

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Керівник: доктор психологічних наук, професор

ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

в.о. завідувача кафедри психології

Національного університету

кораблебудування імені адмірала Макарова,

кандидат психологічних наук, доцент

КАРСКАНОВА Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665Мз

КОСОВА Тетяна Анатоліївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна доктор психологічних наук, професор		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Методичне забезпечення психологічного супроводу процесу розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12.2024	

Студент

(підпис)

Тетяна КОСОВА

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

Ірина ЛИСЕНКОВА

АНОТАЦІЯ

Косова Т.А. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили 2024 року.

У роботі досліджено психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку із застосуванням методик арт-терапії. Розкрито сутність емоційного інтелекту, його структурні компоненти, а також значення емоційної саморегуляції, емпатії та соціальних навичок для загального психоемоційного розвитку школярів. Проведено аналіз методів арт-терапії, що сприяють формуванню емоційного інтелекту, таких як ізотерапія, музична терапія, казкотерапія тощо.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Вознесенського ліцею №10 Вознесенської міської ради Миколаївської області в 1-А та 1-Б класах, у рамках якого визначено вплив розробленої програми арт-терапевтичних занять на рівень емоційного інтелекту молодших школярів. Здійснено діагностику до та після експерименту, а також інтерпретацію результатів, що підтверджують ефективність арт-терапевтичних методик.

Результатом дослідження стало розроблення практичних рекомендацій для педагогів і психологів щодо впровадження арт-терапевтичних методів у навчальний процес для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів.

Ключові слова: емоційний інтелект, арт-терапія, емоційна саморегуляція, емпатія, соціалізація, психологічні умови, молодші школярі.

ANNOTATION

Kosova T.A. Psychological Conditions for the Development of Emotional Intelligence in Primary School Children Using Art Therapy. Qualification thesis for obtaining the educational qualification level of Master in specialty 053 "Psychology" of the Petro Mohyla Black Sea National University, 2024.

The thesis investigates the psychological conditions for developing emotional intelligence in primary school children through the application of art therapy techniques. The essence of emotional intelligence, its structural components, and the significance of emotional self-regulation, empathy, and social skills for the overall psycho-emotional development of schoolchildren are revealed. The analysis of art therapy methods contributing to the formation of emotional intelligence, such as isotherapy, music therapy, and fairy tale therapy, is conducted.

The experimental study was conducted at Voznesensk Lyceum No. 10 of the Voznesensk City Council, Mykolaiv Region, in classes 1-A and 1-B. Within the framework of the study, the impact of the developed art therapy program on the level of emotional intelligence in primary school children was identified. Diagnostics before and after the experiment, as well as an interpretation of the results confirming the effectiveness of art therapy techniques, were carried out.

As a result of the study, practical recommendations for teachers and psychologists were developed regarding the implementation of art therapy methods in the educational process to foster the development of emotional intelligence in primary school children.

Keywords: emotional intelligence, art therapy, emotional self-regulation, empathy, socialization, psychological conditions, primary school children.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Поняття та сутність емоційного інтелекту у психологічній науці	7
1.2. Арт-терапія, як інструмент розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів	19
1.3. Способи та методи розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії	33
Висновки до першого розділу	43
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
2.1. Організація та методика дослідження	45
2.2. Аналіз отриманих результатів результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту молодших школярів	48
Висновки до другого розділу	67
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	
3.1. Організація та проведення занять арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку.....	68
3.2. Результати повторної діагностики та оцінка ефективності корекційних заходів.....	79
Висновки до третього розділу	90
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії зумовлена зростаючим інтересом до емоційного розвитку дитини в контексті сучасної освіти. У ранньому шкільному віці закладаються основи емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної компетентності, що є важливими складовими гармонійного особистісного розвитку. Емоційний інтелект, як здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також розпізнавати емоції інших, сприяє успішній соціалізації та ефективній взаємодії в навчальному середовищі.

В умовах сучасних соціальних викликів, таких як зростання стресових ситуацій, підвищена тривожність та напруження у дітей молодшого шкільного віку, важливим є впровадження нових підходів до підтримки емоційного розвитку. Арт-терапія як один із методів психологічної корекції пропонує м'який і ефективний спосіб розвитку емоційної сфери дітей через творчі процеси, такі як малювання, ліплення, робота з казками тощо. Вона сприяє не лише розвитку емоційного інтелекту, але й допомагає дітям краще адаптуватися до шкільного життя, долати труднощі та ефективно спілкуватися з однолітками та дорослими.

Актуальність теми підкріплюється також тим, що сьогодні існує обмежена кількість наукових робіт, які детально досліджують вплив арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту саме в молодшому шкільному віці. Знання про ефективність арт-терапевтичних методів можуть бути використані для розробки програм розвитку емоційного інтелекту, які зможуть вплинути на емоційний та соціальний розвиток дітей, підвищити рівень їхньої емоційної самосвідомості та взаєморозуміння у колективах.

Розробкою даної проблеми займалися багато науковців, представники різних галузей науки. Питання розвитку емоційного інтелекту розглядали у своїх працях такі науковці, як Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Карузо, Д. Гоулмен, Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моріс, Е. Оріолі, А. Хілл, М. Наумбург, Г. Гід, К. Гольдштейн, А. Маслоу, А. Анастасі, А. Леонтьєв, Л. Виготський, Д. Ельконін, Д. Люсін та ін. Серед робіт, присвячених вивченню впливу методів арттерапії на розвиток емоційного інтелекту дітей, особливий інтерес викликають роботи Ю. Гіппенрейтер, І. Андрєєвої, Л. Новікової, І. Зеленської, Е. Гранчук, Е. Балабаєвої та ін.

Але, незважаючи на це, сьогодні існує потреба у дослідженні, яке б узагальнило, систематизувало існуючі відомості з даної проблеми.

Враховуючи все вищесказане, нами і була обрана тема магістерської роботи: "Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії".

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка психологічних умов розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії.

Поставлена мета передбачає необхідність вирішення таких **завдань дослідження**:

- 1) проаналізувати теоретичні основи розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку;
- 2) вивчити можливості арт-терапії як засобу розвитку емоційної саморегуляції, емпатії та соціальних навичок у дітей;
- 3) дослідити ефективність різних методів арт-терапії в контексті розвитку емоційного інтелекту;
- 4) визначити психологічні умови, які сприяють оптимальному розвитку емоційного інтелекту молодших школярів за допомогою арт-терапії;

5) розробити рекомендації для педагогів та психологів щодо впровадження арт-терапевтичних методик у роботу з дітьми.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект молодших школярів.

Предметом дослідження виступають психологічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами арт-терапії.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи. теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики

У дослідженні були використані такі методики.

1. Опитувальник емоційного інтелекта «ЕмІн»
2. Опитувальник оцінки емоційного інтелекта Н. Холла
3. Методика «Назвіть почуття, що переживає людина». Котик Т.
4. «Емоційна ідентифікація» та «Емоційна піктограма» О.І. Ізотової.

Експериментальна база дослідження: Вознесенський ліцей № 10 Вознесенської міської ради Миколаївської області. В емпіричному дослідженні взяли участь 40 учнів 1-А та 1-Б класу.

Теоретичне значення дослідження розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів полягає в тому, що воно поглиблює наукові уявлення про становлення емоційної сфери у ранньому шкільному віці. Дослідження дозволяє краще зрозуміти, як саме арт-терапевтичні методи впливають на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної компетентності у дітей. Результати цього дослідження можуть доповнити існуючі теоретичні моделі розвитку емоційного інтелекту, а також відкрити нові можливості для

корекційних впливів у молодшому шкільному віці, коли закладаються основи особистісного розвитку і соціальної адаптації.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки учнів молодших класів, спрямованих на розвиток їхнього емоційного інтелекту. Такі програми можуть включати використання арт-терапевтичних технік як інструменту для покращення емоційної регуляції, зниження рівня шкільної тривожності та розвитку соціальних навичок. Результати дослідження також можуть бути корисними для психологів, педагогів та батьків, допомагаючи краще зрозуміти потреби дітей у розвитку емоційної компетентності та соціалізації. Окрім того, дослідження може стати основою для розробки профілактичних програм, спрямованих на покращення адаптації молодших школярів до навчання, зниження конфліктності та підвищення ефективності комунікації у класних колективах.

Робота може бути використана студентами ВНЗ для підготовки до семінарських занять, також може бути використана викладачами для проведення лекції, практик тощо.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 74 найменування та додатків. Повний обсяг роботи. 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття та сутність емоційного інтелекту у психологічній науці

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у досягненні життєвого успіху та відчутті щастя. У XX столітті основною цінністю для дипломатії, науки та освіти був логічний інтелект. Однак у XXI столітті, в умовах глобалізації, емоційний інтелект та його практичні й творчі аспекти набули особливої актуальності.

Для ефективного вирішення емоційних і психологічних проблем багато дослідників, зокрема І. Андрєєва, Х. Вайсбах, У. Дакс, Є. Носенко, Н. Коврига, А. Чеботар, Є. Яковлева та інші, підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку емоційної мудрості, яка в сучасних дослідженнях іменується емоційним інтелектом [23, с. 57].

Науковці Є. Носенко та Н. Коврига розглядають проблему розвитку емоційного інтелекту з теоретичної, соціальної та педагогічної точок зору. Вони вказують, що:

У теоретичному аспекті проблема недостатньо досліджена як закордонними, так і вітчизняними вченими, що пояснюється відсутністю уваги до глибинних причин, детермінант та проявів емоційної поведінки особистості.

У соціальному контексті недослідженість цієї проблеми може призвести до саморуйнування цивілізації, якщо емоції продовжать конфліктувати з розумом і вважатимуться неконтрольованими.

У педагогічному аспекті відсутні наукові підходи для цілеспрямованого формування емоційної розумності в процесі навчання та виховання на основі експериментального аналізу емоційних процесів та стабільних рис особистості.

Важливо зазначити, що дослідження концепції «емоційний інтелект» стає дедалі популярнішим у наукових і педагогічних колах, хоча в науці немає єдиного визначення цього терміна. Його трактування змінювалося протягом часу під час вивчення емоційної культури.

Термін «емоційний інтелект» з'явився на початку 1990-х років завдяки американським психологам Джону Маєру та Пітеру Саловею, які використовували його для опису рівня розвитку таких якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, здатність до емпатії, комунікативні навички та вміння налагоджувати взаєморозуміння. Цей термін об'єднав уміння людей усвідомлювати свої думки, почуття та контролювати свої емоції.

Згідно з концепцією, розробленою Дж. Маєром і П. Саловеєм, емоційний інтелект складається з чотирьох основних компонентів:

1. Точність оцінки та вираження емоцій. Це вміння усвідомлювати як свої, так і чужі емоції, що виникають у відповідь на внутрішні зміни або зовнішні події. Сюди входить здатність визначати емоції на основі думок, фізичного стану, зовнішнього вигляду та поведінки, а також чітко вираження емоцій та пов'язаних із ними потреб [38, с. 44].

2. Використання емоцій у розумовій діяльності. Наше мислення і те, про що ми думаємо, безпосередньо залежить від нашого емоційного стану. Емоції впливають на наші розумові процеси та підготовляють нас до конкретних дій. Ця здатність дозволяє краще використовувати емоції для більш ефективного мислення, що допомагає поглядати на ситуацію з різних перспектив та вирішувати проблеми.

3. Розуміння емоцій. Це означає вміння визначати джерела емоцій, класифікувати їх, розпізнавати зв'язок між емоціями та словами, інтерпретувати

їх значення, а також усвідомлювати складні почуття і зміни між емоціями та їх подальший розвиток.

4. Управління емоціями. Оскільки емоції впливають на наше мислення, їх слід враховувати при вирішенні завдань, ухваленні рішень та виборі поведінки. Уміння контролювати як власні, так і чужі емоції дозволяє використовувати інформацію, що надходить з емоцій, а також регулювати їх прояв.

Концепція Дж. Маєра та П. Саловея пов'язує емоційний інтелект із особистісними рисами, такими як доброта і чуйність. Проте дослідники довели, що ці особистісні якості не є тотожними рівню емоційного інтелекту. Вони вважають, що емоційний інтелект полягає в усвідомленні значення емоцій та використанні цих знань для виявлення причин проблем і їх розв'язання. Маєр і Саловей підкреслюють, що емоційний інтелект включає різні здібності, які залучені до адаптивної обробки емоційної інформації. Було запропоновано кілька механізмів, що демонструють його зв'язок з розумовими здібностями. По-перше, емоції впливають на процес мислення, адже певні емоції можуть підвищувати продуктивність думки та концентрувати увагу на конкретних завданнях. По-друге, ефективне регулювання емоцій корелює з такими здібностями, як емпатія та відкритість. По-третє, дослідження, пов'язані з алекситивністю (нездатність усвідомлювати та вербально виражати емоції), свідчать про можливу відсутність зв'язку між мозковими центрами, що відповідають за інтеграцію мислення і емоцій [43, с. 67].

Д. Гоулмен, американський психолог і журналіст, є активним промоутером концепції емоційного інтелекту (EQ). У своїй книзі «Emotional Intelligence» він на основі психологічних досліджень та опитувань показав, що успіх у житті більше залежить від здатності керувати своїми емоціями (EQ), ніж від рівня логічного інтелекту (IQ). Гоулмен стверджує, що зв'язок між IQ і життєвим успіхом є слабким, тоді як рівень розвитку емоційного інтелекту

безпосередньо впливає на досягнення в житті. Це дозволяє по-новому розглядати, що означає «бути розумним», підкреслюючи, що EQ може бути ключем до успіху.

В українській психології XX століття дослідження інтелекту розвивалися в кількох напрямках:

- аналіз психофізіологічних задатків загальних розумових здібностей (Є. Голубєва, В. Небиліцин, В. Русалов, Б. Теплов);
- дослідження емоційної та мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності (О. Тихоміров);
- вивчення когнітивних стилів як «здатності діяти в розумі» (Я. Пономарьов).

Серед західних учених, які досліджували емоційний інтелект, варто зазначити Д. Гоулмена, П. Саловея, Дж. Маєра, Д. Карузо, Г. Гарднера, Р. Бар-Она, С. Хейна, Р. Купера, А. Савафа, Х. Вайсбаха, У. Дакса, К. Кеннона та інших.

В Україні також проводяться дослідження, присвячені концептуалізації феномену емоційного інтелекту та його функцій (Е. Носенко), а також вивченню EQ як чинника, що визначає внутрішню свободу особистості (Г. Березюк) і показника її цілісного розвитку (О. Філатова) [39, с. 54].

Цікаві погляди науковців, які розглядають емоційний інтелект у рамках так званої «змішаної моделі». Вони трактують його як комплекс когнітивних здібностей та особистісних якостей. Наприклад, модель Р. Бар-Она визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що дозволяють особі ефективно справлятися з викликами зовнішнього середовища та протистояти його впливу. Це забезпечує успішну адаптацію до соціуму, налагодження міжособистісних взаємодій та управління своєю поведінкою в стресових ситуаціях.

Д. Гоулмен поділяє аналогічну точку зору, вважаючи емоційний інтелект особистісною рисою, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати свій емоційний стан, спонукати себе до самопізнання та проявляти емпатію до інших. За його словами, емоційний інтелект забезпечує гармонійний баланс між «раціональним» та «емоційним», а також сприяє успішній життєдіяльності людини.

В Україні вивчення емоційного інтелекту тісно пов'язане з діяльністю Е. Л. Носенка, яка визначає його як соціально значущу інтегральну властивість особистості, що характеризує розумність ставлення людини до навколишнього світу, інших людей та до себе. Таким чином, Носенко вводить поняття «емоційна розумність» в контекст емоційного інтелекту.

Дослідження інших сучасних психологів, таких як І. Ф. Аршава, О. І. Власова, С. П. Дерев'янка, В. В. Зарицька та Н. В. Коврига, суттєво доповнюють розуміння цього феномену, висвітлюючи його змістові, структурні та функціональні аспекти [45, с. 89].

Проте сучасні дослідження емоційного інтелекту в Україні переважно фокусуються на студентському віці (С. П. Дерев'янка, О. В. Милославська) та в професійній підготовці спеціалістів (Ю. В. Бреус, В. В. Зарицька, В. С. Романова, А. Г. Четверик-Бурчак). Тому ми вирішили дослідити різні аспекти розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів.

В останні роки з'явилися нові напрями дослідження, такі як особливості «імпліцитних» теорій інтелекту (Р. Стернберг), регуляторні структури (А. Піаже) та зв'язок між інтелектом і креативністю (Є. Торренс). Ці дослідження підтверджують, що успіх багато в чому залежить від здатності розумно управляти емоціями (EQ). Саме він визначає, як людина сприймає світ, події та взаємодіє з оточенням, що, в свою чергу, впливає на її дії. Хоча емоційний інтелект частково зумовлений генетично і його основи закладаються в дитинстві, багато необхідних здібностей і якостей можуть бути розвинені

протягом життя. На відміну від IQ, емоційний інтелект формується та вдосконалюється впродовж усього життя, і його розвиток можливий за умови свідомого прагнення до вдосконалення, в якому соціальне середовище відіграє важливу роль.

Доктор педагогічних наук Л. Буркова вказує на такі співвідношення чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту (EQ) особи:

- генетичні фактори батьків (40%);
- виховання в сім'ї (10%);
- соціальне середовище (50%).

Розвиток EQ набуває особливої ваги в шкільному віці, адже саме в цей період формується емоційне ставлення особистості до себе та інших. Процес навчання сприяє підвищенню самосвідомості, рефлексії та децентралізації - уміння ставити себе на місце однокласників або вчителів, враховуючи їхні потреби та почуття. Шкільний період характеризується значною сенситивністю психічних процесів і гнучкістю, а також глибоким інтересом до внутрішнього світу особистості (молодший шкільний, підлітковий та юнацький віки).

Американський психолог Е. Торндайк у 1920 році визнав існування «соціального інтелекту» в рамках IQ, досліджуючи вміння контролювати свої емоції для комфортного співіснування в суспільстві. Ця ідея знайшла відгук у багатьох науковців, і питання соціального інтелекту стало набувати дедалі більшої актуальності [34, с. 89].

У 1937 році американський психолог Г. Олпорт розширив концепцію соціального інтелекту, описавши його як здатність швидко і точно оцінювати людей, робити прогнози та адаптуватися в міжособистісних взаємодіях.

Науковці XX століття, зокрема П. Саловей та Дж. Маєр, вважали емоційний інтелект специфічною формою соціального інтелекту, що дозволяє розрізняти власні емоції та емоції інших, сприяючи ефективній комунікації та співпраці. Їхні дослідження показали, що люди з високим рівнем емоційного

сприйняття швидше відновлюються після стресів, а ті, хто вміє розуміти емоції інших, ефективніше формують і підтримують соціальні зв'язки.

Наприкінці ХХ століття були опубліковані дві знакові праці, що акцентували увагу на розвитку емоційного інтелекту у дітей шкільного віку. У 1990 році соціальні психологи П. Саловей та Дж. Маср видали книгу «Емоційний інтелект», а в 1995 році Д. Гоулман опублікував свою працю «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». Гоулман поставив під сумнів стереотип про прямий зв'язок між високим рівнем інтелекту та успіхом у бізнесі, оскільки результати досліджень показали, що хороші академічні показники не завжди гарантують кар'єрний зріст або стабільність соціальних зв'язків. Він також досліджував психофізіологічну природу емоційного інтелекту, описавши його як систему управління емоціями, яка дозволяє створювати баланс між емоційним і раціональним. Гоулман запровадив такі поняття, як емоційна грамотність і безграмотність, емоційне навчання та мистецтво соціальної взаємодії [59 с. 65].

Емоційний інтелект досліджується як закордонними, так і українськими вченими, які вивчають його особливості в різних вікових категоріях та професійних групах. Основною метою їхніх досліджень є розробка методів вимірювання та вдосконалення емоційного інтелекту, а також генерування нових ідей для поглиблення розуміння його структури. Результати цих досліджень активно обговорюються в наукових публікаціях і популярних виданнях, що сприяє створенню нових рекомендацій, програм і тренінгів для розвитку емоційного інтелекту.

Серед українських дослідників емоційного інтелекту, Елеонора Львівна Носенко зазначає, що той аспект, який найбільше розкриває суть EQ, не може повністю його охарактеризувати. Вона підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту призводить до гармонійного психічного здоров'я і задоволення життям. Це виражається у здатності людини усвідомлено оцінювати свої дії та

взаємодію з іншими, а також усвідомлювати, що необхідно для досягнення співпраці та гармонії.

На думку української дослідниці Марії Мирославівни Шпак, емоційний інтелект слід розглядати як категорію «діяльності», адже він розвивається і проявляється під час взаємодії та спілкування з іншими. Іншими словами, емоційний інтелект є показником здатності до комунікації, розуміння й прийняття своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Він проявляється, коли емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові риси особистості гармонійно взаємодіють, спрямовані на усвідомлення власних емоцій і емоцій оточуючих. Це, в свою чергу, сприяє успішній самореалізації та самопізнанню через збагачення соціального та емоційного досвіду [46, с. 76].

Емоційний інтелект вважається відносно новим і недостатньо дослідженим концептом у науці. Тому вчені, як в Україні, так і за її межами, досі намагаються знайти точне визначення та термін для цього поняття і не впевнені, чи можна вважати його інтелектуальною здатністю. Наприклад, можна навести кілька визначень емоційного інтелекту, які запропонували дослідники з інших країн і українські вчені:

- Це вміння раціонально управляти своїми емоціями (Х. Вайсбах і У. Дакс).
- Це комплексна характеристика особистості, що відображає її здатність розуміти та управляти емоціями через когнітивну обробку емоційної інформації, що забезпечує психологічне благополуччя та ефективність соціальної взаємодії (М. Шпак).
- Це інтегративна властивість, яка виникає внаслідок динамічного поєднання емоцій і інтелекту, а також взаємодії різних особистісних рис, таких як емоційні, когнітивні, мотиваційні. Ця здатність дозволяє усвідомлювати власні емоції та емоційні переживання інших, забезпечуючи контроль над

емоційним станом, гармонійне самопізнання і самореалізацію через накопичення емоційного та соціального досвіду (М. Шпак).

- Це здатність правильно сприймати, виражати та оцінювати емоції; вміння генерувати почуття, які сприяють мисленню; а також розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, і регулювати власні емоції, що сприяє емоційному та інтелектуальному розвитку (визначення, уточнене П. Саловейм та Дж. Маєром).

Слід зазначити, що позиції дослідників щодо емоційного інтелекту різняться, оскільки немає консенсусу щодо його компонентів. Проте більшість вчених вважає, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних здібностей, подібно до емоційної компетентності, яка потребує постійного розвитку. Такі дослідники, як Дж. Маєр, П. Саловей і Д. Карузо, вважають, що EQ базується на знаннях, які можна легко здобути під час навчання [35, с. 79].

У цей період розвитку у дитини активно формуються соціальні емоції, такі як почуття власної гідності, відповідальності, довіри до оточуючих та здатність до співчуття. Завдяки самотійним комунікаціям дитина починає відкривати для себе різноманітні способи побудови стосунків. Дитина розвиває розуміння правил і моральних норм через емоційне сприйняття дорослих.

У віковій та педагогічній психології молодший шкільний вік займає важливе місце: на цьому етапі відбувається освоєння навчальної діяльності, формується довільність психічних функцій, з'являються рефлексія і самоконтроль, а вчинки починають відповідати внутрішнім планам. Цей вік характеризується емоційною чутливістю до подій, насиченістю сприйняття, активною уявою, а також щирим вираженням власних почуттів, що робить його особливо важливим для розвитку емоційного інтелекту.

Ці досягнення пов'язані зі змінами в мотивації та розвитку психічних процесів, зокрема в інтелектуальній сфері, що, в свою чергу, впливає на емоційний стан дитини. З приходом до школи, дитячі переживання - як

негативні, так і позитивні - визначаються не стільки іграми та спілкуванням, скільки навчальною діяльністю, а також потребою, яка з нею пов'язана. Оцінювання вчителем успіхів і невдач, а також ставлення оточуючих до дитини стає вирішальним у формуванні емоційного фону її життя.

Дослідження вікової психології показали, що основним джерелом емоцій у початковій школі є навчальна та ігрова діяльність. У цьому віці інтенсивно формуються вищі почуття, про що детально писав видатний український педагог В. Сухомлинський. Інтелектуальні емоції, які тісно пов'язані з навчанням, такі як здивування, сумніви, переживання новизни та радість від пізнання, починають грати особливу роль.

Відомо, що молодші школярі зазвичай дуже емоційні, і часто не здатні контролювати свої почуття або їх прояви. Проте з часом діти починають стримувати емоції (наприклад, роздратування, заздрість, прикрість), особливо в колі однолітків, оскільки побоюються їх осуду [54 ,с. 76].

У цьому віці у дітей активно формуються соціальні емоції, такі як самооцінка, відповідальність, довіра до інших і здатність до співчуття. Через самостійне спілкування вони вчаться різним способам побудови відносин. Важливу роль у цьому процесі відіграє дорослий, який допомагає дітям осмислити правила та моральні норми, а також пояснює, чому певна поведінка є необхідною в тій чи іншій ситуації.

Характерною рисою розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра є їх прояв у різних життєвих обставинах. Український дослідник Б. Додонов запропонував класифікацію емоцій, яка підкреслює важливість розвитку комунікативних та практичних емоцій у цьому віці. Це особливий період, коли діти отримують новий досвід через взаєморозуміння і спілкування з однолітками та дорослими, що оточують їх у школі та в позашкільному середовищі. Перед молодшими школярами постають виклики адаптації до нових умов навчання, і в процесі цієї адаптації вони отримують як позитивні,

так і негативні переживання, які впливають на їхню подальшу діяльність і саморозвиток.

Отже, емоції є важливим елементом розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра. Завдяки переживанню різноманітних емоцій, діти стають більш зрілими і розвивають навички саморегуляції, самоконтролю, соціалізації та усвідомлення свого соціального статусу. В. Юркевич зазначає, що емоційний інтелект може бути розвинений і навчений в значній мірі до початку навчальної діяльності дитини [40 ,с. 75].

На думку вченого, процес розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів слід починати з основних емоцій, поступово переходячи до їх відтінків. Це можна реалізувати через:

- аналіз книг з вивченням настроїв та почуттів персонажів;
- використання різних театральних форм;
- ігрові вправи на тип «Вгадай настрій»;
- розгляд життєвих ситуацій, знайомих дітям;
- демонстрацію фотографій та малюнків осіб, що виражають основні емоції, а згодом і їх відтінки;
- творчі завдання, такі як малювання власного настрою або настрою близьких, з подальшим аналізом причин цих емоцій.

Дослідник також підкреслює, що педагог має знати та враховувати загальні закономірності розвитку емоційної сфери дитини:

- цілісне сприйняття світу формується, коли дитина не лише аналізує події, а й емоційно реагує на них;
- ситуації, що емоційно значущі для дитини, спонукають її до самовираження;
- емоції є основою для набуття нових знань;
- емоційно забарвлені знання мотивують дітей до подальшого пізнання та дослідження;

- освіта, яка залучає емоційну сферу, сприяє формуванню ціннісного ставлення до знань, світу та інших людей.

Отже, можна підсумувати, що:

1. Емоційний розвиток є критично важливим для всебічного розвитку дитини, її психологічного здоров'я, соціальної адаптації та готовності до навчання.

2. Розвиток емоційного інтелекту та підвищення емоційної компетентності у дітей включає:

- формування самосвідомості (усвідомлення власних емоцій) та саморегуляції (свідоме управління емоційними станами та поведінкою);
- розвиток емпатії і здатності розуміти внутрішній світ інших;
- підвищення самооцінки та прийняття себе;
- вдосконалення комунікативних навичок і вміння вирішувати конфлікти;
- розвиток соціально значущих мотивів;
- покращення когнітивних процесів;
- підтримку творчої активності та усвідомлення власної індивідуальності;
- зниження агресії та антисоціальної поведінки;
- підвищення лідерських якостей та навичок міжособистісного спілкування.

Таким чином, вивчення емоційних особливостей дітей та розвиток їх емоційного інтелекту є першочерговим завданням, актуальним у контексті психолого-педагогічного підходу до соціалізації дітей, що сприяє підвищенню рівня сприйняття та розуміння інших як особистостей, а також вирішує проблеми емоційного здоров'я дитини [39 ,с. 54].

Емоційна грамотність надає учням можливість глибше розуміти емоційні процеси у інших, досягати успіху в спілкуванні з вчителями та ровесниками,

ефективно вирішувати конфлікти, а також усвідомлювати свої бажання, потреби та причини своїх дій. Це, в свою чергу, позитивно впливає на їхню поведінку як у школі, так і поза її межами, а також на успішність навчання.

Враховуючи сучасні наукові підходи до інтелекту, доцільно звернути увагу на визначення, яке запропонувала українська психологиня Л. В. Засєкіна: «інтелект - це пізнавальна здатність на всіх рівнях психічного відображення, прогнозування та цілеспрямованого перетворення реальності, що охоплює всі сфери особистісного життя та діяльності суб'єкта пізнання» [23, с. 22].

Наші дослідження психологічної сутності емоційного інтелекту в рамках системного підходу підтверджують доцільність його розгляду як інтегративної характеристики особистості. Це поняття відображає здатність людини розуміти та управляти емоціями шляхом когнітивної обробки емоційної інформації. Відповідно до змістових характеристик і цілей, виділяють два типи емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний, який стосується розуміння та управління власними емоціями, та міжособистісний, що сприяє розумінню та регуляції емоцій інших людей.

Емоційний інтелект відіграє особливу роль у формуванні та розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку. Беручи до уваги психологічні новоутворення, що виникають на цьому етапі, такі як розвиток рефлексії, довільності пізнавальних процесів та поведінки, а також внутрішнього плану дій, результати нашого експериментального дослідження показують, що молодший шкільний вік є чутливим періодом для розвитку емоційного інтелекту. У зв'язку з цим ми детальніше розглянемо отримані емпіричні дані.

1.2. Арт-терапія, як інструмент розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів

Арт-терапія - це психотерапевтичний підхід, що ґрунтується на творчості та різних художніх методах для лікування і психокорекції. Простенькі вправи, які нагадують дитячі ігри, не лише допомагають оцінити емоційний та фізичний стан особи, але й приносять радість від самовираження та самоактуалізації. У арт-терапії діяльність протікає спонтанно, і для участі в цих заняттях не потрібно бути художником або письменником чи мати якісь спеціальні здібності. Під час творчого процесу вивільняються приховані думки та почуття. Арт-терапевтичні вправи сприяють подоланню страхів, комплексів і внутрішніх затискачів.

Цей метод має давнє коріння, але з середини ХХ століття почав активно використовуватися як форма терапії, особливо в психіатричних і загальносоматичних лікарнях. Спочатку арт-терапія виникла на основі теоретичних концепцій З. Фрейда та К. М. Юнга, згодом розширилася завдяки ідеям К. Роджерса та А. Маслоу. 1960-1980-ті роки стали визначальними для розвитку арт-терапії на Заході, в той час як в Україні цей напрямок тільки починає формуватися [51, с. 87].

Головним механізмом корекційного впливу в арт-терапії є сублімація. Як вважає Юнг, мистецтво, особливо в формі легенд і міфів, а також арт-терапія, що використовує художні елементи, суттєво полегшують процес індивідуалізації та розвитку особистості, встановлюючи зрілий баланс між свідомим і несвідомим "Я". Ключовою технікою в арт-терапевтичному процесі є активна уява, яка має на меті з'єднати свідоме та несвідоме, допомагаючи їхньому примиренню через продуктивну взаємодію.

Визначаючи основні функції арт-терапії, Н. Сакович, Є. Медведєва, І. Левченко, Л. Комісарова і Т. Добровольська виділяють такі ключові аспекти:

1. Катарсична - сприяє звільненню від негативних емоцій і очищенню психіки.
2. Регулятивна - допомагає знизити нервові напруження, регулює психосоматичні процеси та сприяє формуванню позитивного емоційного фону.
3. Комунікативно-рефлексивна - забезпечує корекцію порушень у спілкуванні та формує адекватні міжособистісні навички і самооцінку.

При цьому основна мета арт-терапії не полягає в навчанні або розвитку художніх навичок.

Т. Колошина зазначає такі функції арт-терапії:

1. Діагностична - малюнок виступає як унікальний документ, що містить безліч інформації про автора; він символічний і відображає істинний стан особи, навіть якщо та намагається його приховати [30, с. 67].
2. Терапевтична - забезпечує процес зцілення особистості через мистецтво, допомагаючи відновити психологічну цілісність.
3. Гуманістична - спрямована на розвиток гармонійної особистості, здатної зберігати баланс між різними полярностями, такими як любов і ненависть, сила і слабкість, близькість і самотність. Для цього потрібно чітко визначити глобальні цілі індивіда.

Е. Шахобазова виділяє основні принципи роботи в арт-терапії:

1. Цілісність - людина сприймається як цілісна система, де зміни в одній сфері впливають на інші. Під час роботи з особою важливо враховувати цю цілісність.
2. Триєдність відносин - терапія мистецтвом включає взаємодію між терапевтом, клієнтом і об'єктом творчості. Творчий процес завжди передбачає активну участь і спостереження.
3. Розширення світогляду - блокування енергії може виникати через застарілі моделі поведінки. Творча діяльність відкриває нові можливості та шляхи для змін.

4. Компетентність клієнта - підтримка віри в власні сили і повага до компетентності особи.

5. Процесуальність - важливо звертати увагу на процеси, що відбуваються паралельно з основною темою, які можуть суттєво впливати на цілі терапії. Орієнтація на наміри клієнта, враховуючи всі паралельні аспекти, навіть ті, що на перший погляд виглядають випадковими.

Згідно з думками авторів Е. Медведєвої, І. Левченко, Л. Комісарової та Т. Добровольської, основні завдання арт-терапії є такими [45 ,с. 87]:

1. Адаптація існуючих арт-терапевтичних методик для застосування в психокорекційній практиці з дітьми та їх батьками.

2. Виявлення специфіки та оцінка ефективності арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми різного віку, які мають різні порушення розвитку.

3. Розробка арт-терапевтичних технологій і корекційних програм, які допомагають виправити різні проблеми у дітей, а також сприяють гармонізації їх психоемоційного стану та соціальної адаптації в культурно-освітньому середовищі.

Копитін А.І. вказує на ряд суттєвих переваг арт-терапії в порівнянні з іншими психокорекційними методами:

- Арт-терапія доступна для всіх, незалежно від віку, культурного досвіду та соціального статусу. Цей метод не вимагає високих художніх навичок, адже кожна людина в дитинстві мала досвід малювання, ліплення або гри, тому арт-терапія не має вікових обмежень і протипоказань.

- Вона базується на переважно невербальному спілкуванні, що є особливо корисним для тих, хто має труднощі в усному вираженні своїх переживань або, навпаки, надмірно прив'язаний до словесної комунікації. Символічна мова мистецтва дозволяє більш точно відобразити емоції і

розглянути життєві проблеми з нової перспективи, що може допомогти знайти рішення.

- Арт-терапія виступає як місток, що зближує людей - психологів, педагогів, соціальних працівників і клієнтів. Це особливо важливо у випадках, коли виникає відчуження або труднощі в встановленні контактів, особливо з делікатних тем.

- Творча діяльність дозволяє уникнути «цензури свідомості», відкриваючи шлях до дослідження несвідомих процесів, виявлення прихованих ідей та форм поведінки, які можуть бути слабо проявлені у повсякденному житті.

- Арт-терапія є засобом для вільного самовираження та самопізнання, створюючи атмосферу довіри, терпимості та уваги до внутрішнього світу людини.

- Результати творчої діяльності слугують об'єктивним відображенням думок і почуттів людини, що дозволяє використовувати їх для оцінки стану, проведення досліджень та порівнянь.

- Арт-терапевтичні заняття зазвичай викликають позитивні емоції, сприяють подоланню апатії та безініціативності, формуючи активнішу життєву позицію.

- Метод базується на мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідно до основних потреб у самоактуалізації, розкритті потенціалу та затвердженні індивідуальності в світі.

Оцінюючи наведені переваги, можна зробити висновок про "м'якість" методів арт-терапії. Т. Колошина підкреслює декілька специфічних рис арт-терапії [55, с. 86]:

1. Метафоричність. Мистецтво відображає внутрішні переживання людини, тому кожен твір, створений клієнтом під час сеансу арт-терапії, стає відображенням його життєвого досвіду.

2. Тріадичність. Ця особливість є однією з ключових переваг арт-терапії, адже вона трансформує традиційну двосторонню взаємодію "терапевт - пацієнт" на тріаду "терапевт - творець мистецтва - пацієнт". Це створює новий формат психотерапевтичного альянсу.

3. Ресурсність. Арт-терапія пропонує спосіб взаємодії, який виходить за межі повсякденного життя клієнта, тим самим розширюючи його досвід і відкриваючи нові ресурси.

Я погоджуюсь з Л. Лебедевою, що для арт-терапії не потрібен попередній досвід малювання. Терапія базується на простих художніх прийомах, а її учасниками є клієнт і арт-терапевт, які взаємодіють на вербальному, символічному та асоціативному рівнях, а також за допомогою невербальної комунікації через результати творчої діяльності [42, с. 76].

Клієнти переходять від дослідження власних почуттів до саморозуміння в контексті часу, простору та відносин з іншими.

Умови терапевтичного процесу включають:

- Довіру (відкритість, знайомство з групою, інтерес до себе та оточуючих);
- Концентрацію (увага до себе та інших, зосередження на емоціях);
- Співпрацю (відкритість до взаємодії, обмін досвідом);
- Креативність;
- Спонтанний творчий процес.

Стадії терапевтичного процесу:

- Відтворення (згадування подій і подальше поширення інформації);
- Пригадування - когнітивний образ (усвідомлення, що ...);
- Реконструкція (емоційна залученість у творчий процес і спогади);
- Повторне переживання (емоційний вираз минулого досвіду);
- Дозвіл (усвідомлення, довіра, співволодіння, встановлення зв'язків між існуючою проблемою та іншими подіями).

У процесі арт-терапії особа спочатку виступає в ролі художника, потім стає спостерігачем, а згодом починає відчувати цілісність і гармонійність свого образу "Я". Існують певні правила, розроблені Л. Лебедєвою:

1. В арт-терапії не допускаються команди, вказівки, вимоги чи примус.

2. Учасники арт-терапевтичного заняття (діти, підлітки, дорослі) мають можливість обирати види та зміст творчої діяльності, а також матеріали для образотворчого мистецтва. Вони можуть працювати у власному темпі, відмовлятися від виконання завдань, відкритої вербалізації своїх почуттів та переживань, а також колективного обговорення. Інтерес до групової комунікації багато в чому залежить від етики та професіоналізму психолога. Учасники можуть спостерігати за діяльністю групи або займатися чимось іншим за бажанням, якщо це не суперечить соціальним нормам [53, с. 87].

3. Усі результати творчої діяльності, незалежно від їх змісту, форми та естетичного вигляду, приймаються і схвалюються. Забороняються оцінки, порівняльні судження, критика, позначки чи покарання.

Виходячи з цих принципів, арт-терапія спирається на кілька ключових положень:

1. Завдяки своїй ресурсності, арт-терапія більше зосереджена на пошуку рішень, а не на поверненні до проблеми.

2. Вона більше спрямовує людину на "починання", ніж на "завершення".

3. У ході арт-терапевтичної діяльності особа формує орієнтацію на творчість, уникаючи "самокопання" та "самозвинувачення".

4. Арт-терапія здатна запустити процеси самодопомоги, самозцілення та саморозвитку.

Основні види арт-терапії

Існує багато видів арт-терапії, проте розглянемо лише основні напрямки. Арт-терапія включає музикотерапію, кінотерапію, а також терапію через театр і образотворче мистецтво: живопис, скульптуру та малюнок. Художні засоби арт-терапії також можуть включати поезію та різні форми творчого письма.

Наприклад, музична терапія використовується для досягнення позитивних змін у фізичному, психічному та соціальному функціонуванні. Театральна терапія допомагає відновити пригнічені емоції, сприяє розвитку самоусвідомлення, дозволяє експериментувати з різними соціальними ролями, укріплює позитивну поведінку та формує інтелектуальні й естетичні потреби. Танцювальна терапія базується на уявленні, що рух і танець інтегрують емоційну, пізнавальну та фізичну сфери особи, що допомагає пацієнтам прийняти своє фізичне тіло, з яким вони часто мають труднощі [35, с. 67].

Бібліотерапія включає використання книг та інших матеріалів для досягнення цілей відновлення, реабілітації, профілактики та загального розвитку. Художнє вираження в цьому контексті є спонтанним і формується під впливом переживань та емоцій людини. На заняттях проводяться різні види творчої діяльності, такі як малювання, живопис і ліплення, що дозволяє висловити думки, мрії, бажання, радощі та печалі автора. Для багатьох людей символи стають єдиним способом непрямого вираження свого внутрішнього світу, допомагаючи звільнитися від звичних моделей поведінки та реалізувати наміри, які раніше не мали можливості здійснитися.

Однією з креативних технік є пісочна терапія, яка передбачає створення «мініатюрного світу» в коробці з піском. Процес його створення є творчою трансформацією та інтеграцією. Арт-терапія також включає кінотерапію, яка має виховний і терапевтичний аспекти, оскільки фільми можуть суттєво впливати на емоційно-вольову сферу людини, змінюючи її поведінку. Кінотерапія є важливим інструментом у професійній психологічній допомозі.

Кожен образотворчий матеріал надає певний спектр можливих дій, заохочуючи дітей до різних видів діяльності. Правильний вибір матеріалів може керувати активністю дитини. Наприклад, при роботі з гіперактивними дітьми не рекомендується використовувати фарби чи пластилін, оскільки це може стимулювати неструктуровану активність, що іноді призводить до агресивності. Натомість їм краще надати аркуші паперу середнього розміру та олівці, що вимагатиме організації та структурування їхньої діяльності. Дітям, які переживають емоційні труднощі, корисніше працювати з фарбами на великих аркушах, прикріплених на стінах.

Арт-терапія може використовувати одну або кілька методик, залежно від цілей, рекомендацій спеціалістів та уподобань клієнта. Незалежно від вибору, мистецька діяльність є засобом для досягнення позитивних змін, а не метою.

Арт-терапія є динамічною системою взаємодії між учасниками, результатами їхньої творчої діяльності та психологом у терапевтичному просторі. Перевага цього методу полягає в тому, що він використовує символічні форми різних видів мистецтв для стимулювання художньо-творчих проявів особистості, що сприяє корекції психосоматичних та психоемоційних порушень, а також вербалізації проблем та переживань [44 ,с. 87].

Вибір арт-терапії як методу розвитку емоційного інтелекту дітей обумовлений її значним потенціалом. Це включає вплив художньо-символічних засобів на свідомість і несвідоме, самопізнання через творчість, а також вільне експериментування зі своїми почуттями. Арт-терапевтичне самовираження через художні образи є процесом самопізнання, що переходить від невиразних почуттів до усвідомленої цілеспрямованості. Важливим аспектом цього процесу є рефлексивне осмислення власних проблем, що може допомогти у досягненні бажаного та саморегуляції емоційного змісту.

Таким чином, можна сприяти розвитку здатності регулювати емоційну складову проблеми, що відповідає поняттю емоційного інтелекту. Взаємодіючи

з художніми засобами та досліджуючи їх суть, особистість навчається виявляти свої проблеми, шукати рішення, долати внутрішні конфлікти та суперечності, робити свідомий вибір і краще розуміти себе й інших. Саме тому ми звертаємося до арт-терапії, яка передбачає терапевтичний і корекційний вплив мистецтва на індивіда. Це реалізується через реконструкцію психотравмуючих ситуацій за допомогою творчої діяльності, виведення емоцій на поверхню через результати художньої роботи, а також створення нових позитивних переживань і розвиток креативних потреб.

У нашій практиці ми використовували можливості арт-терапії, яка включає:

1. Ізотерапію (засоби образотворчого мистецтва): живопис, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво, що має виражений психотерапевтичний ефект.
2. Бібліотерапію (читання спеціалізованої літератури).
3. Імаготерапію (вплив через образ і театралізацію).
4. Музикотерапію (ефект сприйняття музики).
5. Вокалотерапію (спів).
6. Кінезітерапію (танцетерапія, хореотерапія, корекційна ритміка – лікувальний вплив рухами) [35 ,с. 87].

Арт-терапія сприяє творчому самовираженню особистості, активує її внутрішні ресурси, підвищує адаптаційні здібності за допомогою різних мистецьких форм, дозволяє виражати внутрішній рефлексивний зміст у візуалізованих формах. Вона активізує емоційну складову особистості, розвиває мисленнєву діяльність, увагу, пам'ять і уяву, що сприяє яскравішому прояву індивідуальності, зменшенню психологічних травм і роботі з переживаннями втрати, горя та депресії. Залучаючи трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, особистість знаходить шляхи для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів.

Зрозумівши, які процеси відбуваються в несвідомій сфері дитини, можна виявити корені невирішених конфліктів і знайти ресурси для їх подолання. Відтак, методи арт-терапії надають можливість ефективно працювати з емоційними станами школярів, проводячи діагностику, диференціацію, гармонізацію та розвиток на рівнях когнітивної, емоційної та поведінкової складових їхнього емоційного інтелекту. Це включає три основні рівні:

1. Внутрішньоособистісний: зміни в стані, емоційних установках і реакціях.
2. Міжособистісний: зміни у стосунках між учасниками групи.
3. Соціальний: зміни в стосунках дитини з друзями, сім'єю та оточенням.

Всі чинники, що діють в арт-терапії і впливають на розвиток емоційного інтелекту під час терапевтичного процесу, можна згрупувати у три основні складові:

- Чинник художньої експресії: вираження почуттів і емоцій учасників терапії. Ця експресія є тривалою та складається з кількох етапів:

1. Підготовка до творчої діяльності.
2. Безпосереднє відреагування почуттів з мінімальним усвідомленням психологічного змісту діяльності.

3. Перетворення хаотичної та малозмістовної експресії в більш складну, символічну діяльність з усвідомленням її змісту [62, с. 54].

- Чинник психотерапевтичних відносин: надає можливість отримати досвід емоційної взаємодії не лише з терапевтом, а й з групою. Важливими навичками фасилітатора є:

- Створення атмосфери терпимості та безпеки для вільного вираження внутрішнього стану.
- Організація діяльності індивіда чи групи, встановлення емоційного резонансу для обміну почуттями та думками.

- Використання різних інтервенцій для надання емоційної підтримки та усвідомлення змісту художньої продукції і її зв'язку з емоційним життям суб'єкта.

Психотерапевтичні взаємини в арт-терапії мають свої особливості та динаміку, оскільки вони зумовлені процесом художньої діяльності індивіда або групи. Ці взаємини відображають етапи художньої експресії. Значення інтерпретації та вербалізації зворотного зв'язку може варіюватися в залежності від індивідуальних рис особистості, зокрема здатності вербалізувати свої почуття і думки, а також від методів роботи, які використовує арт-терапевт. Інтерпретація та зворотний зв'язок учня в груповому процесі тісно пов'язані з його спостереженнями за власною поведінкою та рефлексією своїх потреб.

Отже, незалежно від конкретних форм обговорення художньої продукції чи інших аспектів арт-терапії, основне завдання арт-групи полягає в тому, щоб допомогти дитині усвідомити зміст свого внутрішнього емоційного світу, зрозуміти його зв'язок з власними емоційними реакціями, усвідомити емоційну складову інших, а також розвивати вміння конструктивного емоційного реагування. Спілкування в арт-терапевтичних групах, зокрема дискусії щодо емоційно насичених проблем учасників, створює сприятливе комунікативне середовище для розвитку емоційного інтелекту [51, с. 87].

Таким чином, потенціал арт-терапії в розвитку емоційного інтелекту дітей проявляється в таких аспектах:

1. Арт-терапія формує атмосферу довіри, відкритості та уваги до емоційного світу особистості, сприяючи ідентифікації та оцінці власних емоцій.
2. Дозволяє виражати особистісний емоційний досвід через художні форми.
3. Активує наочно-образне мислення учнів, залучаючи символи та образи в арт-техніках.

4. Сприяє розвитку умінь осмислювати та усвідомлювати власні і чужі емоції через аналіз емоційного досвіду в груповій взаємодії.
5. Виявляє неусвідомлені аспекти психічного життя, допомагаючи усвідомити приховані емоційні проблеми.
6. Використовує невербальні засоби спілкування, що є важливими для тих учнів, які не можуть вербально описати свої переживання, зокрема через символічне вираження почуттів.
7. Дозволяє звільнити витіснені емоції, заповнюючи особистість позитивними емоціями, а також сприяє усвідомленню власних переживань і побудові нових життєвих стратегій.
8. Формує активну життєву позицію, упевненість у своїх силах, що сприяє адаптації до нових умов та подоланню травм [35 ,с. 65].
9. Сприяє мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції, дозволяючи управляти власними емоціями та конструктивно впливати на емоції інших.
10. Арт-терапія сприяє конструктивному емоційному самовираженню дітей, допомагаючи їм проявити своє творчі "Я".
11. Залучає механізм проєкції, що дозволяє вивести на поверхню емоційні та поведінкові моделі, притаманні учневі.
12. Розвиває емоційну спрямованість, культуру і стійкість дітей.
13. Підтримує формування конструктивних стосунків між школярами та їх оточенням, розширюючи їх розуміння емоцій у міжособистісній взаємодії.

Перевага арт-терапії в роботі з емоційними станами дітей полягає в тому, що під час арт-терапевтичної взаємодії психолог разом із групою досліджує несвідомі процеси учасників, використовуючи символи, кольори, фігури та форми. Психіка виражає витіснені емоції та незавершені ситуації через певні символи та кольори. Крім того, малювання є творчим процесом, який має катарсичний ефект. Учасники під час виконання завдань проходять

двосторонню трансформацію: по-перше, створення образу допомагає їм краще усвідомити власну емоційну сферу; по-друге, в процесі малювання вони можуть безпечно звільнити накопичену негативну енергію.

Під час арт-терапії несвідомі матеріали починають трансформуватися, коли особа втілює свої бажання в художньому образі. Взаємодія з цими образами під час сесії дозволяє дітям виражати широкий спектр емоцій, занурюватися у свій внутрішній світ і відкривати власні потенційні можливості. Художній образ стає об'єктом переносу, в якому учні реалізують свої потреби та бажання.

Ресурс арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту полягає в тому, що цей метод дозволяє учасникам через свої малюнки зрозуміти «послання несвідомого», а також розвиває креативність, творчий підхід, самоідентифікацію, усвідомлення і аналіз, як своїх емоцій, так і емоцій інших. Арт-терапія також сприяє гармонізації особистості, зміцненню впевненості в собі, гнучкості мислення та сприйняття [40, с. 76].

Завдяки недирективному підходу, арт-терапевт працює гнучко, підлаштовуючись під індивідуальні особливості школяра та динаміку його станів. Конфлікти та переживання учнів відображаються в їхніх художніх роботах і проявляються в діалозі з арт-терапевтом. Вся діяльність психолога спрямована на розвиток не лише емоційного інтелекту дітей, але й їхньої особистості в цілому, що робить арт-терапію важливим ресурсом для особистісного розвитку учнів.

Обговорюючи можливості арт-терапії в розвитку емоційного інтелекту дітей, варто акцентувати увагу на ролі практичного психолога як організатора та фасилітатора цього процесу.

Отже, виділимо ключові завдання, які ставляться перед практичним психологом:

1. Сприяння учням у самопізнанні та усвідомленні власних емоцій, а також емоцій оточуючих, щоб вони змогли краще зрозуміти своє ставлення до реальності.

2. Інтеграція різних методів роботи зі дітьми, включаючи індивідуальні та групові формати. Це може включати реалізацію програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, що забезпечує глибше самопізнання, усвідомлення і вираження власних емоційних переживань, а також самоактуалізацію.

3. Проведення бесід, лекцій і тренінгів для дітей та їхніх батьків, спрямованих на підвищення емоційної обізнаності. Це включає розвиток вмінь самоконтролю і саморегуляції емоцій, емоційної стійкості в стресових ситуаціях, а також розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших, що сприяє адекватному вираженню переживань відповідно до соціальних норм.

4. Психолог проводить інформаційні сесії для педагогів, батьків і учнів, представляючи концепцію «емоційного інтелекту» та його важливість у житті особистості. Це допомагає виробити конструктивні стратегії для вирішення проблем і розробити оптимальні дії для досягнення позитивних результатів, що сприяє цілісному розвитку емоційного інтелекту у дітей [35 ,с. 76].

Завдяки механізмам, таким як емпатія, децентрація, рефлексія, фасилітація та антиципація, психолог може глибше проникнути в почуття дітей, приймаючи їх без упереджень і сприяючи актуалізації їхнього особистісного зростання.

Отже, можна стверджувати, що основними складовими потенціалу арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту дітей є: 1) унікальний вплив образно-символічних засобів на свідомому та несвідомому рівнях психіки; 2) рефлексивне самопізнання через художню творчість; 3) свобода експериментування з емоційними переживаннями та їх художньою експресією.

1.3. Способи та методи розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії

Молодший шкільний вік є особливо важливим періодом для розвитку емоційної сфери та культури почуттів у дітей. Паралельно з загальним розумовим розвитком у них вдосконалюється робота аналізаторів. Розвинута сенсорна система дозволяє учням усвідомлювати різноманітність властивостей предметів, природних явищ та продуктів людської діяльності, а також робить їх більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних поєднань кольорів, звуків і рухів.

Підвищена чутливість молодших школярів, зумовлена їх художнім типом особистості, проявляється у схильності до естетичної та творчої діяльності, вразливості, емоційності та образному сприйнятті. Це характерно для людей мистецтва, а також для талановитих читачів, глядачів і слухачів. У дітей зростає рівень естетичних переживань, збагачуються їх почуття, і загальна культура підвищується. Відкритість до сенсорних вражень, емоційна чутливість і сприйнятливості до мистецтва стають основою для розвитку спостережливості та естетичних почуттів, що є необхідним для виховання емоційної культури.

Процес розвитку емоційного інтелекту має свої особливості, проте основні його компоненти починають формуватися в молодшому шкільному віці і продовжують вдосконалюватися під час навчання. Це дає можливість молодій людині досягти необхідного рівня розвитку, включаючи емоційний інтелект, для успішного навчання, організації позитивних стосунків з новими людьми та встановлення соціальних зв'язків у дорослому житті [24, с. 89].

Психолог В. Юркевич зазначає, що емоційний інтелект піддається розвитку і спеціалізованому навчанню більше, ніж абстрактно-логічний, хоча

основи останнього формуються до трьох років. Водночас дослідження показують, що суттєві зміни можуть відбуватися до 20 років.

Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів слід починати з основних емоцій, поступово переходячи до їх відтінків. Ось кілька ефективних методів:

- Аналіз книг, зосереджуючи увагу на настроях і почуттях персонажів.
- Використання різноманітних театральних форм.
- Проведення ігрових вправ, наприклад, «Вгадай настрої».
- Обговорення ситуацій з повсякденного життя дітей.
- Показ фотографій або малюнків людей, що виражають основні емоції, з подальшим вивченням їх відтінків.
- Малювання «власного настрою» і настрою близьких, а також аналіз причин цього настрою.
- Розвиток естетичного сприйняття навколишнього світу.

Цілісне сприйняття реальності можливе лише тоді, коли дитина не тільки розуміє події, а й емоційно реагує на них. Вчителі та шкільні психологи повинні усвідомлювати, що:

- Емоційно значущі ситуації стимулюють дітей до самовираження.
- Емоції слугують основою для засвоєння нових знань.
- Знання, пов'язані з емоціями, мотивують дітей до подальшого вивчення та дослідження [40, с. 65].
- Освіта, що активізує емоційні аспекти, сприяє формуванню ціннісного ставлення до знань, оточуючого світу та людей.

Зниження емоційності може призвести до втрати щастя, оскільки саме розвинута емоційна сфера є джерелом радості. Дорослі повинні навчитися бачити позитивні аспекти у всьому, що їх оточує, робити оптимістичні висновки

та передавати це дітям. Це важливо, адже емоційний розвиток тісно пов'язаний зі сприйняттям навколишньої дійсності.

Особливістю психології молодших школярів є те, що вони ще не повністю усвідомлюють свої переживання і не завжди розуміють їх причини. У стресових ситуаціях діти часто реагують емоційно, проявляючи гнів, страх чи образи. Багато з них потребують підтримки і допомоги дорослих, тому важливо, щоб батьки та вчителі спільно з психологами усвідомлювали їх проблеми та переживання. Лише так вони зможуть надати дитині ефективну допомогу.

Для того, щоб молодші школярі могли свідомо регулювати свою поведінку, їх слід навчити адекватно виражати свої почуття та знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. У цьому віці активно формується довільність, внутрішній план дій та здібність до рефлексії, що дозволяє дітям успішно опановувати способи аналізу своєї поведінки та поведінки інших.

Тому виникають питання у вчителів, батьків та психологів: як розвивати емоційний інтелект учнів? Як допомогти дітям знайти правильний шлях у шкільному житті? Часто дорослі зосереджуються лише на розвитку навчальних навичок, забуваючи, що під час навчання діти не тільки вчать читати, писати та рахувати, але й переживають, оцінюють себе та інших. Важливо підтримувати їх у розумінні власної особистості, значущості в колективі та у взаємодії з учнями і вчителями. Дорослі повинні допомагати дітям знайти внутрішні ресурси та формувати віру в себе, що дозволить їм подолати труднощі навчання. В такій атмосфері дитина відкриє не тільки навколишній світ, але й саму себе. Це створює умови для успішного і радісного навчання, що стане основою для їх подальшого життя [35, с. 96].

Чому ж нерідко найрозумніші люди не досягають успіху, тоді як інші, які були середнім учнями, стають успішними? Відповідь полягає в тому, що успіх людини багато в чому визначається її емоційним інтелектом.

Яскравим прикладом важливості емоційного інтелекту є шкільне життя. Часто вчителі пророкували великі досягнення відмінникам, які займали перші місця на олімпіадах, тоді як трієчників вважали «пропащими». Проте через роки на зустрічах випускників виявляється, що ситуація не така однозначна. Багато відмінників не досягли значних успіхів, тоді як деякі двієчники відкрили власні компанії, обіймають високі посади або досягли успіхів у мистецтві, спорті чи політиці та мають щасливі сім'ї.

Хоча IQ також важливий, він не є визначальним фактором успіху. Емоційний інтелект, здатність контролювати власні емоції, інтуїція, комунікативні навички та стійкість у стресових ситуаціях є ключовими для досягнення цілей.

Особливу увагу психологи, вчителі та вихователі повинні звертати на такі поняття, як «емоційна обдарованість», «емоційний баланс», «емоційний стиль», «емоційна свобода» та «емоційна зрілість». Вони повинні розуміти, що:

- Емоційно значущі ситуації стимулюють самовираження.
- Емоції слугують основою для засвоєння нових знань.
- Знання, забарвлені емоціями, мотивують до подальшого пізнання та дослідження.

Проблема емоційної компетентності стає особливо актуальною у контексті навчання обдарованих дітей. Часто їх емоційний інтелект стає причиною труднощів у спілкуванні та навчанні: вони можуть проявляти інфантильність, мати знижену цікавість до творчості і труднощі у спілкуванні з однолітками. Лише близько 5% академічно обдарованих дітей реалізують свій потенціал.

Для розвитку емоційної компетентності важливо вдосконалювати сприйняття та оцінку реальності. Ключовим методом є стимуляція уяви дитини та використання сюжетно-рольових ігор, які сприяють розвитку емоційного інтелекту. Психологи підкреслюють, що не можна ігнорувати ігровий етап у

розвитку дітей, адже саме в цей час закладаються основи їх емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, приймати та регулювати свої емоційні стани та почуття інших. Діти з розвиненим емоційним інтелектом легко встановлюють соціальні контакти та організовують своє життя: вони досягають успіхів у навчанні, краще адаптуються в суспільстві, відчувають себе затребуваними та щасливими [24 ,с. 87].

Н. Щелованов вважає, що формування емоційного життя починається з генетично обумовлених, «переадаптаційних» механізмів. Це означає, що новонароджені мають певні емоційні реакції, які допомагають їм не лише адаптуватися, а й виживати у новому середовищі. Л. Виготський характеризував ці емоції як «емоційно підкреслені стани відчуттів».

У міру того, як немовля відкриває світ навколо себе, його емоційні реакції ускладнюються. На цьому етапі формується емоційний зв'язок із значущими людьми, переважно з матір'ю, що задовольняє потребу дитини в любові, безпеці та впевненості. Результатом такої взаємодії є формування «комплексу поживавлення» та «соціальної референції».

У ранньому дитинстві дитина відкриває предметний світ, і створює свою емоційно насичену мову, де кожне слово несе емоційну оцінку. Відбувається зміна в змісті емоційних переживань, що виникають у процесі практичної діяльності, пізнання оточення та розвитку естетичних і моральних почуттів. Водночас, емоції соціалізуються: процес починається з емоційної синтонності (емоційного зараження) і закінчується емоційною децентрацією, в якій розвиваються здатності до співчуття та емпатії [42 ,с. 78].

На думку А. Запорожця та Я. Невіровича, молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери. У цей час формуються основні емоційні новоутворення, які є результатом взаємодії емоційних і

пізнавальних компонентів особистісного розвитку. Ключовим аспектом цього періоду є формування довільної емоційної регуляції.

Людина, що вміє сприймати і контролювати свої почуття, володіє розвиненим емоційним інтелектом, що включає високу самосвідомість та здатність до управління собою. Вона може розуміти інших і шукати компроміси. Водночас, людина, яка не усвідомлює свої емоції, ризикує стати жертвою неконтрольованих почуттів, що може призвести до неадекватної поведінки, неправильної оцінки ситуацій та проблем у взаємодії з іншими.

Емоційний розвиток у молодшому шкільному віці має свої особливості, які впливають на формування емоційного інтелекту в майбутньому. У цьому контексті Ж. Піаже акцентує увагу на двополярному сприйнятті світу дитиною, яке виявляється через розуміння категорій «добро» і «зло» [10, с. 37].

Згідно з думкою Т. Піскарьової, діти молодшого шкільного віку здатні легше усвідомлювати свої емоційні стани в знайомих ситуаціях. Хоча вони ще не можуть точно формулювати свої емоції словами, їм вдається виражати їх, наприклад, через малюнки. У цей період емоційний інтелект дитини інтенсивно розвивається, хоча внаслідок незавершеності цього процесу він піддається численним змінам.

З віком діти починають краще розпізнавати свої емоції. У дитячому віці межі емоційних понять стають чіткішими, оскільки молодші діти використовують одні й ті ж терміни для опису більшого спектра емоцій, на відміну від старших дітей. Як зазначає Л. Новікова, у дітей спостерігається істотне розширення спектру емоцій і збільшення кількості параметрів для їх розрізнення. У цей період також остаточно формується інтелект, що дозволяє осмислити власний світогляд, систему цінностей і Я-концепцію. Образ «Я» у дітей часто нестабільний і менш позитивний, ніж у молодших школярів; пік цих змін зазвичай припадає на 12-13 років, коли починається інтеграція всіх знань про себе [35, с. 87].

У США у багатьох школах викладають курс «Self-science», який навчає учнів справлятися з власними проблемами та життєвими викликами. Наприклад, учні вчаться розуміти, що за гнівом можуть ховатися інші емоції, такі як ревності чи образи. Вони вчаться висловлювати свої почуття словами та конструктивно вирішувати конфлікти. Заняття зазвичай проводять у формі дискусій, бесід або рольових ігор. Також розробляються програми для батьків, щоб вони могли освоїти конструктивні моделі поведінки в різних ситуаціях і допомогти у розвитку емоційного інтелекту своїх дітей.

В психології існують дві різні точки зору щодо можливості розвитку емоційного інтелекту. Деякі науковці, такі як Дж. Маср, вважають, що підвищити рівень EQ неможливо, оскільки це відносно стабільна здатність. Проте, на їхню думку, емоційну компетентність можна покращити шляхом навчання. Д. Гоулман, навпаки, стверджує, що емоційний інтелект може бути розвинутий, оскільки нервові шляхи мозку продовжують розвиватися до середини життя. Методи розвитку емоційного інтелекту можуть бути різноманітними, включаючи сімейне виховання, соціальні взаємини, близькі стосунки та життєвий досвід, який є найкращим учителем.

Соціальні зміни та процес глобалізації істотно впливають на сучасних дітей, гальмуючи або, навпаки, стимулюючи розвиток їх емоційного світу. Нездатність розуміти власні емоції й емоції інших, а також регулювати свої емоції під час прийняття рішень може призвести до багатьох життєвих невдач [54, с. 86].

Серед ефективних методів розвитку емоційного інтелекту можна відзначити: ігрову діяльність, арт-терапію (включаючи музичну та бібліотерапію), психогімнастику, поведінкову терапію та дискусійні методи.

Арттерапія як сфера теоретичних і практичних знань на перетині мистецтва та науки виникла в 30-х роках XX століття. Деякі дослідники розглядають арттерапію як специфічну форму психотерапії, що використовує

візуальне та пластичне мистецтво, акцентуючи на взаємодії між терапевтом і пацієнтом з метою лікування. Інші вважають її альтернативною практикою, що зосереджується на творчій діяльності, гармонізації та загальному оздоровленні особистості. У англomовних країнах арттерапію часто пов'язують із пластичними мистецтвами (живопис, графіка, скульптура, дизайн тощо), в яких візуальний канал комунікації є основним.

Арттерапія є самостійною областю знань, яка акцентує увагу на творчій діяльності, гармонізації та загальному оздоровленні. Методики арттерапії включають різні техніки, пов'язані з образотворчим мистецтвом і творчістю. Основними видами арттерапії є ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія та інші. Як діти, так і дорослі під час арттерапевтичного процесу отримують цінний досвід позитивних змін, що сприяє глибшому самопізнанню, гармонізації розвитку та особистісному зростанню. Це може бути потенційним шляхом до самовизначення, самореалізації та самоактуалізації.

Ю. Гіппенрейтер у своїй праці «Розвиваємо емоційний інтелект: психологічні ігри та заняття з дітьми» порівнює внутрішні переживання дитини з «бачкою, закритою пробкою: всередині все вирує, але виходу немає». Це пов'язано з тим, що в суспільстві не прийнято ділитися своїми переживаннями з близькими. Дитині, яка прагне щось розповісти мамі, потрібні способи і засоби для вираження своїх емоцій, а також звичка ділитися, сімейні традиції та активне спілкування з дорослими. Науковець підкреслює важливість ігор з дитиною, щоб організувати таку комунікацію. Завдяки спеціальним іграм діти вчаться ділитися своїми переживаннями, усвідомлювати та розрізняти відтінки своїх почуттів, а також розуміти емоційний стан інших, називати та виражати свої почуття.

І. Андрєєва в роботі «Передумови розвитку емоційного інтелекту» зазначає, що біологічні основи для розвитку EQ залежать від вроджених відмінностей, пов'язаних із функціональною асиметрією мозку та

властивостями темпераменту. Соціальні аспекти розвитку EQ формуються, в першу чергу, в сімейному оточенні. На думку дослідниці, емоційні знання та навички можуть бути набути в процесі спеціального навчання. Вона також підкреслює важливість створення наукової бази для «емоційної освіти», що має спиратися на знання біологічних і соціальних передумов EQ [23, с. 67].

У дослідженні О. Квашук «Корекція розвитку емоційного інтелекту дітей з особливими потребами за допомогою ліплення з глини» розглядаються особливості арттерапевтичного підходу, зокрема поєднання глинотерапії та лялькотерапії як психолого-педагогічних методів корекційної роботи з дітьми, які мають затримки в розвитку. Результати дослідження вказують на те, що арттерапія може активізувати внутрішній потенціал дітей з особливими потребами, сприяючи їхньому зціленню та формуванню гармонійної особистості. Автор також стверджує, що завдяки соціально-психологічній підтримці, що включає техніки глинотерапії та лялькотерапії, створюються умови для самовираження дітей із проблемами розвитку, що підвищує їхній інтерес до навколишнього світу [8, с. 158].

Е. Гранчук у своїй програмі соціально-комунікативного розвитку емоційного інтелекту дітей за допомогою арттерапії «Живу Я, відчуваючи Іншого» відзначає, що діти, які брали участь у групі, стали краще усвідомлювати значення емоцій, почали використовувати їх для покращення розумової та мовної діяльності, а також для підвищення якості спілкування. Дослідниця переконана, що спілкування між дітьми стало більш якісним: вони навчилися слухати одне одного і ясніше виражати свої думки та почуття. На заняттях застосовувалися різні методи арттерапії, такі як малювання піском, робота з кінетичним піском, малювання мандал, ізотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, ігротерапія та музикотерапія.

Е. А. Балабаєва у своїй праці «Розвиток емоційного інтелекту» зазначає, що емоційний розвиток є процесом формування основних складових

емоційного інтелекту, таких як: оволодіння словником емоцій, вербалізація, розуміння власних і чужих емоцій (емпатія та співчуття), а також управління емоційними проявами. Це процес, що складається з кількох етапів і визначає становлення емоційно-когнітивної сфери, яка є основним елементом активної особистості.

Таким чином, у нашому дослідженні розглянуто розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку через методи арттерапії. Виявлено, що розвиток емоційного інтелекту є критично важливим для успішної соціалізації та життєдіяльності особи. Напрямок арттерапії має тісний зв'язок із розвитком емоційної сфери дитини, оскільки мистецтво має потенціал для позитивного впливу на особистісний розвиток, допомагаючи коригувати певні аспекти самосвідомості. Арттерапія в науково-педагогічному контексті розглядається як турбота про емоційний стан і психологічне благополуччя дитини. Методи арттерапії сприяють виявленню творчого потенціалу кожної дитини і допомагають знайти ресурси для подальшого розвитку. Дослідження підтвердило, що емоційний розвиток у молодшому шкільному віці має свої специфічні особливості, які впливають на формування емоційного інтелекту в підлітковому та дорослому віці.

Висновки до першого розділу

Таким чином, у першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці та досліджено роль арт-терапії як інструменту для його розвитку у молодших школярів.

Аналіз наукових підходів до визначення емоційного інтелекту показав, що це багатовимірне явище включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Емоційний інтелект

відіграє важливу роль у соціальній взаємодії, адаптації до навколишнього середовища та формуванні ефективної комунікації.

Розглянувши арт-терапію як один із засобів розвитку емоційного інтелекту, було виявлено, що вона сприяє не тільки емоційній саморегуляції, але й стимулює розвиток емпатії, творчих здібностей та покращення комунікативних навичок у дітей. Арт-терапія забезпечує безпечний простір для вираження емоцій через творчі засоби, що особливо важливо для дітей, які часто не можуть вербально передати свої почуття.

Розглядаючи способи та методи розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії, було визначено, що серед найпоширеніших технік, які використовуються для роботи з дітьми, є малювання, ліплення, робота з казками, музикотерапія та рухливі вправи. Кожна з цих технік може бути адаптована відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини, що дозволяє створити найбільш ефективні умови для розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить про доцільність використання арт-терапевтичних методів для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. Це підкреслює важливість інтеграції арт-терапії в освітню та психологічну практику для сприяння гармонійному розвитку емоційної сфери дитини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методика дослідження

Методологічною основою експериментальної частини дослідження психологічних умов розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії є системний підхід у вивченні психічного розвитку дитини, а також теоретичні положення про закономірності розвитку емоційних компетенцій та можливості їх корекції через арт-терапевтичні методи.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося на базі Вознесенського ліцею №10 Вознесенської міської ради Миколаївської області, що знаходиться за адресою: м. Вознесенськ, провулок Костенка, будинок 1.

У дослідженні взяли участь 40 учнів (20 хлопців і 20 дівчат) віком 6-7 років, які навчаються в 1-А та 1-Б класах. Вибір такої вікової категорії зумовлений тим, що у цьому віці активно формується емоційна сфера та відбувається соціалізація дитини в шкільному середовищі.

Організація експериментального дослідження включає такі етапи:

1. формулювання гіпотези дослідження;
2. обґрунтування вибору методик;
3. визначення генеральної сукупності, формування репрезентативної вибірки, позначення залежних і незалежних змінних;
4. вибір експериментального плану;
5. процедура відбору засобів статистичної обробки й аналізу даних;
6. психолого-педагогічне обстеження;
7. інтерпретація статистичних показників і формулювання висновків.

Перший етап. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що використання арт-терапії як засобу емоційного розвитку молодших школярів позитивно впливатиме на їхню емоційну компетентність, зокрема на здатність розпізнавати та виражати емоції, а також ефективно взаємодіяти з однолітками й дорослими.

Другий етап. Вибір методик був обумовлений необхідністю комплексної оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту молодших школярів [41, с. 76].

Було використано такі методи:

1. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»
2. Опитувальник оцінки емоційного інтелекту Н. Холла
3. Методика «Назвіть почуття, що переживає людина». Котик Т.
4. «Емоційна ідентифікація» та «Емоційна піктограма» О.І. Ізотової.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн». Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» призначений для оцінки рівня емоційного інтелекту, розроблений Д.В. Люсиним. Він базується на концепції, що емоційний інтелект складається з кількох важливих компонентів, які дозволяють індивіду ідентифікувати, розуміти, управляти та використовувати емоції як свої власні, так і інших людей. Методика включає 46 тверджень, на які респонденти повинні відповісти за п'ятибальною шкалою. Оцінюються такі компоненти емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія та мотиваційний компонент. Результати опитувальника дозволяють визначити рівень розвитку кожного з цих компонентів, що забезпечує повну картину про емоційний інтелект респондента.

Опитувальник оцінки емоційного інтелекту Н. Холла. Опитувальник оцінки емоційного інтелекту Н. Холла створений для діагностики емоційного інтелекту на основі п'яти основних шкал: емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Включає 30 тверджень, що дозволяють оцінити здатність людини до розуміння і управління як

власними емоціями, так і емоціями інших. Методика Холла підходить для дослідження емоційної компетентності у різних сферах життя, зокрема в міжособистісних стосунках і професійній діяльності. Результати опитування дають можливість визначити загальний рівень емоційного інтелекту та виявити його сильні та слабкі сторони.

Методика «Назвіть почуття, що переживає людина». Котик Т. Методика «Назвіть почуття, що переживає людина» Котик Т. призначена для діагностики здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Учаснику пропонують серію зображень, на яких зображені люди в різних ситуаціях, і необхідно назвати почуття, які вони, на його думку, переживають. Ця методика дозволяє оцінити рівень емоційної чутливості та емпатії, вміння інтерпретувати невербальні сигнали і визначати емоційні стани на основі контексту ситуацій. Метод використовується для вивчення емоційної компетентності як у дітей, так і у дорослих [59, с. 78].

«Емоційна ідентифікація» та «Емоційна піктограма» О.І. Ізотової. «Емоційна ідентифікація» та «Емоційна піктограма» О.І. Ізотової – це методики, що спрямовані на вивчення здатності до розпізнавання, інтерпретації та ідентифікації емоцій. У завданні «Емоційна ідентифікація» учасник отримує описи ситуацій і повинен назвати емоцію, яку може відчувати людина в кожній ситуації. Ця методика дозволяє оцінити емоційний інтелект і здатність розуміти емоції в контексті подій. Метод «Емоційна піктограма» полягає у тому, що учаснику показують піктограми (графічні зображення) емоційних станів, і він має їх ідентифікувати. Методика спрямована на вивчення емоційної компетентності, здатності до ідентифікації та розуміння емоційних проявів у собі та інших.

Ці методики є надійними та валідними для дослідження емоційного розвитку молодших школярів і дозволяють отримати достовірні результати за обмежений час.

Дослідження включало проведення арт-терапевтичних сесій, зокрема використання малювання, ліплення та казкотерапії, як методів впливу на емоційну сферу дитини.

Для обробки отриманих даних у дослідженні психологічних умов розвитку емоційного інтелекту молодшого школяра засобами арт-терапії було використано комп'ютерну програму Microsoft Excel для початкової обробки та візуалізації даних, а також програмний пакет SPSS v.22 для проведення математичного та статистичного аналізу.

Процедура кореляційного аналізу дозволила встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту дітей та їхньою участю в арт-терапевтичних сесіях. Для оцінки значущості отриманих даних було застосовано t-критерій Ст'юдента, який показав, що діти, які регулярно брали участь у арт-терапевтичних заняттях, демонструють вищі показники емоційної компетентності порівняно з контрольною групою [43 ,с. 65].

За допомогою статистичних методів було здійснено оцінку впливу різних арт-терапевтичних методик (малювання, ліплення, казкотерапії) на розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту, таких як саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Кореляційний аналіз виявив, що найбільш значний вплив на розвиток емоційної саморегуляції має малювання, тоді як казкотерапія сприяє розвитку емпатії.

Таким чином, застосування зазначених методів статистичного аналізу дозволило зробити висновки щодо ефективності арт-терапевтичних засобів у розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, а також виявити найефективніші з них для кожної складової емоційного інтелекту.

2.2. Аналіз отриманих результатів результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту молодших школярів

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту молодших школярів дозволяє оцінити ефективність арт-терапевтичних заходів у формуванні емоційної компетентності дітей. Дослідження було спрямоване на вивчення змін у показниках емоційної свідомості, регуляції емоцій та емпатії після проведення курсу арт-терапії. Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо того, наскільки ефективним є застосування арт-терапевтичних методів для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, а також визначити ключові аспекти їх емоційного розвитку.

Першим етапом нашого емпіричного дослідження було проведення методика «ЕМІн» на визначення рівня емоційного інтелекту рис.2.1.

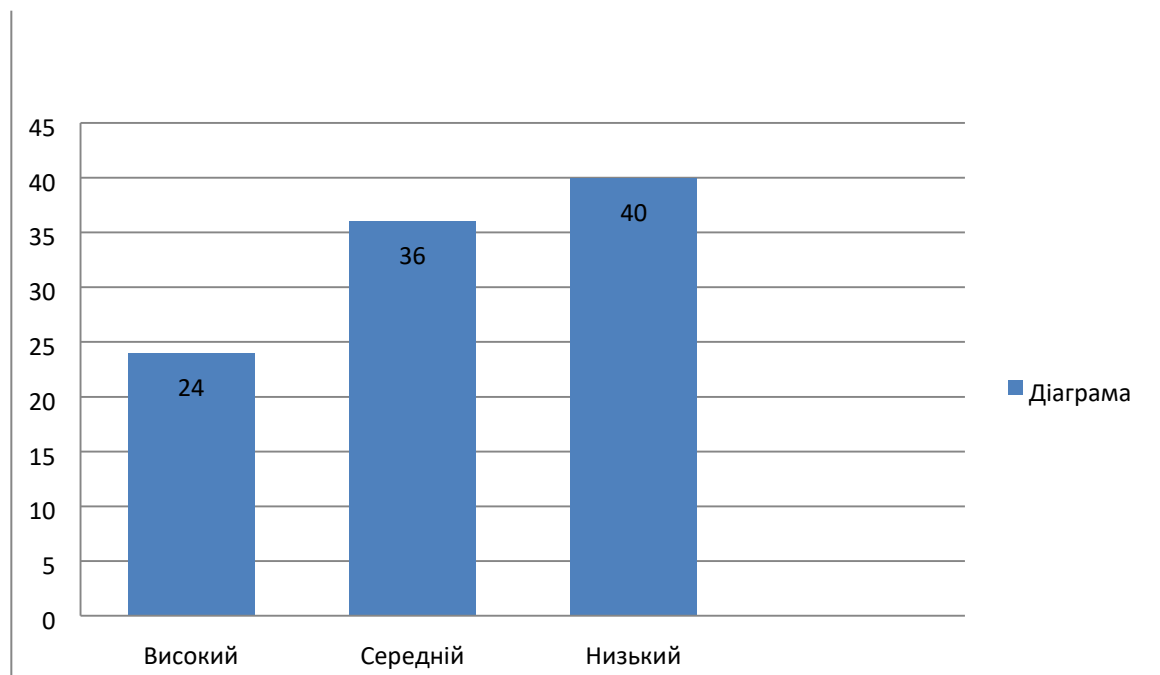


Рис. 2.1. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів

Згідно з отриманими даними, 24% дітей продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, 36% - середній, а 40% - низький. Важливо зазначити, що інтегральний показник розвитку емоційного інтелекту у більшості учасників дослідження свідчить про низький рівень [32, с. 78].

Для глибшого аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту серед респондентів варто розглянути ступінь вираженості різних шкал і субшкал, які формують його структуру. Спершу звернемо увагу на тяжкість показників за чотирма шкалами, представленими на рис. 2.2:

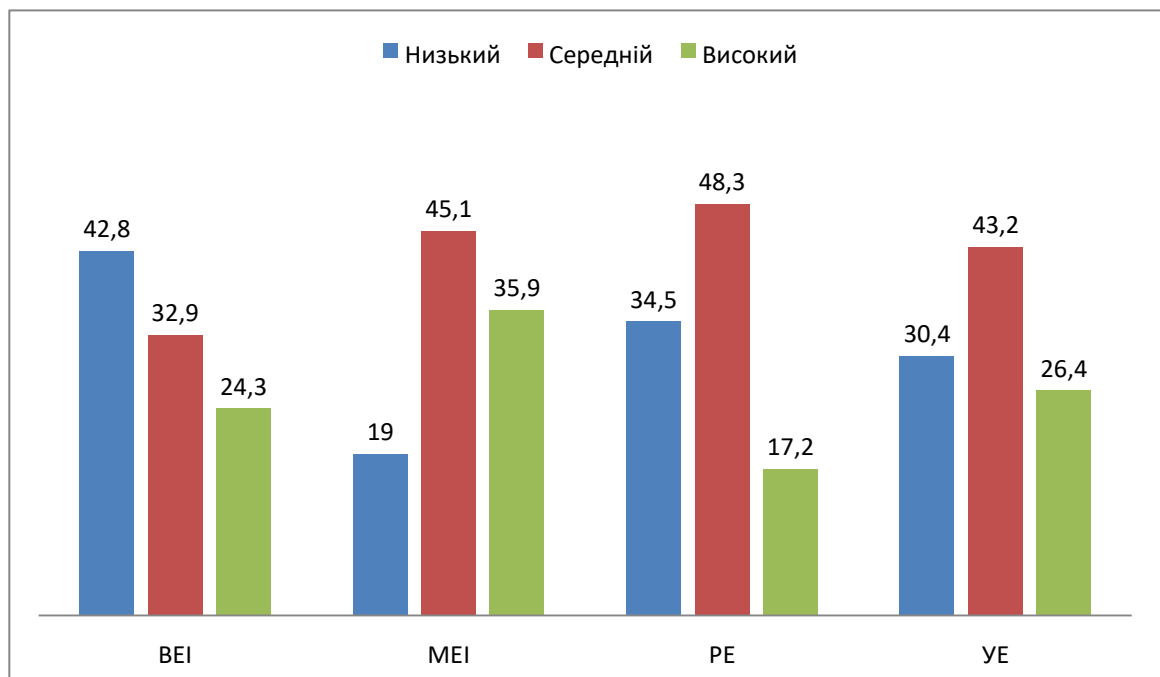


Рис. 2.2. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів по 4 шкалам

Згідно з отриманими результатами, 42,8% молодших школярів демонструють низький рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI), у 32,9% виявлено середній рівень, а 24,3% мають високий. Це свідчить про те, що діти не досить добре розпізнають і аналізують свої емоційні стани та їх причини, а також мають труднощі в регуляції своїх емоцій у

поведінці. Можливо, це пов'язано з важкими умовами в країні, адже молодші школярі ще не звикли аналізувати свої емоційні переживання [24 ,с. 87].

Інші результати стосуються розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (MEI). Високий рівень було зафіксовано у 35,9% дітей, середній – у 45,1%, а низький – у 19%. Наявність низького показника (19%) вказує на те, що не всі діти можуть адекватно розпізнавати емоційну інформацію під час міжособистісного спілкування.

Що стосується здатності розуміти власні та чужі емоції (PE), то висока оцінка була присвоєна лише 17,2% респондентів, середня – 48,3%, а низька – 34,5%. Це свідчить про недостатній розвиток у молодших школярів умінь знаходити причини своїх емоційних переживань і інтерпретувати власні емоційні реакції.

Щодо вміння управляти своїми та чужими емоціями (UE), високий рівень виявлено у 26,4%, середній – у 43,2%, а низький – у 30,4% учасників. Це вказує на те, що в цілому на середньому рівні деякі діти здатні регулювати свій емоційний стан і використовувати інформацію, отриману в процесі аналізу емоційних реакцій оточуючих у міжособистісних стосунках. Однак у багатьох цей показник залишається на низькому рівні [44 ,с. 86].

Розглянемо детальні характеристики вираженості елементів структури емоційного інтелекту, зокрема п'яти субшкал емоційного інтелекту (рис. 2.3).

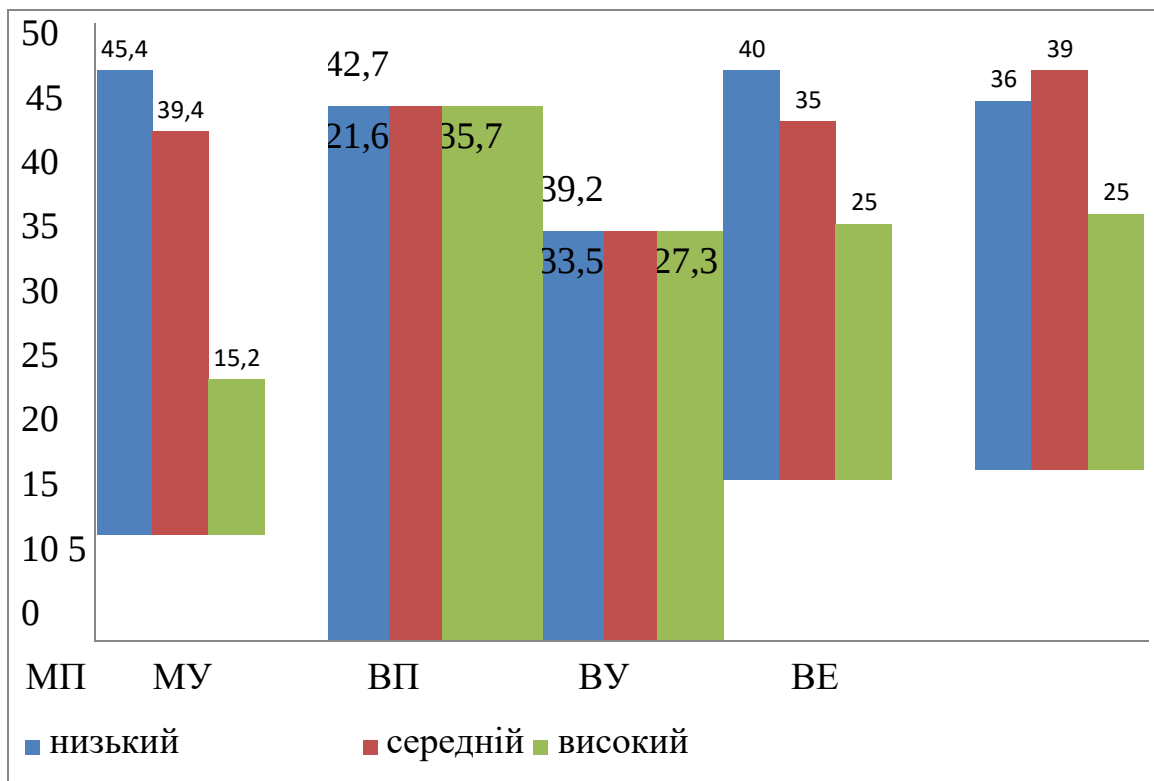


Рис. 2.3. Рівень розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів по 5 субшкалам

Варто зазначити, що за субшкалами, що стосуються емоційного інтелекту, отримані такі результати: на середньому рівні виявлено 39,2% для «Розуміння емоцій інших» (ВП), 35% – для «Роботи з емоціями інших» (ВУ), 39,4% – для «Розуміння своїх емоцій» (МП) та 39% – для контролю вираження емоцій (ВЕ).

Ці дані вказують на те, що молодші школярі не зовсім здатні адекватно оцінювати емоційний стан оточуючих, покладаючись в основному на зовнішні ознаки, такі як міміка, жести та тон голосу. Вони також мають труднощі з контролем зовнішніх проявів своїх емоцій. Високий відсоток низьких оцінок у субшкалі «Розуміння емоцій» (МП) – 45,4% – свідчить про те, що учні не можуть адекватно усвідомлювати свої власні емоційні переживання. Водночас, низький відсоток (21,6%) у субшкалі «Впоратися з чужими емоціями» (МУ) вказує на те, що більшість респондентів мають певні навички в управлінні емоціями інших.

Отже, результати показують, що в більшості учасників спостерігається середній рівень розвитку емоційного інтелекту за всіма критеріями, а також помірна здатність контролювати свої емоційні прояви. Проте серед тих, хто вважає себе здатним впливати на емоційний стан інших, є значна частина, яка не завжди розуміє власні емоції [31 ,с. 89].

Використовуючи метод Н. Холла, були отримані оцінки за підшкалами для кожного з досліджуваних аспектів емоційного інтелекту:

1. управління власними емоціями;
2. робота з емоціями інших;
3. емпатія;
4. самотивація;
5. емоційна усвідомленість.

Аналізуючи результати, отримані за допомогою «Методики оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ)» Н. Холла, можна зробити наступні висновки, які будуть представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Вираженість емоційного інтелекту (за кожною шкалою) у молодших школярів за методикою оцінки емоційного інтелекту (Н.Холла)

Шкали ЕІ	Рівень вираженості емоційного інтелекту		
	Низький	Середній	Високий
	%	%	%
Управління власними емоціями;	34,7	48,3	17
Розпізнавання емоцій інших людей;	44,2	45,8	10
Емпатія;	36,2	39,3	24,5
Самотивація;	35,8	40,9	23,3

Емоційна усвідомленість	21,2	58,7	19,3
Управління власними емоціями;	31,3	48,7	20

Інтеграційний показник емоційного інтелекту серед опитаних варіює від 10 до 59,7%, що свідчить про середній рівень за стандартами методики.

Щодо дітей, їхні середні оцінки за різними шкалами такі: «емоційна усвідомленість» – 58,7%, що демонструє здатність розуміти свої емоції; «управління власними емоціями» – 48,3%, що найтісніше пов’язане зі здатністю уникати зациклення на негативних переживаннях; «самотивація» – 40,9%, що відображає вміння контролювати свої емоції; «емпатія» – 39,3%, що відповідає розумінню емоцій інших людей; та «розпізнавання емоцій інших» – 45,8%, яке свідчить про здатність адекватно реагувати на емоційні стани оточуючих.

Таким чином, усі шкали показують середні значення, і серед них немає жодної, яка суттєво впливала б на загальний рівень емоційного інтелекту респондентів [42, с. 85].

У наступному розділі розглянемо структуру та вираженість компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, представлену на рис. 2.4.

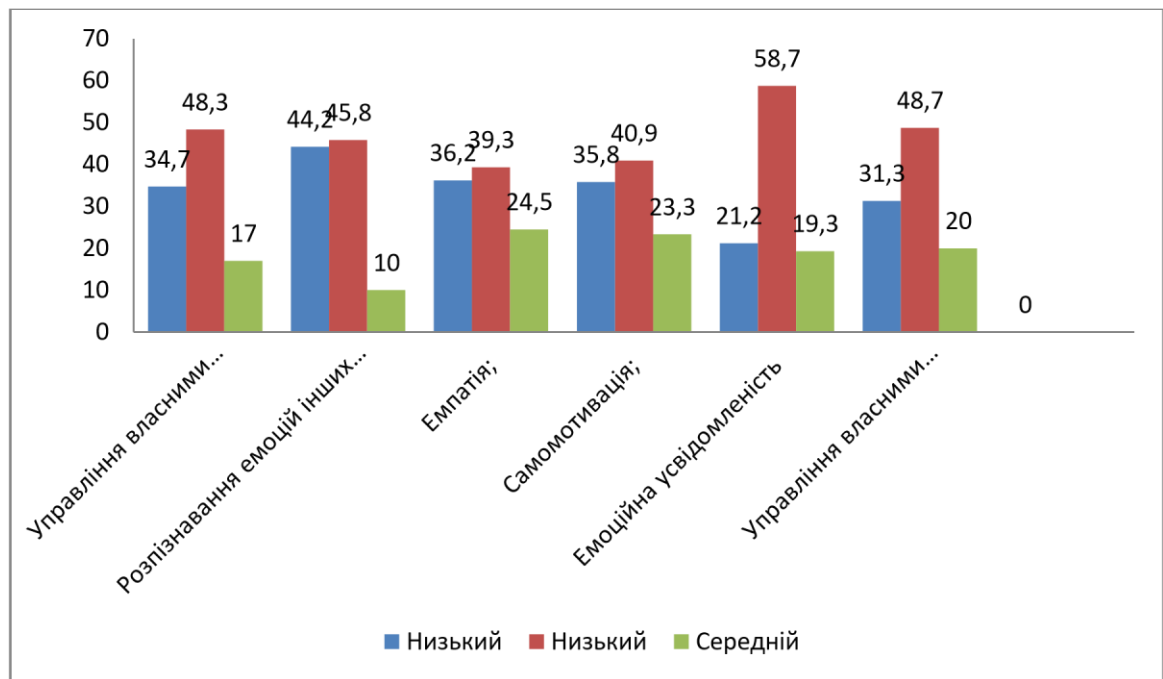


Рис.2.4. Вираженість інтегративного показника емоційного інтелекту у дітей по 5 шкалам

При детальному аналізі рівня емоційного інтелекту у молодших школярів за різними шкалами можна зазначити, що в основному спостерігається середній рівень емоційного інтелекту, хоча відзначається також чітко виражений низький рівень. Серед усіх шкал, «емоційна усвідомленість» виявилася дещо сильнішою за інші (58,7% – середній рівень), що вказує на наявність здібностей до розуміння емоцій та впливу на оточуючих, при цьому враховуючи їх емоційний стан. Це явище можна пояснити особливостями вікових норм молодших школярів, де важливим є їхня нездатність розпізнавати емоційний стан і оцінювати ступінь небезпеки та можливі наслідки (наприклад, емоційна агресія, паніка).

Таким чином, результати обох проведених методик вказують на те, що більшість респондентів демонструє середній рівень розвитку емоційного інтелекту, при цьому низький рівень значно перевищує високий. Однак респонденти виявляють прагнення контролювати прояв своїх емоцій, що робить

доцільним наступним етапом нашого дослідження впровадження програми розвитку емоційного інтелекту за допомогою ігрових технологій [33, с. 65].

У подальшому дослідженні за опитувальником Г. Холла, спрямованому на визначення рівня емоційного інтелекту молодших школярів, були отримані наступні результати.

Таблиця 2.2.

**Отримані результати у дослідженні за опитувальником Г. Холла на
«Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів**

№	Назви компонентів	Загальна кількість балів
	Емоційна обізнаність	25
	Здібність керувати емоціями	12
	Здібність до самомотивації	12
	Здібність до емпатії	20
	Здібність розпізнавати емоції інших людей	25

Далі можемо розглянути загальний результат, що був виведений з розрахунку балів кожного окремого досліджуваного та визначення середнього арифметичного по кожному компоненту.

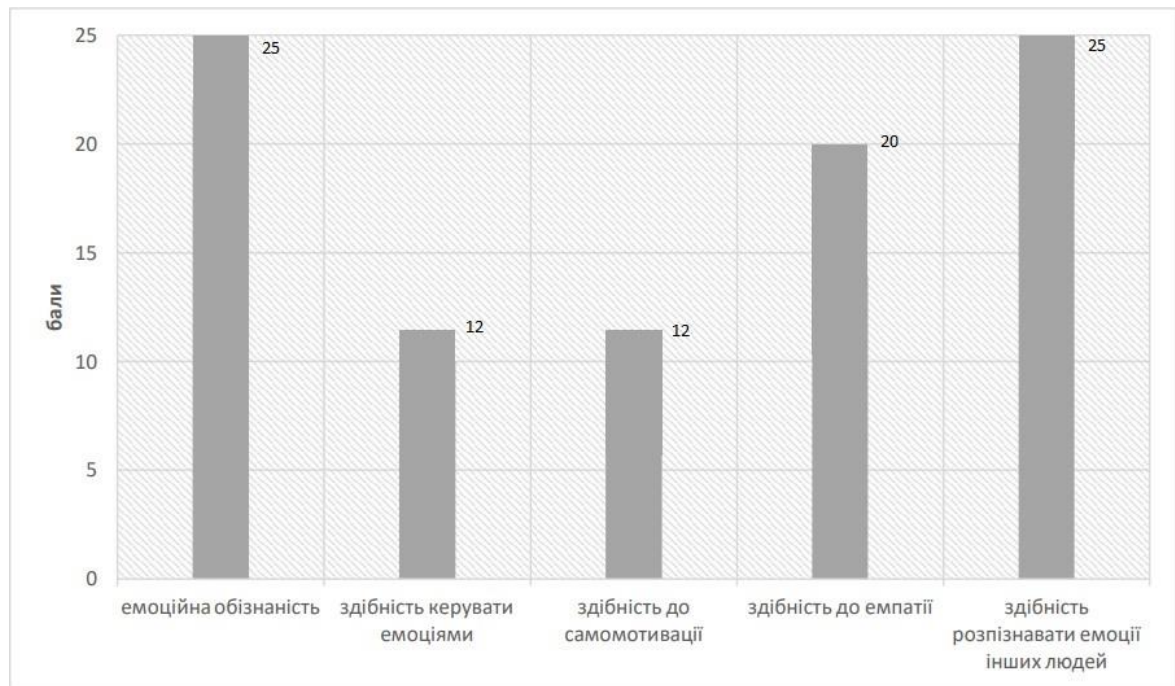


Рис. 2.5 Зведений порівняльний аналіз компонентів емоційного інтелекту, що отримано за методикою Г. Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів.

При аналізі висновків, отриманих з методики Г. Холла щодо різних аспектів емоційного інтелекту, можна зазначити, що учні молодшого шкільного віку демонструють недостатній розвиток навичок управління власними емоціями та самомотивації. Проте, у них спостерігається добре розвинена здатність до емпатії, емоційна усвідомленість та вміння розпізнавати емоції інших. Це може бути зумовлено як віковими особливостями, так і зовнішніми факторами, такими як сімейне виховання, настанови батьків, конфлікти, несприятливий клімат у навчальному закладі або навіть фізичний стан дитини [23, с. 87].

Отримані дані вказують на те, які конкретні аспекти емоційного інтелекту потребують уваги для підвищення загального рівня розвитку.

Нижче наведемо загальний результат діагностики за методикою Гранвілла Стенлі Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» у молодших школярів.

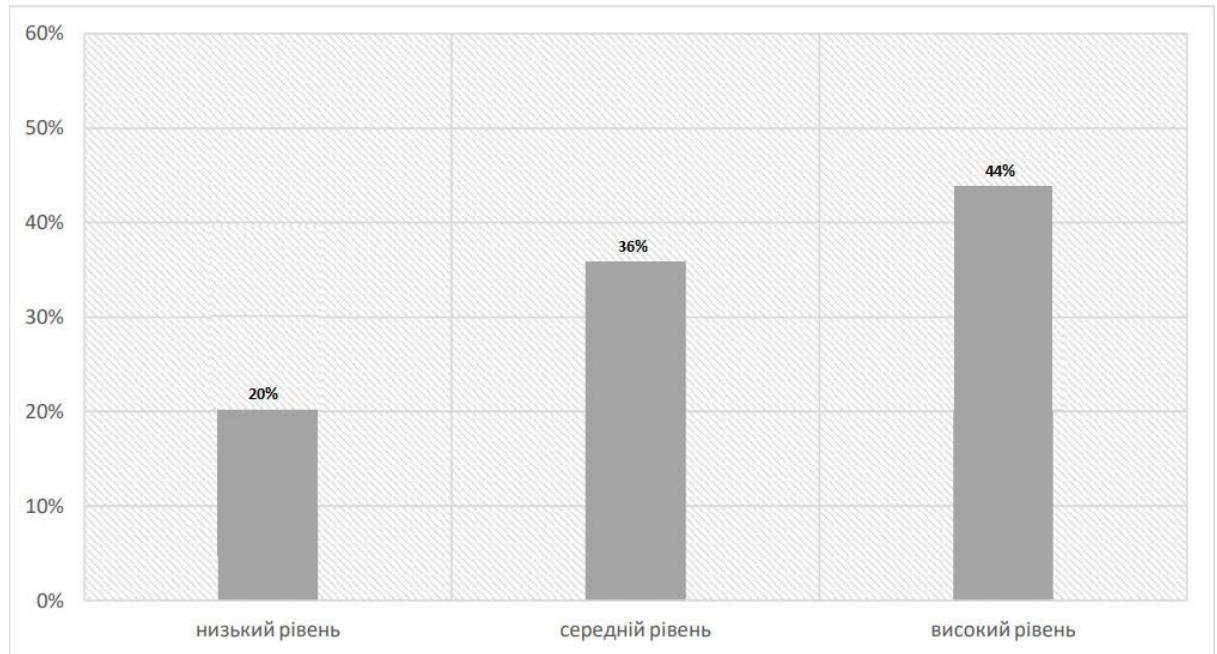


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз результату діагностики за методикою Холла на «Визначення рівня емоційного інтелекту» молодших школярів

Для оцінки розуміння учнями термінів, що позначають емоційні стани, ми застосували методику Тетяни Котик «Назвіть почуття, які відчуває людина». За результатами проведеного дослідження було встановлено таке:

Таблиця 2.3

Аналіз отриманих результатів

	Рівень розуміння значень емоційних станів по смайликах			Рівень розуміння значень емоційних станів по фото		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
% учнів	87	9	8	84	9	10

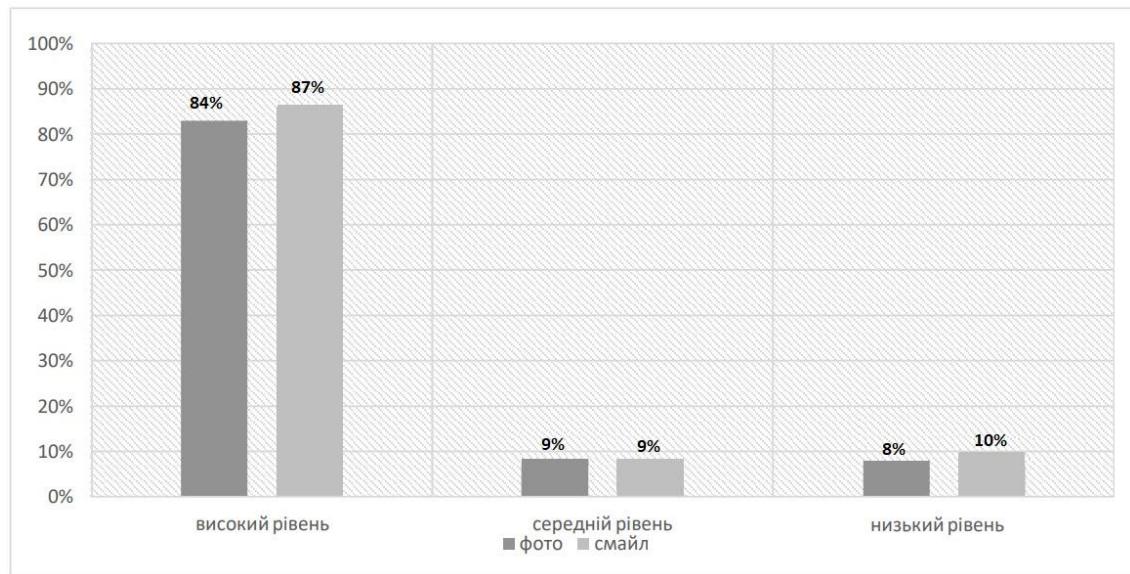


Рис.2.7. Порівняльний аналіз рівнів емоційного інтелекту за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

Оглядаючи результати дослідження за методикою Тетяни Котик «Назвіть почуття, що переживає людина», можна зазначити наступне: спостерігаються розбіжності в інтерпретації дітьми зображень зі смайликами та аналогічними емоціями, представленими на фотографіях. Це може свідчити про те, що діти мали обмежений досвід у переживанні тих чи інших емоцій. Проте в цілому, розбіжність не є суттєвою, що свідчить про схоже рівень розуміння емоцій. Далі ми проаналізуємо відповіді на кожну конкретну емоцію в процентному вираженні [15, с. 65].

Таблиця 2.4

Аналіз отриманих результатів

Емоційні стани	Відсоток коефіцієнта обізнаності, %	
	Смайл	Фото
Сум	100	84
Радість	100	100
Страх	100	96

Сором	94	85
Гнів	100	95
Здивованість	94	84
Образа	45	35
Відраза	45	33
Захоплення	60	50
Інтерес	75	70

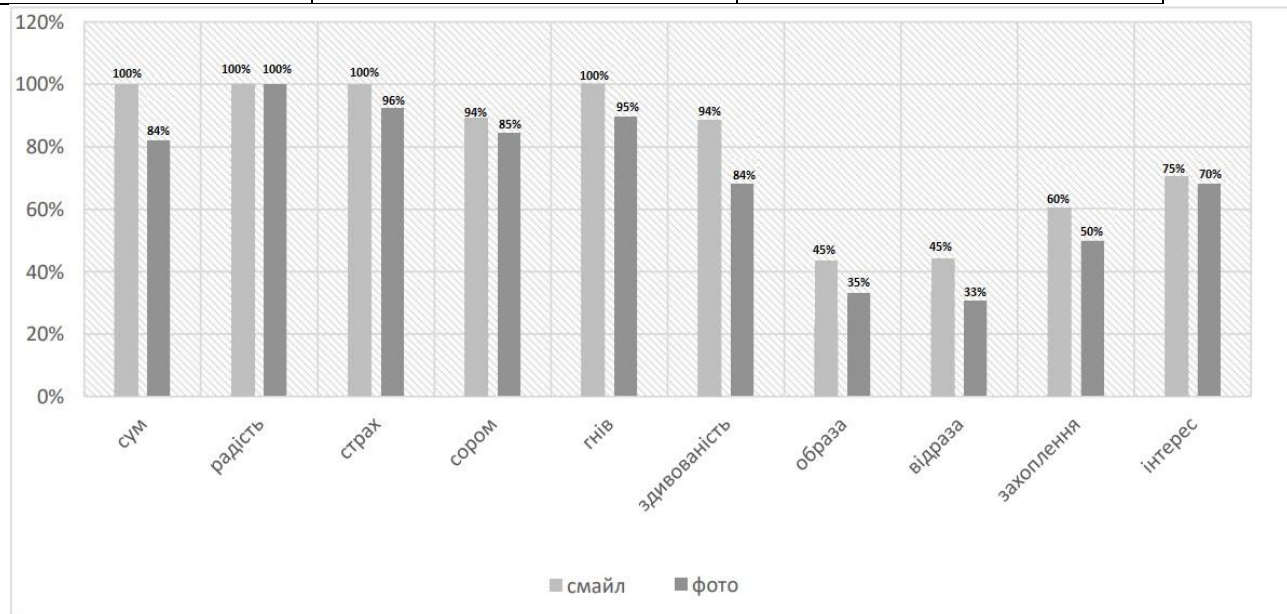


Рис. 2.8. Порівняльний аналіз розпізнання окремих емоцій за методикою Т. Котик «Назвіть почуття, що переживає людина»

Порівнюючи здатність дітей розпізнавати різні емоції, можна зазначити, що високий або середній рівень обізнаності спостерігається щодо емоцій, таких як сум, радість, страх, сором, гнів, здивованість і інтерес. Водночас, на низькому рівні перебувають образа, відраза та захоплення. Наприклад, образу вони можуть плутати із сумом, відразу - із кислим чи гірким смаком, а захоплення - з радістю, що пояснює низький рівень їх обізнаності в цих сферах [49, с. 54].

Ці результати підкреслюють важливість роботи з дітьми під час переддипломної практики над вправами для розвитку емоційного інтелекту. Крім того, важливо надати рекомендації дітям, батькам і вчителям щодо покращення вміння дітей впізнавати емоції, щоб допомогти їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми та підвищити загальний рівень емоційного інтелекту.

Щоб визначити емоційний стан кожного учня та отримати дані про їх стосунки з оточенням, ми також застосували проєктивну методику «Будинок, дерево, людина». У ході дослідження ми звернули увагу на кілька параметрів виконання малюнків: перша група дітей швидко та енергійно малювала з використанням різних кольорів, додаючи пейзажі і позитивні сюжети, що відображалися у коментарях. Інша частина дітей витратила більше часу на малюнки, виконані простим олівцем або ручкою, і їх сюжети були більш сумними - наприклад, один хлопчик намалював могилу біля будинку, пояснивши, що боїться втратити батька, який лежить у лікарні з важким пораненням. Третя група дітей створила яскраві малюнки з зображеннями родини та домашніх тварин, втілюючи свої мрії про життя в красивому великому будинку [61, с. 88].

Загалом, застосування цієї методики дозволяє глибше зрозуміти внутрішній емоційний стан дітей, які сильно переживають події в країні, особливо учнів, чиї батьки зараз на війні. Їх малюнки, які в мирний час були б більш позитивними, відображають сум, гнів та страх. Під час спостереження за цими дітьми стає зрозуміло, що їх емоційне переживання перевищує здатність дорослих до емпатії та розуміння емоцій.

Ми вважаємо, що ця методика була найкраще сприйнята дітьми та допомогла їм виразити свої переживання.

Тепер розглянемо підсумки діагностики молодших школярів, проведеної за зазначеними методиками. У таблиці представлені результати рівня

емоційного інтелекту за методикою «Емоційна ідентифікація» серед опитаних учнів.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за методикою «Емоційна ідентифікація».

Рівень емоційної ідентифікації	Загальний показник	
	Кількість	Відсоток
Низький	13	33%
Середній	17	44%
Високий	10	23%

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Емоційна ідентифікація», у 13 молодших школярів (33%) спостерігається низький рівень розпізнавання емоцій. Під час проведення методики дітям була потрібна активна та змістовна допомога, а 17 учнів (44%) продемонстрували середній рівень емоційної ідентифікації. Вони змогли назвати 4-6 емоційних станів і відобразити їх, але також потребували додаткової підтримки. Лише у 10 учнів (23%) виявлено високий рівень емоційної ідентифікації: вони точно розпізнали всі емоції і вміють їх вербалізувати [39, с. 54].

Під час виконання методики «Емоційна ідентифікація» 23 учасники (77%) зіштовхнулися з найбільшими труднощами при мімічному відтворенні емоційних станів.

Далі в таблиці наведено дані діагностики, отримані за методикою «Емоційна ідентифікація», розподілені за рівнем сприйняття, розуміння та ідентифікації емоційних станів.

Таблиця 2.6.

**Результати дослідження за методикою «Емоційна ідентифікація» за рівнем
сприйняття, розуміння та ідентифікації емоційних станів**

Рівень емоційної ідентифікації	Сприйняття емоцій		Розуміння емоцій		Ідентифікація емоцій	
	кількість	Відсото к	Кількість	відсото к	Кількість	відсото к
Низький	13	33%	15	40%	12	30%
Середній	17	44%	14	33%	19	50%
Високий	10	23%	11	27%	9	20%

Підсумовуючи наведені результати, можна стверджувати, що найбільша частка респондентів, а саме 15 (40%), демонструє низький рівень розуміння емоцій. Під час діагностики дітям була необхідна роз'яснювальна та практична підтримка. У той же час, 11 дітей (27%) мають високий рівень розуміння емоцій. Середній рівень виявили 14 (33%) молодших школярів, які також потребували змістовної допомоги під час проведення методики [32, с. 56].

Результати шкали сприйняття емоцій повністю співпадають з загальними даними методики «Емоційне сприйняття»: 14 (33%) опитаних мають низький рівень, 16 (44%) – середній, та 10 (23%) – високий рівень.

Щодо ідентифікації емоцій, лише 10 (20%) дітей демонструють високий рівень, що є найменшим показником серед цієї групи. Водночас, найбільша кількість респондентів, 15 (50%), виявила середній рівень ідентифікації, тоді як 9 (30%) дітей мають низький рівень ідентифікації емоцій.

Тепер розглянемо результати методики «Емоційна піктограма».

Таблиця 2.7.

Результати дослідження за методикою «Емоційна піктограма»

Рівень розвитку емоційної сфери	Загальний показник	
	Кількість	Відсоток
Низький	11	27%
Середній	23	63%
Високий	6	10%

За результатами діагностики, проведеної за методикою «Емоційна піктограма», найбільша кількість дітей, а саме 23 (63%), продемонструвала середній рівень розвитку емоційної сфери. Ці учні змогли назвати від 4 до 6 емоцій, але зіткнулися з труднощами в ідентифікації та відображенні складних емоцій, внаслідок чого їм була потрібна додаткова допомога. Низький рівень емоційного розвитку виявлено у 11 (27%) дітей, які змогли назвати лише до 4 емоцій і також потребували значної підтримки. Високий рівень продемонструвала лише 6 (10%) учні, які впевнено ідентифікували піктограми, що зображають емоції, і не вимагали допомоги [35, с. 67].

Відзначено, що 27 (90%) дітей стикалися з труднощами в розумінні деяких емоційних станів, серед яких найбільш складними для них були сором, ревності, зневага та заздрість.

Відповідно до отриманих даних, найбільша частка опитаних, а саме 18 (60%), має середній рівень емоційного інтелекту. Ці діти часто відповідали на питання про те, як старша сестра або брат реагували на погрози кривдників, і пропонували звертатися за допомогою до дорослих. Високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували 10 (33%) учнів, які пропонували конструктивні рішення проблеми: пояснювали, що так поводитися неправильно, що їхній брат або сестра почуваються погано, коли над ними сміються, і наполягали на тому,

щоб кривдники припинили свої жарти. Лише у 2 (7%) респондентів виявлено низький рівень: вони не змогли уявити себе на місці сестри або брата, не відчували емоцій героїв ситуації та не зрозуміли наведеного прикладу.

Усереднені результати по всіх чотирьох методиках представлені в таблиці.

Таблиця 2.8

Усереднені дослідження за чотирма методиками

Рівень розвитку емоційної сфери	Загальний показник	
	кількість	Відсоток
Низький	8	17%
Середній	22	60%
Високий	10	23%

Із наведених даних видно, що найбільша кількість опитаних учнів 22 (60%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Частина 8 (17%), прийнявши участь у дослідженні, мають низький рівень емоційного розвитку, а у 10 (23%) школярів високий рівень.

Таблиця 2.9.

Кореляція отриманих результатів за всіма методиками

Методика	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Середній показник (%)
ЕмІн	20 (50%)	15 (37.5%)	5 (12.5%)	68
Опитувальник Н. Холла	18 (45%)	17 (42.5%)	5 (12.5%)	65
«Назвіть почуття, що	16 (40%)	19 (47.5%)	5 (12.5%)	63

переживає людина»				
«Емоційна ідентифікація» (Ізотова)	14 (35%)	20 (50%)	6 (15%)	60
«Емоційна півтограма» (Ізотова)	12 (30%)	22 (55%)	6 (15%)	58

За результатами дослідження можна виділити кілька важливих аспектів. Перш за все, розглянемо загальні показники за всіма методиками. Найвищі результати показали учні за опитувальниками «ЕмІн» та Н. Холла. Так, 50% дітей продемонстрували високий рівень розвитку емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн», що свідчить про здатність більшої частини вибірки до усвідомлення та регулювання своїх емоцій. Приблизно схожі результати були отримані за опитувальником Н. Холла, де 45% учнів показали високий рівень емоційного інтелекту [23, с. 78].

Щодо методик, спрямованих на ідентифікацію емоцій у інших людей, такі як «Назвіть почуття, що переживає людина» та «Емоційна півтограма» Ізотової, результати виявилися дещо нижчими. Високий рівень за цими методиками продемонстрували 30-40% учнів, тоді як більшість учасників показали середній рівень розвитку навичок емоційної ідентифікації (55-50%). Це свідчить про те, що розпізнавання емоцій в інших людях для молодших школярів є дещо складнішим завданням, порівняно з управлінням власними емоціями.

Методика «Емоційна ідентифікація» також показала досить середні результати, де лише 35% учнів продемонстрували високий рівень цієї здатності, що підтверджує, що діти цього віку ще розвивають свої навички емпатії та соціальної взаємодії на емоційному рівні.

Загалом, найбільший відсоток учнів продемонстрував середній рівень емоційного інтелекту за всіма методиками, що є природним для дітей цього віку. Водночас близько 12-15% учасників показали низькі результати, що може вказувати на труднощі в усвідомленні та регулюванні емоцій, або на недостатній емоційний досвід в середовищі навчання та виховання [35, с. 89].

Аналіз кореляції між методиками показує, що найвища кореляція спостерігається між результатами методик «ЕмІн» та Н. Холла, які спрямовані на вимірювання власних емоцій та їх регуляцію ($r = 0.85$). Це свідчить про те, що обидві методики вимірюють схожі компоненти емоційного інтелекту. Менша кореляція спостерігалася між методиками, що вимірюють здатність до розпізнавання емоцій у інших людей, зокрема методикою «Емоційна піктограма» Ізотової ($r = 0.65$). Це свідчить про те, що розпізнавання емоцій в інших є складнішим процесом для дітей цього віку, що може потребувати подальшої корекційної роботи.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що молодші школярі знаходяться на етапі активного розвитку емоційного інтелекту, проте потребують додаткової підтримки у розпізнаванні емоцій інших людей та розвитку емпатії. Арт-терапія виявилася ефективним інструментом для покращення емоційної компетентності дітей, зокрема у сфері усвідомлення та регуляції власних емоцій.

Висновки до другого розділу

Таким чином, у другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження впливу арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів. Визначено вибірку досліджуваних - учнів молодших класів, що брали участь в експерименті, який включав використання арт-терапевтичних технік для розвитку емоційного інтелекту. Для діагностики рівня

емоційного інтелекту використовувалися валідні та надійні психодіагностичні методики, адаптовані для дітей молодшого шкільного віку. Експериментальна частина складалася з кількох етапів: початкова діагностика рівня емоційного інтелекту, проведення арт-терапевтичних занять, і підсумкова діагностика для вивчення динаміки змін.

Було проаналізовано отримані результати емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту у молодших школярів. Статистичний аналіз даних показав, що після проходження курсу арт-терапії у дітей спостерігалось підвищення рівня емоційної саморегуляції, краща здатність розпізнавати та виражати емоції, а також розвиток емпатії та навичок емоційної взаємодії з однолітками. Порівняння початкових та підсумкових показників свідчить про позитивну динаміку в розвитку емоційного інтелекту, що підтверджує ефективність арт-терапевтичного впливу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують, що використання арт-терапії сприяє розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Це підкреслює необхідність подальшого впровадження арт-терапевтичних методик у навчальний процес та практику психологічного супроводу для сприяння емоційному та соціальному розвитку дітей.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Організація та проведення занять арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку

Арт-терапія як один із видів психотерапевтичної роботи з дітьми молодшого шкільного віку є ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту. Емоційний інтелект, що включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати і контролювати свої емоції, є важливим аспектом гармонійного розвитку дитини. У молодшому шкільному віці формування цих навичок особливо важливе, оскільки в цей період закладаються основи майбутньої емоційної та соціальної компетентності. Арт-терапія, використовуючи різні форми творчого самовираження, допомагає дітям розкритися, краще зрозуміти свої емоції та навчитися керувати ними. Організація занять арт-терапії спрямована на створення безпечного простору, де дитина може через творчість виразити свої внутрішні переживання, що особливо важливо для дітей, які ще не завжди здатні вербально передати свій емоційний стан [23, с. 65].

Основною метою занять арт-терапії для дітей молодшого шкільного віку є розвиток у них здатності усвідомлювати свої емоції, виражати їх у прийнятний спосіб і вчитися управляти емоційними реакціями в різних життєвих ситуаціях. Це досягається завдяки використанню різних технік арт-терапії, таких як малювання, ліплення, колажі, створення різних аплікацій тощо. Ці техніки сприяють розвитку творчого мислення, що в свою чергу активізує емоційний

досвід дитини і дозволяє їй глибше зануритися в процес рефлексії над своїм внутрішнім світом.

Важливо зазначити, що арт-терапія базується на вільному самовираженні, тому завдання не обмежуються суворими рамками. Дитина отримує можливість діяти на власний розсуд, обираючи кольори, форми, матеріали та теми для створення своїх робіт. Такий підхід дозволяє їй краще зрозуміти себе, свої емоції та почуття. Водночас терапевт виступає у ролі спостерігача і підтримки, спрямовуючи процес таким чином, щоб дитина поступово навчилася більш точно ідентифікувати свої емоції, розуміти, звідки вони виникають, і вчитися з ними працювати [31, с. 40].

Окрім розвитку емоційної сфери, арт-терапія позитивно впливає на загальний психоемоційний стан дітей, знижуючи рівень тривожності, підвищуючи самооцінку, покращуючи навички соціальної взаємодії. Під час групових занять діти мають можливість взаємодіяти один з одним, спостерігати, як інші виражають свої емоції через творчість, обговорювати свої почуття у безпечному просторі, що сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок і покращенню соціальної адаптації.

Одним із ключових аспектів організації арт-терапії для молодших школярів є створення емоційно безпечного середовища, де дитина може вільно виражати свої емоції, не боячись осуду чи критики. У такому середовищі вона відчуває підтримку і прийняття, що сприяє розкриттю її творчого потенціалу і формуванню емоційного інтелекту. Створення такого середовища можливе через використання специфічних технік арт-терапії, які дозволяють дитині зануритися у процес творчості і за допомогою візуального мистецтва виражати свої емоції. Такі техніки можуть включати малювання емоцій, де дитина через кольори і форми виражає свій внутрішній стан; створення «дерева емоцій», де кожен листок символізує певну емоцію, і дитина навчається ідентифікувати свої відчуття.

Крім того, важливою складовою занять є розвиток здатності до рефлексії. Після кожного арт-терапевтичного завдання терапевт має проводити обговорення створених робіт, запитуючи дитину, що вона відчувала під час виконання завдання, що для неї означає той чи інший елемент роботи. Такий підхід допомагає дитині краще усвідомити свої емоції і знайти слова для їх вираження, що сприяє розвитку емоційної грамотності та саморегуляції.

Етапи проведення занять арт-терапії можуть включати кілька основних блоків. Перший блок – це вступне знайомство з дітьми, пояснення мети занять та ознайомлення з основними матеріалами, які будуть використовуватися. На цьому етапі важливо створити довірливу атмосферу, щоб діти відчували себе у безпеці і могли вільно висловлювати свої думки та почуття. Другий блок – це власне творча діяльність, де діти виконують завдання, які спрямовані на розвиток їхнього емоційного інтелекту. Це можуть бути як індивідуальні завдання, так і групові проекти, де діти вчаться взаємодіяти один з одним, обмінюватися ідеями, працювати в команді. Третій блок – це рефлексія, обговорення створених робіт, де кожна дитина має можливість поділитися своїми враженнями, думками, почуттями [25, с. 80].

Під час проведення арт-терапевтичних занять важливо використовувати різноманітні техніки і методи, які відповідають віковим особливостям дітей. Для дітей молодшого шкільного віку найбільш ефективними є такі методи, як малювання, ліплення, створення колажів, використання природних матеріалів (листя, гілки, камінці), що сприяють розвитку не лише емоційної сфери, а й дрібної моторики, просторового мислення, уяви. Наприклад, одна з технік – малювання емоцій, де дітям пропонується намалювати те, що вони відчують у певний момент, використовуючи кольори, які асоціюються з тими чи іншими емоціями. Така вправа допомагає дітям розпізнавати та називати свої емоції, краще розуміти свій емоційний стан.

Ще однією важливою технікою є ліплення з глини або пластиліну, що сприяє розвитку сенсорної чутливості і одночасно допомагає дитині виражати свої емоції через форму і текстуру. Ліплення дозволяє дитині краще відчутти процес творення, вчить концентрувати увагу на своїх відчуттях, що є важливим для розвитку емоційної регуляції. Діти, які можуть краще розуміти і контролювати свої емоції, з часом стають більш впевненими у собі, що позитивно впливає на їхню поведінку і успішність у соціальних взаємодіях.

Також важливим аспектом є використання групових завдань, де діти вчаться працювати разом, обговорювати свої ідеї, враховувати думки інших. Це сприяє розвитку не лише емоційного інтелекту, а й соціальних навичок, що є невід'ємною частиною гармонійного розвитку дитини. Наприклад, створення спільного колажу, де кожна дитина може внести свій вклад, вчить дітей співпрацювати, ділитися своїми емоціями та підтримувати один одного у творчому процесі [38, с. 60].

Загалом, організація занять арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку має бути гнучкою і орієнтованою на потреби кожної дитини. Кожне заняття має на меті не лише розвинути творчі здібності дитини, але й допомогти їй краще зрозуміти свій внутрішній світ, навчитися розпізнавати та виражати свої емоції, а також покращити навички соціальної взаємодії. Арт-терапія, як частина комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту у дітей, сприяє створенню умов для їхнього емоційного зростання, формування гармонійної особистості та покращенню загального психоемоційного стану.

Таким чином, арт-терапія є важливим інструментом у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, що дозволяє через творчість розвивати їхні емоційні здібності, формувати навички саморегуляції, підвищувати самооцінку та покращувати соціальну адаптацію.

Основною метою програми є своєчасне формування в дітей навичок і вмінь ефективної емоційно-комунікативної поведінки, що допоможе дітям

знайти баланс між необхідними знаннями, вміннями та їх особистими потребами, інтересами, бажаннями і планами.

Завдання програми (за структурою занять):

Інформаційно-мотиваційні завдання:

- Розширити знання про позитивні та негативні емоції, такі як радість, вдячність, подив, інтерес, смуток, сором, страх та гнів.
- Ознайомити з фізичними проявами емоцій, такими як міміка, рухи і звуки.
- Пояснити дітям роль емоцій у спілкуванні з іншими (наприклад, з дорослими та однолітками).
- Ознайомити з наслідками нездатності адекватно виражати свої емоції.
- Заохочувати дітей розрізняти почуття і вчинки.

Навчальні завдання:

- Навчити дітей розпізнавати та адекватно називати емоційні прояви інших людей у своєму оточенні.
- Навчити реагувати на емоційний стан інших.
- Вчити знаходити спільні рішення у конфліктних ситуаціях.
- Сприяти ініціативному встановленню контактів з різними людьми (однолітками, дорослими тощо).

Розвивальні завдання:

- Розвивати дрібну моторику рук.
- Сприяти усвідомленню та адекватному вираженню власних емоцій.
- Формувати адекватну самооцінку.
- Розвивати емпатію як здатність розуміти емоційний стан інших і співчувати їм.

Виховні завдання:

- Сприяти самоусвідомленню «Я» та «Ми» (доброжерливе ставлення до оточення).

- Виховувати повагу до станів та інтересів інших людей.
- Заохочувати бажання взаємодіяти з іншими.

Організаційно-психотерапевтичні завдання [23 ,с. 69]:

- Створювати умови для зняття надмірного емоційного напруження та тривоги.

- Сприяти вдосконаленню конструктивної поведінки вихованців.
- Навчати ауторелаксації та зняттю психом'язового напруження.
- Розвивати пам'ять, мислення, зосередженість, уяву, стійкість та концентрацію уваги.

- Підвищувати комунікабельність.
- Поширювати знання про навколишній світ.
- Збагачувати активний словниковий запас вихованців.

Заняття проводяться двічі на тиждень, тривалість кожного заняття складає 2 академічні години, а загальний обсяг річного курсу становить 144 години.

Рекомендована кількість дітей у групі становить 10 осіб. Особливості кожної дитини виявляються через діагностичні процедури. За допомогою тестів, бесід та спостережень оцінюється стан емоційно-вольової, пізнавальної та комунікативної сфери особистості [35, с. 88].

Основні засоби, що сприяють психоемоційному розвитку дітей під час занять, включають:

- Етичні бесіди;
- Читання книг;
- Слухання різноманітної музики;
- Емоційні розповіді з варіаціями сюжету;
- Визначення та зміна емоцій за піктограмами;
- Пантоміма та мімічні вправи;

- Групові інсценування типових ситуацій (з контрастними сюжетами, музичним супроводом та художніми ілюстраціями);
- Спільні дії (від планування до оцінки результатів);
- М'язове розслаблення та активність;
- Рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;
- Художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо);
- Яскраві події за участю батьків або гостей (реальних або віртуальних);
- Створення сприятливого емоційного клімату в групі.

Заняття проводяться в ігровій формі із застосуванням різних видів мистецтв. Діти втілюють своє прагнення брати участь у житті дорослих та спілкуванні з ровесниками через ігрові ролі та сюжети.

Структура тренінгових занять:

1. Вступний ритуал вітання, що налаштовує дітей на емоційну релаксацію, ігрове спілкування та позитивну рефлексію.
2. Ігрова розминка у контексті рухової активності.
3. Основна частина заняття: діагностично-проективна бесіда, вправи (групові, парні або індивідуальні), рольова гра (з коментарями, самооцінкою та рейтингом успішності).
4. Релаксація (вправи для розслаблення м'язів, домашні завдання).
5. Ритуал прощання до наступної зустрічі [41, с. 78].

Ритуали вітання та прощання сприяють згуртуванню дітей у групі, формують соціальні почуття єдності та комунікативні навички. Головний ефект ритуалів полягає в гармонізації біологічних і психологічних ритмів, налаштуванні дітей на конкретні дії, створенні позитивного початку та завершення діяльності. Зміст програми «Весела карусель» представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст програми «Весела карусель»

Модулі програми	Підрозділи програми		
	Завдання	Засоби формування	Форми організації
Я та моє тіло	Здолати замкненість, пасивність, скутість дитини; сприяти її руховій розкнутості	М'язове розслаблення та рухова активність; рухливі ігри, вправи, етюди; фізичні та дихальні вправи (під музику)	Розминки й танцювальні імпровізації (тематичні) на заняттях і вдома. Тренінг релаксації та саморегуляції
Я та моя мова	Розвивати мову жестів, міміки та пантоміміки	Упізнавання стану за піктограмами; бесіди-загадки «Як спілкуватися без слів»: пантоміми та мімічні вправи; інсценування типових станів	Вправи: «Іноземець», «Через скло», «Покажи казку», «Зіпсований телефон», «Дзеркало». Етюди та рольові ігри
Я та мої емоції	Ознайомитись з емоціями людини (власними й інших людей); формувати вміння адекватно виражати власні емоції	Емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії). Художні практики з музичним супроводом (Музика та емоції). Пізнавання змін настрою (з піктограмами)	Вправи: «Мімічна гімнастика». Ігри-загадки: «Відгадай настрій». Етюди: «Малюємо настрій». Рольові ігри: «Малюємо музику». Вдома: «Щоденник настрою»

Я та Я	Розвивати увагу дитини до власних почуттів та переживань	Етичні бесіди: «За що мене можна похвалити (любити)?», «За що мене можна посварити?». Тести спостереження (самооцінка)	Бесіди-загадки (тематичні). Вправи: «Хто я?». Етюди: «Я в різному оточенні: в сім'ї, в минулому, зараз» тощо
Я та інші	Формувати розуміння індивідуальності інших людей. Формувати навички спільної діяльності, доброзичливе ставлення до успіху в інших	Етичні бесіди: «Людські якості, що сприяють і допомагають у спілкуванні». Інсценування ситуацій; сумісні дії (від проектування до оцінювання результату справи)	Рольові ігри: «Поводир», «Нові і знайомства». Спільна творчість: малювання, ліплення, складання казки, «мандрівка», «виробництво» тощо
Я та моя сім'я	Сприяти розумінню відношень усередині сім'ї. Формувати толерантне відношення до членів родини; сприяти розумінню себе як повноправного, прийнятого і люблячого члена сім'ї	Тести-малюнки «Моя сім'я». Групове інсценування (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації)	Рольові ігри: «Домашній фотоальбом» (обговорення персонажів: їх настроїв, вираз облич тощо). Створення нових «життєвих сюжетів» про людей з оточення

Ключовою умовою успіху в вихованні дітей є тісна співпраця між суспільним і сімейним вихованням, а також активна взаємодія між вчителями та батьками. Для підвищення ефективності роботи з дітьми було запропоновано залучення батьків до спільної діяльності. У рамках навчальної програми «Весела карусель» розроблені спільні тренінги для дітей та батьків, де сім'я вчиться взаємодіяти та розуміти потреби своїх дітей. На таких тренінгах активно використовуються арт-методи, які дозволяють батькам отримувати зворотний зв'язок від дітей та інших батьків, а також рефлексувати над аспектами виховання та розвитку дитини. Це допомагає визначити, над якими питаннями слід працювати ретельніше в сімейному вихованні, а також виявити ефективні та неефективні моделі поведінки дорослих у спілкуванні з дітьми [24, с. 89].

Аналізуючи розвиток дітей протягом року за програмою «Весела карусель», ми спостерігаємо позитивні зміни в їхній емоційній сфері: діти, які були тривожними, стають впевненими та спокійними; гіперактивні – виваженими; мовчазні – відкритими; агресивні – доброзичливими; замкнуті – активними комунікаторами.

Отже, важливо акцентувати увагу на позитивній динаміці окремих показників поведінки дитини.

У сфері емоційного розвитку можна звертати увагу на такі ознаки, за якими дитина:

- зазвичай відчуває оптимістичний настрій і добре почувається;
- вміє розрізняти та називати основні емоції;
- усвідомлює свої емоційні стани та емоції інших людей;
- адекватно реагує на події та ситуації в житті;
- здатна усвідомити та пояснити, що викликало певні емоції;
- контролює свої негативні емоції і вміє стримувати почуття;

- розуміє, як позитивні та негативні переживання впливають на настрій і стан інших;
- проявляє чутливість до переживань оточуючих, вносить корективи в свою поведінку відповідно до емоцій інших людей та намагається підтримувати емоційну гармонію.

У сфері соціального розвитку можна звертати увагу на такі ознаки, за якими дитина:

- швидко адаптується до нових умов, добре орієнтується в новому середовищі та конструктивно взаємодіє з оточенням;
- довіряє знайомим дорослим, вільно спілкується з ними та звертається за допомогою, коли це потрібно;
- налагоджує дружні стосунки з однолітками;
- прагне визначити свій статус серед однолітків і демонструє свої вміння;
- вміє узгоджувати свої дії з партнерами в спільній діяльності, домовлятися і мирно вирішувати конфлікти;
- проявляє відповідальність і може обґрунтувати свої рішення та вчинки;
- знає, що таке соціально прийнятна і неприйнятна поведінка;
- обережно взаємодіє з незнайомцями та з обережністю ставиться до їхніх пропозицій, уникаючи спілкування з незнайомцями без відома близьких.

У сфері морального розвитку можна звертати увагу на такі ознаки, за якими дитина:

- знає основні правила моральної поведінки та намагається їх дотримуватися;
- розуміє різницю між добром і злом, вміє оцінювати вчинки (як свої, так і інших);

- виявляє толерантність до відмінностей між людьми, поважає як спільні, так і різні риси характеру [32 ,с. 78];
- поводить себе чесно і правдиво з іншими;
- ініціює допомогу тим, хто потребує підтримки, намагається захищати тих, хто слабший;
- діє безкорисливо, не чекаючи на схвалення своїх моральних вчинків від авторитетних осіб;
- проявляє турботу про інших, прагне бути корисною, намагається втішити і заспокоїти;
- вчиняє справедливо, дотримуючись совісті, навіть за відсутності контролю з боку дорослих;
- бере на себе відповідальність за інших;
- намагається уникати ревнощів, помсти, жадібності, заздрощів, зловтіхи та прагнення домінувати над кимось.

Ефективність реалізації запропонованої програми арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів можна оцінити за кількома основними критеріями:

1. Здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції. Протягом занять діти навчаються не лише розпізнавати базові емоції, такі як радість, сум, гнів, страх, а й краще усвідомлювати свої власні емоційні реакції в різних ситуаціях. Наприклад, через вправи, такі як малювання емоцій та створення пластилінових фігурок, діти набувають навичок емоційної самосвідомості. Це сприяє розвитку першого ключового компонента емоційного інтелекту - усвідомлення емоцій [40 ,с. 67].

2. Розвиток емоційної саморегуляції. Програма також сприяє розвитку навичок саморегуляції, тобто здатності керувати своїми емоціями в різних ситуаціях. Це досягається через практики створення "емоційних масок" і аналіз різних емоцій у казкових персонажів. У ході цих занять діти вчаться управляти

негативними емоціями, такими як гнів чи страх, а також практикують способи їх вираження в соціально прийнятних формах. Ці навички критично важливі для розвитку здатності до емоційного самоконтролю.

3. Розвиток емпатії. Заняття, присвячені створенню "емоційного друга" та аналізу емоцій казкових героїв, спрямовані на розвиток емпатії, тобто здатності розуміти та співпереживати іншим. Діти не лише вчаться розпізнавати емоції інших людей, але й розуміють, як емоції впливають на взаємини і взаємодію. Це суттєво впливає на покращення соціальних навичок і вміння вибудовувати здорові відносини з оточуючими [34, с. 68].

4. Покращення соціальної комунікації. Робота у групах та спільні обговорення після виконання арт-терапевтичних завдань дають дітям можливість ділитися своїми емоціями та досвідом з однолітками. Це сприяє розвитку соціальних навичок, таких як активне слухання, навички ведення діалогу та вміння співпрацювати з іншими. Діти навчаються будувати більш гармонійні та ефективні взаємини, що є основним компонентом соціальної складової емоційного інтелекту.

5. Творчий підхід до вирішення емоційних проблем. Арт-терапія дає дітям можливість використовувати творчі методи для самовираження і вирішення емоційних проблем. Використання художніх засобів, таких як малювання, ліплення і створення масок, допомагає дітям символічно опрацьовувати свої емоції та знаходити шляхи їх вирішення через творчість. Це сприяє розвитку здатності знаходити конструктивні рішення у складних емоційних ситуаціях.

Таким чином, формування емоційно зрілої особистості, її переживань і почуттів, починаючи з ранніх років, залишається суттєвим педагогічним завданням. Емоційне сприйняття навколишнього світу визначає цілі, для досягнення яких дитина використовуватиме набуті знання і навички.

3.2. Результати повторної діагностики та оцінка ефективності корекційних заходів

Реалізація програми арт-терапії для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів показала свою ефективність у декількох ключових аспектах. По-перше, діти стали більш усвідомленими у своїх емоційних переживаннях, краще розуміють свої емоції та емоції оточуючих. Це свідчить про розвиток емоційної самосвідомості, що є основою для подальшого особистісного зростання. По-друге, програма сприяла покращенню емоційної саморегуляції у дітей, допомагаючи їм контролювати свої емоції та виражати їх у соціально прийнятний спосіб. Діти навчилися справлятися з негативними емоціями, такими як гнів і страх, що позитивно вплинуло на їхню здатність адаптуватися до навчального середовища [24 ,с. 78].

Важливим результатом програми стало підвищення рівня емпатії у дітей. Вони краще розуміють емоційні стани інших людей, що сприяло розвитку їх соціальних навичок і покращенню взаємодії з однолітками. Заняття також допомогли дітям розвинути навички ефективної комунікації, що відобразилося на їхньому умінні будувати гармонійні відносини та знаходити спільну мову з іншими. Крім того, через творчі методи вирішення емоційних проблем, такі як малювання та ліплення, діти навчилися символічно опрацьовувати свої емоції, що сприяло підвищенню їхньої емоційної гнучкості.

Отже, програма арт-терапії створила умови для комплексного розвитку емоційного інтелекту молодших школярів, покращуючи їхню емоційну самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та навички соціальної взаємодії. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися до соціуму та навчальної діяльності, закладаючи основу для успішного подальшого розвитку і соціалізації [42 ,с. 68].

Після проведення ігрових технологій для розвитку емоційного інтелекту молодших школярів слід перевірити результати нашої програми.

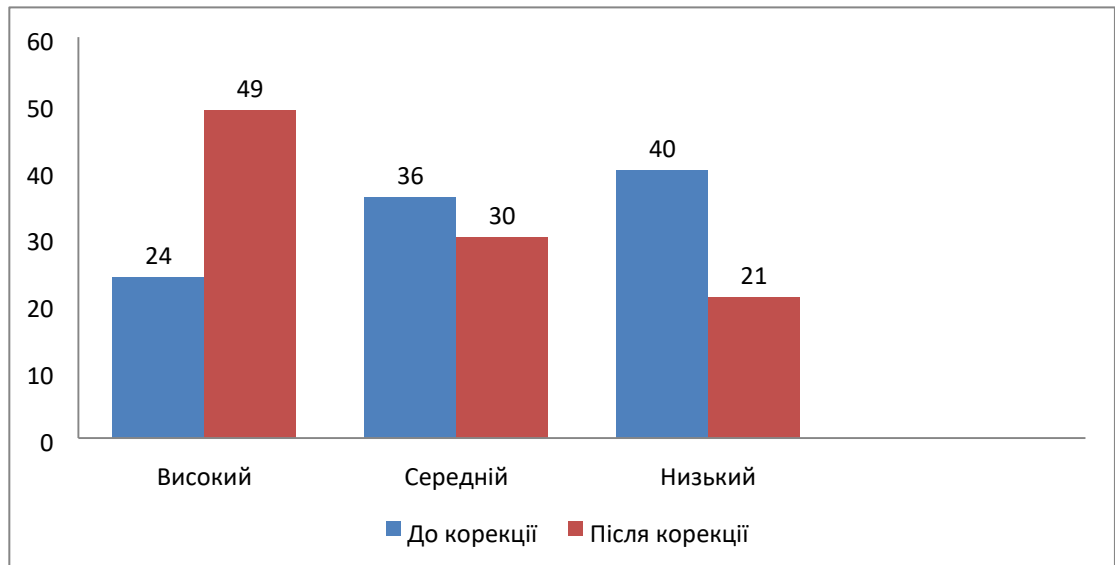


Рис. 3.1. Контрольна діагностика рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів

Згідно з результатами контрольної діагностики рівня розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів, представленими на рис. 3.1, спостерігаємо такі зміни: на початковому етапі 24% дітей продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, а після корекційних заходів із використанням ігрових технологій цей показник зріс до 49%. Середній рівень спочатку становив 36%, а після втручання знизився до 30%, у той час як низький рівень, що на початку становив 40%, зменшився до 21%. Важливо зазначити, що на старті дослідження більшість респондентів демонструвала низький рівень розвитку емоційного інтелекту, тоді як після корекції за допомогою ігрових технологій переважно досягли високого рівня.

Для більш детального аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту серед респондентів розглянемо контрольну діагностику вираженості шкал та субшкал емоційного інтелекту, що входять до його структури, наведені на рис. 3.2.

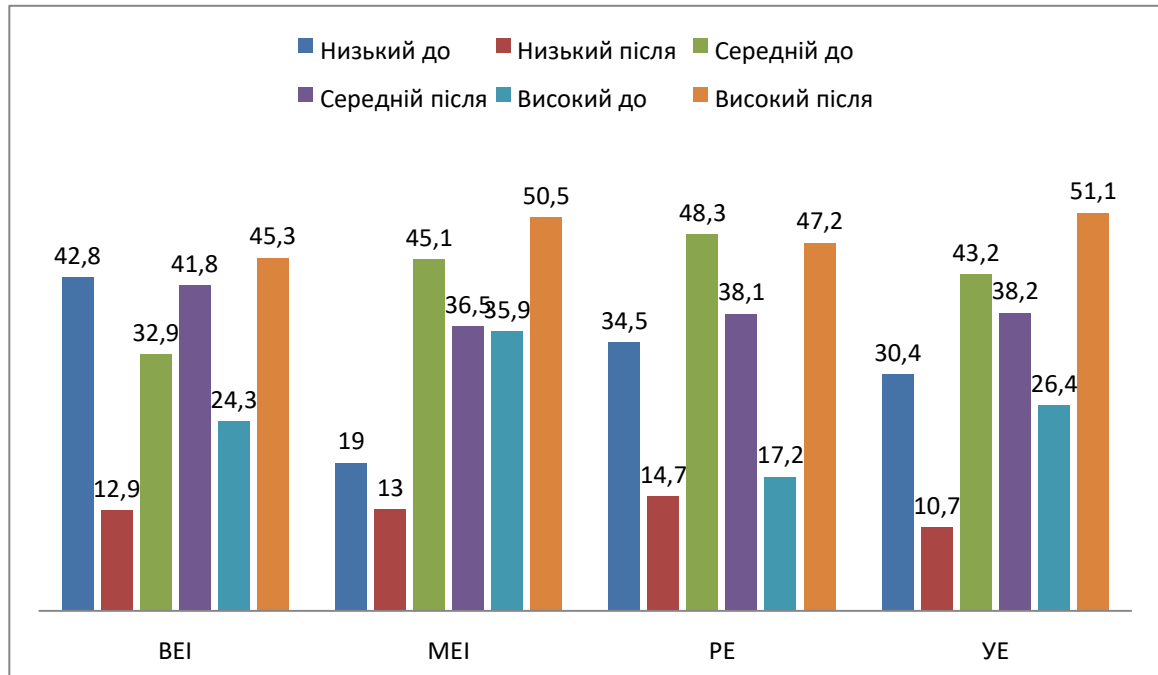


Рис. 3.2. Контрольна діагностика рівню розвитку інтегративного показника емоційного інтелекту у молодших школярів за 4 шкалами

Згідно з даними контрольного дослідження, 12,9% молодших школярів демонструють низький рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI), що є вдвічі більшим відсотком у порівнянні з показниками до корекційної роботи. Середній рівень BEI зафіксовано у 41,8% респондентів, тоді як раніше цей показник становив 32,9%. Високий рівень BEI зріс з 24,3% до 46,3%. Це свідчить про те, що молодші школярі стали краще розуміти та інтерпретувати свої емоційні стани та їх причини, а також ефективніше регулювати свої емоції у поведінці [35, с. 89].

Щодо розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (MEI), то високий рівень зафіксовано у 35,9% дітей, а після корекції цей показник зріс до 50,5%.

Середній рівень зменшився з 45,1% до 36,5%, а низький – з 19% до 13%. Низький показник (13%) свідчить про те, що більшість молодших школярів почали усвідомлювати емоційну інформацію під час міжособистісного спілкування.

Що стосується здатності розуміти свої та чужі емоції (РЕ), то цей показник був оцінений як високий у 17,2% респондентів, а став 47,2%; середній – знизився з 48,3% до 38,1%; низький – з 34,5% до 14,7%. Це свідчить про те, що завдяки корекційним ігровим технологіям діти стали краще знаходити причини своїх емоційних переживань і інтерпретувати свої емоційні реакції.

Що стосується показника, що характеризує поведінку з емоціями (УЕ), то високий рівень виявлено у 26,4% дітей, а після корекції він зріс до 51,1%. Середній рівень знизився з 43,2% до 38,2%, а низький – з 30,4% до 10,7%. Це означає, що більшість молодших школярів почали регулювати свої емоційні стани на середньому рівні, використовуючи інформацію, отриману через інтерпретацію емоційних реакцій оточуючих у міжособистісних стосунках.

Аналізуючи результати контрольної діагностики за допомогою «Методики оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ)» Н. Холла, можна зробити відповідні висновки, які наведені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Контрольна діагностика вираженості емоційного інтелекту (за кожною шкалою) у молодших школярів за методикою оцінки емоційного інтелекту (Н.Холла)

Шкали ЕІ	Рівень вираженості емоційного інтелекту					
	Низький%		Середній%		Високий%	
	Було	стало	Було	стало	Було	стало
Управління власними	34,7	26	48,3	35,8	17	38,2

емоціями;						
Розпізнавання емоцій інших людей;	44,2	18,6	45,8	50,3	10	31,1
Емпатія;	36,2	34	39,3	36	24,5	30
Самотивація;	35,8	22,2	40,9	39,1	23,3	38,7
Емоційна усвідомленість	21,2	21	58,7	39	19,3	40
Управління власними емоціями;	31,3	16,3	48,7	36,5	20	47,2

Далі розглянемо порівняльну структуру та вираженість компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла до та після контрольного дослідження рис. 3.3.

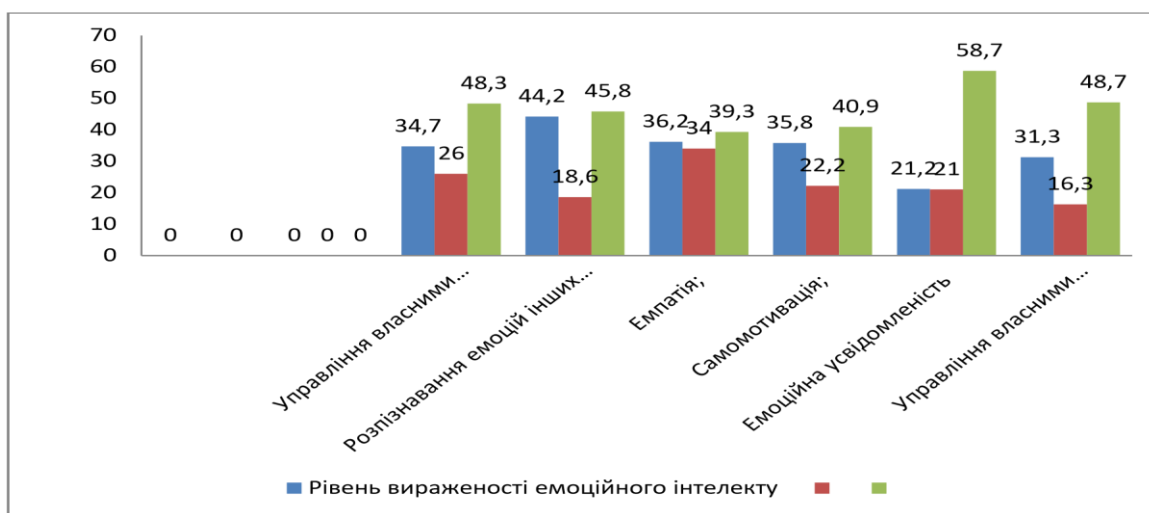


Рис. 3.3. Вираженість інтегративного показника емоційного інтелекту у дітей по 5 шкалам

Під час контрольного дослідження рівня емоційного інтелекту (за кожною зі шкал) було виявлено, що серед молодших школярів спостерігається

переважно середній рівень емоційного інтелекту. Проте після впровадження корекційної програми зафіксовано значне збільшення високих показників, тоді як випадків низького рівня стало дуже мало [34, с. 68].

Серед усіх шкал емоційного інтелекту найвищий рівень зафіксовано в шкалі «Управління власними емоціями» (47,2%), що свідчить про розвиток здатності розуміти свої емоції та впливати на них, враховуючи емоційний стан оточуючих.

Отже, можна зробити висновок, що результати корекційних ігор значно підвищили показники емоційного інтелекту та інтегративного показника його розвитку серед молодших школярів. Ігрові технології позитивно впливають на формування емоційного інтелекту, якщо їх застосовувати систематично відповідно до спеціальної програми.

За результатами двох проведених методик видно, що більшість респондентів демонструють високий рівень розвитку емоційного інтелекту, тоді як низький рівень виражений на мінімальному рівні.

Учасникам експериментальної та контрольної групи було запропоновано оцінити рівень свого емоційного інтелекту на основі виділених показників (методика оцінки «емоційного інтелекту» Н. Холла) за 5-бальною шкалою. У результаті були отримані середні значення динаміки показників груп до, після та через два місяці після формувального впливу (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Середні значення самооцінки дітей в експериментальній та контрольній групах: порівняльний зріз

Етапи дослідження	Експериментальна група	Контрольна група
до експерименту	3,37	3,48
після експерименту	4,2	3,03
через два місяці після	4,22	-

експерименту		
--------------	--	--

Згідно з даними таблиці 2, у експериментальній групі середній рівень самооцінки дітей перед проведенням експерименту становив 3,37. Після завершення експерименту цей показник зріс до 4,2, а через два місяці після експерименту досяг 4,22 (див. рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Середні значення самооцінки в групі

Натомість в контрольній групі середні значення самооцінки школярів до експерименту становили 3,48, тоді як після експерименту – 3,03 (рис.3.5.).

На початку та в кінці формувального експерименту проводили психодіагностичні оцінки. Для оцінювання емоційного інтелекту молодших школярів було використано опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люсіна. Цей інструмент дозволив нам визначити не лише загальний рівень емоційного інтелекту учнів, а й рівні розвитку його структурних компонентів [23 с. 78].

Варто зазначити, що до експериментальної та контрольної груп увійшли учні, які на етапі початкового психодіагностичного дослідження мали низький або середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Кількісні результати дослідження представлені на рис. 3.5.

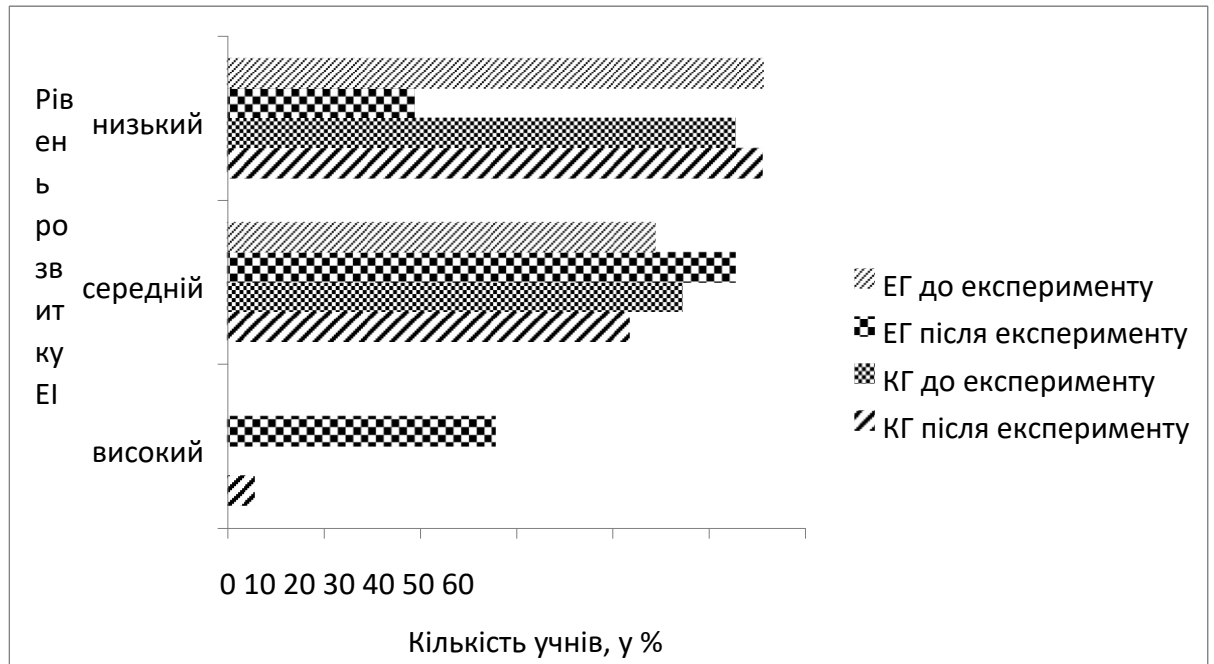


Рис. 3.5. Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту в молодших школярів до і після експерименту Примітки: ЕІ – емоційний інтелект, ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Використання методів математично-статистичного аналізу даних дозволило провести порівняльний аналіз результатів до і після експерименту, а також відстежити кількісні зміни у розвитку досліджуваного явища. Узагальнені результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Динаміка показників розвитку емоційного інтелекту молодших школярів до і після формувального експерименту

Шкали й субшкали опитувальника «ЕмІн» Д. В. Люсіна	Респонденти				
	до експерименту		t-критерій Ст'юдента	після експерименту	
	х	σ		х	σ
Розуміння своїх емоцій	16,36	20,98	2,47*	21,89	34,96

Управління своїми емоціями	12,89	5,87	4,23**	17,31	13,88
Розуміння чужих емоцій	18,22	34,29	8,00***	24,61	6,42
Управління чужими емоціями	17,06	8,85	3,60**	20,33	21,37
Контроль експресії	10,14	6,01	2,82*	13,47	11,11
Розуміння емоцій	34,42	96,99	11,19***	44,97	20,48
Управління емоціями	40,61	34,64	5,28**	44,11	67,53
Внутрішньоособистісний інтелект	39,36	57,44	5,24**	46,39	21,27
Міжособистісний інтелект	35,25	62,48	4,50**	43,19	23,30
Загальний рівень ЕІ	74,61	211,73	6,58***	89,58	71,45

Примітки: ЕГ – експериментальна група, ЕІ – емоційний інтелект, – середнє значення, σ – стандартне відхилення, * – відмінності значущі при $p < 0,05$, ** – відмінності, значущі при $p < 0,01$, *** – відмінності значущі при $p < 0,001$.

Як видно з таблиці 3.5, у молодших школярів, які брали участь у формуальному експерименті, спостерігається позитивна динаміка розвитку емоційного інтелекту. Аналіз отриманих даних підтверджує значне підвищення як загального рівня емоційного інтелекту ($t = 6,58$ при $p < 0,001$), так і його показників у експериментальній групі. Найбільш помітні зміни відбулися в області розуміння емоцій ($t = 11,19$ при $p < 0,001$) та управління ними ($t = 5,28$ при $p < 0,01$).

В експериментальній групі кількість учнів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту зросла на 27,8%. Після проведених формуальних впливів учні краще вміли ідентифікувати емоції за їх експресивними характеристиками, вербалізувати їх, раціонально аналізувати емоційно насичені ситуації та генерувати конструктивні рішення. Внаслідок активного соціально-психологічного навчання у них значно покращилася здатність розуміти як свої, так і чужі емоції, а також управляти ними.

У 36,2% учасників експериментальної групи рівень розвитку емоційного інтелекту зріс з низького до середнього. В них спостерігалось підвищення

емоційного самопізнання, формування навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, а також покращення розуміння емоцій інших людей і вміння ними управляти [23 ,с. 88].

Однак 19,4% учнів не продемонстрували підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту після реалізації програми психологічного супроводу. У кризових ситуаціях вони схильні занурюватися у власні негативні переживання, демонструючи нестабільність настрою та прагнучи дистанціюватися від оточення та своїх емоційних проблем. Таким чином, ці учні потребують більш тривалої корекційно-розвивальної роботи та індивідуального підходу.

Також були виявлені деякі гендерні відмінності в розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, у хлопців експериментальної групи спостерігалось статистично значуще підвищення в таких показниках, як «розуміння чужих емоцій» ($t = 5,13$ при $p < 0,001$), «контроль експресії» ($t = 4,87$ при $p < 0,001$), «управління чужими емоціями» ($t = 4,78$ при $p < 0,001$) і «управління своїми емоціями» ($t = 4,23$ при $p < 0,01$). У дівчат експериментальної групи спостерігалось істотне підвищення загального рівня емоційного інтелекту ($t = 4,97$ при $p < 0,001$), а також покращення в таких показниках, як «розуміння чужих емоцій» ($t = 4,82$ при $p < 0,001$) і «внутрішньоособистісний інтелект» ($t = 4,09$ при $p < 0,01$).

Отже, після впровадження програми арт-терапії, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, у досліджуваній експериментальній групі спостерігалось не лише підвищення загального рівня цього інтелекту, але й позитивні зміни в його структурних складниках і показниках. Динаміка розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів після формувального експерименту свідчить про збалансованість його компонентів, що підтверджує можливість розвитку емоційного інтелекту в процесі онтогенезу.

Важливо зазначити, що в молодшому шкільному віці навчальна діяльність є провідною, а вчитель початкових класів відіграє ключову роль у розвитку

емоційного інтелекту учнів. З цією метою ми провели просвітницькі заходи для вчителів, аби підвищити їхню емоційну обізнаність щодо вікових особливостей емоційного інтелекту у молодших школярів. Під час психологічних лекцій ми закликали педагогів використовувати психодидактичні методи для розвитку емоційного інтелекту учнів у процесі навчання. Наприклад, важливо враховувати емоційну складову навчального матеріалу, використовуючи методичні ресурси, такі як ілюстрації, сюжетні малюнки та репродукції відомих картин, що допомагає формувати в учнів навички розпізнавання емоцій за експресивними ознаками. Крім того, для активізації емоційного досвіду учнів педагоги можуть застосовувати дидактичні ігри, драматизацію, прослуховування музики та гумор.

Не менш важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють батьки, адже емоційне благополуччя дитини в сім'ї багато в чому залежить від їхнього ставлення. Позитивне ставлення батьків і сприятливий психологічний клімат у родині є необхідними умовами для емоційного самопізнання, самооцінки та розвитку емпатії у дітей. На батьківських зборах ми інформували про вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів та індивідуально-психологічні аспекти емоційного виховання, що сприяло підвищенню емоційної компетентності батьків [53, с. 60].

Таким чином, психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів передбачав цілеспрямовану роботу не лише з учнями, а й підвищення емоційної компетентності вчителів початкових класів та батьків. Такий комплексний підхід забезпечив психолого-педагогічний вплив на емоційний інтелект молодших школярів, сприяючи підвищенню рівня розвитку його структурних компонентів та загального показника.

Висновки до третього розділу

Отже, у третьому розділі дипломної роботи було розглянуто методичне забезпечення психологічного супроводу процесу розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами арт-терапії.

Описано організацію та проведення занять арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку. Програма занять базувалася на використанні різних арт-терапевтичних технік, таких як малювання, ліплення, робота з казками та музикотерапія, що сприяли розвитку емоційної сфери дітей. Особливу увагу було приділено створенню безпечної та підтримуючої атмосфери, де діти могли вільно виражати свої емоції та розвивати навички емоційної саморегуляції. Заняття проводилися з урахуванням вікових особливостей дітей, а також індивідуальних потреб кожного учасника.

Статистичний аналіз даних, зібраних після проведення занять арт-терапії, показав значне підвищення рівня емоційного інтелекту у дітей. Зокрема, покращилися показники здатності розуміти та керувати власними емоціями, зросла емпатія та поліпшилися навички соціальної взаємодії. Порівняння результатів до та після формувального експерименту продемонструвало ефективність корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності молодших школярів.

Таким чином, результати третього розділу свідчать про високу ефективність використання арт-терапії як інструменту розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку. Це підтверджує доцільність впровадження арт-терапевтичних методик у роботу шкільних психологів і педагогів для забезпечення гармонійного розвитку емоційної сфери дітей.

ВИСНОВКИ

Таким чином, емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей, що є важливою складовою соціальної адаптації та успішної взаємодії в суспільстві. Для молодших школярів розвиток емоційного інтелекту є ключовим аспектом їхнього емоційного, соціального та когнітивного розвитку, що впливає на їхню здатність ефективно взаємодіяти з однолітками, адаптуватися до шкільного середовища та вирішувати емоційно забарвлені ситуації.

1. Арт-терапія, як один з методів розвитку емоційного інтелекту, показала свою високу ефективність у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Вона забезпечує можливість вільного вираження емоцій через творчі форми, що сприяє емоційній саморегуляції, розвитку емпатії та навичок соціальної взаємодії. Використання малювання, ліплення та інших видів творчої діяльності створює простір для емоційного розвитку, де діти можуть краще усвідомлювати та виражати свої емоції.

У першому розділі дипломної роботи проведено теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології. Емоційний інтелект визначається як здатність індивіда розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати свої емоції, а також емоції інших, що є ключовим для успішної соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Розкрито сутність емоційного інтелекту та його складові, такі як емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна свідомість та соціальні навички. Особливу увагу приділено тому, як ці складові можуть бути сформовані у дітей молодшого шкільного віку.

2. Арт-терапія, через використання творчих методів, таких як малювання, ліплення та музика, допомагає дітям виражати емоції, розвивати емоційну свідомість та навички соціальної взаємодії. Розглянуто різні способи та методи

розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії, акцентуючи увагу на важливості індивідуального підходу, ігрових форм та підтримки емоційної відкритості. Висновки до першого розділу свідчать, що емоційний інтелект є важливим елементом розвитку дітей, а арт-терапія є ефективним інструментом для його формування у молодшому шкільному віці.

3. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню впливу арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Розглянуто організацію та методику дослідження. У дослідженні брало участь 40 учнів 1-А та 1-Б класу (20 дівчаток і 20 хлопчиків), які поділилися на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група проходила заняття з арт-терапії, тоді як контрольна група не отримувала втручання. Для оцінки рівня емоційного інтелекту використовувалися стандартизовані тести, зокрема «Тест на емоційний інтелект для дітей» та методики оцінки емоційної свідомості.

4. За результатами дослідження, діти з експериментальної групи показали значне покращення показників емоційної свідомості та емоційної регуляції в порівнянні з контрольної групою. Показники емоційної свідомості підвищилися на 20% у дітей з експериментальної групи, тоді як у контрольній групі змін майже не спостерігалось. Емоційна регуляція також покращилася на 15% у експериментальній групі, що свідчить про ефективність арт-терапії у формуванні емоційної компетентності.

У третьому розділі розглянуто методичне забезпечення психологічного супроводу процесу розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії. У розділі описано організацію та проведення занять арт-терапії з дітьми молодшого шкільного віку. Програма занять включала серію сесій з використанням різних арт-терапевтичних технік, що сприяли емоційному самовираженню та розвитку навичок саморегуляції.

5. Після проведення курсу арт-терапії в експериментальній групі спостерігалось значне покращення рівня емоційного інтелекту, зокрема показники емпатії зросли на 18%, а здатність до керування емоціями – на 22%. Дані свідчать про високу ефективність корекційних заходів у рамках арт-терапії. Це підтверджує, що використання арт-терапевтичних технік є дієвим інструментом для розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку, що може позитивно вплинути на їхню соціальну адаптацію та емоційну стабільність.

Загальні висновки роботи свідчать, що психологічні умови розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів значно покращуються завдяки застосуванню арт-терапії. Ефективність арт-терапії у формуванні емоційної компетентності дітей була підтверджена як теоретичними, так і емпіричними результатами, що відкриває перспективи для подальшого впровадження таких методик у практику шкільної психології.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що засоби арт-терапії позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів. Після проведення курсу арт-терапевтичних занять у дітей спостерігалися покращення в таких аспектах, як розуміння власних емоцій, здатність до емоційної регуляції, емпатія та вміння ефективно взаємодіяти з іншими. Це свідчить про важливість включення арт-терапії в навчальні та виховні процеси для підтримки емоційного розвитку школярів.

Таким чином, психологічні умови розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами арт-терапії включають створення підтримуючої, безпечної та стимулюючої творчої атмосфери, що сприяє емоційному вираженню та розвитку. Запропоновані методи арт-терапії можуть бути ефективно інтегровані в роботу шкільних психологів та педагогів для підвищення емоційної компетентності дітей і їхньої соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О.М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2018. 1(1), 9-13.
2. Березка С. В. Особливості застосування арт-терапії у роботі дошкільниками з порушеннями інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 1. С. 208-214.
3. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології – 2013. – № 3(32). – С. 55–61.
4. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. – 288 с.
5. Брусакова О. В. Особливості емоційного інтелекту осіб студентського віку. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. С. 221-224.
6. Буркова Л. В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах: монографія [Текст] / Л. В. Буркова. – К.: Інформаційні системи, 2010. – 278 с. – Бібліогр.: С. 260–277.
7. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії / О. Войтовська // Нова педагогічна думка. - 2020. - № 2. - С. 68-71
8. Войціх І.В. Методичні рекомендації науково-педагогічному складу щодо формування емоційної компетентності психологів у процесі професійної підготовки. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/2135.pdf> (дата звернення: 12.04.2024).

9. Галецька І.І. Особливості зв'язку емоційного інтелекту та індивідуальних цінностей у структурі психологічного здоров'я особистості / І.І. Галецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : наукове видання – К. : НПУ, 2009. – Вип. 26 (50), Ч. 1 . – С. 212–217.
10. Герасименко Л. Емоційна регуляція поведінки підлітків у контексті самооцінки особистості. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ», (October 14, 2022; Oxford, UK), p. 119-122.
11. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ [Текст] / Т. Головань // Світ виховання. – 2015. – №3. – С. 29-30.
12. Горбунова В. В. Як спланувати психологічний експеримент?: знайомство з процедурою планування експериментів Д. Кемпбелла [Текст] / В. В. Горбунова // Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2013. – №4. – С. 12-16.
13. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія". 2021 64, 62-81.
14. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. №14, С. 211-214.
15. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. Вісник Національного університету оборони України, 2019, 24-30.
16. Детверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психологічне здоров'я особистості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Створення психологічних передумов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання» (Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 25 жовтня 2019 р.). Дніпропетровськ: Видавництво «Інновація». 2019. С. 60–62.

17. Жигайло Н. І. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти / Н. І. Жигайло, М. М. Стасюк // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 87–97.
18. Замелюк М.І., Міліщук С.О. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей шкільного віку. Молодий вчений. 2018. № 12.1 (64.1). С. 50-55.
19. Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – ХХІ сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php> (дата звернення: 12.04.2024).
20. Компетентнісно спрямована освіта: перший досвід, порівняльні підходи, перспективи: матер. [Текст] / В. В. Зарицька // Розвиток емоційного інтелекту в контексті компетентнісно спрямованої освіти; Всеукр. наук.-практ. конф. (28 квітня 2011 року). К.: Київ. Ін-т сучасн. підр., 2011. – 92 с.
21. Кононко О. Найголовніше «погода» вдома, або як сформувати емоційну сприйнятливість і чутливість. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018. № 5. С. 32–40.
22. Косенко Ю. М. Забезпечення емоційного розвитку дошкільників: підготовка вихователів на етапі професійного навчання. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ. 2018. С. 159–164.
23. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів підлітків в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с.
24. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2018. 19 с.

25. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.
- 26.Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості / Ю. Я. Мединська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – № 3. – Львів, 2013. – С.191201.
- 27.Мещерякова І.Н. Формування емоційного інтелекту підлітків у процесі навчання у вузі. Вісник ТГУ. 2010. Вип. 1. С. 157–161.
28. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
29. Музично-оздоровчі мандрівки з дітьми п'ятого року життя: програма і методичні рекомендації / авт. кол.: С. Боднар та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 128 с.
30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2017. 126 с.
31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія. 2018. Т. 20. № 9/1. С. 116– 123.
32. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2019. 178 с.

33. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія [Текст] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. С. 6–7
34. Подофей С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. №1. С. 260-265.
35. Свистунова М. Різнокольорове дитинство. Ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. К.: Форум, 2018. 192 с.
36. Старубінська І. В., Танська В. В. Реалізація арт-техніки в новій українській школі. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 24-28.
37. Стопчак Н. П. Виховання емоційної культури у старших дошкільників засобом образотворчого мистецтва. Укладання збірки художньо-дидактичних ігор. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 71 с.
38. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. 2020. № 2. С. 18-25.
39. Харченко Н. А., Туркулець О.А. Казка як метод впливу на емоційну сферу дошкільників. Психологічний журнал. 2021. №6. С. 68-73.
40. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна) . 2013. С. 73.
41. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. Психолінгвістика. 2013. Вип. 14. С.163–184.

42. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми зв'язку рівнів сформованості емоційного інтелекту з успішністю життєдіяльності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 10. №19. С. 592–602.
43. Четверик-Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2014. № 54. Сер. Психологія. С. 28–33.
44. Четверик-Бурчак А.Г. Роль особистісних настанов у формуванні емоційного інтелекту як чесноти. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2019. № 47. Сер. Психологія. С. 161–167.
45. Чумакова А. А. Емоційна культура як педагогічний феномен: підходи, поняття, структура. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2019. № 1 (31). С. 63–71.
46. Шпак М. М. Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці / М. М. Шпак // Психологічні перспективи. - 2017. - Вип. 29. - С. 234-244.
47. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, 2007.
48. Bird C.M., Burgess N. The hippocampus and memory: insights from spatial processing. Nat Rev Neurosci. 2008. № 9 (3). Pp. 182-194.
49. Brackett M.A., Salovey P. Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Measurement of emotional intelligence. Hauppauge. N.Y.: Nova Science Publishers. 2004. P. 105–150.
50. Burgess N., Becker S., King J.A., O'Keefe J. Memory for events and their spatial context, models and experiments. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2001. № 356 (1413). Pp. 1493-1503.

51. Chang Q., Gold P.E. Switching memory systems during learning: changes in patterns of brain acetylcholine release in the hippocampus and striatum. *J Neurosci*. 2003. № 23 (7). Pp. 3001-3005.
52. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 25. P. 167–177.
53. Downs A., Smith T. Emotional understanding, cooperation and social behavior in high-functioning children with autism. *Journ. of Autism Developmental Disorders*. 2004. Vol. 34. N 6. P. 625–635.
54. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance. New York : Plenum Press, 1995. 273 p.
55. Freeman E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology*. 2011. № 30. P. 375–382.
56. Frost R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468.
57. Gardner H. Multiple intelligences. N.Y.: Basic Books, 2003.
58. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y.: Bantam Books, 2015.
59. Grubi T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]*. К. : Логос, 2018. № 4 (7). С. 25-31.
60. Guilford J.P. The nature of human intelligence. N.Y.: McGraw-Hill, 2007.
61. Hilgard E. R. The trilogy of mind: Cognition, affection and conation. *J. of the History of the Behavioral Science*. 2010. Vol. 16. P. 107–117.
62. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia, P. A., 2001. P. 3–24.

63. Mayer J. D. A tale of two visions: Can a new view of personality help integrate psychology? *American Psychologist*. 2005. Vol. 60. P. 294–308.
64. Mayer J. D. Personality function and personality change. *Applying emotional intelligence: Practical guide*. New York, 2007. P. 125–143.
65. Mayer J. D. Primary divisions of personality and their scientific contributions: From the Trilogy-of-Mind to the System Set. *J. for the Theory of Social Behavior*. 2013. №. 10. P. 449–477.
66. Mayer J. D. The key ingredients of emotional intelligence interventions: similarities and differences. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York, 2007. P. 144–156.
67. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. N.Y.: Perseus Books Group, 2007. P. 3–31.
68. Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2.0 Mayer J.D. *Emotion*. 2003. Vol. 3. № 1. P. 97–105.
69. Roberts R. D. Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for Intelligence? Some New Data and Conclusions *Emotion*. 2011. Vol. 1, № 3. P. 196–231.
70. Salovey P., Brackett M., Mayer J.D. *Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model*. Port Chester. N.Y.: Dude Publishing, 2004.
71. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 2007. Vol. 9. P. 185–211.
72. Singer J. L. Private experience and public action: The study of ongoing conscious thought. *The emergence of personality*. New York, 2010. P. 105–146.
73. Sternberg R. The Triarchic Theory of Successful Intelligence. *Contemporary Intellectual Assessment: Theory, Tests, and Issues*. New York: Guilford Press. 2005. P.103– 118.

74. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : The Ohio State University. APA Symposium Paper, 2002. 25 p.

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д. В. Люсіна.

1. Я зауважую, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це сховати.
2. Якщо людей на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним гарні відносини.
3. Мені легко догадатися про почуття людини по вираженню його особи
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене звичайно не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті або інші люди.
8. Я не відразу зауважую, коли починаю злитися.
9. Я вмію поліпшити настрій навколишніх.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то говорю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію щиросердечний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі побрати себе в руки.
13. Я легко розумію міміку й жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.

17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю стосовно інших.
19. Якщо я бентежуся при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це сховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти його емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своїй особі.
22. Буває, що я не розумію, чому випробовую те або інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я випробовую позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію випробовую.
27. Якщо співрозмовник намагається сховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людей, просто прислухаючись до звучання його голосу.
30. Я не вмію управляти емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за вираженням особи людину, то можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться із мною своїми переживаннями.

- 37. Я вмію контролювати свої емоції.
- 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом зауважую це занадто пізно.
- 39. По інтонаціях мого голосу легко догадатися про те, що я відчуваю.
- 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
- 41. Мені буває весело або сумно без усякої причини.
- 42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
- 43. Я не вмію долати страх.
- 44. Буває, що я прагну підтримати людину, а він цього не відчуває, не розуміє.
- 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
- 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1).

Опитувальник ЕМІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Методика «Емоційна ідентифікація» (О. Ізотова,)

Діагностична спрямованість: особливості емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів) дітей.

Інструкція: Зараз я тобі буду говорити (диктувати) різні слова, а ти про кожне слово що-небудь намалюєш. Слів буде багато, їх треба розмістити на одній стороні аркуша, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, які я буду говорити (диктувати).

Стимульний матеріал: 12 слів-понять, що позначають різні емоційні стани (емоції і почуття): радість, страх, сум, сором, злість, образа, здивування, любов, заздрість, ревність, дружба, презирство.

Технічний матеріал: аркуш паперу (А4), кольорові олівці, простий олівець.

Процедура проведення: після кожного зображення необхідно запитати у дитини, що він намалював і як він розуміє сказане психологом словопоняття. Все сказане дитиною фіксується разом з порядковим номером зображення. По завершенні процедури діагностики малюнок відкладається в сторону і психолог переходить до інших діагностичних заходів. До малюнку рекомендується повернутися не менше ніж через 15-20 хвилин.

Інструкція до відтворення: а тепер постарайся згадати ті слова, які я тобі казав/диктував. Всі відтворені дитиною слова-поняття фіксуються, стимулюючи спогад навідними питаннями.

Інтерпретація: уявлення про емоції інтерпретуються на основі зображень і вербальних описів певних емоційних реакцій і відносин, що виражають когнітивне розуміння емоційного процесу та ступінь його диференційованості.

Образна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через емоційну ситуацію (сюжет, персонажі).

Схематична форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через експресивний еталон - піктограму мімічних або пантомімічних ознак.

Знакова форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через буквене, цифрове позначення емоцій, а також через різні системи знаків (геометричні фігури, знаки руху та ін.)

Образно-символічна форма розумової діяльності характеризується кодуванням понять через символ емоції: елемент експресії (усмішка, очі зі сльозами, відкритий рот), предмет-атрибут емоціогенної ситуації (носовичок), об'єкт-стимул емоціогенної ситуації (змія, цукерка).

Порівнева диференціація адекватності кодування:

- високий рівень: адекватне кодування і вербалізація 9-10 емоційних модальностей;
- середній рівень: адекватне кодування і вербалізація 6-8 емоційних модальностей, незначні труднощі в деяких емоціях;
- низький рівень: адекватне кодування і вербалізація 3-6 емоційних модальностей, недиференційованість емоцій за змістом і проявом (здивування – страх – гнів).