в світі та адаптації в соціумі.

Саме тому тема розвитку емоційної культури людини стає однією із найнеобхідніших в сучасній психології, а поява все більшої кількості робіт свідчить про помітне зростання наукової актуальності та велику практичну значущість досліджень в цій царині.

Проблема емоційного інтелекту активно розглядалася такими зарубіжними вченими як Дж. Блок, Х. Вейсінгер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейер, Г. Орме, П. Селовей, Д. Слайтер, , Р. Стернберг, та іншими. У вітчизняній психологічній науці поняття емоційного інтелекту вивчали І. М. Андрєєва, Т. П. Березовська, О. І. Власова, Н. В. Килимига, А. П. Лобанов, Д. В. Люсін, М. А. Манойлова, Е. Л. Носенко, А. С. Петровська, Г. В. Юсупова та інші.

Для успішного та гармонійного розвитку емоційного інтелекту, необхідно здійснювати виховний вплив в цьому напрямку ще з дитинства. Зокрема, в дошкільний період, коли активно формується емоційна сфера, дитина вчиться розпізнавати власні емоції, емоції інших осіб та керувати емоціями, необхідно здійснювати цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту. Проблему розвитку емоційного інтелекту досліджували М. А. Нгуен, М. М. Шпак та інші. Тим не менш, на сьогоднішній день це питання лишається мало дослідженим. Від так, актуально зробити акцент на дослідженні формування емоційного інтелекту саме у дітей дошкільного віку.

**Мета:** виявити особливості формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект дитини.

**Предмет дослідження:** особливості формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.

**Задачі дослідження:**

1. Проаналізувати особливості формування та становлення емоцій в процесі становлення особистості.

2. Визначити поняття емоційного інтелекту та становлення його в психологічній науці.
3. Теоретично дослідити різні моделі емоційного інтелекту.
4. Охарактеризувати структурні компоненти емоційного інтелекту.
5. Проаналізувати особливості формування та розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку.
6. Визначити методи та засоби формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку
7. Сконструювати приклад заняття з дітьми старшого дошкільного віку спрямованого на формування емоційного інтелекту у дітей
8. Розробити психолого-педагогічні рекомендації, щодо формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку

**Методи та організація дослідження:** теоретичні (системно-структурний аналіз і синтез, узагальнення, класифікація, моделювання); емпіричні (педагогічне спостереження).

#### **Практичне значення.**

При розробці конкретних рекомендацій практичним психологам, тренерам, коучам і викладачам, які проводять психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дорослих.

**Емпірична база дослідження:** заняття проводилось у Черкаському дошкільному навчальному закладі №54 «Метелик», в старшій групі «Котигорошко». Група налічувала 21 дитину у віці 5-6 років, з них 9 хлопців та 12 дівчат.

**Структура та обсяг роботи:** робота складається з двох розділів, вступу, висновків та списку літературу. Перший розділ – теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту, другий розділ – практичні основи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку; список використаних джерел налічує 62 позиції. Також в роботі є 2 таблиці та 4 рисунки.

## **РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та особливостей його формування у дітей старшого дошкільного віку**

Аналізуючи сучасні наукові дослідження на тему емоційного інтелекту можна сказати що цей феномен є маловивченим, а тема відносно новою. На даний момент існують різні підходи до розуміння суті і структури емоційного інтелекту однак єдина узгоджена теорія емоційного інтелекту не розроблена.

В суспільстві панує установка на раціоналізацію усього довколишнього, емоційні прояви сприймаються як слабкість, відсутність виховання або освіти. Вважається що в житті сучасної людини немає місця для емоцій. Така тенденція спричинена прискореним темпом життя, пануванням цифрових технологій та віртуального світу. Тим не менш закони психології залишаються не змінними і постійне стримання емоцій призводить до їх витіснення із свідомості в несвідомі структури. В свою чергу, неможливість психологічної переробки емоцій сприяє розростанню їх фізіологічного компонента, що призводить до неврозів [13]. Відомо що складовою самоконтролю є емоційний контроль, від так частіше емоційними

проблемами страждають люди з низьким рівнем самоконтролю. Звільнившись з-під контролю свідомості, емоції перешкоджають здійсненню намірів, порушують міжособистісні стосунки, не дозволяють належним чином виконувати службові і сімейні обов'язки, утруднюють відпочинок, погіршують здоров'я тощо [13].

### 1.1. Поняття емоції та особливості онтогенезу емоційної сфери

В побуті часто ототожнюють поняття почуття та емоції і не можна заперечувати їх тісний зв'язок, та все ж вони відрізняються своїм змістом та формою.

**Емоція** — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності, реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреби [25, с. 115]

Емоції поділяють на:

складні – пов'язані з вищими потребами, як духовними так і матеріальними. Виникають в результаті усвідомлення стимулу що призвів до їх появи та його значення. Наприклад, емоції пов'язані зі сприйманням витворів мистецтва тощо;

прості – пов'язані з первинними потребами, задоволення від їжі, переживання втоми, болю, бадьорості тощо. притаманні людині і тварині.

**Почуття** – це специфічно людський, узагальнений, найвищий, найглибший рівень переживань особою свого ставлення до себе, до подій, осіб, предметів, які були, є і будуть. [25, с. 115]. Вони є більш стійкими та глибокими в порівнянні з емоціями.

Емоції та почуття мають ряд спільних характеристик: якість, полярність, активність (стенічні та астенічні), інтенсивність, тривалість.

Спектр дії емоцій дуже широкий, адже діапазон переживань надзвичайно великий і включає травмуючі переживання та соціальне відчуття радості життя, тому можуть нести позитивний ефект і слугувати

рушійною силою в життєдіяльності людини, так і негативне забарвлення та гальмувати людину на шляху розвитку та життєздійснення.

Як ми вже зазначали вище, поява конкретного переживання у людини залежить від ступеня задоволеності або незадоволеності конкретної потреби. Особливість конкретного переживання залежить як від ставлення суб'єкта до цієї конкретної потреби, так і від обставин в яких задовольняється або не задовольняється ця потреба.

**Потреба** — це такий стан живої істоти, який виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов [25, с. 184].

Людина істота соціальна, що спричиняє виникнення духовних потреб, а задоволення та незадоволення їх є причиною для появи вищих почуттів. Відповідно, вищі почуття притаманні виключно людині, серед них виділяють: моральні почуття, естетичні, пізнавальні, практичні.

Емоції та почуття – складові афективної сфери людини. Всі люди різні, і кожен по своєму переживає певні події: чутливі особистості – більш емоційно, витримані – спокійніше. Різниця пов'язана, як вже зазначалось, з індивідуальними особливостями які створюють так званий афективний простір людини, і саме тут відбуваються всі взаємозв'язки з навколишнім світом.

**Афективний простір** – це емоції та почуття особистості, її прагнення й бажання, її переживання, пов'язані з пізнанням і самопізнанням, що без посередньо впливає на дії, вчинки й усе життя особистості. [25, с. 117]

Емоції та почуття нерозривно пов'язані з різними видами діяльності, ставлення до якої або її результати викликають різний спектр почуттів та емоцій. В свою чергу емоції можуть стимулювати або навпаки гальмувати діяльність.

Окрім того, емоції та почуття виконують ряд функцій в життєдіяльності людини. Зокрема:



- Сигнальна – проявляються як показник змін в організмі, діяльності, умовах життя тощо
- Регулятивна – спонукають до пізнання, дій, праці або навпаки утримують.
- Стимулююча – активізують роботу організму.
- Урізноманітнення та збагачення життя людини.

Тим не менш, емоції несуть і певні перешкоди в процесі життєздійснення: пригнічення психічних процесів, ускладнюють розумову діяльність, порушують самоконтроль людини, пригнічує волю людини.

Як можна зрозуміти, позитивні емоції переважно виконують позитивні функції, негативно забарвлені емоції здійснюють мають пригнічуючий характер.

Керувати емоціями чи почуттями людина не може, лише здатна до відносного контролю їх зовнішніх проявів.

Отже, будь-яке емоційне збудження відображається на організмі. Ми можемо говорити про зовнішні прояви (міміка, рухи, поза, рухи очей, вокалізації) і внутрішні прояви (прискорене серцебиття, дихання, кров'яний тиск тощо). очевидно, що за допомогою виховання та інших засобів корекції поведінки можна навчитись контролювати зовнішні прояви емоцій, щодо внутрішнього – майже не піддається керуванню.

П. К. Анохін говорив про те, що ми не можемо керувати силою емоцій, і коли за допомогою вольового зусилля ми стримуємо зовнішній прояв, емоція з більшої силою проявляється всередині (внутрішній прояв).

Тим не менш навчання стримувати емоції важливе в досвіді особистості, адже таким чином людина вчиться сприймати та розпізнавати різні прояви переживань. З іншої сторони, таким чином також формується уміння використовувати емоційні стани для впливу на діяльність інших.

На виявлення емоцій за допомогою зовнішніх засобів впливають різні соціальні чинники, а саме виховання, культурні традиції, ментальність тощо.

але стосовно внутрішнього вияву емоцій – це відбувається незалежно від соціальних чинників.

Емоційна сфера є об'єктом дослідження багатьох сучасних науковців. Цю проблему можна розглядати з різних сторін, зокрема Григор'єва М. С. вивчає емоційну нестійкість. Платонов К. К. і Шварц Л. М. досліджують емоції крізь призму мінливості настроїв. Значна кількість досліджень приділяється дослідженню формування емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку (Семків Х. Б., Сидорик Ю. Р.) та дошкільнят (Трофаїла Н. Д., Проворова Є. М.). Але особливу увагу варто звернути на емоційну сферу особі підліткового віку. Емоції, власні емоційні переживання та емоційні реакції інших починають усвідомлюватися та розуміться людиною в підлітковому віці. Тому доцільно розглядати емоційну сферу та її роль у різних видах діяльності починаючи саме з цього віку.

Якщо розглянути розвиток емоцій в онтогенезі, побачимо 4 основних етапи:

Першим етап – це період новонародженості, який характеризується переважанням інстинктів. Емоції проявляється як реакція на задоволення або незадоволення базових потреб.

Другий етап - етап органічного відчуття. Реакція організму на зовнішні та внутрішні подразники, виникнення часткових і ще недостатньо стійких образних уявлень про дійсність і переживання дитиною почуття задоволення або незадоволення. З цих почуттів і уявлень формується ставлення дитини в першу чергу до матері або іншій значимого (яка доглядає за ним) дорослому.

Третім етапом - у епікритичні емоцій. Емоції соціально обумовлені, набувають відносно самостійне звучання і психічне відображення.

Четвертим етапом є формування вищих людських емоцій, що досягає повного розвитку до 20-22 рокам. До цього віку почуття можуть коригуватися інтелектуальною діяльністю, а зовнішні прояви емоцій, мимічних реакцій і виразних рухів можуть придушуватися. [16]

Емоції з'являються в людини ще до її народження. К.В. Шулейкіна виявила, що емоційні реакції задоволення й невдоволення спостерігаються вже в п'яти-шестимісячного людського плода.

Міняються способи довільного реагування на ті чи інші емоції. Наприклад, маленька дитина, переживаючи страх, найімовірніше кинеться до близької людини (матері, батька, сестри, брата). Однак уже в дошкільному віці базові (уроджені) емоції набувають соціального забарвлення. Тому в підлітка втеча від небезпеки асоціюється з емоцією сорому. Внаслідок цього він обирає інший спосіб боротьби зі страхом - намагається оцінити ступінь небезпеки, зайняти вигіднішу позицію або просто ігнорує загрозу, не надає їй значення.

Як зазначає К. Ізард, з віком змінюються не лише емоційні реакції, а й значення активаторів конкретних емоцій. Зокрема, у тритижневому віці звук жіночого голосу викликає в дитини усмішку, але, в міру того, як дитина стає старшою, цей же голос може спричинити в неї роздратування. Обличчя матері, яка віддаляється, не викличе особливої реакції у тримісячної дитини, водночас, як 13-місячна дитина відреагує на це сердитим протестом, а 13-літній підліток може навіть зрадіти тому, що залишається в будинку один, без батьківської опіки [19].

К. Ізард, Ю.А. Макаренко та інші психологи виявили, що в онтогенезі розвиток базальних емоцій, а також знань про них формується з упередженням порівняно з вторинними емоціями. Навіть діти двох-трьох років не лише розуміють стан страху й радості, але можуть довільно відтворювати їх. З віком розвиваються позитивні емоції. Момент переживання задоволення в дитячих іграх зрушується в міру розвитку дитини: у маляти задоволення виникає в момент одержання бажаного результату. На наступному щаблі розвитку задоволення дає не лише результат, а й сам процес гри. На третьому щаблі в старших дітей виникає передбачення задоволення на початку ігрової діяльності.

У процесі онтогенезу розвивається здатність використання емоційної експресії як засіб спілкування. З іншого боку, з віком поліпшується розпізнавання емоцій за виразом обличчя.

З віком також відбувається розширення та ускладнення знань про емоції. Збільшується кількість понять, у яких осмислюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первісних узагальнених понять «приємне-неприємне». Межі емоційних понять стають чіткішими. Маленькі діти застосовують той самий термін для позначення ширшого кола емоційних явищ. Збільшується кількість параметрів, за якими характеризують емоції; спочатку їх два - «порушення-заспокоєння» й «задоволення-невдоволення», потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність місцю» тощо. Якщо в п'ять років діти тісно пов'язують емоцію із ситуацією її виникнення й визначають першу через другу, то пізніше дитина починає диференціювати уявлення про причини емоції та внутрішні стани, які пов'язують ситуації з емоційною реакцією [7, с.579].

Я. Дембовський зазначає, що немовля оперує трьома емоціями: страхом, що виявляється під час сильного звуку; гнівом, як реакцією на обмеження рухів; і задоволенням, яке виникає у відповідь на погойдування, а також на легке погладжування тіла. Що ж стосується вираження цих емоцій, то насамперед у немовляти виникає плач. Але в нього буває й вираз, схожий на усмішку. Поступово усмішка стає більш певною, дитина усміхається у відповідь на найрізноманітніші стимули. Якщо 3-4-місячні діти усміхаються й пошмавлюються на звернену до них розмову будь-якого дорослого, то 5-6-місячні діти при наближенні й звертанні до них іншого дорослого, замість того щоб відразу усміхнутися, довго й зосереджено дивляться на нього, а потім або усміхаються, або відвертаються, а іноді можуть і голосно розплакатися.

У 3-місячному віці діти вже «налаштовані» сприймати батьківські емоції, і їхня поведінка показує, що вони очікують побачити вираження емоцій на обличчі матері або батька.

Якщо перші емоції пов'язані з біологічними потребами дитини (у самозбереженні й задоволенні), то подальше збагачення причин до вияву емоційних реакцій пов'язане з інтелектуальним розвитком дитини.

Для дітей раннього віку (1-3 роки) характерні запізнілі емоційні реакції на ситуацію, невміння розуміти емоційні стани інших, а вираження емоційного стану (експресія) відповідає його реальному перебігу.

У 2-3 роки виникають соціальні форми гніву - ревності й заздрість. Діти сердяться й плачуть, якщо мати в них на очах пестить чужу дитину. У результаті соціальних контактів з'являється радість як вираження базової емоції задоволення. У віці 2-3 років діти можуть зображувати емоції, підбирають мімічні засоби для вираження радості, гніву, відрази, прикрості, подиву, сорому [7, с.581].

У 3-річних дітей з'являється гордість за свої досягнення. Діти прагнуть продемонструвати свої успіхи дорослому. Якщо це не вдається, то їхні радісні переживання з приводу успіху істотно захмарюються. Виникає образа з приводу ігнорування чи невизнання успіху дорослими, прагнення до перебільшення щодо успіху.

Дошкільнята вже настільки опановують вираження емоцій, що показувана експресія тієї чи іншої емоції зовсім не означає її переживання. У дошкільників з'являється очікування (передбачення) тих чи інших емоцій, що впливає на мотивацію їхньої поведінки й діяльності, вносячи корективи в їхні плани. У дошкільному віці поступово розвивається вміння визначати емоційний стан інших людей. Це питання докладно вивчила А.М. Щетиніна на 4-5 й 6-7-річних дітях. Вона виявила типи сприйняття емоцій за експресією, які можна розглядати і як рівні розвитку цього вміння:

- Довербальний тип – емоція не позначається словами, її впізнання виявляється через встановлення дітьми відповідності виразу обличчя характеру конкретної ситуації («він, напевно, мультик дивиться»).
- Дифузно-аморфний тип – діти називають емоцію, але сприймають її поверхово, нечітко («веселий», «подивився й довідався, що він сумує»). Складові елементи еталона емоції ще не диференційовані.
- Дифузно-локальний тип – сприймаючи вираження емоції глобально й поверхнево, діти починають вирізняти окремий, часто одиничний елемент експресії (здебільшого - очі).
- Аналітичний тип – емоцію розпізнають завдяки виокремленню елементів експресії. Переважно діти опираються на вираз обличчя, а не позу.
- Синтетичний тип – це вже не глобальне й поверхове сприйняття емоцій, а цілісне, узагальнене («зла вона, тому що вся зла»).
- Аналітико-синтетичний тип – діти виокремлюють елементи експресії й узагальнюють їх («вона весела, у неї все обличчя таке - очі веселі й рот»). [59].

В молодшому шкільному відвідування школи змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності й збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Для молодших школярів характерно: швидка реакція на події і виразне сприйняття; безпосередність, відвертість вираження своїх переживань - радості, суму, страху, задоволення або невдоволення; очікування афективного страху - в процесі навчання дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, непевності у своїх силах, неможливість упоратися із завданням; школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї; значна емоційна нестійкість, зміна настрою (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильність до короткочасних і бурхливих афектів; власні та чужі емоції й почуття усвідомлюються погано; міміка та вияви почуттів інших людей нерідко сприймається хибно, що зумовлює неадекватні реакції молодших школярів. Винятком є базові емоції страху й радості.

Школярі молодших класів легше розуміють емоції, які виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не завжди можуть виразити емоційні переживання словами. Краще розрізняють позитивні емоції, ніж негативні, формується здатність до співпереживання [7, с. 584].

Для емоційної сфери підлітків характерні: велика емоційна збудливість; велика стійкість емоційних переживань; характерне очікування страху; суперечливість почуттів: досить часто підліток захищає свого друга, розуміючи його неправоту; виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але й щодо самооцінки, оскільки в цьому віці відбувається розвиток самосвідомості; розвинуте почуття прив'язаності до групи; висока вимогливість до дружби, в основі якої лежить спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова і інтимна, більш тривала. Як зазначають науковці, емоції, які виникають під час діяльності підлітка мають вплив на його соціальний розвиток та взаєностосунки [14].

Емоційна сфера – це важлива властивість індивідуальності та одна з психологічних складових темпераменту виконує, яка виконує системоутворюючу функцію у структурі рис особистості та окремих її якостей; емоції та емоційність беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантами успішності діяльності та спілкування. Особливого значення емоції набувають в підлітковому віці, який характеризується вважається перехідним (від дитини до дорослого), складним та критичним. У якості загальних особливостей цього віку відзначаються мінливість настроїв, емоційна нестійкість [57].

Фалько Н. М. досліджуючи емоційну сферу підлітків відзначає значний вплив негативних емоцій та емоційних реагувань на взаєностосунки підлітків між собою та з дорослими. Основними чинниками негативних емоційних проявів називає: неправильне виховання, неблагополучні відносини з оточуючими людьми і фізіологічні якості. Науковець пропонує

корегувати емоційну сферу за допомогою казкотерапії, використовуючи цей спосіб впливу як спосіб об'єктивізації проблемних ситуацій [57].

Грек О. та Казаріна В. досліджували особливості емоційної сфери в умовах рекреації. Науковці виявили, що відпочивальники-підлітки мають переважно задовільний емоційний стан, але відзначають середні показники настрою та самопочуття, велика кількість досліджуваних відзначають незадоволену потребу спілкування, що може призвести до росту негативних емоцій та відповідних реакцій [11].

Григор'єва М.С. розглядає емоційну сферу підлітків під кутом нестійкості особистості підлітка. Цей аспект проблеми важливий у зв'язку з впливом емоцій та їх мінливості на ефективність діяльності. Наявність емоційної нестійкості в певного роду діяльності може призвести до серйозних особистісних проблем, а також до нездатності здійснювати цю діяльність. У цьому контексті рівень емоційної нестійкості є значущим критерієм для прогнозування успішності діяльності [12].

З іншої сторони, емоційна нестійкість особистості стає очевидною при вивченні її соціально-психологічних характеристик, тобто з огляд на вплив на сферу взаємостосунків. Емоційна нестійкість може призвести до формування дезадаптивної поведінки. Згідно емпіричного дослідження Григор'євої, досить велика кількість підлітків відзначається нестійкістю емоційних процесів. Також значна кількість досліджуваних відчуває тривогу, страх, незадоволення. Автор пояснює це особливостями пубертатного періоду, фізіологічними та гормональними змінами. Автор наголошує на можливості корекції емоційних станів та на важливості вживання різних засобів для здійснення цієї мети [12].

## **1.2. Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження**

Від народження людині притаманний певний потенціал емоційної чутливості, емоційної пам'яті, емоційної обробки та емоційного навчання, які



в свою чергу, складають основу емоційного інтелекту. Інтерес до емоційного інтелекту також зумовлений тим, що на відміну від когнітивного інтелекту який переважно зумовлений спадково, емоційний інтелект розвивається протягом усього життя і тому проблема емоційного інтелекту носить як теоретичне так і практичне значення.

Витоки теорії емоційного інтелекту сягають ще часів Античності. Філософи проявляли не аби який інтерес до проблеми зв'язку душевних переживань та пізнавальних процесів. Античні філософи запропонували думку про три складові душі: бажання, пристрасть та розум. Платон стверджував що розумові «задоволення і страждання» - вищі, вони є чистими і не пов'язаними із нижчими, зумовленими потребами організму [46]. Тобто, Платон роз'єднує розумову, емоційну та мотиваційну сфери

Арістотель більш психологізовано узагальнював свої дослідження. Спостерігаючи за поведінкою людей, їх діями та реакціями в різних життєвих ситуаціях, він робить висновок про різновиди емоційних переживань та їх прояви. Філософ пише про те, що емоції можуть проявлятися або дуже інтенсивно, або навпаки мляво і невиразно. Обидва такі прояви він характеризує як негативні. На протипагу цьому описує адекватне вираження емоцій як виразне але стримане, при цьому людина має виражати їх відповідно ситуації, місцю та інших людей і керуючись «гідними мотивами». Таке вираження емоцій називає чеснотою. З означення можна припустити, що ця чеснота дуже наближена до емоційного інтелекту.

Дослідження XVII століття спрямовані на розкриття ролі розуму та емоцій в пізнавальному процесі. Від так зароджується два напрямки досліджень: емпіричний (знання зароджується з чуттєвого досвіду) та раціональстичний (розум є джерелом пізнання та критерієм істинності) [28]. Яскравим представником раціоналізму є Р. Декарт, який розглядає емоції як особливий вид пристрасті пов'язаних з вищими психічними процесами. Філософ говорить про регуляцію емоцій розумом та виділяє два аспекти:

- Функціональний – корисна дія емоцій, полягає в підтримці та підсилені думки;
- Дисфункціональний – негативний вплив проявляється в підтримці та підсилені непродуктивних думок, яких вартувало б позбутись. [15, с. 21].

Представником емпіричного напрямку є Д. Юм, який не возвеличує розум, але наголошує на впливі емоцій на пізнавальні процеси і говорить про чуттєву природу ідеї, на протигагу раціоналістам, які вбачають в ідеї логічну сутність [4].

В період Нового часу філософи протиставляють емоційне розумовому. Науковці визнають зв'язок емоцій та розуму, тим не менш ключову роль надають когнітивній сфері, яка панує над афективною. Ця філософська думка поступово переходить та поширюється в психологічній науці [28].

Так, наприклад, Л. С. Виготський наголошує на психологічній природі емоцій на протигагу біологічним інстинктам, та на опосередкованості емоцій інтелектом [9]. Його ключові ідеї стосовно зв'язку афективної та когнітивної сфер, знайшли подальший розвиток у працях С.Л. Рубінштейна. Науковець розглядає емоційність як складову пізнавальних процесів, у яких відображена навколишня дійсність. Емоції та інтелект не протиставляються, а в поєднанні своєму утворюють і емоцію, і пізнання [1].

В радянській психології вивчення емоційного інтелекту відображалось в роботах О. К. Тихомирова, Й. Пацявичюса, О. П. Саннікової. Зокрема О.П. Саннікова вивчала емоційність як системну властивість особистості. Науковець досліджувала роль емоцій в професійній діяльності та спілкуванні. Вона зображає модель емоційності у вигляді п'яти дискретних модальностей: «радість», «гнів», «страх», «сум», «спокій». На думку авторки, емоційність – це інтегральне утворення, яке забезпечує необхідних структур особистості та професійних здібностей [49].

У зарубіжній психології можна виділити п'ять етапів розвитку думки про емоційний інтелект:

- Період окремого вивчення афективної та інтелектуальної сфери (1900 – 1969 рр.).
- Період дослідження взаємовпливу когнітивних та афективних процесів (1970 – 1989 рр.).
- Період визначення поняття «емоційний інтелект» та виокремлення як предмету психологічного дослідження (1990 – 1993).
- Період розкриття практичного значення дослідження емоційного інтелекту та популяризація феномену (1994 – 1997).
- Період активного дослідження структури та концепції емоційного інтелекту (1997 і до сьогодні) [60].

Важливими для нас є теорії що сформовані починаючи з другого етапу розвитку думки.

За визначенням Дж. Майер і П. Селовой емоційний інтелект – це здатність людини до сприйняття, вираження та розуміння емоцій, вміння управляти ними. На думку науковців, емоційно інтелектуальна людина характеризується високим ступенем самосвідомості, життєстійкістю, контролює своє життя в достатній мірі, щоб не допускати в своє життя такі емоційні розлади, як депресія та тривожність, здатна відкласти тимчасову винагороду заради досягнення більш бажаної, довготривалої, не піддається імпульсивним діям орієнтуючись на ситуативні успіхи. Зазвичай така людина відрізняється високим рівнем розвитку емпатії, завдяки чому може коректно ідентифікувати емоції оточуючих та адекватно реагувати на них (розрадити в біді, розв'язати конфлікт тощо) [21].

Значення емоційного інтелекту починає усвідомлюватися психологами вже в ХХ ст., коли панували дослідження пізнавальних процесів та інтелекту, та все ж виникала необхідність досліджувати і інші грані психологічного буття людини для усунення прогалин трактування поведінки.

Д. Гоулман в 40х роках ХХ ст. висунув думку про те, що неуспіх людини в житті може бути пов'язаний з відсутністю навиків подолання гніву, прояву співчуття, контролю бажань які батьки повинні були сформувати ще в дитинстві. Цю думку сьогодні розвиває і А. Петрановська, стверджуючи що «емпатія та рефлексія значно важливіші для досягнення успіху ніж академічні знання». Тобто, для формування успішної людини, батьки мають починати з розвитку емоційної компетентності [21].

На підтвердження цієї думки свідчить результат дослідження Д. Гоулмана проведеного в 1940 році в Гарвардському університеті, у якому прийняли участь 95 студентів, а пізніше в ілінойській середній школі (81 учень). Вчений виявив, що студенти, які мали високі бали під час навчання та на іспитах, в середньому віці є менш успішними в кар'єрі та особистому житті ніж їхні однолітки. Тобто, академічний розум не гарантує здатність та готовність людини скористатись усіма можливостями, не забезпечує готовності долати життєві труднощі тощо. важливе значення має така метаздібність як емоційна обдарованість, яка забезпечує уміння скористатись власними знанням, навиками та можливостями. Емоційно обдаровані люди – більш успішні та продуктивні, що в свою чергу призводить до значного вищого рівня задоволеності життям [21].

Таким чином вчений вказав на новий напрямок розвитку досліджень психології, який зміг би пояснити, чому люди з однаковими здібностями та можливостями мають різні таланти.

Новий напрямок потребує введення нового терміналогічного поняття. Розглядають такі поняття як емоційна культура, емоційна компетентність та емоційний інтелект.

Л. Б. Нікіфорова досліджуючи особистість значну роль відводить емоційній культурі. Під терміном емоційна культура автор розуміє складну інтегративно-динамічну якість особистості з багатою емотивністю, що охоплює процеси самоуправління та саморегуляцію емоційним станом та емоційними реакціями, а також здатність до емпатії, що дає змогу

усвідомлювати власні переживання та переживання навколишніх, а отже, функціонально забезпечувати адекватний вияв поведінки та активне включення суб'єкта в певний суспільний простір [34].

За Л. Б. Нікіфоровою емоційна культура включає:

- Потребнісно-мотиваційний компонент – інтерес до особистості емоційної сфери;
- Ціннісно-теоретичний – накопичення знань про емоційну спрямованість;
- Комунікативний компонент – сформованість уміння застосування набутих знань з метою саморегуляції, забезпечення емоційного контакту;
- Саморегулюючий компонент – здатність до адекватного вираження й презентації своїх емоцій;
- Власне уміння керувати своїм емоційним станом [34].

В 1980 році ізраїльський психолог Р. Бар-Он вводить інше поняття – емоційний коефіцієнт. Емоційний коефіцієнт (EQ) – засіб вимірювання емоційного інтелекту. В основу EQ лягла модель яку розробив автор. На думку Р. Бар-Она, емоційний інтелект – це сукупність емоційних та соціальних здібностей, навиків та знань, які забезпечують здатність особистості відповідати зовнішнім вимогам, а також чинити ефективний супротив його тиску [52].

До складу моделі входять 5 сфер та 15 шкал (табл. 1). Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно вирішувати будь-які життєві ситуації: пізнання власної особистості, навички міжособистісного спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, переважаючий настрій. Запропонована модель об'єднує знання і навички, які визначають як розумові здібності (здатність вирішувати задачі), і те, що може бути охарактеризоване як особливості особистості. Це поєднання і породжує змішану модель [6].

Поступово вчення набирає популярності і входить в обіг термін емоційний інтелект, який запропонував П. Саловей та Дж. Майєру 1990 році. Та широкого використання термін дістав після публікації книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект».

Згідно теорії Дж. Майєра і П. Саловей, емоційний інтелект тісно пов'язаний з такими особистісними факторами як теплота і чуйність. Тим не менш, згідно досліджень авторів, емоційний інтелект не тотожний особистісним факторам [26]. Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати сенс емоцій і використовувати ці знання, щоб виявити причини виникнення проблем і вирішити їх.

Також роль емоцій в житті людини досліджувала Г. Гарскова. На її думку емоції – це відображення ставлення людини до самої себе та своєї діяльності; емоційний інтелект – це здатність розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [21].

На думки А. Петровської, люди з високо розвиненим емоційним інтелектом набагато краще і якісніше будують міжособистісні зв'язки (стосунки), саме тому, що вони створюють певні внутрішні норми яким самі слідуєть:

- не ухилятися від відповідальності;
- здатність прийняти провину та відповісти за неї;
- відсутність прагнення привласнити чужі досягнення;
- відсутність схильності до пояснення власних промахів через зовнішні обставини та інших людей, тощо.

Емпатія та рефлексія – важливі складові емоційного та соціального інтелекту, які у великий мірі визначають якість життя людини [43].

І.Н.Андрєєва дотримується такого визначення емоційного інтелекту як сукупності ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, а також до керування емоційною сферою. Увагу вчених до емоційного інтелекту вона пояснює тим, що емоційний інтелект є

передумовою соціальної або іншої позитивної поведінки, і його розвиток оптимізує міжособистісну взаємодію. Так, високий ЕІ сприяє теплим взаєминам батьків і дітей, емоційно благополучним сімейним стосункам. У той же час ЕІ негативно корелює з проблемами в поведінці, такими, як агресивні прояви: жорстокість, вживання наркотиків, куріння, антисоціальна поведінка [1].

### **1.2.1. Еволюція уявлень про емоційний інтелект та його моделі**

Ідея емоційного інтелекту виникла з розвитку теорії соціального інтелекту. Е. Тордайк, Д. Гілфорд та Г. Айзенком розробили концепцію соціального інтелекту, який розглядався як система знань та умінь що пов'язує когнітивне та емоційне пізнання [21].

Теорія самоактуалізації А. Маслоу також включає емоційну та когнітивну сторони людини. Моділь цієї теорії – піраміда ієрархії потреб, в основі якої лежать фізіологічні потреби та потреба безпеки, на третьому соціальні потреби дружби та любові, далі потреба визнання і нарешті потреба самоактуалізації. Досягнення найвищого рівня можливо за умови повного або часткового задоволення потреб нижчого рівня [53].

Пізніше П. Салауей і Д. Майер визначили емоційний інтелект як "здатність сприймати і розуміти прояв особистості, виражене в емоціях, управляти емоціями на основі інтелектуальних процесів" 1997 рік організація «шість секунд»: емоційний інтелект – це здатність отримати оптимальний результат у відносинах з собою і з іншими людьми. Якщо розглядати різні моделі емоційного інтелекту в динаміці, то ми можемо спостерігати континуум інтелектуального і емоційного підходів. Спочатку домінантою вважалися когнітивні здібності особистості, потім стався зсув в бік посилення емоційних характеристик [21].

Аналізуючи різні підходи авторів до вивчення емоційного інтелекту можна виділити означення емоційного інтелекту як:

- здатність на сутність своїх почуттів та переживань (О. Л. Яковлева, Р. Бак);
- здатність осягнути та усвідомити відношення іншої людини через виражені нею емоції, та за допомогою мисленнєвих операцій аналізу т синтезу керувати ними (Г. Г. Горскова);
- уміння успішного контролю емоційних проявів та використання їх для вдосконалення мислення (Дж. Майєр, П. Саловей, М. Паоло);
- емоційні, соціальні, особистісні здібності, які сприяють ефективному протистоянню зовнішнім тискам;
- емоційно-інтелектуальна діяльність (Е. П. Ільїн, Г. Орме, Дж. Майєр, М. Паоло та інші) [31].

Існує декілька моделей емоційного інтелекту, які виникають у зв'язку з відмінними теоретичними підходами вивчення ЕІ та концепцією дослідження феномену. Умовно поділяють на дві групи:

1. Модель здібностей (Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо та інші), в межах якої емоційний інтелект розглядається як перетин емоцій та пізнання, іншими словами – пізнавальні здібності.
2. Змішана модель (Р. Бар-Она, Д. Гоулман та інші) – емоційний інтелект розглядається в двох аспектах: пізнавальний та особистісний. За суттю своєю моделі в межах цього підходу відрізняються набором особистісних якостей, які автори включають.

Існує ще так звана модель характеристик або модель рис, до якої належить модель емоційної самоефективності (К.В. Петридіса та Е. Фернхема). Тим не менше розглядаючи її суть, зауважуємо тісну наближеність до змішаної моделі, так як включені і особистісні характеристики, і когнітивні здібності. Зважаючи на це, багато авторів об'єднують модель характеристики та змішану як в теоретичному дослідженні так і в емпіричному.



Автор є прихильником змішаної моделі емоційного інтелекту, він представляє емоційний інтелект як сукупність різноманітних здібностей (емоційних, соціальних тощо), які сприяють комфортному життю людини та її функціонування в суспільстві [6].

В 1990 році Дж. Майєр та П. Соловей запропонували свою структурну модель емоційного інтелекту, яка включала три компоненти:

- ідентифікація емоцій та їх вираження;
- регулювання емоцій;
- використання емоційної інформації в процесі мислення.

**Таблиця 1.1. Структурні компоненти моделі емоційного інтелекту Р.**

**Бар-Она.**

Сфера	Складові шкали
Внутрішньоособистісна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоаналіз;</li> <li>- Асертивність;</li> <li>- Незалежність;</li> <li>- Самоповага; самоактуалізація.</li> </ul>
Міжособистісна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Емпатія,</li> <li>- Соціальна відповідальність,</li> <li>- Міжособистісні відносини.</li> </ul>
Адаптивність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцінка дійсності,</li> <li>- Гнучкість,</li> <li>- Уміння вирішувати проблеми.</li> </ul>
Управління стресом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Толерантність до стресу,</li> <li>- Контроль імпульсивності.</li> </ul>
Загальний настрій	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оптимізм,</li> <li>- Задоволеність життям.</li> </ul>

Та згодом, ця модель виявилась не досконалою і тому автори доповнили її. Нова модель емоційного інтелекту Дж. Майєра та П. Соловєя включає в себе такі компоненти:

- точність оцінки і вираження емоцій (здатність визначити емоції по фізичному стану і думкам, по зовнішнім виглядом та поведінкою; здатність максимально точно виражати свої емоційні потреби іншим людям);
- використання емоцій в розумовій діяльності (здатність до ефективного мислення за допомогою залучення емоцій; рефреймінг сприйняття за допомогою емоцій; можливість бачення світу під різним кутом);
- розуміння емоцій (навик визначення джерела емоцій; розуміння складних, амбівалентні почуттів; розуміння емоційних переходів; прогнозування подальшого розвитку емоцій);
- управління емоціями (емоції містять інформацію і впливають на мислення, тому має сенс брати їх до уваги при вирішенні різного роду завдань).

Таким чином кожен структурний елемент моделі пов'язується з мисленням або конкретною мисленнєвою операцією.

Основною думкою моделі є здатність до самоконтролю, зокрема емоційного, підтримка власної самооцінки на адекватному рівні, а також навик побудови міжособистісних стосунків та уміння приймати зовнішні умови та обставини в позитивному баченні [53].

Модель емоційного інтелекту, запропонована М. Зайднером, являє собою систему метакогнітивних здібностей. В основі конструкта закладено концепцію, що відображає взаємозв'язки між компетенцією в емоційній сфері й індивідуальними особливостями саморегуляції; сукупність емоційних, когнітивних та мотиваційних функцій обумовлює рівень саморегуляції.

Д. Гоулмен висунув припущення, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту (усвідомлення та розпізнавання емоцій; регуляція емоцій та управління ними) відображають зміст, перш за все, не когнітивних, а емоційних здібностей людини [43].

Власова О. І. розглядає емоційний інтелект в контексті соціального, відповідно структурними елементами його є емоційні здібності, які являють функціональною складовою соціальних здібностей [8]. Емоційні здібності, згідно Власової, – це здатність до розпізнавання, адекватного прояву та регуляції власними емоціями, переживаннями, прийняття відповідальності за їх позитивний модус та відповідність суспільно виробленим еталонам. Структурні компоненти емоційного інтелекту виявляються в:

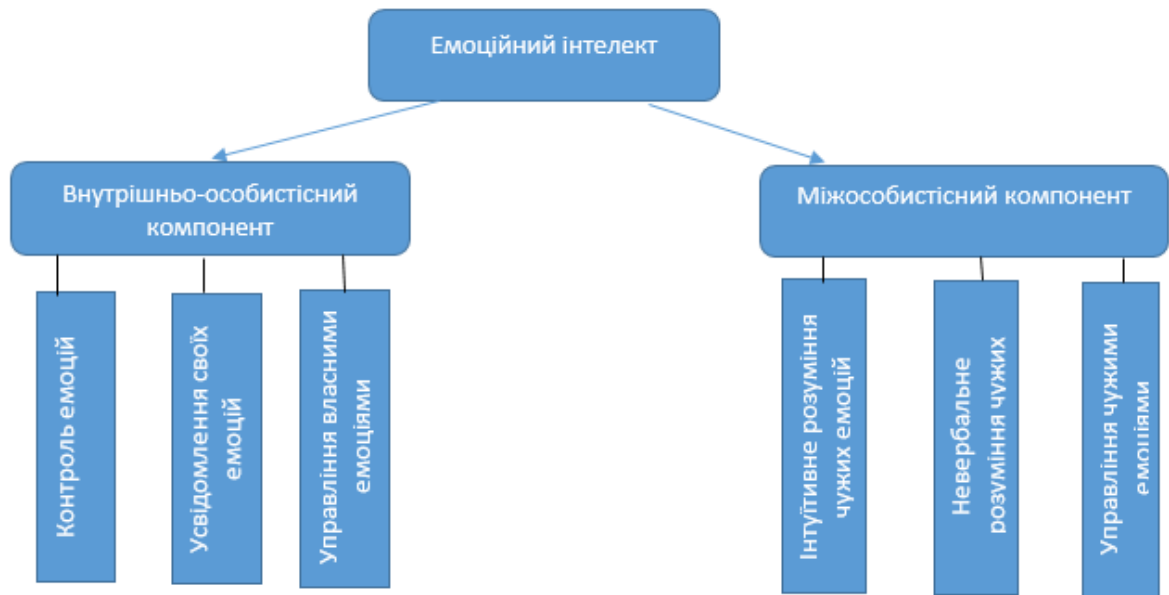
- 1) емоційній сенситивності;
- 2) обізнаності;
- 3) здатності управляти емоціями.

Д. Люсін розглядає емоційний інтелект як уміння ідентифікувати, прийняти та успішно керувати емоційними станами та переживаннями інших людей та своїми власними [29]. Модель ЕІ згідно Д. Люсіна включає два рівні:

- внутрішньо-особистісний – уміння та здатності регулювати власною поведінкою та переживаннями;
- міжособистісний (соціальний) – здатність до управління стосунками з іншими людьми [29].

Ці два рівні очевидно є пов'язані між собою, тим не менш, кожен з них включає в себе різні здібності. Внутрішньо-особистісний рівень включає:

- усвідомлення власних емоцій (розпізнавання емоцій, їх ідентифікація, здатність до вербалізації);
- управління власними емоціями (здатність викликати та підтримувати бажані емоції);
- контроль експресії (здатність контролювати прояв своїх емоцій).



**Рисунок. 1.1. Графічне зображення моделі ЕІ за Д. Люсінім [29].**

В свою чергу до складу міжособистісного рівня емоційного інтелекту входять:

- невербальне інтуїтивне розуміння чужих емоцій;
- розуміння чужих емоцій через експресію (здатність «зчитувати» емоційну інформацію — мімічні прояви, інтонації голосу, «мову жестів» людини);
- управління чужими емоціями (здатність викликати у інших людей бажані емоції, знижувати інтенсивність небажаних; схильність до маніпулювання іншими) [29].

І. М. Андрєєва розробила інтегративну модель, згідно якої ЕІ ієрархічно побудований і включає такі структурні компоненти (табл. 1.2.): інтелект індивіда (емоційний інтелект як «можливість»); «інтелект суб'єкта діяльності» (інтегративний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення); і «інтелект особистості» (інтегративний емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими особистісними властивостями) [1].

**Таблиця 2. Ієрархічна модель Андрєєвої [1].**

Рівень емоційного інтелекту	Зміст рівня	Результати розвитку ЕІ

<p>Інтелект Індивіда</p>	<p>Задатки для розвитку емоційного інтелекту (властивість функціональної системи): успадковані задатки загального інтелекту та темпераменту (пластичність, темп, активність та емоційність)</p>	<p>Потенційні «можливості» для розвитку здібності до розуміння емоцій та керування ними, тобто функціональні властивості, які до включення у діяльність залишались латентними</p>
<p>Інтелект суб'єкта діяльності</p>	<p>Емоційний інтелект як інтегральне когнітивноособистісне формування, що включає інструментальний та індивідуальноособистісний (рефлексивний) емоційний інтелект</p>	<p>Емоційна компетентність, що сприяє ефективності діяльності у системі «люди-людина».</p>
<p>Інтелект особистості</p>	<p>Емоційний інтелект у системі його взаємозв'язків з особистісними характеристиками, що сприяють просоціальній поведінці</p>	<p>Система стійких взаємозв'язків емоційного інтелекту з рисами особистості (емоційною креативністю, адаптивністю, самоприйняттям та прийняттям оточуючих, комунікабельністю, інтернальністю,</p>

		емоційною комфортністю)
--	--	----------------------------

Г. Р. Овчаренко аналізуючи всі моделі виявляє емоційний інтелект як структурний феномен, компонентами якого є: когнітивний (уявлення про емоції, сприймання та розуміння емоцій), емоційний (управління емоціями, емоційна стійкість, самопізнання і самомотивація, використання емоцій) та поведінковий (навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності) прояви. Аналізуючи різні підходи та моделі, автор створює таку модель емоційного інтелекту (рис. 1.2.) [37].

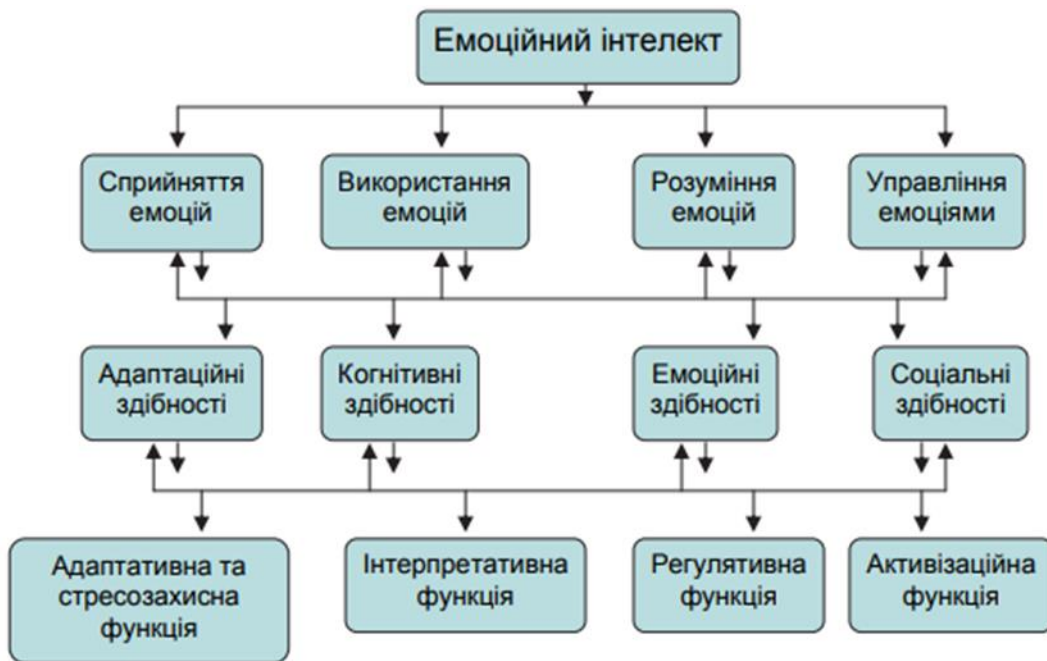
Розглянемо ці компоненти («гілки») емоційного інтелекту, оскільки вони досить глибоко розкривають властивості цього психологічного феномена. **Перший компонент:** сприйняття, оцінка і вираз емоцій:

а) здібність ідентифікувати емоцію в фізичних станах, відчуттях і думках;

б) здібність ідентифікувати емоції інших людей в картинах, художніх творах тощо через мову, звук; прояви і поведінку;

в) здібність точно виражати емоції і виражати потреби, які пов'язані з цими відчуттями;

г) здібність розрізняти точні / неточні, дійсні / недійсні вирази почуттів.



**Рисунок 1.2.** Структурна модель емоційного інтелекту за Овчаренко Г. [37].

**Другий компонент:** використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності:

а) використання емоцій для спрямування уваги на пріоритетні для мислення речі, спрямування уваги на важливу інформацію; Соціальні здібності Розуміння емоцій Емоційні здібності Управління емоціями Використання емоцій Когнітивні здібності Активізаційна функція Регулятивна функція Інтерпретативна функція Емоційний інтелект Сприйняття емоцій Адаптаційні здібності Адаптивна та стресозахисна функція

б) використання яскравих і доступних емоцій як допоміжних засобів мислення і пам'яті;

в) використання емоційних коливань настрою для зміни перспективи індивідуумів (від оптимістичної до песимістичної) і для розширення багатоманітності можливих поглядів на певні події;

г) актуалізація у себе тих емоцій, які сприяють розв'язанню певних завдань (наприклад, добрий настрій покращує розв'язання творчих задач) [37].

**Третій компонент:** розуміння і аналіз емоцій.

а) здібність до маркування емоцій і їх вербалізації; розуміння різниці між відмінними за назвою, але близькими за змістом емоціями (наприклад, симпатії і кохання);

б) здібність інтерпретувати значення зміни емоцій, розуміння причинно-наслідкових зв'язків (наприклад, виникнення туги після втрати);

в) здібність розуміти комплекс почуттів, наприклад: одночасного кохання і ненависті, чи такої суміші почуттів, як благоговійний страх (який складається із страху і подиву);

г) здібність розпізнавати неочікувані зміни емоцій (наприклад, зміну гніву на вдоволення, чи зміну гніву на збентеженість) [37].

**Четвертий компонент:** свідоме управління емоціями.

а) здібність залишатися відкритим для почуттів як приємних, так і неприємних;

б) здібність свідомо звертати увагу чи відволікатися від емоцій, в залежності від оцінки їх інформативності чи корисності;

в) здібність до свідомого контролю своїх і чужих емоцій (наприклад, розпізнавання типовості, впливовості, зрозумілості емоцій);

г) здібність управляти своїми і чужими емоціями (наприклад, понижувати негативні емоції і збільшувати приємні без зменшення чи посилення інформації, яку вони можуть передавати) [37].

Кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретаційної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізаційної функцій. Інтерпретаційна функція емоційного інтелекту дає змогу людині продуктивно здійснювати розшифрування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду. Регулятивна функція емоційного інтелекту сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини. Адаптивна та стресозахисна функції



емоційного інтелекту полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях. Активізаційна функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні [1].

М. Шпак аналізуючи різні концепції вивчення емоційного інтелекту приходить до висновку, що структурні компоненти ЕІ відповідають конкретній групі здібностей: когнітивній, емоційній, особистісній, соціальній. Базуючись на цьому, авторка формує таку модель емоційного інтелекту [61]:

- раціональний (гностичний) компонент (система знань про сутність емоційних явищ, структуру емоційної сфери, функції та особливості прояву емоцій та почуттів; загальнокультурна компетентність; творче мислення, внаслідок якого емоційний інтелект виступає як різновид соціальної творчості);

- емоційний компонент (емоційне самопочуття; уміння розуміти власні емоції та почуття, пізнавати емоційні стани інших людей, адекватно проявляти емоційне ставлення, емпатію, інтерес до іншої людини, перцептивно-рефлексивні уміння; високий рівень ідентифікації з виконуваними професійними та соціальними ролями; позитивна Я-концепція; адекватні вимогам діяльності (навчальної, професійної та ін.) психоемоційні стани; експресивні уміння) [80];

- конативний компонент (емоційна саморегуляція поведінки, діяльності; уміння керувати ситуацією міжособистісної взаємодії з іншими, застосувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; статусно-рольові позиції);

- комунікативний компонент (гуманістична установка на спілкування, готовність вступати в діалогічні взаємини; знання про стилі спілкування, у тому числі професійного, зокрема про особливості власного комунікативного стилю; загальні та специфічні комунікативні уміння, які дозволяють успішно

встановлювати емоційний контакт із співрозмовником; культура мовлення) [62].

### **1.2.2. Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту**

Характеризуючи структурні компоненти емоційного інтелекту, для початку варто розглянути чотири компоненти виокремлені в моделі Дж. Мейєра, П. Селовейя, Д. Карузо: ідентифікація та виявлення емоцій, асиміляція емоцій в мислення або фасилітація, усвідомлення емоцій, управління емоціями.

#### **Розпізнавання та вираження емоцій.**

Зазвичай людина проявляє емоції відповідно до зовнішньої ситуації в якій знаходиться і може скеровувати їх як на себе, так і на партнерів чи діяльність тощо. Одностороння орієнтація емоцій суттєво збіднює особистість. [1]

Власне уміння розпізнавати та проявляти емоції – передумова соціальної адаптації. Відсутність уміння до розпізнання та прояву емоцій та емоційних реакцій формує стресові умови для людини, адже відбувається нерозуміння зовнішньої ситуації людиною, і в подальшому відбувається фрустрація особистості (особливо в дитячому віці).

Степінь емоційної експресії впливає на якість міжособистісних стосунків, адже надмірна стриманість чи надто бурхливі реакції відштовхують оточуючих. Зовнішні виявлення емоцій формуються у дитини під впливом культурних особливостей середовища в якому виховується особистість. Так вважається, що особи що виховувались в колективіських культурах більш схильні проявляти позитивні емоції до членів своєї групи, в індивідуалістичних культурах більш проявляють негативні емоції до членів своєї групи. Пов'язано це з тим що для колективіських культур значно важливішою є гармонія в групі ніж особиста.

Можуть виникати труднощі вираження емоцій, Я. Рейковський виділяє такі причини:

- незасвоєння прийнятих в суспільстві форм вираження емоцій;
- страх виявити власні почуття (через страх бути скомпрометованим чи висміяним);
- вроджені причини;
- засвоєння в сім'ї норми приховувати емоції та почуття [1].

Щодо розрізнення емоцій, важливо диференціювати не лише власні емоції, але й оточуючих. В процесі ідентифікації власних емоцій людина спирається на свій чуттєвий досвід, суб'єктивне переживання емоцій. Для ідентифікації емоцій інших – спирається на зовнішні прояви (міміка, жести, темп мовлення, вегетативні реакції). Так існує два основні канали передачі емоцій:

1. міміка, пантоміміка, жести, зовнішній вигляд;
2. мовлення, зміни в мовленні, швидкість, гучність тощо.

Також складність ідентифікації емоцій може полягати в їх комплексності. У випадку комплексного переживання, задіюються різні м'язні м'язи і може виникнути складність ідентифікація. Сприймаючи емоцію «на слух» (через мовлення) легше визначити інтенсивність емоційного переживання ніж його якість [26].

У ситуації розпізнавання емоції важливо враховувати антецеденти – тобто умови та причини що викликали переживання. Тоді розпізнавання емоції не повинно викликати труднощів.

Тим не менш, згідно досліджень Д. В. Люсіна та Н. Д. Билкіної люди демонструють різні емоції на ті ж самі ситуації, навіть за умови однакових цілей [29]. Тому, для ідентифікації емоцій інших людей необхідно враховувати додаткову інформацію, а саме:

- Індивідуально-психологічні особливості особистості;
- Культурні особливості соціальної групи до якої належить особистість;
- Актуальний фізичний та психічний стан досліджуваного.

Для ідентифікації емоцій людини за мовленням необхідно враховувати такі чинники:

- Здатність мовця до передачі емоційного стану в мовленні. І. А. Переверзова досліджуючи особливості мовлення зауважє, що люди схильні до негативних емоцій схильні приховувати свої переживання і тому їх емоційні реакції важче розпізнати. Тоді як люди схильні до позитивних емоцій переважно не приховують своїх переживань, тому легше розпізнавати їх емоційні реакції [(Березюк)].
- Модальність емоції (негативна/позитивна)та індивідуальний досвід в розпізнанні емоцій. в переважній більшості легко розпізнати радість, захват, але гірше наприклад – цікавість. Переважно позитивні емоції розпізнати легше на відміну від негативних (огода, тривога) або невизначених (байдужість).
- Особливості особистості. Тобто розпізнання емоцій тісно пов'язане із рівнем розвитку емпатії у людини.
- Культурні особливості. Ю. В. Гранська провела крос культурні дослідження розпізнавання емоцій і виявила, що амереканці на відміну від японців краще розпізнають гнів, страх, сум, але позитивні емоції вони розпізнають тотожно. Росіяни добре розпізнають смуток, страх, здивування та менш успішно – гнів радість щастя. Навіть область обличчя на якій людина концентрує увагу в різних культурах різна: араби концентруються на очах, слов'яни – на губах [5].
- Професійна діяльність – найліпше розпізнають емоції психіатри, навіть в порівнянні з іншим лікарями.

Конструкт емоційного інтелекту ідентифікація тісно пов'язаний з рядом особистісних якостей. Так В. В. Овсяннікова стверджує що краще розпізнають емоції люди з полізалежностями; В. А. Лабунська встановила що до ідентифікації більш схильні люди з добре розвиненим невербальним інтелектом; П. В. Симонова говорить що краще розпізнають емоції люди схильні до підкорення. До ідентифікації емоцій в мовленні більш схильні

люди чутливі, тривожні, обережні в поводженні з іншими. А негативні емоції найкраще розпізнають старші люди, емоційно нестійкі та замкнуті.

Андреева виділяє ряд якостей, що утруднюють розпізнавання емоцій іншої людини: егоцентричність, зверхність, тривожність. А також чинники: психологічний захист, низька поінформованість про іншу людину, вигода від нерозуміння емоцій [1].

### **Асиміляція емоцій в мислення.**

Тривалий час панувала думка, що чіткість та продуктивність мислення забезпечується лише за умови свободи від емоцій, адже емоційні переживання спотворюють пізнання, стирають межі між реальним та бажаним. Звичайно така думка має під собою підґрунтя але не може застосовуватись до всіх випадків.

Ще К. Юнг вважав, що беземоційне інтелектуальне пізнання не може бути повним, та й інтелект працює краще за умови поєднання з чуттєвим. На сьогоднішній день, зв'язок між емоційним та когнітивним процесом характеризують як динамічний та рецепрокний. Тобто, як емоційне може збуджувати пізнання, так і навпаки в процесі пізнання виникають емоції [21].

Емоційні переживання можуть слугувати як фасилітатором так і інгібітором мисленнєвої діяльності і залежить це від:

- Інтенсивності емоційного переживання. Емоційне переживання може стимулювати мислиневу активність, але надмірне його переживання, надмірне збудження – призводить до дезорганізації професа;
- Особистісних якостей людини. Одна і та ж емоція одну людину стимулюватиме до розвитку, іншу пригнічуватиме [5].

Першим встановив активуючу роль емоцій в процесі мислення Р. У. Ліпер. Він припустив що емоції можуть бути мотиватором, адже емоційні процеси пробуджують активність. Зв'язок емоцій та мотивації чітко простежується в тлумаченні поняття «афективно-когнітивна структура» яку запропонував К. Ізард. Ця структура може бути відмінною за складністю: в

більш складному варіанті про являється як цінність, ціль або ідеал, комплекс таких структур може створити фундамент світогляду.

На думку В. Д. Шадрикової емоції стимулюють розум до нового, до творчості та стимулюють волю. Без заперечно емоції стимулюють творчий процес. Часто перший етап творчої діяльності пов'язаний з емоційною напругою. Л. А. Китаєв-Смик виділяє три види емоційних станів що активізують творчу діяльність [26]:

I – душевні страждання пов'язані з емоційним навантаженням в пошуках творчих досягнень. Стрес накопичується, напруга росте і в мисленні стається інсайт. В процесі переходу від дискурсивно-логічного до інсайтномислення людина відчуває розгубленість, пригніченість.

II – порожнеча в думках, проявляється як стресова психічна релаксація, на цій стадії відбувається підготовка мислення до продуктивної роботи.

III – еустрес. Знову піднімає емоційну напругу до такого рівня, щоб активізувати мислення. Людина відчуває радість, піднесення [1].

Окрім творчого мислення емоції також впливають на соціальне мислення. Афекти впливають як на зміст мислення так і на його процес. Наслідки афектів для опрацювання інформації досліджуються в термінах фундаментальної асиміляції та акомодатії [1]. Акомодатія вимагає сконцентрованості на вимогах зовнішнього світу. При асиміляції людина в реакціях покладається на попередньо засвоєні способи реагування та дій. Тобто, при асимілятивному стилі опрацювання інформації послідовне, по схемі що має свій позитивний ефект; у випадку акомодатійної стратегії результат буде більш негативний адже ця стратегія суперечлива. Вплив емоцій на соціальне мислення залежить як від поставленої задачі, так і від обраної стратегії опрацювання інформації [23].

Сила впливу емоцій на мислення у великій мірі залежить від індивідуальних особливостей. Наприклад люди з високим рівнем тривожності схильні до мотиваційної стратегії опрацювання інформації з

метою усунути негатив. Тривожні люди завжди дуже емоційні, але важливим питанням є спосіб скеровувати великий потік емоційної енергії тривожної людини в конструктивне русло емоційного мислення, але не емоційної глупості.

Деякі автори (П. В. Симонов, Е. Д. Хомская та інші) вважають що не емоції мотивують до діяльності, а потреби які стоять за ними. Тим не менш, в кінцевому результаті, емоції вважають суб'єктивною узагальнюючою формою існування мотивів [26].

Важливу роль в соціальному мисленні емоції відіграють в ситуаціях морального вибору. Коли діяльність розуму контролюється мораллю, в свою чергу мораль нерозривно пов'язана з емоціями. В цьому випадку емоції здатні породжувати нові ідеї.

Тобто в структурі емоційного інтелекту є складники, які самомотивують когнітивну діяльність, пов'язану з вираженням, розпізнаванням, розумінням емоцій та керування ними [23].

### **Розуміння емоцій.**

Важливість розуміння емоцій та почуттів іншої людини обумовлена тим, що емоційні реакції тісно пов'язані з мотиваційною та ціннісною сферами особистості і є індикатором відношення людини до подій зовнішньої реальності.

Емоції та почуття досить складні для розуміння адже виникають з індивідуально змістового контексту і пізніше стають основними компонентами його змісту. Існування цього індивідуального контексту ускладнює розуміння емоцій іншої людини. Найбільш дієвим способом подолання цих відмінностей є емпатія. А. А. Бодальов та Л. А. Петровская розглядають емпатію як здатність розуміти переживання іншої людини і співпереживати їй в процесі міжособистісних стосунків. В. П. Морозова, А. Г. Васильєва розглядають емпатію як здатність до розуміння емоційних станів іншого, уміння емоційної ідентифікації. В. А. Лабунская, Ю. А.

Менжерицька, Е. Д. Бреус визначають емпатійні здібності як соціально-психологічну властивість, що складається з ряду здібностей [1; 5; 23]

- Емоційно реагувати на переживання іншої особи;
- Розпізнавати емоційні стани іншої людини, ставити себе на місце іншого;
- Надавати адекватну емпатичну відповідь на переживання іншого.

Емпатичний процес уявляється за такою формою:

Співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння.

Т. М. Кумскова виділяє такі форми розуміння емоцій:

- ідентифікація (розуміння-впізнання),
- інтерпретація (розуміння-гіпотеза),
- створення цілісної структури розуміння (розуміння-об'єднання).

Розуміння емоцій нерозривно пов'язане з вербалізацією емоцій, причому переживання та називання емоції – це два відмінні феномени. Називання емоцій – результат конструктивних процесів, які трансформують перцептивні переживання у внутрішній досвід та модифікують їх.

Називання емоцій виконує три основні функції:

1. Закріплення досвіду
2. Міжособистісна комунікація
3. Емоційна експресія

Для того щоб назвати емоцію необхідно знати її назву, тобто мати достатньо широкий «емоційний словник». Розвиток емоційного словника залежить як від мовних особливостей суб'єкта (чи існує слово в конкретній мові), особливостей виховання (чи батьки знали про такі емоції та називали їх дитині). На сьогоднішній день науковці відзначають редукцію емоційного словника і пов'язують це із особливостями виховання, а саме заборону батьків на вияв дітьми негативних емоцій.

Інша причина криється у зниженні уваги до власних відчуттів та переживань, до власного внутрішнього світу.



Розпізнання та розуміння емоцій є проблематичним для людей з алекситимією. Алекситимія супроводжує ряд порушень: психосоматичні розлади, депресія, розлади особистості тощо. розвиток цього феномену пояснюють двома шляхами «заперечення» та «дефіцит». Заперечення проявляється як захисна реакція і припускають зворотність цього процесу з усуненням алекситимії [41].

У випадку дефіциту, спостерігається відсутність функції опрацювання емоційної інформації, а також ментального апарату який лежить в їх основі.

Навіть за умови відсутності алекситимії і достатньо розвиненим емоційним словником існує ймовірність помилитись, тобто невірно розпізнати та позначити емоцію. До всього емоційні переживання часто несуть комплексний характер, включаючи не одну емоцію а сукупність. Адекватно розкодувати емоційний сигнал партнера означає вловити зміст, який було вкладено. Це вміння залежить від кількох умов:

- Достатній досвід спілкування з людьми різного віку, культуру, національностей тощо.
- Достатній об'єм емоційної оперативної пам'яті, що дає змогу запам'ятовувати різні характери, відтінки емоцій безпосередньо в момент взаємодії.
- Не додавати тих відтінків яких насправді немає в мовленні [32].

#### **Усвідомлена регуляція емоціями.**

Здатність до керування емоціями є важливим показником рівня розвитку емоційного інтелекту в цілому. Згідно дослідження Е. Л. Носенко, Н. В. Ковриги у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту негативні емоції які вони переживали в минулому, продовжують домінувати в думках і обумовлюють негативне ставлення до актуальної ситуації.

Керуванню емоціями передують їх пізнання. Усвідомлення емоцій допомагає встановити ту чи іншу степінь контролю над емоційними процесами.

Контроль емоцій, тобто здатність передбачити їх розвиток та розуміти фактори, від яких залежить їх сила, тривалість, послідовність можливе лише на рівні усвідомлення [1].

Я. Рейковський розрізняє два види усвідомлення:

- виявлення достатнього обумовленого та організованого процесу, що впливає на перебіг діяльності та суб'єктивних переживань, коли людина знає що щось переживає, а це переживання відрізняється від інших.

- власне усвідомлення, яке полягає в знанні про свій стан, вираженому вербально [42].

Емоціями неможливо управляти напряму, але опосередковано через об'єкт, потребу, знак. Саме тому управління емоціями можливе лише через усвідомлення та вербалізацію.

Отже, першим етапом керування емоціями є їх усвідомлення, другий – вербалізація. Третій етап полягає в розширенні або звуженні потоку емоційної інформації. Вербально це звучить як «не говори мені про це», «навіть думати про це не хочу», тощо. Такий процес несе також захисну функцію.

Важливо розуміти, що керування емоціями це не придушення емоцій чи емоційних реакцій. Придушення емоцій несе негативний ефект, призводить до накопичення емоційної напруги, фізіологічних та психологічних порушень. Тоді як управління емоціями має конструктивну дію, сприяє адаптації, вирішення конфліктних питань.

Існують різні способи контролю інтенсивності емоцій:

- Відключення – здатність думати про що завгодно окрім емогенного об'єкту;
- Переключення – спрямування свідомості на певну цікаву діяльність.
- Зниження значимості певної діяльності або результату – відбувається шляхом переоцінки [21].

Важливо розуміти що не всіма емоціями можливо керувати. Існують так звані «аварійні» емоції, які виконують сигнальну та захисну функції.

Вони забезпечують вітальні потреби, саме тому не піддаються управлінню [33].

### **1.3. Психоло-педагогічні особливості формування та розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку**

Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в дітей старшого дошкільного віку досліджував М. А. Нгуен [35]. Учений стверджує, що готовність дитини орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності та спілкуванні є найважливішим емоційним новоутворенням, яке відображає рівень розвитку і формування емоційного інтелекту старших дошкільників. М. А. Нгуен встановив, що до структури емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку входить три компоненти:

- спрямованість уваги дитини на світ людей і світ емоцій;
- емоційна орієнтація на іншого;
- готовність дитини враховувати емоційний стан іншого у своїй діяльності [35, с. 11].

М. М. Шпак досліджуючи розвиток емоційного інтелекту старших дошкільнят доходить висновку, що вони ще не достатньо добре можуть ідентифікувати емоції за експресивними ознаками їх вияву (мімікою, жестами, рухами), відчують значні труднощі у вербалізації емоційних переживань, їх словесному описі, що свідчить про малий обсяг словника емоцій. Поведінка дітей цього вікового періоду характеризується безпосередністю та імпульсивністю, вони ще не можуть ефективно управляти своїм емоційним станом, контролювати прояв емоцій, особливо негативних. Тим не менш, діти вирізняються досить розвиненою здатністю розуміти емоції, умінням адекватно поводитися у соціальному середовищі. Характеризуються експресивністю, розвиненою емоційною децентрацією,

емоційною спрямованістю на іншого, що проявляється у спілкуванні та поведінці загалом [61].

Н. Д. Трофаїла звертає увагу на те, що особливості розвитку емоційного інтелекту дитини детермінують конкретними умовами її виховання. І чим повнішим є соціальний статус цих умов, тим більш сприятливим є розвиток емоційного інтелекту дитини [56]. Тобто, для ефективного розвитку емоційного інтелекту необхідно створювати дитині ситуації, зокрема ігрові, та наголошувати на тому, які емоції переживає герой або дитина. Л. Животенко в роботі з дошкільнятами рекомендує використовувати методи арт-терапії, зокрема: ліпка, театр, казко-терапія, ігрова терапія тощо [17].

М. П. Андрусенко і Л. В. Балла звертають увагу на зв'язок емоційного інтелекту та духовності дитини. Адже, через розвиток емоцій, співчуття тощо, у дитини розвивається і духовність та моральність. Автори наголошують, що рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчувати внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Він асоціюється з почуттям загального щастя. Низький емоційний інтелект призводить до нещастя і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією. Підвищити рівень емоційного інтелекту можливо за допомогою психогімнастики – курсу спеціальних занять (етюдів, ігор, вправ), спрямованих на розвиток і корекцію різних боків психіки дитини. Мета – навчити дитину справлятися з життєвими труднощами. Дитина повинна усвідомити, що між думками, почуттями і поведінкою існує зв'язок, що емоційні проблеми викликані не тільки ситуаціями, але й їх неправильним сприйманням. Займаючись психогімнастикою, діти вивчають різноманітні емоції, можливість керувати ними, вчать дарувати добро і радість іншим [2].

Педагоги практики звертають особливу увагу на розвиток емоційного інтелекту. В основі емоційного інтелекту дошкільника виокремлюють: самосвідомість, контроль імпульсивності, впевненість, самомотивацію, оптимізм, комунікативні навички, вміння ефективно вибудовувати взаємини з суспільством. Важливу роль в розвитку емоційного інтелекту відіграє звичайно сім'я та дитячий колектив. Через усвідомлення дошкільником ролі та значущості батьків, оточуючих людей, середовища формується емоційне ставлення. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку відбувається шляхом використання таких методичних засобів, як: рольові ігри; психогімнастика; комунікативні ігри; ігри та завдання, спрямовані на розвиток довільного мислення, уваги, пам'яті та мовлення; ігри, спрямовані на розвиток уяви, фантазії; релаксація; використання емоційно-символічних методів. Діючими ефективними методами навчання є: інтерактивні бесіди, розповіді, казки, робота з відеосюжетами, творча індивідуальна і групова діяльність (спільний спів, танець, малювання, робота з природнім матеріалом, пантоміма, фізичні вправи, декламація), елементи тілесної терапії [51].

Важливими педагогічними аспектами на шляху формування емоційного інтелекту дошкільника є: наявність чітких правил, створення специфічної атмосфери, надання дітям максимально можливої самостійності є основними тощо. У маленьких дітей недостатньо життєвого досвіду, тому основне завдання педагогів та батьків – це допомогти їм набути досвід вміння справлятися з труднощами, що сприяє переживанню успіху, радості від уміння самостійно знайти відповідь, досягнути бажаного результату [51].

Н. П. Тарнавська звертає увагу на наявність емоційно-розвивального простору, для розвитку емоційного інтелекту дошкільнят. Автор використовує три основні компоненти:

- середовище емоційної підтримки. В дошкільному навчальному закладі це: встановлення емоційного контакту вихователя з дитиною; творення позитивного емоційного настрою у групі по відношенню до кожної

дитини (особливо у період адаптації); формування у дітей позитивного ставлення до перебування у групі, через створення емоційно теплої атмосфери; створення атмосфери емоційної безпеки у групі; стимулювання у дітей яскравих емоційних переживань, утому числі колективних; формування у дитини позитивного «Я» образу; у стосунках з однолітками культивувати вміння пробачати, виявляти симпатію, співчуття; розвивати у дітей здатність через дію виказувати емоційний стан; розвивати уміння реагувати на інтонацію, міміку, жести дорослого; закріплювати готовність до спільної з дорослим діяльності через емоційний контакт; підтримка дитини у емоційних переживаннях, навчання контролю за емоціями.

- середовище емоційної активності: створення оптимального предметно-ігрового середовища; застосування у педагогічному процесі ігор, ігрових вправ, ігрових; створення дитячої кімнати, як розвивального середовища, що стимулює рольову поведінку та емоційне насичення діяльності. занять, орієнтованих на активізацію та оптимізацію емоційно-чуттєвої сфери дитини; застосування ігрової терапії у емоційній активізації дітей; організація дитячих свят та розваг, як захопливих дійств, а не планової унормованої діяльності; розширення кола емоційних вражень під час екскурсій, відвідування театрів, музеїв, спілкування з людьми різних професій тощо; організація театралізованої діяльності дошкільнят.

- середовище емоційної корекції: фокусувати увагу дитини на проявах власних емоцій та емоцій інших людей; наслідувати, відтворювати чужі емоції через гру, театралізацію, розгляд ситуацій особистісного спілкування; вчити дітей звертати увагу на свої м'язові відчуття, фізичний стан, як прояв відповідних емоцій; аналізувати які емоції викликають ті чи інші відчуття; робити спроби словесно проаналізувати емоційні стани; багаторазово відтворювати емоції у ігрових вправах, що дасть можливість закріпити необхідні прояви; контролювати відчуття, поведінку, знати механізми, як подолати негативні емоції, як покращити собі настрій, що робити у

неприємних ситуаціях, як краще встановлювати контакти з іншими людьми тощо [54].

### **Висновок до 1 розділу**

Уявлення про важливість емоційної сфери формується ще з давніх часів і їх відображення ми бачимо в філософських трактатах давньогрецьких мислителів. З плином часу знання трансформуються, психологія виокремлюється в окрему науку і відповідно проблема емоційної сфери розглядається під іншим кутом. Та ще до середини ХХ ст. спостерігається панування дослідження інтелекту, інтелектуальних здібностей тощо. Вже в другій половині ХХ ст. лонгетюдні дослідження показують, що особи які мали інтелектуалі переваги перед своїми колегами (однокласниками, однолітками тощо) не завжди досягають кращих успіхів в особистосму та професійному житті. Таким чином, формується уявлення про вплив іншого фактору на особистість, її поведінку та соціальні досягнення. Так виникає поняття про емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – складна структура особистості, яка забезпечує ідентифікацію, усвідомлення та регуляцію емоційних переживань. Починаючи з кінця ХХ ст. і до сьогодні, феномен емоційного інтелекту, його структури та шляхів розвитку активно вивчається психологами, педагогами та іншими науковцями.

Виділяють дві основні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей – емоційний інтелект в руслі пізнавальних здібностей; змішана модель – як сукупність пізнавальних здібностей та особистісних рис.

Старший дошкільний період можна вважати сензетивним в розвитку емоційного інтелекту, коли формується співпереживання, диференціація власних емоцій, навик керування власними емоціями тощо.

## **РОЗДІЛ 2. Методологія формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку**

Емоційний фундамент дитячої особистості формують під впливом емоційних реакцій на зовнішні та внутрішні чинники, і саме широта емоційного репертуару засвідчує різноманітність інтересів, потреб, бажань дитини дошкільного віку, її активну життєву позицію. Компетентно організований педагогічний процес, має спрямовуватися на готовність педагогів до поглибленої роботи щодо формування емоційного розвитку дітей: мотивувати дітей відкрито виражати свої почуття, розвивати соціальні емоції та мотиви, які сприяють налагодженню міжособистісних стосунків з дорослими та однолітками. Важливим етапом у вихованні дітей дошкільного віку є розвиток їх емоційного інтелекту, надання дітям зразків поведінки у різних життєвих ситуаціях, що і буде складати міцний фундамент базових якостей особистості у подальшому дорослому житті [38].

Для ефективного впливу на дитину старшого дошкільного віку та успішного розвитку емоційного інтелекту, необхідно коректно підбирати способи та методи розвитку окремих компонентів ЕІ. Специфіка відбору



педагогічних засобів формування емоційної культури дітей обумовлена урахуванням таких особливостей дітей старшого дошкільного віку: прагнення до самостійності й активності дитини в діяльності; егоцентричність мислення, що виявляється в труднощах прийняття позиції іншого, потреба дитини в ігровій взаємодії. Емоційний вплив базується на ефекті навіювання. Здійснювати раціональний та емоційний вплив на дитину можна за допомогою різних методів прищеплення цінностей, як-от:

- роз'яснення – ознайомлення дітей із загальнолюдськими цінностями та їх значенням у житті людини;

- навіювання – вплив на свідомість дітей через зниження рівня критичності під час сприймання інформації й відсутність можливості оцінити її відповідно до минулого досвіду.

- переконання – звернення до власного критичного судження дітей, спрямоване на активізацію їхньої розумової діяльності;

- проведення вправ – навчання дітей раціональних прийомів прийняття рішень з метою реалізувати конкретні особистісні цінності;

- контроль – вплив на особистість дитини з метою регуляції її емоцій та поведінки, яка має відповідати прийнятним цінностям [22, с. 32].

Важливо враховувати ці аспекти при доборі основних методів та засобів впливу на дитину дошкільного віку з метою формування емоційного інтелекту.

## **2.1. Основні методи та засоби формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку**

Формувати емоційний інтелект дошкільника варто за допомогою розвитку окремих його компонентів. Перше про що варто говорити – диференціація емоцій. Тобто для того щоб розпізнати власні емоції і, тим більше, емоцій іншого, необхідно розуміти існування певних емоцій, отримати певний емоційний досвід. Педагоги та батьки можуть збагачувати

емоційний досвід дитини, насичувати емоційними враженнями, а також допомагати дитині розпізнавати емоції. Батькам рекомендовано стимулювати розвиток всіх п'яти аналізаторів, формувати навички спостереження (звертати увагу на природні явища, спів пташок, цвітіння квітів тощо), таким чином розвиваються естетичні почуття. Також в дослідженні та формуванні навиків диференціації емоцій помічними можуть бути «коробочки емоцій». Ідеться про набір фотокарток або речей які нагадують про певні емоційні моменти в житті дитини, що нагадують певне почуття, переживання, навик, про різний досвід. Наприклад, розповідаючи про радість можна пригадати певний радісний момент із життя дитини та підкріпити фотокарткою або іншим пам'ятним предметом, таким чином стимулюємо асоціації, активізуємо пам'ять та опираємось на предметно-образне мислення, яке переважає у дошкільнят.

На етапі диференціації емоцій важливим та одним з найбільш дієвих методів є казко-терапія. Вихователь розповідає казку підкріплюючи зображеннями або іграшками та акцентує увагу не лише на подіях, але й на переживаннях героя. Важливим елементом в таких оповіданнях є жестове та мімічне підкріплення. Тобто, розповідаючи як песик тішився вихователь показує мімічно як це виглядає та просить дітей «покажіть як песики тішився», або «як песик засмутився». Таким чином формується розпізнавання емоційних переживань іншого на основі міміки та жестів. Також добре сприймаються дитиною тактильні казки, тобто з використанням ляльок, іграшок, предметів побуту. Розповідаючи казку можна дати дитині понюхати приємні аромати, відчутти дотик капельок води або послухати звуки музики.

Іншим методом насичення емоційного досвіду є театр. Але мова йде саме про театралізацію казок, а не про театральні виступи дошкільнят та підготовку до певного тематичного свята. Театр поєднує в собі художнє слово, драматичну дію, поезику, музику, літературу та живопис. Він допомагає дитині глибше пізнати свій внутрішній світ, спонукає до

самовдосконалення, викликаючи естетичні почуття та емоції в ході театралізованого дійства. Творчий та емоційний розвиток дитини є важливою віхою в системі освіти. Творчо спрямованій особистості притаманні активність у мисленні, ініціативність, образна уява, здатність помічати, переживати, творити нове. Різнобічний вплив театралізованих ігор на дитячу особистість дає змогу використовувати їх як ненав'язливий педагогічний засіб. Розвивальна можливість таких ігор полягає в формуванні емоційної сфери дошкільників, дитина немовби переживає внутрішнє оновлення, відчуває сценічну дію як своє власне життя, має можливість безпосередньо проявляти емоції та задовольняти різнобічні інтереси, урізноманітнити емоційний досвід. Залежно від провідних засобів емоційної виразності театралізовані ігри, за Л. Артемовою, розподілені на дві групи: режисерські ігри та ігри-драматизації. Під час театралізованої діяльності діти в ігровій формі навчаються визначати причини емоцій, відтворювати та проявляти емоції, регулювати свою поведінку, розуміти себе й інших [38, с. 63-65]

Н. П. Пихтіна та Л. М. Черевко досліджують використання засобів театралізованого мистецтва в роботі з дітьми дошкільного віку для профілактики небажаної поведінки. Науковці на основі аналізу науково-методичної літератури виділили такі освітньо-виховні можливості застосування театралізованої діяльності: творчо-ігрова форма ознайомлення з навколишнім світом (сюжетно-рольова гра); активний розумовий розвиток дітей; вплив театралізованої діяльності на фізичний розвиток дитини; формування моральної спрямованості дошкільників; розвиток почуттєвої та емоційної сфер дитини; формування соціальних навичок поведінки дитини у дошкільному віці; вплив на формування психічного стану дітей [45].

Позитивний вплив театралізованої діяльності на різні аспекти розвитку особистості доведено в численних дослідженнях Артемової Л.В. [3], присвячених вивченню ігрової, мовленнєвої діяльності та становленню емоційної сфери дошкільників.

Педагоги рекомендують використовувати різні види театру з метою розвитку емоційного інтелекту у дошкільнят:

1. Настільний театр іграшок. Це один з найбільш поширених в дошкільних навчальних закладах. Маніпулювання з іграшками – це найприродніша діяльність для дитини, що особливо важливо за наявності емоційних та мовленнєвих порушень. Кожна фігурка втілює якийсь образ, може взаємодіяти з іншими персонажам. Дитина сама придумує, про що вони розмовляють, що переживають або що роблять. В усіх випадках дитина відчувається господарем свого маленького світу, режисером дійства, що розігрується на столі. Найчастіше настільний театр використовується при переказі казок, невеликих оповідань. Особлива увага у розвитку емоційної сфери варто звертати на вираження переживань героєм, інтонування емоційно забарвлених подій тощо.

2. Театр на липучках (магнітах). Основою такого театру є картинки персонажів відомих казок. Діти звикли розглядати картинки у книжках, на плакатах. Але куди більше задоволення отримують діти, якщо вони можуть картинки пересувати, діяти з ними, створюючи при цьому власноруч казку, пригоду. Фігурки героїв в даному виді ілюструють зміст твору. Спочатку діти прослуховують казку, відповідають на питання за змістом, переказують. Тут важливо дотримуватися певної послідовності в побудові змісту, інтонаційній виразності. Відбувається розвиток емоційного інтелекту через переживання подій з героєм, інтонування, побудову монологів та діалогів, в яких виражаються переживання.

3. Театр тіней. Найбільш загадковий, але рідко застосовуваний в педагогічній практиці. Маленький спектакль, створений за допомогою тіньового театру, дає простір для фантазії дітей. «Пожвавлення» героїв залишається за екраном, саме тому у них виникає відчуття «казковості». У процесі такого цікавого заняття у дітей розвиваються рухи пальців та рук, і пробуджується позитивне емоційне ставлення до такого незвичайного виду

театру. Тіньовий театр сприяє розвитку дитячої фантазії, свободи та координації рухів рук, а також емоційності і виразності мовлення.

4. Пальчиковий театр. Даний вид театру більш орієнтований на розвиток мовлення дитини, а також сприяє розвитку уваги, пам'яті, формує просторові уявлення, розвиває спритність, точність, виразність, координацію рухів, підвищує працездатність, тонус кори головного мозку. Стимулювання кінчиків пальців, веде до розвитку мовлення, рухові імпульси пальців рук впливають на формування «мовних» зон і позитивно діють на всю кору головного мозку дитини. Але також суттєве значення відіграє в розвитку емоційної сфери, яка нерозривно пов'язана з мовленням, адже щоб виразити власні емоції необхідно володіти розвиненим мовленням.

5. В'язаний театр. Так як і пальчиковий театр розвиває моторно-рухову, зорову, слухову координацію; формує творчі здібності, артистизм; збагачує пасивний і активний словник дитини, а також насичує тактильними відчуттями, в'язані іграшки видаються дітям більш емоційно-лагідними та близькими.

6. Конусний театр. Допомогає вчити координувати рухи рук і очей, супроводжувати рухи пальців з мовою; висловлювати свої емоції за допомогою міміки й мови.

7. Театр-топотушки. Має на меті розширити словниковий запас малюка, підключаючи слухове і тактильне сприйняття. Сприяє розвитку загальної моторики, дрібної моторики, мовленню, творчих здібностей дітей, вправляє в умінні узгоджувати рухи, мову та емоційні переживання; створює позитивний настрій; розвиває інтерес до театральної-ігрової діяльності.

8. Театр масок. Допомогає дитині перевтілитися у будь-якого персонажа, розкритися, творчо самореалізуватися, подолати свої комплекси, виявити свої кращі якості. Переживаючи емоції героя дитина може легко вийти з образу знявши маски. Такий метод досить ефективний та психоекологічний в ознайомленні з негативними емоціями.

9. Лялькотерапія. Цьому виду належить особливе місце в практиці. Особливе місце посідає лялькотерапія, яка заснована на ідентифікації з образом улюбленого героя (казки, мультфільму, іграшки). Заняття та ігри з лялькою підносять настрій, викликають позитивні емоції, спонукають до діяльності. У процесі такої взаємодії діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі; тут активно задіяний творчий потенціал дитини, активізується уява, образно-логічне мислення.

10. Театр бі – ба – бо (ляльки – рукавички). Особливість цього методу в тому, що така лялька «заводить» дитину за ширму, яка дозволяє їй спочатку сховатися, а потім розкритися. Так, навіть якщо малюк боїться, якщо певні переживання він сприймає як негативні, або має заборону на їх виявлення (наприклад, коли дитина злиться мама сварить, формуючи усановку що ця емоція не прийнятна), за ширмою він заспокоюється і починає грати впевненіше, адже це не він говорить, а його герой. Ляльки-рукавички, вміло використовуються під час безпосередньої освітньої діяльності, допомагають викликати у дітей позитивні емоції і послабити їх нервові напруження. Лялька на руці дитини, яка виступає в ролі співрозмовника, концентрує на собі увагу, і спонукає до активних мовленнєвих дій, надаючи можливість відчувати себе розкутою. Дитина, «оживлюючи» ляльку, вперше в житті відчуває дорослу відповідальність за її дії, слова, поведінку; вчиться знаходити адекватне вираження своїх емоцій, почуттів, станів; у неї розвивається довільна увага і здатність до концентрації [44].

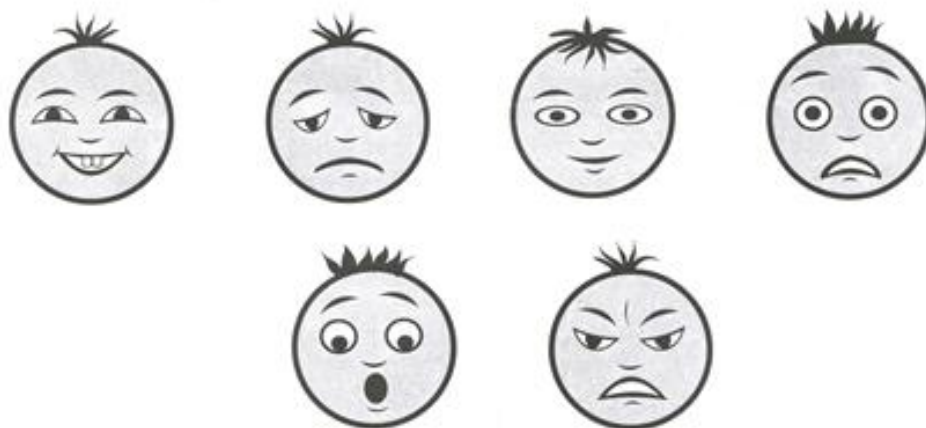
Очевидно, що диференціація емоцій іншої людини буде більш можлива за умови розвиненої емпатії. Т. О. Пономаренко та Ю. О. Волинець з метою підвищення рівня розвитку емпатії в дітей старшого дошкільного віку розробили систему педагогічної роботи в закладах дошкільної освіти, яка об'єднувала три взаємопов'язані етапи: формування емоційно опосередкованого досвіду когнітивного компоненту емпатійного процесу; накопичення емоційно опосередкованого досвіду діяльнісного компоненту

емпатійного процесу; актуалізація набутого емпатійного досвіду в практиці спілкування дітей з однолітками. На першому етапі переважно проводиться робота з картинками, казками, сюжетні малюнки. На другому етапі працювали з позами, використовували різні етюди, ігри на імітацію тощо. Третій етап полягав у закріпленні набутого досвіду, автори пропонують це здійснювати за допомогою театралізованих постановок, сюжетно-рольових ігор тощо [47].

З метою диференціації власних емоцій та емоцій іншої людини, важливо також формувати так званий емоційний словник. Очевидно, що знайомство з емоціями краще здійснювати у невимушеній ситуації, під час буденних справ, прогулянок, в побуті. Наприклад, коли батьки називають, що дитина може відчувати (злякалась песика – страх; побачила жука і відсахнулась – огида; зацікавлено слухає оповідання – інтерес, тощо). На жаль, батьки часто не звертають увагу на збагачення емоційного словника дитини, або часом самі не уміють виражати емоції. Педагог на заняттях також може збагачувати емоційний словник, як під час звичайних справ в групі, але тоді це відбувається хаотично, так і на спеціалізованих заняттях і тоді простежується системність. Прикладом таких спеціалізованих занять може бути робота з піктограмами (рис. 2.1., 2.2.).

Вихователь показує картку та питає дітей що переживає особа зображена на малюнку, діти висувають свої припущення. Тоді педагог називає емоцію та змальовує ситуацію в якій можлива така емоція. Ситуації ліпше пропонувати із знайомих дитині казок, з якими працювали попередньо.

Як зображення емоцій можна використовувати рисунки-піктограми (рис. 2.1.) або картинки-фотографії (рис. 2.2.). Також корисним буде створення альбому емоцій разом з дітьми, коли діти зображають певну емоцію та створюється альбом емоцій для групи.



**Рисунок 2.1. Піктограми із зображенням емоцій**



**Рисунок 2.2. Картки-фотографії із зображенням емоцій**

Одночасно з тим, як збагачуємо емоційний світ дитини, необхідно вчити і контролювати власні емоції. Очевидно, що для дитини дошкільного віку цей навик зовсім новий та складний. Адже саморегуляція навіть у



старшого дошкільника ще на етапі формування, довільність когнітивних процесів слабка. Окрім того, часто плутають контроль емоцій та «приглушування емоційних реакцій». Контроль емоцій полягає регулювання інтенсивністю емоційної реакції та її проявів.

В роботі над управлінням емоцій необхідно в першу чергу пояснювати дитини, що не буває поганих чи хороших емоцій. Натомість, звертати увагу на адекватне вираження емоцій. Наприклад, якщо відчуває злість не варто кричати чи бити когось, але можна потупати ногами, або постукати подушку. Таким чином, вивільняється надлишок енергії і приходить полегшення, але це безпечно для людини та оточуючих. Варто зауважити дитині, що радість та веселощі також необхідно проявляти помірно, адже дуже гучний сміх може спричинити надмірне збудження дитини та дискомфорт оточуючим. Звичайно, інтенсивність та спосіб вираження емоцій великою мірою залежить від особистості дитини, типу нервової системи, особливостей сімейної ситуації та оточення. Тим не менш, навички контролю емоцій потрібно формувати у всіх дітей з дошкільного періоду.

Одним із методів переключення емоцій може бути «скарбничка емоцій». Наприклад, коли дитині сумно, показати фотографії з подорожей, пригадати веселі історії. В межах дошкільного закладу можна проводити гру «Тренуємо посмішку». Вправу бажано проводити перед дзеркалом. Дітям пропонують подивитись на себе, посміхнутись до себе, побажати собі гарного дня. Педагог звертає увагу дітей, що посмішка не лише прикрашає, але дарує хороший настрій, проганяє смуток і викликає позитивні емоції. Дітям рекомендуємо в ситуаціях коли сумно або страшно, звернутись думками до веселих спогадів, подивитись на себе та посміхнутись.

На заняттях також можна звертати увагу дітей на зв'язок емоцій та тіла. Педагог зауважує що під час того як ми соромимось – червоніють щічки, коли нам весело – розслабляються м'язи рук та ніг, коли відчуваємо тривогу – прискорюється серце биття та відчуваємо напругу в зоні живота;

коли відчуваємо злість – пришвидшується дихання. Отож, якщо керувати реакціями тіла, зможемо керувати емоціями. Найбільш доступна тілесна вправа для дошкільнят – техніка дихання. Навчаємо дітей робити повільний вдих через ніс і скласти губи трубочкою повільний видих ротом. Так повторити кілька разів. Таким чином врівноважується дихання, внормовується серцебиття, інтенсивність емоцій знижується.

В роботі зі старшими дошкільнятами також ефективним способом керування емоціями є погодні асоціації. Педагог показує картки з погодними умовам (дощ, сонце, хмарність тощо) та разом із дітьми визначають, на яку емоцію схожа та чи інша погода. Визначивши, що, наприклад, дощ це смуток. Питаємо дітей, яким чином перечекати дощ і не змокнути. Діти наводять приклади, окрема пропонують парасолью. Тоді педагог каже, що для дощу-сутку парасоля це посмішка. Для закріплення навичку діти малюють дощ та парасолью з посмішкою.

Перегляд навчальних відео та мультфільмів також несуть виховний вплив. Одним з цікавих та корисних мультфільмів вважаємо «Корисні підказки», зокрема відео «Коли на душі негода» [24]. Після перегляду мультфільму важливо проговорити з дітьми те, що вони переглянули, що зрозуміли та як будуть керувати своїми емоціями.

Отже, за допомогою педагогічного впливу в умовах заняття в дошкільньому навчальному закладі необхідно розширити емоційний словник дитини, збагатити знання про емоції та їх переживання, навчити дитину розпізнавати власні емоції шляхом самостереження та розпізнавати емоції інших через жести, пози та міміку, а також необхідно навчити керувати емоціями за допомогою тілесних практик, асоціативного мислення та емоційного нагадування. Саме за допомогою таких навичок формується емоційний інтелект дитини старшого дошкільнього віку.

## **2.2. Розробка заняття з дітьми старшого дошкільнього віку спрямованого на формування емоційного інтелекту у дітей**

На основі теоретичного аналізу та описаних методів було розроблено та проведено заняття спрямоване на розвиток емоційного інтелекту. Заняття було проведено в старшій групі «Котигорошко» Черкаського дошкільного навчального закладу №54 «Метелик». Заняття проводилось у груповій формі, участь прийняли 21 дитина у віці 5-6 років. Серед них 12 дівчат та 9 хлопців.

Заняття складалось з кількох етапів: ознайомлення з емоціями, визначення ситуації у яких виникають обрані емоції, проживання емоцій, відчуття їх в тілі та на обличчі, способи керування емоціями. На кожне заняття пропонуємо обирати дві полярні емоції. Заняття мають відбуватись систематично та цілеспрямовано.

#### Хід роботи.

**Мета:** ознайомлення з емоціями зневіра та натхнення, відчуття їх в тілі, способи керування.

**Обладнання та матеріали:** песик та парканчик для казки, картки з емоціями, пластилін, дзеркало.

**Завдання:**

- Сформувані розуміння емоції зневіри та натхнення;
- Сформувані уявлення, коли можуть виникнути подібні емоції;
- Навчити розрізняти емоції зневіри та натхнення за виразом обличчя та позою тіла;
- Навики зміни емоції зневіри на натхнення або іншу позитивну емоцію.

#### **Вправа №1.** Читання казки

**Мета:** сформувані уявлення про емоції натхнення та зневіри, та ситуації їх виникнення.

Педагог читає дітям казку про песика, який дуже хотів перестрибнути парканчик. Розповідь педагога супроводжується грою іграшок.

Спочатку відбувається знайомство з песиком Гавіком. Вихователь підносить іграшкового песика до кожної дитини і знайомить з песиком. Діти вітаються з песиком, тиснуть йому лапку або чухають вушко. Вихователь розповідає, що песик хороший і дуже талановитий. Він дуже любив стрибати через камінчики, калюжки, палички (слова супроводжуються візуалізацією, іграшковий песик перестрибує через дрібні перепони). Одного разу він побачив, як старші собаки стрибають через парканчик і захотів також так зробити. (парканчик створюється за допомогою паперу, або натягнутої тканини). Гавік стрибнув і впав, бо нічого у нього не вийшло (вихователь зображає стрибок собачки та падіння).

Вихователь запитує дітей: «Як ви думаєте як себе почуває Гавік? А що він відчуває?». Потім вихователь говорить за песика: «Нічого то в мене не вийде. Я так ніколи не зможу». Вихователь: «Діти, песик відчуває зневіру. Він не вірить у власні сили». І знову питає у дітей: «Як ви думаєте, Гавік зможе перестрибнути парканчик? А що йому треба зробити? Давайте підбадьоримо песика!». Діти говорять різні підбадьорливі слова. Вихователь: «Песіку, а ти згадай як ти стрибаєш через калюжки, к тебе ж виходило?! А згадай як ти через камінчики стрибаєш, теж виходило. Але ж у тебе не з першого разу вийшло. Просто треба потренуватись. Діти, давайте допоможемо песіку тренуватись. Покажіть, як ми вміємо стрибати». Всі разом стрибають (таким чином, діти приймають активну участь в казці, проживають разом з песиком). Вихователь всаджує дітей на місця: «Ну як, наш песик потренувався. Що ти песіку відчуваєш». Песик: «Я відчуває натхнення, я вірю в свої сили, я хочу спробувати стрибнути. Але якщо навіть у мене не вийде, я потренуюсь і знову спробую. Я обов'язково зможу це зробити». Вихователь: «дітки, давайте підтримаємо песика оплесками». Діти плескають в долоні. Песик стрибає і йому вдається. Діти вітають песика.

**Вправа №2.** Як виглядає емоція.

**Мета:** навчитись розрізняти емоції зневіри та натхнення за обличчям.

Вихователь: Діти, ми за допомогою Гавіка, познайомились з вами з двома новими емоціями – зневірою та натхненням. Давайте ж подумаємо як ми виглядаємо коли відчуваємо зневіру. Пригадайте, як засмучений був Гавік, коли йому не вдалось перестрибнути парканчик. Давайте подумаємо, як ми засмучуємось, розчаровуємось коли у нас чогось не виходить. А як почуваємось, коли перестаємо вірити в себе. (Вихователь зображує емоцію на обличчі). Подивіться на моє обличчя, а на плечі. Бачите, навіть плечі та руки опускаються, коли ми перестаємо вірити в себе. А тепер давайте струсимо з себе цю емоцію. Потрусіть руками, потрусіть ногами, потрусіть головою. «Геть зневіра, геть!»). Молодці!

А тепер дітки, давайте пригадаємо як ми підбадьорювали песика. Що ми йому казали? Правильно, що у нього все получится, що йому потрібно потренуватись і він обов'язково зможе достатньо стрибнути. А пригадайте, як вам вдалось щось зробити нове. Наприклад, хто їздить на велосипеді? А пам'ятаєте як вам вдалось навчитись це зробити? Спробуйте пригадати, що вивідчували? Як ви прагнули навчитись?

Вихователь показує натхнення на обличчі, звертає увагу дітей на вираз обличчя, на позу тіла. Стимулює дітей прийняти відповідну позу та спробувати відчувати емоцію. Вихователь: Дітки ви молодці!

### **Вправа №3.** Тактильне відчуття емоцій.

**Мета:** задіяти тактильні відчуття для розуміння емоцій які вивчаються.

Вихователь: дітки, я Вам зараз покажу картку, а ви подумайте, яка це емоція. Показує спочатку картку ЗНЕВІРА, а потім НАТХНЕННЯ (рис. 2.3.)



ЗНЕВІРА



НАТХНЕННЯ

### **Рисунок 2.3. Картки з емоціями ЗНЕВІРА та НАТХНЕННЯ**

Коли діти називають емоції, вихователь роздає картки. Спочатку зневіру і всі разом працюють, потім натхнення і всі разом працюють.

Вихователь: діти, подивіться на картку. Це смайлик, який відчуває зневіру. Давайте за допомогою пластиліну його розмалюємо. Оберіть собі колір, скатайте тоненьку смужку, та обліпіть контур смайлика, потім наклейте оченята та ротик, але будьте уважні, щоб вираз зберігся.

Таким чином, по черзі діти виліплюють спочатку одну, а потім іншу емоцію.

#### **Вправа №4. Зміна емоцій.**

**Мета:** формування навиків управління емоціями.

Вихователь: звичайно, відчувати зневіру не дуже приємно. А ще, у нас опускаються ручки та плечі, коли ми це відчуваємо. Ми з вами говорили, що можна струсити емоцію. Тоді розслабляються м'язи рук та ніг, тіло розпрямляється і ми краще себе відчуваємо. Але є і інший спосіб, як змінити зневіру на більш приємні емоції, а також змісити себе повірити у власні сили. Пригадайте, як колись вам вдалось навчитись чогось нового, наприклад, кататись на велосипеді, або самокаті. Пригадайте, як ви старались, пробували декілька разів і таки навчились. Пригадали? Бачите, ви багато чого вмієте та можете.

Ще один спосіб як повірити в себе і позбутись зневіри це тренування перед дзеркалом. Потрібно встати перед дзеркалом і подивитись на себе. Спочатку випрямляємо плечі, посміхаємось собі. Коли вже подивились на себе усміхненого, називаємо свої уміння та навички, свої сильні сторони. Наприклад, «я умію...».

Діти тренуються по черзі перед дзеркалом. Якщо їм не вдається самотійно назвати свої уміння, або переваги – допомагає вихователь або вся група.

#### **Вправа №5 Релаксація.**

**Мета:** зняти напруження з тіла, зняти емоційне навантаження.

Вихователь пропонує дітям сісти в коло і навчитись правильно дихати. Спочатку роблять повільний вдих на рахунок 4, а потім повільний видих на рахунок 4. Повторюють 2 рази і тоді роблять вдих-видих на рахунок 5.

Коли діти навчаться повільно дихати, тоді пропонуємо лягти на килимки, розслабити руки, ноги та здійснювати повільний вдих та видих. Таким чином здійснюється релаксація тіла та знімається емоційна напруга.

### **Педагогічне спостереження.**

Запропоноване заняття було проведено в групі «Котигорошко» Черкаського дошкільного навчального закладу №54 «Метелик». Під час заняття діти поводитись добре, активно приймали участь. Також діти проявляли співчуття песику, переймались його невдачами та емоціями.

В процесі вивчення емоцій, діти набували нових знань. На початку заняття діти не були знайомі з емоцією зневіри та натхнення. Поступово, оповідаючи власні історії здобутків та розчарувань, проявляли розуміння емоцій що вивчали.

Важливим аспектом заняття є те, що негативна емоція вивчається першою, позитивна наступною. Така побудова спричинена тим, що діти навіть після вправи розслаблення можуть зберігати емоційне враження, таким чином заняття залишає позитивне а не негативне враження.

Під час виконання першої вправи, на етапі знайомства, інтерактивність (розмова з героєм казки, особистий приклад тощо) допомагали утримувати увагу. Діти зберігали інтерес до кінця казки.

Демонстрація емоцій викликала деякі труднощі у дітей, їм не завжди вдавалось зобразити відповідні емоції. Натомість приклад вихователя та коментарі були для них дуже корисними. Також діти спостерігали один за одним, діти які виконували вправу наприкінці були більш вправні в демонстрації.

Під час «ліплення емоцій» діти більш були сконцентровані на виконанні завдання ліплення, ніж на емоційному усвідомленні. Тим не менш це важливий етап знайомства з емоціями.

Під час вправи н формування навиків управління емоціями, діти мали труднощі називання власних сильних сторін, повторювали за товаришами. Важливим тут виявилась допомога вихователя, яке знайомий з дітьми і допомагав називати сильні сторони.

Дуже важливим етапом заняття є етап релаксації. Для успішного завершення заняття та психологічного комфорту дитини, необхідно проводити релаксаційні вправи. Таким чином знімається напруга як фізична, так і психологічна. Крім того набувається навик використання дихальної техніки, які є помічної в періоди емоційного напруження.

В загальному заняття було успішним, систематичність таких занять сприятиме формування та розвитку емоційного інтелекту дитини.

### **2.3. Рекомендації щодо формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку**

Таким чином, опираючись на проведені дослідження, було укладено список рекомендацій для батьків та педагогів, щодо формування емоційного інтелекту:

- 1. Необхідно вказувати дитині на зв'язок розуму й тіла.** Необхідно показати дитині, як емоції можуть бути пов'язані з фізичними відчуттями. Наприклад, гнів часто супроводжується почервонінням обличчя, а хвилювання призводить до виникнення неприємних відчуттів у животі. Цей підхід буде максимально підвищувати здатність дитини пізнавати весь спектр можливих емоцій. А також це спосіб винесення прихованих емоцій дитини на поверхню, що буде сприяти їх усвідомленню.



**2. Розвиток навиків самоконтролю.** Необхідно здійснювати роз'яснення, що немає емоцій, поганих самих по собі. Тим не менш, важливо здійснювати контроль над емоціями, зокрема такими, як гнів. Ефективний спосіб – дихальні техніки. Діти з наявністю навички емоційної саморегуляції здатні краще протистояти неприпустимій поведінці, такій як нападки або крики.

**3. Дитина вчить виражати емоції на прикладі батьків.** Батькам необхідно вербалізувати власні емоції, у спілкуванні з дитиною пояснювати власні емоційні переживання доступною для дитини мовою. Наприклад: «Я засмучена, що ми застрягли в цій пробці. Я маю намір зробити кілька глибоких вдихів, щоб розслабити тіло. Це допоможе моїм розхитаним емоціям». Діти переймають саме такий спосіб вираження емоцій, що допоможе в майбутньому контролювати власні поведінкові реакції в різних емоційних станах.

**4. Навики уважного осмислення.** Уважність – це як медитація: вона подібно якорю фіксує розум на поточному моменті часу. Дорослий повинен показати дитині, як розслабити тіло, яке потім розслабить розум (і заспокоїть думки). Нехай дитина просто сяде у зручне положення і спробує змінити всі свої думки в даний момент, після чого перефокусуйте її увагу на ті частини тіла, що розслабились. Дослідження показали, що діти демонструють високі виконавчі функції та поведінковий контроль після приведення себе у стан уважного осмислення, що допомагає їм у навчанні.

**5. Використання історій або фотографії** для обговорити емоції. Діти із задоволенням ототожнюють себе з персонажами їх улюблених історій. Варто читати книги та історії, в яких герої випробовують різні почуття та емоції, та обговорювати з дитиною, що вона відчуває, коли сама переживає такі ж емоції. Для наведення більш реалістичних прикладів подивіться на фотографії людей, які перебувають у різноманітних емоційних станах, і попросіть, щоби дитина визначила те, що відчуває кожна з них.

**6. Усі емоції потрібні.** Корисним буде показ мультфільму про дівчинку, у якої в голові живуть емоції, - «Думками навиворіт» ( «Inside out»). У ньому в дуже доступній формі розповідається про те, що всі емоції і почуття важливі. Є приємні почуття (радість, гордість, щастя), а від інших стає погано (страх, злість, образа). Але всі вони мають право бути в житті кожної людини.

**7. Вивчення мови емоцій.** Вчити дитину виражати власні емоції та почуття через конструкцію : «я відчуваю...». Звертати увагу на позу тіла, міміку, голос та відчуття в тілі. Таким чином дитина краще розпізнаватиме не лише свої емоції, але й емоції інших людей.

**8. Казко-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту.** У казках в алегоричній формі порушуються важливі для дитячого світосприйняття питання. Протиставляється добро і зло, благородство і підлість, працьовитість і лінь. Слухаючи казки, дитина вчиться пізнавати світ і формувати свої цінності. Оповідання необхідно розповідати з емоційним інтонуванням. А також, опісля прослуханої історії додати обговорення, ставити запитання, наводити на думку.

**9. Заняття спортом.** І командні, і індивідуальні види спорту покращують емоційний стан дитини. Фізичний розвиток безпосередньо пов'язано з розвитком мовних, розумових та інших функцій мозку, всіх процесів в організмі. Також дитина вчиться працювати в команді, домовлятися, дослухатися до інших.

**10. Насичення іграми.** Гра - ключ до розвитку емоційного інтелекту. Ігри є доступним і цікавим способом вираження будь-яких емоцій і вражень. Це може бути рольова гра з ляльками, моделювання ситуацій. Ігри допомагають виявляти різні почуття, показувати на прикладі персонажів різні емоції і пояснити їх наміри і вчинки.

**11. Театр – як засіб розвитку емоційного інтелекту.** Різні постановки, вистави та ляльковий театр допомагають засвоювати соціально-

побутові навички, вчать взаємодії. Гра безпосередньо дитини в театрі сприяє набуттю емоційного досвіду, навиків вираження та розпізнавання емоцій.

**12. Музична терапія.** Для розуміння музики і почуттів, які вона передає, не потрібно знати мови або бачити рухів музиканта. Тому для дитини це простий і дієвий спосіб познайомитися зі світом емоцій.

**13. Розвиток сенсорних відчуттів.** Збагачення сенсорного досвіду сприяє як інтелектуальному розвитку так і емоційному.

**14. Схвалення та підтримка.** Коли дорослий висловлює задоволення від того, що робить дитина, це стимулює її продовжувати або робити нові спроби. Важливо виражати підтримку за допомогою слів з емоційним навантаженням:

- окремі слова «цікаво», «акуратно», «прекрасно», «корисно», «продовжуй»;
- висловлювання «Пишаюся тобою», «Мені сподобалося, як ти це зробив», «Рада, що ти мені допоміг», «У тебе все прекрасно виходить», «Хвилююся за тебе»;
- дотиків (поплескати по плечу, дати «п'ять», обійняти дитину);
- спільних дій, фізичної співучасті (сидіти, стояти поруч з дитиною, грати з нею, слухати її);
- виразу обличчя (посмішка, кивок);
- спільних ігор та розваг.

**15. Соціалізація.** Найкраща школа емоцій - це колектив. Контактуючи з іншими дітьми, дитина в будь-якому випадку буде намагатися визначати настрій однолітків, їх ставлення до неї, розпізнавати емоції в різних ситуаціях. У середовищі дитячого саду або колективного навчання діти найкраще розвивають свій емоційний інтелект.

Отже, дотримання поданих рекомендацій батьками та вихователями сприятиме успішному формуванню емоційного інтелекту дитини.

## Висновок до 2 розділу

Отже, для розвитку емоційного інтелекту дитини старшого дошкільного віку, необхідно розвивати окремі його компоненти. Таким чином виховний вплив має бути спрямований на насичення емоційного словника дитини, розширення емоційного досвіду, розвиток емпатії, рефлексії тощо. А також саморегуляції, довільності пізнавальних процесів, спостережливості тощо.

Серед основних методів формування емоційного інтелекту дитини можна назвати казко-терапію, театральне мистецтво, ігрову-терапію, та інші методи арт-терапії. А також сюжетно-рольові ігри, ігри на пригадування емоцій (скарбничка емоцій), фізичні вправи, командні спортивні ігри, перегляд відеороликів чи мультиків з подальшим обговоренням тощо.

Проведене заняття включало в себе п'ять основних етапів: знайомство з емоцією та ситуаціями їх виникнення, формування уявлення про мімічне та тілесне вираження емоції, тактильне дослідження емоції, управління емоцією, релаксація.

Серед методів використаних в занятті можемо назвати казко-терапію, ліпку, театральну майстерність (вправи перед дзеркалом), дихальні техніки тощо.

Проведене заняття можна назвати успішним, спостерігалась зацікавленість дітей, розуміння матеріалу та прагнення працювати.

Важливо зауважити, що в розвитку емоційного інтелекту найбільш важливу роль відіграють батьки та найближче оточення, їх навички емоційної поведінки а також рівень спілкування з дитиною. Тим не менш в межах дошкільного закладу також можливо здійснювати формуючий вплив на дитину.

Серед основних рекомендацій розвитку емоційного інтелекту можна виокремити емоційне насичення подіями, називання емоцій що переживає дитина або дорослий, навички технік релаксації, навички відтворення попередньо пережитих емоцій, казко-терапія, арт-терапія, насичення відчуттів та сприймання тощо.

Загалом емоційний інтелект – це важливий етап розвитку особистості і не зважаючи на те, що саморегуляція слабо розвинена у дошкільнят, а довільність психічних процесів на низькому рівні, важливо створювати психолого-педагогічний вплив на розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.

## **ВИСНОВКИ**

1. Уявлення про емоційну сферу та роль емоцій в житті людини змінювалось протягом часу. Ще давньогрецькі мислителі відзначали важливість почуттєвої сфери. Арістотель говорив про управління емоціями, а саме про адекватне їх вираження відповідно ситуації.

З розвитком експериментальної психології та емпіричних методів дослідження, акцент зміщується на поведінку та інтелект людини. Але лонгетюдні дослідження та спостереження показали, що інтелектуальні здібності не гарантують успіху та щастя людині. І навіть в професійній сфері особи які мали чудові успіхи у навчанні можуть поступатись тим, хто під час

навчання був значно слабший. Таким чином, науковці віддають належне значення ролі емоцій та їх впливу на когнітивну сферу.

2. Розвиток емоцій в онтогенезі відбуваються за 4 основними етапами: період новонародженості – емоції проявляється як реакція на задоволення або незадоволення базових потреб; етап органічного відчуження – реакція організму на зовнішні та внутрішні подразники, виникнення часткових і ще недостатньо стійких образних уявлень про дійсність і переживання дитиною почуття задоволення або незадоволення; епікритичні емоцій – це емоції соціально обумовлені, набувають відносно самостійне звучання і психічне відображення; формування вищих людських емоцій, почуття можуть коригуватися інтелектуальною діяльністю, а зовнішні прояви емоцій, мімічних реакцій і виразних рухів можуть придушуватися

3. У вітчизняній психології емоції розглядали як психічний процес який протиставляли біологічним інстинктам, далі уявлення розширюється і емоції розглядаються як складову пізнавальних процесів. У сучасній вітчизняній психології активно вивчається емоційний інтелект, структура, особливості, як складова соціального та професійного інтелекту, у зв'язку з особистісними рисами тощо.

Розвиток дослідження емоцій в зарубіжній психології відбувався у п'ять етапів: вивчення окремо інтелектуальної та афективної сфер; вивчення взаємовпливу інтелектуальної та афективної сфер; поява терміну «емоційний інтелект»; популяризація феномену емоційного інтелекту; активне концептуальне дослідження та розробка моделей.

4. Емоційний інтелект – здібності та уміння ідентифікувати, усвідомлювати, розпізнавати, керувати емоціями, а також використовувати в знанні. Існує дві основні концепції вивчення емоційного інтелекту: модель здібностей та змішана модель. Змішана модель включає чотири основні компоненти: ідентифікація, емпатія, регуляція та фасилітація емоцій в пізнання. Змішана модель включає здібності та особистісні особливості. Ми в своїй роботі опираємось на модель Д. В. Люсіна, який визначає два рівні

емоційного інтелекту: міжособистісний та внутрішньо-особистісний. Кожен з цих рівнів включає розуміння емоцій та управління емоціями, також до внутрішньо-особистісного входить контроль експресії, а саме зовнішніх проявів власних переживань. Опираючись на конкретну модель, автори проводять дослідження добираючи відповідні методологічні засоби.

5. Старший дошкільний період можна вважати сензетивним в розвитку емоційного інтелекту, коли формується співпереживання, диференціація власних емоцій, навик керування власними емоціями тощо. В процесі формування емоційного інтелекту необхідно звертати увагу на формування та розвиток окремих його компонентів та суміжних навиків, зокрема емпатії, саморефлексії, а також спостережливості, емоційного та чуттєвого досвіду тощо.

6. Серед основних методів формування емоційного інтелекту дитини можна назвати казко-терапію, театральне мистецтво, ігрову-терапію, та інші методи арт-терапії. А також сюжетно-рольові ігри, ігри на пригадування емоцій (скарбничка емоцій), фізичні вправи, командні спортивні ігри, перегляд відеороликів чи мультиків з подальшим обговоренням тощо.

7. Проведе практичне заняття у Черкаському дошкільному навчальному закладі «Метелик» підтвердило ефективність використання таких методів, як казко-терапія, арт-терапія, театральне мистецтво, дихальні техніки, використання карток тощо. Проведене заняття вважаємо успішним, спостерігалась зацікавленість дітей, розуміння матеріалу та прагнення працювати.

8. У формуванні та розвитку емоційного інтелекту дошкільника найбільш важливу роль відіграють батьки та найближче оточення, їх навик емоційної поведінки а також рівень спілкування з дитиною. Тим не менш в межах дошкільного закладу також можливо здійснювати формуючий вплив на дитину.

Серед основних рекомендацій розвитку емоційного інтелекту можна виокремити емоційне насичення подіями, називання емоцій що переживає дитина або дорослий, навички технік релаксації, навички відтворення попередньо пережитих емоцій, казко-терапія, арт-терапія, насичення відчуттів та сприймання тощо.

9. Емоційний інтелект – це важливий аспект розвитку особистості. Емоційний інтелект великою мірою формується на основі саморегуляції, довільності психічних процесів, емпатії та саморефлексії, тобто тих структур які слабо розвинені у дитини дошкільного віку. Тим не менш, необхідно здійснювати спрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту з дошкільного віку, роз'яснюючи дитині особливості емоцій, називаючи їх та проводити зв'язок із реакціями тіла. Цілеспрямовані заняття в навчальних закладах для формування емоційного інтелекту дуже доречні та мають входити в основну програму навчального процесу в дошкільному закладі.

### Література

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Ирина Николаевна Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Андрусенко М. П. Развитие эмоционального интеллекта как фактор духовного виховання дошкільників / М. П. Андрусенко, Л. В. Балла // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2016. - Вип. 4. - С. 6-11.
3. Артемова Л.В. Театр і гра / Л.В. Артемова. – К., 2002. – 148 с.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / Ірина Федорівна Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.



5. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: колективна монографія / [Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін.] ; за заг. ред. : С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. — 374 с.
6. Бар-Он Р. Практический интеллект / Р. Бар-Он ; под ред. Р. Стернберга. — СПб., 2003. — 88 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій — [3-тє вид.]. — К.: Центр учбової літератури, 2009. — 1007 с.
8. Власова О.І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості / О.І. Власова, М.А. Березюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. — Луганськ: Вид-во СЛУ. — 2004. — № 2(7). — С. 175-181.
9. Выготский Л. С. Мышление и речь / Лев Семенович Выготский. — М.: Лабиринт, 1999. — 352 с.
10. Вісник наукової лабораторії «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку в ХХІ столітті»: за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф./ [гол. ред. проф.Л.В.Іщенко]. — Умань : АЛМІ, 2017. — Вип. IV. — 61 с.
11. Грек О. М. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації / О. Грек, В. Казаріна. — інтернет ресурс. — режим доступу: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11\\_2011/11.pdf](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/11.pdf)
12. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці / М. С. Григор'єва // ВІСНИК №128. — СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. — 2015. — с. 72 — 72.
13. Демчук О. О. До проблеми емоційного інтелекту студентів / О. О. Демчук, О. О. Єфимець // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. — Випуск 3. — 2014. — С. 62 -64.
14. Дерев'янюк С. П. Онтогенез розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. — інтернет ресурс. — режим доступу: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=1183](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=1183)
15. Димань В. Ю. Зміст і показники емоційного інтелекту майбутніх менеджерів / В. Ю. Димань // інтернет ресурс. — режим доступу: [file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo\\_2010\\_1\(2\)\\_\\_16%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo_2010_1(2)__16%20(1).pdf)
16. Дробинская А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 527 с. — Серия : Бакалавр. Базовый курс.
17. Животенко Л, РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗАСОБАМИ АРТ-МЕТОДІВ (НА ПРИКЛАДІ ДІЯЛЬНОСТІ ГУРТКА «ВЕСЕЛА КАРУСЕЛЬ» У КПДЮ) / Л. Животенко // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. - 2016. - Вип. 1. - С. 68-74.

18. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. – Житомир: Вид-во Рута, 2006. – 320 с.
19. Изард, К. Эмоции человека : монография / К. Изард. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 954 с.
20. Інноваційні технології в дошкільній освіті: Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернетконференції, м. Переяслав-Хмельницький, 28-29 березня 2018 р. / за заг. ред. Л. О. Калмикової, Н. В. Гавриш. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2018. – 266 с.
21. Історія психології: курс лекцій: навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. – Умань : Візаві, 2012. – 209 с.
22. Карнегі Д. Як виробляти впевненість у собі і впливати на людей, виступаючи публічно / Д. Карнегі. – Москва : «Проспект», 1989. – 419 с.
23. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько-психологічної думки / О. Л. Колісник / інтернет ресурс. – режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/46722/1/Kolisnyk.pdf>
24. Коли на душі негода / Корисні підказки. – інтернет ресурс. – режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=sLxPLb0JC5w>
25. Коханова О. П. Загальна психологія. / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. / Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
26. Лазуренко О. О. Теоретичні основи дослідження категорії емоційної компетентності у сучасній психологічній науці / О.О. Лазуренко. – Ч., 2013. – 19 с.
27. Лохвицька Л. В. Л 81 Програма з морального виховання дітей дошкільного віку «Скарбниця моралі» / Л. В. Лохвицька. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 128 с.
28. Льошенко О. Аналіз особливостей емоційного інтелекту у студентської молоді / О. О. Льошенко // ПРОБЛЕМИ ГУМАНІТАРНИХ НАУК. СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ». – ВИПУСК 35. – 2015. – С. 263 – 273.
29. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования ; под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. — М., 2004. — С. 29–39
30. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ /Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования: сб. науч. тр. ; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: ИП РАН , 2004. – № 4. – С. 129 – 140.

31. Макарова І. І. передумови формуванню та розвитку емоційного інтелекту молодших школярів / І. І. Макарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Випуск 2. – Том 1. – 2014. – С. 225 – 229.
32. Мельничук О. Б. Емоційна складова професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери / О. Б. Мельничук // Scientific Journal «ScienceRise». Психологічні науки. – №11/1(16). – 2015. – С. 74 – 81.
33. Міхова А. Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові і стресоподібні стани) / А. Г. Міхова / інтернет ресурс. – режим доступу: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/23.pdf](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf).
34. Нікіфорова Л.Б. Структура та функції емоційної культури особистості // Гуманітарні науки. Науково – практичний журнал. 2007. –№ 2 (14). С. 150 – 154.
35. Нгуен М. А. Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников: на примере российских и вьетнамских детей: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07 / М. А. Нгуен. – Тамбов, 2008. – 24 с.
36. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ, 2003. – 159 с.
37. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту / Г. Р. Овчаренко / інтернет ресурс. – режим доступу: [file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo\\_2013\\_9\(2\)\\_\\_36%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo_2013_9(2)__36%20(1).pdf)
38. Олійник О. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ: ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЯКІСНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ / О. Олійник // Збірник наукових праць. Випуск 24 (1–2018) Частина 2. – С. 265-270.
39. Олійник О. М. Театрально-ігрова діяльність в умовах дошкільного навчального закладу : навч.-метод. посіб. / О. М. Олійник – Кам'янець-Подільський : Волощук В. О., 2017. – 163 с.
40. Опанасюк І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ / І. В. Опанасюк // дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – Івано-Франківськ, 2017. – 316 с.
41. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – Т. 1. – № 4. – 2004. – С. 326.
42. Рокицкая Ю. А., Эмоционального интеллекта будущих психологов / Ю. А. Рокицкая, А. С. Вальковская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 6–10.

43. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Петровская Анастасия Сергеевна. – Ярославль, 2007. – 225 с.
44. Петрушанко Л. І. Імагатерапія, як засіб розвитку емоційно-образного та виразного зв'язного мовлення дошкільників з порушенням мовлення та зору : майстер-клас учителів логопедів / Л. І. Петрушанко / Управління освіти і науки Білоцерківської міської ради. Науково - методичний центр Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу №28 «Горобинька», 2015. – 11 с.
45. Пихтіна Н. П., Черевко Л. М. ВИКОРИСТАННЯ ТЕАТРАЛІЗОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПОПЕРЕДЖЕННІ НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ У ПОВЕДІНЦІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ / Н. П. Пихтіна, Л. М. Черевко // Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 5. – С. 2-7.
46. Плампер Я. Історія емоцій / Ян Плампер / інтернет ресурс. – режим доступу: <http://www.historians.in.ua/index.php/en/doslidzhennya/1313-yan-plamper-istoriia-emotsii>.
47. Пономаренко Т. О. РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ / Т. О. Пономаренко, Ю. О. Волинець // «Молодий вчений». Педагогічні науки. – № 11 (63) . – листопад, 2018. – С. 256-262.
48. Савченко Ю. Ю. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ / Ю. Ю. Савченко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 12 (31) /12/2014. – С. 12-16.
49. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / Ольга Павловна Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
50. Система засобів ефективного впливу на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку / Емоції в житті дошкільника. – інтернет ресурс. – режим доступу: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/sistema-zasobiv-efektivnogo-vplivu-na-emotsijnij-rozvitok-ditej-doshkilnogo-viku/>
51. Сенюк Н. Г. Методи формування емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку / Н. Г. Сенюк / Квасилівський ЗДО. – інтернет ресурс. – режим доступу: <http://leleka.rv.ua/metody-formuvannya-emociynogo-intelektu-u-ditey-doshkil-nogo-viku.html>
52. Стейн, Стивен Дж. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи. – Д.: Баланс Бизнес Букс. – 2007. – С. 12–289.
53. Таратухина Ю. В. Деловые и межкультурные коммуникации : учебник и практикум для академического бакалавриата / Ю. В. Таратухина, З. К. Авдеева. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 324 с. – Серия : Бакалавр. Академический курс.

54. Тарнавська Н. П. Емоційно-розвивальний простір дошкільника в дошкільному навчальному закладі та родині.// Личность в едином образовательном пространстве: Сборник научных статей I Международного образовательного форума (г. Запорожье, 5 -7 мая 2010 года). Часть 2 Конференции «Детство в современном мире: первые 7 лет и вся жизнь», «Информационно-коммуникативное пространство как новая среда личности». – Вид-во «ЛППС», 2010. – С 201 – 206

55. Теплюк А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ / А. А. Теплюк // Матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції. 18.04.2013, м. Київ. – Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки. – С. 180-184.

56. Трофаїла Н. Д. Підготовка майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку / Н. Д. Трофаїла / дис. на здобуття наук.ступ.канд.пед.наук. : 13.00.08. «Дошкільна педагогіка». – Умань, 2019. – 270 с.

57. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казкотерапії. / Н. М. Фалько // Молодий вчений. – № 12 (15). – грудень, 2014. – с. 267 – 270.

58. Формування ціннісно-змістовної сфери дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: матеріали обласної науково-практичної конференції 28 березня, 2018 р. – Дніпро. – 531 с.

59. Щетинина А. М. Восприятие и понимание дошкольниками эмоционального состояния человека // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 60.

60. Четверик-Бурчак А. Г. Механізм впливу емоційного інтелекту успішність життєдіяльності особистості. – дисер. ..канд.псих.наук.: 19.00.01. / Четверик-Бурчак Аліна Григорівна – Дніпро. – 2015. – С. 187.

61. Шпак М. М. Емоційний інтелект в контексті сучасних досліджень / М. Шпак // Психологія особистості. Актуальні проблеми психології розвитку особистості. – 2011. – № 1 (2). – С. 282 – 288.

62. Шпак М. М. СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЙОГО РОЗВИТКУ В МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА / М. М. Шпак // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 4. – 2016. – С. 196-205.