

**ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ТА ФІЛОЛОГІЇ**

денна ФОРМА НАВЧАННЯ

Кафедра іноземних мов

другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 014 Середня освіта (Мова і література (англійська))

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Тетяна СЕВЕРІНА

«28» вересня 2022 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (МАГІСТЕРСЬКУ) РОБОТУ**

Наталія ЮЗІЮК

1. Тема роботи: Формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови

Керівник роботи Олеся ФЕДОРОВА, *затверджені наказом ХГПА від 14 жовтня 2022 р. № 239.*

2. Строк подання магістрантом роботи: *згідно календарного плану.*

3. Вихідні дані до роботи: Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психолого-педагогічна категорія
Предмет дослідження – шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи на уроках англійської мови.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Схарактеризувати зміст поняття та компонентний склад емоційного інтелекту як психолого-педагогічної категорії.
2. Окреслити шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови
3. Експериментально перевірити ефективність використання комплексу заходів формування емоційного інтелекту учнів старшої школи.
4. Розробити методичні рекомендації щодо оптимізації системи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи.

5. Перелік наочного (ілюстративного) матеріалу (проекти, зразки документів, пропозицій до законодавства тощо), які потрібно розробити:

методичні рекомендації щодо оптимізації системи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО

6. Дата видачі завдання 14 жовтня 2022 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи (КР)	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми КР, погодження її з науковим керівником, визначення предмету дослідження	вересень 2022 р.	
2.	Затвердження наказом академії теми КР і призначення наукового керівника	жовтень 2022 р.	
3.	Оформлення науковим керівником завдання на КР магістранту; підбір магістрантом літератури та фактичного матеріалу для написання роботи, їх аналіз та узагальнення	жовтень 2022 р.	
4.	Затвердження завідувачем випускової кафедри завдання на КР магістранту	вересень-жовтень 2022 р.	
5.	Виконання та подання науковому керівнику вступу КР	листопад-грудень 2022 р.	
6.	Виконання та подання науковому керівнику першого розділу КР	січень-лютий 2023 р.	
7.	Виконання та подання науковому керівнику другого розділу КР	березень 2023 р.	
8.	Виконання та подання науковому керівнику третього розділу КР (за наявності)	квітень 2023 р.	
9.	Виконання та подання науковому керівнику висновків КР	травень 2023 р.	
0.	Перевірка списку використаних джерел та додатків щодо правильності їх оформлення	вересень 2023 р.	
1.	Доопрацювання КР згідно із зауваженнями наукового керівника, подання кваліфікаційної роботи науковому керівнику	жовтень 2023 р.	
2.	Перевірка кваліфікаційної роботи на дотримання академічної доброчесності	листопад 2023 р.	
3.	Розгляд КР на кафедрі, проведення попереднього захисту та допуск до захисту у Підсумковій кваліфікаційній комісії	листопад 2023 р.	
4.	В разі необхідності доопрацювання КР згідно із зауваженнями кафедри. Подання КР для отримання висновку наукового керівника та кафедри	листопад 2023 р.	
5.	Передача КР у деканат факультету з висновком наукового керівника та кафедри, завданням на кваліфікаційну роботу та рецензією	грудень 2023 р.	
6.	Підготовка до захисту КР (текст доповіді, ілюстративний матеріал тощо)	грудень 2023 р.	
7.	Захист КР перед Підсумковою кваліфікаційною комісією	22 грудня 2023р.	

Керівник роботи _____ Олесь ФЕДОРОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Магістрант _____ Наталія ЮЗЮК
(підпис) (ім'я та прізвище)

1. Форму призначено для видачі завдання магістранту на виконання кваліфікаційної роботи і контролю за ходом роботи з боку кафедри і декана факультету. Оригінал форми зберігається на кафедрі, копія у магістранта.
2. Розробляється керівником кваліфікаційної роботи. Видається кафедрою.
3. Атестація у 2023 році буде відбуватись з 15 грудня до 22 грудня 2023 року.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

денна ФОРМА НАВЧАННЯ

Кафедра іноземних мов

другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка Спеціальність 014 Середня освіта (Мова і література
(англійська))

ВИСНОВОК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу

магістрантки 2 курсу

Наталії ЮЗЮК

на тему: «Формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови»

Розподіл балів для окремих етапів та елементів виконання кваліфікаційної роботи

Критерії оцінювання виконання кваліфікаційної роботи	Бали	
	максимально можлива кількість	факти чна кількість
відповідність роботи вимогам, встановленим методичними рекомендаціями для кожного виду кваліфікаційних робіт	7	
правильність оформлення (роботи в цілому, таблиць, рисунків, посилань, списку використаних джерел)	5	
виконання проміжних етапів розробки кваліфікаційної роботи відповідно до завдань і календарного плану	6	
співпраця з науковим керівником протягом періоду виконання кваліфікаційної роботи	7	
апробація результатів дослідження, проведеного в кваліфікаційній роботі	5	
Разом	30	

Зауваження: магістрантка поставилася до написання кваліфікаційної роботи на належному рівні. Окремі структурні частини роботи виконувалися з невеликою затримкою. Зауваження та рекомендації наукового керівника врахувала у повному обсязі. Представлене дослідження відповідає встановленим вимогам, що висуваються до кваліфікаційних (магістерських) робіт.

Науковий керівник _____ Олеся ФЕДОРОВА, доцент кафедри, к.філол.н.
(підпис)

27 листопада 2023 р.

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу

Кваліфікаційна робота розглянута. Магістрантка Наталія ЮЗЮК допускається до захисту кваліфікаційної роботи у Підсумковій кваліфікаційній комісії.

В.о. завідувача кафедри _____
(підпис)

Тетяна СЕВЕРІНА

29 листопада 2023 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

денна ФОРМА НАВЧАННЯ

Кафедра іноземних мов

другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка Спеціальність 014 Середня освіта (Мова і література
(англійська))

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу

Магістрантки

Наталії ЮЗІЮК

на тему «Формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської
МОВИ»

Загальна характеристика роботи та зауваження

Обрана студенткою тема є актуальною та відповідає панівним тенденціям вітчизняної педагогічної науки. Науковий апарат роботи є вірним та збалансованим. Підібрана авторкою система методів загальнонаукового та педагогічного дослідження дозволила вдало вирішити усі завдання, реалізувати мету та отримати теоретично та практично значущі результати.

У першому розділі роботи окреслено основні наукові поняття дослідження: схарактеризовано зміст поняття та компонентний склад емоційного інтелекту як психолого-педагогічної категорії, його роль в навчанні англійської мови у 10-11 класах.

У другому розділі авторка визначає шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови.

До позитивних сторін роботи можна віднести актуальність обраної теми, самостійно реалізований педагогічний експеримент, розроблені методичні рекомендації, однак логіка викладу матеріалу іноді не є виваженою, не достатньо сфокусованою саме на предметі дослідження і як наслідок – роботі подекуди бракує практичності.

В роботі містяться окремі технічні та друкарські помилки, що не спотворюють її зміст. Авторка в основному дотрималася нормативних вимог при структурному та технічному оформленні роботи.

Для захисту дипломної роботи підготовлена презентація, що вдало доповнює виступ студентки та акцентує його ключові аспекти.

Актуальність теми, збалансований науковий апарат роботи, достатній рівень самостійності дослідження та відповідність технічного оформлення нормативним вимогам, практична значущість висновків дозволяють схвально оцінити роботу Юзюк Н.

Розподіл балів для окремих етапів та елементів виконання кваліфікаційної роботи

Критерії оцінювання виконання магістерської роботи	Бали	
	максимально можлива кількість	фактична кількість
відповідність змісту роботи заявленій темі, грамотність структурування роботи, збалансованість її розділів	5	4
правильність формулювань об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження, відповідність та доцільність застосованих методів дослідження	4	4
системність викладу матеріалу, відсутність повторів, логічних помилок	4	3
ступінь самостійності роботи (відсутність академічного плагіату), наявність посилань	5	4
наявність елементів наукової новизни	4	3
теоретична обґрунтованість основних положень кваліфікаційної роботи, що підтверджені підібраним та систематизованим фактичним і статистичним матеріалом	4	3
використання та опанування сучасної літератури, чинних нормативно-правових актів; правильність розрахунків, застосування методів статистичного аналізу тощо.	4	3
Разом	30	24

Рецензент _____ Наталія ФАНЕНШТЕЛЬ к.пед.н.,доцент

(підпис)

(ім'я, прізвище, науковий ступінь, вчене звання)

30 листопада 2023 р.

Протокол аналізу звіту подібності науковим керівником

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання плагіату щодо роботи:

Автор: Наталя Юзюк

Співавтор:

Назва: Формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови

Науковий керівник:

Підрозділ: КНРА

Коефіцієнт подібності 1: 11.4%

Коефіцієнт подібності 2: 2%

Мікропробіли: 8

Заміна букв: 7

Інтервали: 0

Білі знаки: 0

Дата створення звіту: 2023-11-22 09:49:25.0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей.

Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 32. ЗУ Про вищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Обґрунтування:

Дата

експерт

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

Форма навчання: денна

Кафедра: іноземних мов

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

Формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови

Виконала: студентка 2 курсу
спеціальності 014 Середня освіта (Мова і
література (англійська))

Наталія ЮЗЮК

(ім'я та прізвище)

Керівник:

**к.філол.н., доцент
Олеся ФЕДОРОВА**

(ім'я та прізвище)

Рецензент:

**к.пед.н., доцент
Наталія
ФАНЕНШТЕЛЬ**

(ім'я та прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ	12
1.1. Розвиток емоційного інтелекту учнів в науковій літературі	12
1.2 Емоційний інтелект як психолого-педагогічна категорія.....	21
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2.ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В ЗЗСО	40
2.1. Шляхи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО	40
2.2. Експериментальна перевірка ефективності шляхів розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО.....	45
2.3 Методичні рекомендації щодо оптимізації системи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО.....	50
Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Однією з ключових складових моделі сучасної школи є готовність молодих людей до діяльності в швидкозмінному світі, здатність самостійно приймати й реалізовувати рішення. Цей аспект досягається шляхом створення адаптивної педагогічної системи в школі та створення найсприятливіших та комфортних умов для всебічного розвитку особистості дитини та її самовираження.

Концепція Нової української школи, визначаючи напрямки її розвитку, зазначає, що "Нова українська школа буде ґрунтуватися на особистісно-орієнтованій моделі освіти... У процесі навчання будуть враховуватися вікові особливості фізичного, психічного та когнітивного розвитку дітей... Діти будуть навчатися справлятися зі стресом і напругою. Педагогічні завдання будуть вирішуватися в атмосфері психологічного комфорту та підтримки. Нова українська школа буде розкривати потенціал кожної дитини".

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю розгляду питання формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови. Зростання інтересу методистів до новітніх методів навчання та переосмислення ролі емоційного інтелекту в сучасному світі, де переважає велика вірогідність стресових ситуацій та складна психолого-емоційна обстановка через війну є важливим викликом для освітнього процесу. Незважаючи на певну кількість досліджень у цій галузі таких аспектів як: 1) сприйняття та вираження емоцій; 2) розуміння емоцій, саморегуляція та контроль над емоціями інших осіб; 3) використання емоційних реакцій у творчому мисленні, гнучкому плануванні, переключенні уваги та мотивації, проблема формування емоційного інтелекту під час вивчення англійської мови вимагає подальшого наукового обґрунтування та системного дослідження, а саме шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови.

Мета роботи полягає у визначенні ефективних шляхів розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи на уроках англійської мови.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психолого-педагогічна категорія .

Предмет дослідження – шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи на уроках англійської мови.

Для досягнення поставленої мети запропоновано ряд **завдань**:

5. Схарактеризувати зміст поняття та компонентний склад емоційного інтелекту як психолого-педагогічної категорії.
6. Окреслити шляхи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи під час вивчення англійської мови
7. Експериментально перевірити ефективність використання комплексу заходів формування емоційного інтелекту учнів старшої школи.
8. Розробити методичні рекомендації щодо оптимізації системи формування емоційного інтелекту учнів старшої школи.

Для розв'язання завдань дослідження використано комплекс **методів**, зокрема: теоретичні – *аналіз психолого-педагогічної літератури*, що дав змогу визначити об'єкт, предмет, мету дослідження, сформулювати його завдання, охарактеризувати поняття емоційного інтелекту, з'ясувати його склад; *порівняння, класифікація, синтез, систематизація й узагальнення даних*, за допомогою яких схарактеризовано шляхи формування емоційного інтелекту під час вивчення іноземної мови, та розроблено методичні рекомендації; *емпіричні* – анкетування, спостереження, бесіда та педагогічний експеримент, за допомогою яких було апробовано та визначено ефективні шляхи формування емоційного інтелекту учнів старших класів; *метод кількісних підрахунків* – для кількісного аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що на основі аналізу наукової педагогічної, психологічної літератури поглиблено розуміння емоційного інтелекту учнів старших класів в аспекті його складу. Результати дослідження розширюють наукове вчення про шляхи та засоби формування емоційного інтелекту.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що визначені та апробовані шляхи формування емоційного інтелекту можуть бути використані у системі іншомовної освіти ЗЗСО.

Апробація: роботу було апробовано 11 травня 2023 року в III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми філології та методології викладання в умовах євроінтеграції».

Обсяг та структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів до них, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи - 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Розвиток емоційного інтелекту учнів в науковій літературі

Складність і різноманітність сучасного суспільства, яке функціонує як динамічний соціальний організм, і зростання системних змін у ньому приводять до необхідності розвитку емоційного інтелекту людини для успішної соціальної адаптації та самореалізації. Це викликає зростаючий інтерес з боку науковців і психологів до цієї проблеми.

У XXI столітті емоційний інтелект став ключовим фактором успіху та щастя в житті людини. У минулому столітті логічний інтелект був визнаний важливим для дипломатії, науки та освіти. Однак із настанням глобалізації, яка охопила всі сфери життя, емоційний інтелект та його практичні та творчі вияви стали вельми актуальними.

Здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також вміння співчувати та співпереживати емоції інших людей, дозволяє побудувати міцні міжособистісні зв'язки та розвивати спільноту в умовах сучасного світу. Емоційний інтелект сприяє вирішенню конфліктів, сприяє позитивним взаєминам у робочому колективі та робить можливим досягнення спільних цілей.

Усвідомлення важливості емоційного інтелекту стало критичним для ефективної комунікації та взаєморозуміння в різних культурних середовищах. Відкритість до власних та інших почуттів допомагає виробити емпатію та сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості. Таким чином, емоційний інтелект в XXI столітті став необхідною навичкою для досягнення успіху та гармонії в сучасному світі.

Для вирішення емоційних і психологічних питань дослідники (І. Андрєєва, Х. Вайсбах, У. Дакс, Є. Носенко, Н. Коврига, А. Чеботар, Є. Яковлева та ін.) підкреслюють важливість цілеспрямованої діяльності з розвитку емоційної мудрості, яку сучасні дослідження називають емоційним інтелектом.

Актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту чітко визначена вченими Є. Носенко та Н. Ковригою [23] з теоретичного, соціального і педагогічного поглядів. Вони вказують на таке:

- В теоретичному контексті ця проблема не досліджена достатньо як за кордоном, так і в Україні, через недостатнє вивчення глибинних джерел, детермінант та форм вияву емоцій у особистості.
- У соціальному контексті недостатнє вивчення цієї проблеми загрожує тим, що людська цивілізація може почати саморуйнування, якщо емоції продовжать вважатися неконтрольованими і нерегульованими в протиставленні до розуму.
- У педагогічному контексті досі не розроблено наукових підходів до цілеспрямованого формування емоційної інтелігенції у процесі навчання та виховання на основі експериментального вивчення особливостей емоційних процесів, станів та стійких властивостей особистості[23].

Значення та вивчення концепції "емоційний інтелект" стають все більш популярними в наукових та педагогічних колах, хоча ще немає чіткого і однозначного визначення цього поняття. Протягом історії дослідження емоційної культури людини та суспільства відбувалися різні тлумачення його аспектів.

Термін "емоційний інтелект" почав використовуватися на початку 1990-х років. Американські психологи Джон Мейєр і Пітер Саловей почали використовувати його для опису рівня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, спроможність поставити себе на місце інших, навички спілкування та здатність досягати взаєморозуміння. Цей термін об'єднав уміння розбиратися у власних думках, почуттях та контролювати власні емоції[45].

Одним з аспектів емоційного інтелекту є точна оцінка та вираження емоцій. Це означає здатність розуміти емоції, як свої, так і інших людей, і розпізнавати їх за допомогою мислень, фізичного стану, зовнішнього вигляду та поведінки. Вміння точно виражати емоції дозволяє нам задовольняти пов'язані з ними потреби[45].

Ще одним аспектом є використання емоцій у розумовій діяльності. Наші емоції впливають на те, про що ми думаємо. Вони впливають на наш розумовий процес і підготовляють нас до певних дій. Розуміння того, як використовувати емоції для більш ефективного мислення, допомагає нам дивитися на світ з різних перспектив і

знаходити кращі рішення. Керування власними емоціями дозволяє нам ефективно сприймати інформацію, яку надають емоції, а також контролювати їх виникнення та вплив[45].

Управління емоціями є ще одним аспектом емоційного інтелекту. Оскільки емоції впливають на наше мислення, важливо враховувати їх при розв'язанні задач, прийнятті рішень та виборі нашої поведінки. Здатність керувати власними та емоціями інших людей дозволяє нам використовувати інформацію, яку емоції надають, і викликати або пригнічувати їх відповідно.

Таким чином, емоційний інтелект відображає важливі аспекти нашої здатності розуміти, виражати та керувати емоціями, що має велике значення як у науковому, так і педагогічному контекстах.

Дж. Мейер та П. Саловей розглядають емоційний інтелект як пов'язаний з особистісними аспектами, такими як теплота і чуйність. Вони також встановили, що персональні фактори відрізняються від рівня емоційного інтелекту. Згідно з їхніми дослідженнями, емоційний інтелект виявляється в здатності розуміти значення емоцій та використовувати ці знання для виявлення причин проблем і їх вирішення. Зокрема, вони стверджують, що емоційний інтелект пов'язаний з різними здібностями, які використовуються для адаптивної обробки емоційної інформації[45].

Дослідження в галузі емоційного інтелекту розкрили складний зв'язок цього аспекту з когнітивними здібностями людини.

По-перше, виявлено, що емоції суттєво впливають на мислення. Певні емоції можуть підвищувати продуктивність мислення, спрямовуючи увагу на конкретні завдання. Наприклад, позитивні емоції сприяють творчому мисленню, тоді як негативні можуть стимулювати більш аналітичний підхід до проблем.

По-друге, ефективне регулювання емоцій пов'язане із співпереживанням і відвертістю. Люди, які можуть сприймати емоції інших, мають кращу здатність розуміти та вирішувати конфлікти в міжособистісних відносинах. Також важливою є відвертість – здатність відкрито виражати свої емоції, що сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків і врегулюванню конфліктів.

По-третє, дослідження алекситимії показали, що нездатність оцінювати та виражати емоції може бути пов'язана із непрямими зв'язками між центрами мозку,

відповідальними за єдність мислення та емоцій. Це свідчить про те, що взаємодія емоцій та когнітивних процесів у людини є вкрай складною і розгалуженою. Ці висновки підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту як важливої складової особистісного росту та успіху в сучасному світі.

Д. Гоулмен, американський журналіст і психолог, активно популяризує емоційний інтелект (EQ). У своїй праці "Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence" він доводить, на основі психологічних досліджень та опитувань, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту (IQ), скільки від здібностей керувати своїми емоціями (EQ). Вчений стверджує, що немає сильного зв'язку між IQ та успішністю в житті. Замість цього, успіх пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту. Таким чином, "бути розумним" можна переозначити, враховуючи, що EQ є важливим фактором успіху[44].

Протягом XX століття у вітчизняній психології було проведено дослідження, спрямовані на вивчення інтелекту, в рамках кількох різних напрямків. Одним з таких напрямків було дослідження психофізіологічних аспектів загальних розумових здібностей, яке проводили такі вчені, як Є. Голубєва, В. Небиліцин, В. Русалов і Б. Теплов[36]. Інший напрямок досліджень був пов'язаний з вивченням емоційної та мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності, яке було висвітлено роботами О. Тихомірова[39]. Крім того, М. Холодна досліджувала когнітивні стилі як "здатності діяти розумно", тоді як Я. Пономарьов зосереджувався на цьому аспекті[39].

У світовій науці також було багато вчених, які працювали над концепціями емоційного інтелекту. Серед них можна виокремити Д. Гоулмана [44], П. Саловея, Дж. Мейєра і Д. Карузо[45], Г. Гарднера та інших.

Останнім часом активно розвиваються нові напрями досліджень, які розкривають особливості "імпліцитних" теорій інтелекту (Р. Стернберг), роль регуляторних структур (А. Піаже) та зв'язок між інтелектом і креативністю (Є. Торренс)[34]. Ці дослідження однозначно свідчать про те, що успіх людини в значній мірі залежить від розумного керування її емоціями, або так званого емоційного інтелекту (EQ). Цей інтелект визначає характер та рівень сприйняття людиною світу, подій, окремих осіб, а також впливає на її реакцію на навколишнє середовище, що, в свою чергу, має вплив на ефективність дій. Незважаючи на те, що емоційний інтелект,

подібно до багатьох інших людських якостей, має певну генетичну передачу і формується в дитинстві, значна кількість необхідних здібностей та якостей можуть бути розвинуті. Відмінно від когнітивного інтелекту (IQ), емоційний інтелект може розвиватись протягом усього життя. Крім того, при свідомих зусиллях на його розвиток, його можна цілеспрямовано тренувати, а соціальне середовище відіграє важливу роль у цьому процесі. За словами С.П. Дерев'янка [6], [7], вплив на розвиток емоційного інтелекту людини має таке співвідношення: • генетична спадковість (40%); • виховання в сім'ї (10%); • соціальне середовище (50%).

Розвиток емоційного інтелекту має особливе значення протягом шкільного віку, оскільки цей період характеризується інтенсивним формуванням емоційних взаємин особистості з собою та оточуючими[1]. Навчальна діяльність сприяє поліпшенню самосвідомості, здатності до рефлексії та здатності бачити речі з різних точок зору (наприклад, вміння поставити себе на місце однокласника або вчителя, враховуючи їхні потреби і почуття). Шкільний період відзначається особливою чутливістю та гнучкістю психічних процесів, а також глибоким інтересом до внутрішнього світу (особливо у молодшому шкільному віці, підлітковому віці та юнацькому віці)[1].

Процес розвитку емоційного інтелекту має свої особливості, проте його основні структурні компоненти починають розвиватись у молодшому шкільному віці і продовжують вдосконалюватись протягом шкільного навчання. Тому після завершення навчання учні мають можливість досягти достатнього рівня розвитку емоційного інтелекту, щоб успішно продовжувати навчання й позитивно взаємодіяти з новими людьми в нових соціальних умовах, а також впроваджуватись у соціальні відносини під час практичної діяльності [3].

Психолог В. Юркевич наводить парадоксальну думку: розвиток емоційного інтелекту піддається більшому впливу і здібному до систематичного навчання, ніж абстрактно-логічний інтелект, і цей процес може тривати до 20 років [5].

Розвиток емоційного інтелекту в шкільному віці рекомендується починати з основних емоцій, поступово переходячи до їх відтінків. Це може бути досягнуто за допомогою таких дій, як:

- Читання книг з аналізом настроїв і почуттів персонажів.
- Відвідування різних видів театральних вистав.

- Застосування ігрових вправ, наприклад, "Вгадай настрої".
- Розгляд ситуацій з життя дітей.
- Демонстрація фотографій та малюнків зображень осіб з основними емоціями, а згодом з відтінками емоцій.
- Малювання "власного настрою" та аналіз причин настрою власного та оточуючих людей.
- Розвиток естетичного сприйняття світу [1].

Аби досягти глибокого розуміння світу, дитина повинна не лише аналізувати події, але й емоційно ставитися до них. Вчитель та шкільний психолог повинні усвідомлювати такі моменти:

- Емоційно важливі ситуації для дитини спонукають її виражати саму себе.
- Емоції є основою, на якій будуються нові знання.
- Емоційно забарвлені знання мотивують дитину до подальшого пізнання, вивчення та дослідження.
- Освіта, яка залучає емоційну сферу людини, сприяє формуванню ціннісного ставлення до знань, світу та інших людей [6].

Втрата емоційного багатства в житті може порівнюватися із втратою щастя, оскільки розвинена емоційна сфера є важливим джерелом радості та задоволення. Існує глибокий зв'язок між нашим емоційним станом і загальним психічним благополуччям. Дорослі мають активно намагатися сприймати позитивні аспекти у своєму оточенні та робити оптимістичні висновки, оскільки це не лише покращує їхнє власне самопочуття, але й слугує прикладом для учнів.

Посилення розвитку емоцій у дітей важливо, оскільки вони формують сприйняття світу. Дорослі, які вчать дітей бачити позитивні аспекти життя, допомагають їм вирости емоційно зрілими особистостями. Позитивний підхід до виховання сприяє розвитку оптимізму, самопевності та вміння керувати своїми емоціями, що є ключовими навичками для подолання життєвих труднощів.

Таким чином, усвідомлення важливості позитивного сприйняття світу не лише збагачує внутрішній світ дорослих, але і має далекосяжний вплив на розвиток молодого покоління. Надання позитивних прикладів та підтримки допомагає зберегти емоційне багатство, яке є важливим ресурсом для досягнення щастя і гармонії в житті.

Діти середнього та старшого шкільного віку мають свої психологічні особливості, оскільки поступово стають більш самосвідомими і розуміють причини своїх переживань. У разі зустрічі труднощів у навчальному середовищі, вони проявляють більш обґрунтовані реакції, такі як роздратування, розчарування чи незадоволення, замість емоційного вибуху. Також вони демонструють зростаючий інтерес до розуміння причин, що стоять за проблемами, та намагаються знайти конструктивні шляхи їх вирішення[3].

Враховуючи цей етап розвитку, батьки, вчителі та психологи повинні розуміти особливості розвитку дітей цього віку та забезпечувати відповідну підтримку. Важливо сприяти розвитку їх самосвідомості, навчати конструктивно виражати свої почуття та допомагати знаходити ефективні шляхи вирішення проблемних ситуацій.

Однією з головних турбот вчителів, батьків і психологів є розвиток емоційної сфери та емоційного інтелекту учнів. Як допомогти дитині знайти правильний шлях у шкільному житті? Часто дорослі зосереджуються лише на тренуванні навчальних навичок у дітей, забуваючи, що під час навчання вони також думають, хвилюються, переживають, оцінюють себе та оточуючих. Тому важливо допомагати їм у розумінні себе, свого місця в колективі, значущості взаємодії з учнями і вчителями. Дорослий повинен підтримувати дитину у пошуку власних ресурсів, утвердженні віри в себе, власних можливостей і сил для подолання навчальних труднощів. Тоді дитина у школі буде відкривати не лише зовнішній світ, але й себе. У цій гармонії шкільне навчання стане успішним та радісним стартом на шляху до успіху в житті[3].

Чому деякі люди, які не є надзвичайно розумними, досягають великих успіхів, тоді як деякі "генії" потрапляють у скрутні ситуації? Одна з ключових складових успіху людини полягає у її емоційному інтелекті. Це чітко демонструється у шкільному житті. Згадайте, як учителі завжди передбачали велике майбутнє для учнів-відмінників, які займали перші місця на олімпіадах, тоді як "невдахи" з трійками та двійками вважалися "пропалою" молоддю, які "ніколи не досягнуть успіху в житті". Однак на зустрічах випускників через десятки років ви можете побачити зовсім інший сценарій. Тут немає жодної чіткої закономірності. Деякі відмінники так і не досягли значних успіхів у житті, тоді як деякі учні зі слабкими оцінками заснували свої власні

компанії, працюють на високих посадах, знайшли своє покликання у мистецтві, політиці або стали видатними спортсменами, та мають щасливу сім'ю[3].

Хоча IQ також грає роль у досягненні успіху, вказуючи на наші знання, навички та уміння, його вплив порівняно незначний, порівняно з емоційним інтелектом (EQ) – здатністю досягати бажаних цілей. Емоційний інтелект включає в себе контроль над власними емоціями, використання інтуїції, комунікативність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях[27].

Для психологів, вчителів і вихователів особливо важливими є такі поняття, як "емоційна обдарованість", "емоційний баланс", "емоційний стиль", "емоційна свобода" та "емоційна зрілість"[22]. Вони повинні усвідомлювати, що емоційно значущі ситуації спонукають дитину до самовираження, що емоції створюють "платформу" для отримання нових знань та що емоційно забарвлені знання мотивують дитину до подальшого вивчення та дослідження. Питання емоційної компетентності особливо актуальні у контексті розвитку та навчання обдарованих дітей. Труднощі з емоційним інтелектом є основною причиною проблем у спілкуванні та пізнавальній діяльності цих дітей: вони можуть мати яскраво виражену інфантильність у емоційному плані, занижену цікавість до творчої діяльності та труднощі у спілкуванні з ровесниками. Приблизно 5% академічно обдарованих дітей реалізують свій таланти набирати знання, досягаючи відповідних результатів[22].

Для розвитку емоційної компетентності та керування емоціями важливо вдосконалювати процеси сприйняття та емоційну оцінку реальності. Основним методом розвитку емоційного інтелекту є стимулювання фантазії та уяви дитини через сюжетно-рольові ігри, які є ключовим засобом розвитку EQ. Психологи стверджують, що ігрова стадія розвитку дитини, на якій формуються основи розвитку EQ, не повинна бути пропущеною[23].

Згідно з соціологами, під впливом постійного натиску з боку вчителів і батьків, у дітей виникає стресовий стан, який призводить до емоційного перевантаження. Як уникнути такої ситуації? Рекомендується контролювати фізичні і емоційні навантаження, зусилля зменшити стресові фактори, що викликають негативні емоції, і навчати всіх учасників освітнього процесу керувати своїми емоціями[23].

Розвиток обдарованих дітей тісно пов'язаний з їхніми особливостями почуттів і переживань. Емоції впливають на їхню пізнавальну діяльність і поведінку, вказуючи на їхній стан і визначаючи спрямованість уваги, сприйняття світу і логіку мислення.

Обдаровані діти, завдяки своїм високим здібностям та глибокому сприйняттю навколишнього світу, часто перебувають у стані емоційної напруги. Невміння ефективно контролювати свої почуття може стати причиною імпульсивної поведінки та складнощів у спілкуванні з ровесниками і дорослими. Ця напруга може виникати внаслідок надмірної самокритичності, перфекціонізму та страху розчарування інших. Обдарованість часто супроводжується високою чутливістю та глибокими переживаннями, що робить їх більш вразливими до негативних впливів навколишнього середовища.

Також виникають проблеми з регламентацією навчального процесу у таких дітей. Будь-які обмеження і регламентація негативно впливають на учнів з високою мотивацією, прагненням до досягнень і творчим потенціалом.

Для вирішення цієї проблеми важливо розвивати емоційний інтелект обдарованих дітей. Це може включати в себе навчання їх впізнавати та називати свої емоції, вчити ефективним стратегіям релаксації та заспокоєння, а також розвивати навички емпатії і взаєморозуміння. Додаткова підтримка та розуміння з боку батьків, вчителів і психологів можуть допомогти обдарованим дітям знаходити здорові шляхи вираження своїх емоцій і контролювати свою реакцію на навколишні події. Це може сприяти їхньому психічному благополуччю та розвитку, а також полегшити взаємодію з іншими людьми в їхньому оточенні.

Активні форми протесту обдарованих учнів можуть підвищити їхню авторитетність серед ровесників, особливо в підлітковому віці. Проте певні особливості характеру (тривожність, похмурість, агресивність, депресивність, одержимість) та зацікавленість тим, що не викликає інтересу у співрозмовника, заважають їм стати повноцінною частиною групи[3].

Отже, емоційний інтелект є важливим аспектом розвитку особистості, який можна активно розвивати. Процес розвитку емоційного інтелекту має свої особливості, але основні складові його структури починають розвиватися на

молодшому шкільному віці і залишаються актуальними протягом всього навчального періоду.

У науковій літературі вказано, що протягом ХХ століття в українській та світовій психології велика увага була приділена дослідженню розвитку емоційного інтелекту учнів. Ми розглянули наступні його напрямки:

1. Психофізіологічні аспекти загальних розумових здібностей: Вчені, такі як Є. Голубєва, В. Небиліцин, В. Русалов і Б. Теплов, проводили дослідження, спрямовані на вивчення зв'язку між фізіологічними параметрами та інтелектом учнів.
2. Емоційна та мотиваційна регуляція інтелектуальної діяльності: О. Тихоміров та інші досліджували вплив емоційної та мотиваційної сфери на інтелектуальні здібності учнів.
3. Когнітивні стилі та здатність діяти розумно: М. Холодна та Я. Пономарьов досліджували різні підходи до розуміння когнітивних стилів та їх вплив на інтелект.
4. Емоційний інтелект: У світовій науці багато вчених, таких як Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, працювали над концепціями емоційного інтелекту та його важливістю для індивідуального розвитку.

Було зазначено, що актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту чітко визначена вченими Є. Носенко та Н. Ковригою. Вони підкреслюють важливість системної роботи з розвитку емоційної мудрості учнів, яку сучасні дослідження називають емоційним інтелектом.

Ефективність діяльності з розвитку емоційного інтелекту учнів залежить від створення відповідних психологічних умов у загальноосвітніх навчальних закладах, методичного забезпечення і свідомого розуміння фахівцями необхідності проведення такої професійної роботи.

1.2 Емоційний інтелект як психолого-педагогічна категорія

У наш час не існує сумнівів у важливості особистісних якостей, що виходять за рамки професійної компетентності. Індивід, здатний до постійного самовдосконалення, маючи легкість у міжособистісній взаємодії та вміння подолати

стресові ситуації, а також проявляючи лідерські якості та позитивне життєставлення, стає більш адаптованим до непередбачуваних умов та досягає вищого рівня успіху. Саме такий фахівець з високим рівнем емоційного інтелекту є надзвичайно привабливим для різних корпорацій, а головні стейкхолдери освіти вбачають у таких випускниках найбільший потенціал.

У своїй науковій публікації, що носить назву "Емоційний інтелект – ключ до успішного навчання", видатна українська вчена А. Чернявська зазначає, що "емоційний інтелект є динамічним інтегральним психологічним конструктом, який визначає успішність міжособистісної взаємодії, адекватну самооцінку, позитивне мислення, а також лідерські якості, що базуються на розумінні важливості емоцій та вмінні ними керувати" [50, с. 137].

На початку двадцятого століття, разом з приходом нового віку, стали набувати популярності ідеї про роль соціального інтелекту. Відомий психолог Едвард Торндайк висловлював переконання, що соціальний інтелект є неотдільною складовою загального інтелекту особистості. Однак, варто зауважити, що деякі представники психологічної спільноти цього періоду сприймали соціальний інтелект як здатність маніпулювати іншими особами без їхньої згоди (зрозуміло, що така інтерпретація не сприяла розвитку соціального інтелекту у дітей).

У другій половині двадцятого століття спостерігалися значні зміни у сфері вивчення інтелекту. У кінці 1970-х років дослідник Г. Гарднер вперше висунув концепцію різних проявів інтелекту, класифікуючи їх як вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших осіб). За його твердженнями, внутрішньоособистісний інтелект сприяє саморозумінню, розумінню власних емоцій та регулюванню власної поведінки. Міжособистісний інтелект визначається здатністю розуміти інших та успішно взаємодіяти з оточуючими [2, с. 84].

Термін "емоційний інтелект" вперше був введений в обіг у 1990 році Пітером Селовеєм і Джоном Меєром. Вони розглядають емоційний інтелект як комплекс індивідуальних здібностей та характеристик, які визначають, наскільки особа здатна впливати на свою поведінку конструктивно або деструктивно в реакцію на емоційні

події. Ця концепція емоційного інтелекту включає такі аспекти: 1) сприйняття та вираження емоцій; 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та контроль над емоціями інших осіб; 3) використання емоційних реакцій у творчому мисленні, гнучкому плануванні, переключенні уваги та мотивації.

У 1990 році Керолін Саарні впровадила поняття емоційної компетентності в психологію розвитку. Ця концепція включає в себе вісім видів здібностей або навичок:

1. Спроможність свідомо спостерігати за власними емоційними станами.
2. Здатність відрізняти емоції інших осіб.
3. Вміння користуватися емоційним словником та виразами, прийнятними в певній культурі. На більш високих рівнях розвитку ця навичка передбачає освоєння культурних сценаріїв та вміння пов'язувати емоції з соціальними ролями.
4. Здатність емпатично співпереживати емоції інших людей.
5. Розуміння того, що внутрішні емоційні стани не завжди відображаються на зовнішньому виразі, як у самої особи, так і у інших. На більш високому рівні розвитку це передбачає здатність розуміти, як вираження власних емоцій впливає на інших і враховувати це у власній поведінці.
6. Спроможність ефективно вирішувати негативні емоційні стани, застосовуючи стратегії саморегуляції для зменшення їх інтенсивності та тривалості.
7. Розуміння того, що структура та характер взаємовідносин значною мірою визначаються виразом емоцій у цих відносинах, включаючи ступінь безпосередності, відкритості та емоційної взаємодії чи симетрії.
8. Здатність до емоційної адекватності, що передбачає прийняття власних емоцій, незалежно від їх унікальності або культурного визначення, та відповідь відповідно до власних уявлень про бажаний емоційний баланс [50, с. 136–137].

У кінці ХХ століття вчені в галузі психології спрямовували свої зусилля на вивчення природи та компонентів емоційного інтелекту. Ствердження Х. Вайсбаха та У. Дакса визначало емоційний інтелект як здатність "інтелектуально" керувати своїм емоційним життям. В їхніх досліджах особливий акцент робився на ролі емоційного інтелекту в контексті професійного та особистісного успіху. Дж. Готтман і Дж. Деклер активно пропагували концепцію емоційного інтелекту та його важливість у вихованні молодого покоління. Вони підкреслювали, що виховання емоційного інтелекту

передбачає розуміння почуттів дітей, співпереживання, вміння успокоювати та спрямовувати ці почуття для формування позитивної поведінки, а не для обмеження їхньої емоційної сфери [2, с. 84].

Поняття "емоційний інтелект" отримало широкий розголос завдяки Д. Гоулману, автору видатної праці "Емоційний Інтелект", яка викликала значний резонанс у світовій психологічній та педагогічній галузях у 1995 році. У своїх дослідках, Д. Гоулман наводив безліч прикладів, що ілюстрували важливість розуміння власних емоцій та емоцій інших осіб, а також навичок контролю над власними почуттями та побудови відносин з іншими людьми. Аналізуючи ці приклади, Д. Гоулман визначив емоційний інтелект як здатність особи розуміти власні емоції та емоції інших і ефективно ними керувати, як у солітарному спілкуванні, так і у взаємодії з іншими особами [6].

Дослідження Д. Гоулмана підтверджують, що інтелектуальний коефіцієнт (IQ) впливає на успішність особи у межах від 4 до 25 відсотків. Це пояснюється тим, що, наприклад, для досягнення посади менеджера необхідний певний рівень IQ, але для досягнення успіху в даній ролі, необхідні також інші навички, пов'язані з розумінням і керуванням емоціями.

Концепція емоційного інтелекту порушує одне з основних уявлень ХХ століття, а саме, що робоче оточення є сферою, де емоції не мають значення. Даніель Гоулман переконливо доводить, що найбільш успішні особистості вміло об'єднують свої емоції з раціональними рішеннями. Конкретно, особи з високим емоційним інтелектом здатні швидше реагувати на ситуації, діяти ефективно в критичних моментах та успішно керувати підлеглими, що, у свою чергу, сприяє їх кар'єрному зростанню [6]. Зрозуміло, що в сучасних реаліях розвиток емоційного інтелекту в молодого покоління стає однією з важливих мет освітньої системи ХХІ століття. Однак для успішної реалізації цієї мети вельми важливо, щоб педагоги мали належні теоретичні та практичні знання з питань розвитку емоційного інтелекту в освітньому контексті.

Емоційний інтелект включає в себе компоненти, які можна класифікувати як знання і навички, і які охоплюють різні аспекти:

1. **Самопізнання:** Цей компонент передбачає розуміння власних емоцій, впевненість у собі, самоповагу, самореалізацію та незалежність.

2. **Міжособистісне спілкування:** Цей аспект охоплює міжособистісні взаємовідносини, соціальну відповідальність та співпереживання.
3. **Здатність до адаптації:** Ця складова включає в себе навички вирішення проблем, оцінки реальності та здатність адаптуватися до змін.
4. **Управління стресовими ситуаціями:** Цей аспект вимагає стійкості до стресу, контролю імпульсів та регулювання емоцій в стресових ситуаціях.
5. **Домінантний настрій:** Цей компонент охоплює почуття щастя та оптимізм.

Спочатку концепція емоційного інтелекту розглядалася як здатність обробляти емоційну інформацію. Проте пізніше ця концепція була вдосконалена, і емоційний інтелект був описаний як поєднання чотирьох здібностей, які розвиваються послідовно:

1. **Сприйняття та ідентифікація емоцій:** Здатність розпізнавати емоції, як власні, так і інших осіб, за їх фізичними проявами, почуттями, думками, а також через мистецтво, мову, зовнішній вигляд і поведінку.
2. **Управління власними та чужими емоціями:** Регулювання емоцій для досягнення емоційного і інтелектуального розвитку, здатність викликати або приглушувати емоції в залежності від їхньої інформативності.
3. **Розуміння емоцій:** Класифікація емоцій, встановлення зв'язків між словами і емоціями, інтерпретація значення емоцій у відносинах, розуміння складних (амбівалентних) почуттів та свідомість переходів від однієї емоції до іншої.
4. **Фасилітація мислення:** Здатність викликати певні емоції і контролювати їх, впливаючи на когнітивні процеси.

За висловленою думкою наукового аналітика та психолога Деніеля Гоулмана, концепція "емоційного інтелекту" охоплює п'ять важливих компонентів. Першим з них є "самосвідомість", що передбачає здатність особи ретельно розуміти власні емоції та мотивацію, а також вміння оцінювати свої сильні та слабкі сторони та визначати життєві цілі та цінності. Зазначена складова включає в себе глибше розуміння стратегій самооцінки та аналізу, що розрізняється від простого "пізнання себе".

Другий компонент - "саморегуляція", передбачає здатність індивіда контролювати власні емоції. Станучи більш обізнаним у важливості своїх емоцій у конкретних ситуаціях, особа здатна ефективніше управляти ними.

Третій компонент - "мотивація", включає в себе здатність починати діяти з метою досягнення своїх цілей.

Четвертий компонент - "емпатія", означає здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати їм. Ця навичка сприяє більш ефективному міжособистісному спілкуванню, передбачає передбачення емоційних реакцій інших та більшу чутливість до їхніх потреб.

П'ятий компонент - "соціальні навички", передбачає здатність будувати відносини з іншими людьми та впливати на їхню поведінку в бажаному напрямі [6, с. 93–94].

В рамках емоційної культури розрізняються п'ять основних складових. Перша з них - "когнітивний компонент", включає в себе засвоєння знань про природу людських емоцій, їх психологічні закономірності і фактори, що впливають на рівень емоційності в особистості. Друга складова - "емпатійний компонент", виявляється у вмінні співпереживати, розпізнавати почуття інших людей, розуміти причини їхніх емоційних станів та демонструвати повагу до їхніх почуттів. Це також включає в себе бажання принести радість та задоволення іншим людям.

Третя складова - "рефлексивний компонент", вимагає від особистості вміння розуміти власні емоції та їх виникнення. Четверта - "мотиваційний компонент", який проявляється у виникненні актуальних потреб у саморегуляції власних емоцій та бажанні досягти стабільного та насиченого емоційного життя. Ця складова визначає суть емоційного ідеалу особистості.

П'ятий компонент - "регулятивний", включає в себе вміння керувати власними емоціями, аналізувати причини складних життєвих ситуацій, знаходити способи їхньої зміни з метою створення позитивних емоцій. Крім того, цей компонент передбачає визначення стратегій та тактики дій для підтримання нормального емоційного стану [29, с. 26].

Внутрішньоособистісні компетенції емоційного інтелекту, зокрема емоційна свідомість, мають велике значення для успішної професійної діяльності педагога,

особливо в умовах високої емоційності такого виду діяльності. Емоції педагога впливають на його самопочуття, мотивацію, креативність, задоволення від професійної діяльності, самостійність та соціальні відносини з учнями, їхніми батьками, колегами та впливають на процес навчання взагалі [46, с. 201].

Зовнішніми показниками розвиненого емоційного інтелекту є:

1. Компетентність у сприйнятті та адекватній реакції на емоційні стани інших осіб, відсутність утяжєлих негативних відгуків на їхні почуття.
2. Здатність впланувати та підтримувати позитивні міжособистісні відносини, будуючи сприятливі контакти з оточуючими.
3. Вміння висловлювати свої думки і переконання, одночасно проявляючи повагу до особистих меж інших осіб.
4. Готовність до адаптації в умовах нових та непередбачуваних обставин, виявлення гнучкості у власних реакціях.
5. Підтримка стабільного емоційного стану, що дає змогу зберігати контроль над власними почуттями та реагувати на зміни з об'єктивним спокоєм.
6. Використання різноманітних стратегій для вирішення конфліктних ситуацій, сприяючи спокійному та продуктивному міжособистісному спілкуванню. Розвиток емоційного інтелекту сприяє педагогові у покращенні розуміння власних емоцій, передбаченні реакцій інших на виявлені емоції, а також у контролі власних почуттів під час спілкування з учнями.

Внутрішньоособистісні компетенції емоційного інтелекту включають наступні аспекти:

- Повідомлення про вплив емоційної сфери на різні аспекти життєдіяльності.
- Розгляд емоційних переживань як цінних елементів.
- Об'єктивне сприйняття дійсності.
- Прояв інтересу до пізнання світу та його закономірностей.
- Самоаналіз і усвідомлення власних характеристик.
- Готовність до нових вражень та подій, відкритість до змін у житті.
- Прагнення до гармонії, психологічного благополуччя та здорових міжособистісних відносин.
- Творчий підхід до життя та взаємовідносин.

- Об'єктивна оцінка власних переваг і недоліків через самоаналіз.
- Відповідальність за власні емоційні реакції.
- Визначення емоцій, що переживаються у конкретний момент через тілесні реакції та мислителю.
- Аналіз власних емоцій, почуттів та їх походження.
- Використання емоцій для самомотивації, полегшення мислення та досягнення цілей.
- Оптимістичне сприйняття життя та акцентування уваги на позитивних аспектах.
- Конструктивне ставлення до помилок.
- Володіння методами психофізіологічної саморегуляції.
- Управління увагою та уявою.

Міжособистісні компетенції емоційного інтелекту включають такі аспекти:

- Самосвідомість як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії та відповідальність за неї.
- Вміння розпізнавати емоції інших осіб.
- Аналіз емоцій та почуттів інших людей та розуміння причин їх виникнення.
- Сприйняття та розуміння невербальної мови тіла та рухів.
- Володіння навичками активного слухання.
- Здатність поставити себе на місце іншої особи та розуміти її емоційний стан.
- Надання та сприймання емоційної підтримки.
- Висловлення емоцій словами.
- Контроль над імпульсами.
- Вміння ставити запитання для розуміння емоційного стану іншої людини.
- Адекватна та толерантна реакція на позитивні та негативні емоції з боку інших.
- Конструктивний аналіз власних психологічних кордонів та своєї точки зору.
- Вміння відмовляти без образи для іншої особи.
- Вміння надавати мотивуючий зворотний зв'язок, як позитивний, так і негативний.
- Адекватне сприйняття зворотного зв'язку з боку інших.
- Здатність висловлювати співчуття та прощати.

- Вміння співпрацювати, використовуючи різні методи діяльності та розв'язування конфліктів та складних ситуацій.
- Проява високої емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях.

У дослідженні "Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту", автором якого є Л. Майстренко, акцентується увага на питанні розвитку емоційного інтелекту. В даному контексті відзначається, що в галузі психології існує різноманітність поглядів щодо можливостей його підвищення. Одні дослідники, зокрема Дж. Меєр, стверджують, що підвищення рівня емоційного інтелекту є крайньою мірою неможливим, оскільки вважають його стійкою здатністю. Інша група вчених, зокрема Д. Гоулман, висловлює переконання, що розвиток емоційного інтелекту є реальним та доцільним завданням. Вони підкреслюють, що нейронні мережі мозку можуть продовжувати свій розвиток протягом значного часового періоду, а саме від трьох до двадцяти років [29, с. 25–26].

Прихильники ідеї розвитку емоційного інтелекту акцентують увагу на важливості впровадження спеціальних навчальних програм в шкільному середовищі, спрямованих на розвиток емоційної компетентності. Зазначена "емоційна освіта" може бути реалізована як через пряме навчання, так і через створення сприятливого психологічного середовища для активної взаємодії між учнями, вчителями та батьками. Дослідження свідчать про позитивний вплив цієї роботи на психічне здоров'я учнів і вказують на її успішну реалізацію в українських школах. Важливо відзначити, що позитивні емоції приносять дітям радість, тоді як негативні можуть призвести до пригнічення.

У такому контексті, належить розглядати емоційний інтелект як складову особистісного розвитку, що взаємодіє з іншими аспектами знань, умінь, навичок та здібностей [29, с. 25–26].

Необхідно враховувати, що емоційний інтелект є не стійким станом, а можливістю для розвитку, індивіди не народжуються з високим рівнем емоційного інтелекту, і це можливо покращити з плином часу. Зокрема, дитинство розглядається як найвідповідніший час для розвитку цієї сфери. Проте, на сьогодні, визначення коефіцієнта емоційного інтелекту і методи його оцінювання залишаються складними завданнями.

Психологічні методики, спрямовані на аналіз окремих аспектів емоційного інтелекту, представлені багатьма інструментами, такими як багатofакторна шкала емоційного інтелекту MEIS, розроблена Дж. Майєром, П. Саловеєм і Д. Карузо. Крім того, існують методики, що базуються на самооцінці і самоаналізі особистості, такі як анкета EQ-i, розроблена для визначення рівня емоційності Р. Бар-Она, яка включає п'ять основних компонентів емоційного інтелекту.

Додатково, існують методики "мультиоцінок", що передбачають використання не лише власних думок досліджуваних осіб, але і оцінок "експертів", які знайомі з ними (наприклад, батьки, друзі, колеги). Прикладом такої методики є тест Еі-360, розроблений Дж. П. Пауліу-Фрай.

У вітчизняних дослідженнях також існують психодіагностичні методики для оцінювання емоційного інтелекту, такі як опитувальник ЕмІн Д. Люсіна і методика М. Манойлової. Проте, важливо відзначити, що, незважаючи на різноманітність підходів, питання визначення коефіцієнта EQ залишається актуальним і поки що не розв'язаним [52, с. 286–287].

Розглядаючи можливості розвитку емоційного інтелекту, слід враховувати, що ця сфера відкриває можливість для поліпшення, навіть у випадку відсутності вищого природженого рівня інтелекту у людини. Це обумовлено тим, що нейронні зв'язки у мозку людини можуть формуватися на протязі усього життя, незважаючи на те, що найбільше природження до активного розвитку цієї сфери спостерігається на початковому етапі розвитку, а саме від народження до 25 років [20, с. 88].

У цьому контексті важливо відзначити методи розвитку емоційного інтелекту, запропоновані вітчизняним науковцем А. Костюком.

Перший метод націлений на розвиток самосвідомості та навичок саморегуляції емоцій. Він включає в себе вміння контролювати та керувати власними емоціями, а також адекватно реагувати на різні ситуації. Розвиток самоконтролю допомагає уникати зачеплення тривожних думок та сприяє збереженню емоційного балансу.

Другий метод полягає у розвитку умінь усвідомлювати та оцінювати власні емоції та їхню інтенсивність, а також у здатності сприймати навколишній світ з різних точок зору. Це включає практику постановки собі запитань, які сприяють розумінню власних почуттів та думок.

Третій метод передбачає навчання визначати джерело емоцій та оцінювати їхню інтенсивність. Це допомагає здійснювати контроль над власними емоціями та реагувати на них в адекватний спосіб.

Четвертий метод спрямований на розширення діапазону емоцій та усвідомлення їхнього впливу. Важливо визначити, які емоції є характерними для особистості, тривалий час перебування в певному емоційному стані та вплив цих емоцій на прийняття рішень та дії.

П'ятий метод включає участь у спеціалізованих тренінгах, організованих фахівцями у галузі емоційного інтелекту. Ці тренінги сприяють розвитку соціально-психологічної рефлексії та допомагають усвідомлювати власні емоції, а також емоції інших осіб у процесі міжособистісного спілкування [20, с. 88].

Для педагога вказані методи можуть виявитися ефективними, однак для розвитку емоційного та соціального інтелекту учнів потрібні інші підходи. Зокрема, важливе значення мають дихальні вправи, арттерапія, кінотерапія, практика уважності, методи ненасильницького спілкування та тренінги.

Українська науковиця О. Войтовська підкреслює, що арттерапія, яка виникла на перетині мистецтва та науки, стала важливою галуззю теоретичних знань і практичної діяльності. Ця методика використовується з метою сприяти творчій активності, гармонізації та загальному оздоровленню особистості. Арттерапевтичні методи включають різноманітні техніки, що базуються на образотворчому мистецтві та творчому процесі, такі як ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія та інші. Участь у арттерапії дозволяє дітям і дорослим отримати цінний досвід позитивних змін у своєму житті. З часом відбувається глибоке самопізнання, гармонізація розвитку та особистісний зріст. Це може відкрити потенційний шлях до самовизначення, самореалізації та самоактуалізації особистості [4, с. 70].

У дослідженні І. Василівського розглядається використання інтерактивної форми роботи та методу форум-театру в системі виховної діяльності в школі як важливого компонента. Форум-театр, у цьому контексті, розглядається як сценічна подія, яка ставить перед глядачами конкретні соціальні проблеми. У процесі форум-театру актори виконують ролі, що відображають різні соціальні позиції та взаємодіють у межах вистави.

Цей метод має свої власні особливості організації і проведення. Ключовою постаттю в процесі форум-театру є ведучий, відомий як "джокер." Від успішності цієї події значною мірою залежить від ролі та внеску джокера у виконання форум-театру.

Однією з унікальних рис форум-театру є можливість активної участі глядачів. Глядачі стають активними учасниками вистави та мають можливість запропонувати власні способи вирішення ситуації, яка висвітлюється на сцені. Якщо глядач має ідею щодо покращення ситуації або рішення проблеми, він може встати та демонструвати свій варіант, показуючи, як, на його думку, слід діяти.

Важливо відзначити, що форум-театр не обмежується конкретним сценарієм чи історією. Він базується на взаємодії між акторами та глядачами, які спільно розгортають сюжет і обговорюють тему події. Форум-театр може стати платформою для обговорення різних актуальних соціальних проблем, таких як насильство, міжособистісні відносини, наркоманія, алкоголізм, торгівля людьми.

Крім того, в дослідженні І. Василівського відзначається, що важливою складовою методики виховання емоційного інтелекту учнів є активне навчання через тренінгові практики. Це передбачає активну участь учнів у процесі засвоєння матеріалу, а не просте прийняття інформації пасивно. Активне навчання включає в себе різні елементи, такі як колективне навчання (групові проєкти, обговорення, ініціативні дії, ініційовані самими учнями), а також творче вираження (мистецтво, музика, письмове висловлення, громадські виступи). Ця активна форма навчання дозволяє учням не лише засвоювати теоретичні знання, але й застосовувати їх на практиці, вирішуючи завдання та розв'язуючи проблеми у реальних ситуаціях [3, с. 178–179]. .

Значущим фактором у розвитку емоційного інтелекту учнів виявляється використання ігрових методів та тренінгів. Ігрові вправи сприяють розширенню співчуття до інших учасників та формуванню емоційної компетентності серед учнів. Вибір конкретної гральної форми залежить від різноманітних чинників, таких як вікова категорія учасників, обмеження за часом, тематика та цільовий напрямок гри, рівень професійної кваліфікації вчителя, а також обставини, що мають місце в навчальному класі та вимагають вирішення шляхом гри. Також цікавим підходом є сполучення ігрових елементів з методами арттерапії.

Тренінгову діяльність з учнями можна розділити на кілька парадигм, залежно від ролі педагога-тренера. Деякі з основних підходів до тренінгів включають тренінг-дресуру, тренінг-репетиторство, тренінг-наставництво та тренінг, спрямований на розвиток особистості. Останній підхід визнається найбільш ефективним для стимулювання розвитку емоційного інтелекту учнів. Важливо відзначити, що у тренінгу основна увага приділяється процесу розвитку, а не досягненню конкретного результату.

Присутність високорозвиненого емоційного інтелекту у вчителя виявляє важливість для вдосконалення сучасної освіти. Емоційні навички педагога сприяють підвищенню продуктивності його професійної діяльності. Розвинений емоційний інтелект може також сприяти формуванню лідерських якостей у вчителя, що має велике значення в освітньому процесі. При цьому, рівень емоційної культури вчителя відображає його ступінь емоційної зрілості і впливає на його імідж у системі освіти. У даному контексті, професія вчителя виступає як ключовий фактор у впровадженні та управлінні освітнім процесом.

Для ефективного керівництва процесом розвитку особистості учнів необхідна відповідна компетентність учителя. У цьому контексті розвиток емоційної культури вчителів набуває особливої актуальності, оскільки це має велике значення в рамках особистісно орієнтованого підходу до навчання і виховання. Один із ключових показників розвитку емоційної культури сучасного педагога – це високий рівень таких якостей, як емпатія, емоційна стійкість і емоційна гнучкість (Саидов, Ярычев, Локтионова, 2021).

Емоційна стійкість полягає в здатності особистості протистояти негативним факторам, подоланні стану емоційного напруження і швидкому відновленню емоційної рівноваги після досвідженого стресу. Ця якість має важливе значення для збереження нормального робочого режиму сучасного педагога та його успішної співпраці з іншими учасниками освітнього процесу.

Емоційна гнучкість виявляється в здатності вчителя правильно сприймати та розуміти емоційний стан учнів, висловлювати щирість та співчуття до них.

Емпатія передбачає розуміння та співчуття до емоційного стану інших осіб, а також активну підтримку. Ця якість базується на інтелектуальних і емоційних якостях, таких як розуміння та чутливість до емоцій оточуючих (Ракітянська, 2019).

З урахуванням вищезазначеного можна виділити кілька компонентів емоційного інтелекту сучасного педагога: здатність розуміти та адекватно реагувати на стійкість емоційних проявів учнів, зокрема в контексті спілкування та пізнавальної діяльності; можливість впоратися з власними емоціями і адекватно реагувати на емоції інших учасників освітнього процесу; розуміння взаємозв'язків між учасниками освітнього процесу, відображеними у їхніх емоціях, та здатність керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Емоційна компетентність вчителя базується на емоційному інтелекті та є важливою для успішної педагогічної практики (Новак, 2010).

Для навчання конкретних навичок, пов'язаних з емоціями, важливо, щоб педагог досяг певного рівня емоційного інтелекту. Управління власними емоціями робить процес розвитку таких навичок, як здатність зберігати працездатність під час стресових ситуацій та прояв ініціативності, значно ефективнішим.

Формування емоційних компетенцій також є ключовим для передбачення успішності у роботі. Розвиток емоційного інтелекту вчителів стає ще більш актуальним в сучасних умовах, оскільки вчені вважають, що емоційний інтелект може бути розвинутим у людей будь-якого віку завдяки концепції "нейропластичності". Ця концепція означає, що думки, дії і увага людини можуть змінювати структуру та функцію головного мозку, що відкриває можливості для цілеспрямованої зміни.

Дослідження С. Кургулової підтверджують, що люди можуть змінити активність певних ділянок мозку, пов'язаних з саморегуляцією, лінгвістичною обробкою і увагою, шляхом тренування всього за шістнадцять сесій когнітивно-поведінкової психотерапії, навіть якщо у них була діагностована соціофобія (Кургулова, 2018).

Таким чином, розвиваючи емоційний інтелект, сучасний педагог може досягти високої продуктивності в роботі. За словами дослідника І. Андрєєвої, емоційний інтелект ефективного педагога визначається адекватністю самооцінки, рівнем впевненості в професійній компетентності, спроможністю виявляти емпатію до учнів та інших осіб, а також здатністю ефективно керувати власними емоціями. Для

педагогів із високим рівнем емоційного інтелекту характерні внутрішній локус контролю, низький рівень тривожності та стійкість до стресу. Тим часом, педагоги з середнім рівнем емоційного інтелекту можуть мати екстернальний локус контролю, вищий рівень тривожності та меншу здатність адаптуватися до різних ситуацій. Емоційний інтелект вчителя має значущий вплив на його професійну діяльність та спроможність досягти успіху в ній (Андрєєва, 2011).

Значущість проблеми розвитку емоційного інтелекту стає особливо очевидною в контексті педагогічної діяльності, зокрема, у вчителів, які мають справу з дітьми, що обмежені в можливостях здоров'я. Дослідження О. Тенякової та О. Ткач підкреслюють, що для компетентного педагога, який співпрацює з такими дітьми, існує низка труднощів. Один із найбільш поширених аспектів цих труднощів - це встановлення контакту з дітьми, які часто проявляють неконтактність. Крім того, взаємодія з батьками таких дітей також ускладнена, оскільки вони перебувають у стані постійної турботи про своїх хворих дітей та чутливо реагують на різноманітні ситуації. Ці фактори часто ведуть до емоційного вигорання учителів (Тенякова, Ткач, 2019).

Дослідження, проведені С. Кузнєцовою, свідчать про наявність взаємозв'язку між розвитком емоційного інтелекту та синдромом вигорання. У випадках, коли емоційний інтелект розвивається належним чином, людина здатна відновлювати втрачені ресурси в короткі терміни (Кузнєцова, Соколова, 2018).

Подібний підхід до розвитку емоційного інтелекту підтримує і Т. Ларіна, яка стверджує, що емоційний інтелект можна формувати "через систематичне планування навчальних впливів, спрямованих на розвиток таких навичок, як розпізнавання емоцій, використання емоцій з метою досягнення певних цілей, розуміння та аналіз емоцій, свідоме управління ними" (Ларіна, 2016).

Підсумовуючи теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту, можна визначити, що ця область набула великого значення в сучасному світі. Зокрема, робота, проведена Новаком (2010), вказує на ключові аспекти, які варто враховувати при розвитку цієї важливої складової інтелекту.

Перш за все, важливо розвивати усвідомлене керування власними емоціями. Це включає в себе здатність розпізнавати свої емоції, розуміти їхні причини та вплив на

власну поведінку. Усвідомлення власних емоцій допомагає контролювати їхні прояви та уникати негативних наслідків.

Другим важливим аспектом є сприйняття, оцінювання та вираження емоцій. Уміння розпізнавати емоції в інших людях та власних емоційних реакціях є важливою складовою емоційного інтелекту. Це допомагає покращити спілкування, розвивати емпатію та підвищувати рівень соціальної компетентності.

Інтерпретація та аналіз емоцій є третім аспектом, який варто враховувати. Це включає в себе здатність розуміти, які емоції виникають у конкретних ситуаціях та чому. Цей навичка допомагає приймати обґрунтовані рішення та вирішувати конфлікти.

Зрештою, використання емоцій для підвищення ефективності діяльності - це ще один важливий аспект розвитку емоційного інтелекту. Емоції можуть бути сильним стимулом для досягнення успіху в навчанні, роботі та особистому житті. Вміння використовувати емоції конструктивно допомагає досягати поставлених цілей.

Отже, розвиток емоційного інтелекту включає в себе низку важливих аспектів, врахування яких сприяє покращенню як особистісного, так і соціального розвитку. Емоційний інтелект стає все важливішим аспектом у сучасному світі, сприяючи підвищенню якості життя та досягненню успіху в різних сферах.

На першому етапі передбачається фокус на розвитку свідомості, оцінки та вираженні власних емоцій учителями. Важливим є оволодіння концепцією "алфавіту емоцій", включаючи особливості їх прояву, навчання розпізнаванню різних емоцій та освоєння основних теорій емоцій. Під час практичних сесій учителям буде запропоновано проводити експрес-діагностику своїх власних емоцій, аналізувати емоційний стан своїх колег, тренуватися в точному вираженні своїх емоцій. Вони також будуть навчатися використовувати техніки вербалізації своїх почуттів та зниження рівня емоційної напруги, а також передавати емоційний стан за допомогою невербальних засобів.

На другому етапі акцент робиться на підвищенні ефективності діяльності вчителів. Завданням є навчитися контролювати власні емоції, викликати активну реакцію оточуючих за допомогою вербальних методів і стимулювати активність

інших. Під час проведення занять, вони будуть ознайомлюватися з ефективними стратегіями вирішення конфліктних ситуацій.

Третій етап передбачає навчання аналізу емоцій. Учителям буде надано методи для відстеження власних емоцій та визначення причин їх виникнення. Також вони навчатимуться усвідомлювати ірраціональні уявлення та розрізняти складні емоційні стани. Отриманий досвід інтегруватиметься на четвертому етапі.

Четвертий етап включає в себе управління емоціями, опанування технік зниження інтенсивності емоцій та вміння спостерігати за переходами від однієї емоції до іншої. Також використовується інноваційний метод навчання - тренінгові групи, які описані дослідником Е. Носенко як засіб активізації та поглиблення здібностей до розуміння емоцій та вивчення ефективних методів управління ними, які потім успішно можна впроваджувати на практиці (Носенко, 2003).

І. Н. Андрєєва визначає різноманітні методи для розвитку емоційного інтелекту, серед яких можна виділити груповий тренінг, індивідуальний тренінг та коучинг. Деякі інші ефективні методи включають аналіз конкретних професійних комунікативних ситуацій та використання методів, пов'язаних із мистецтвом (арт-методи).

Серед цих методів найбільш інноваційним і перспективним є коучинг, що представляє собою сучасну психотехнологію особистісного розвитку. Він надає можливість створити для педагога "зону найближчого розвитку" емоційного інтелекту за допомогою спеціальних психологічних інструментів. Серед таких інструментів можна виділити "відкриті" запитання, спрямовані на розуміння природи емоцій, їх виявлення та вираження в педагогічній діяльності. Також важливим елементом є створення і аналіз "колеса балансу" для визначення рівня розвитку емоційних якостей і здібностей. Крім того, використання метафор допомагає розуміти ключові комунікативні ситуації емоційної напруженості у взаємодії з різними учасниками освітнього процесу та багато інших аспектів.

Коучинг може бути застосований як на індивідуальному рівні, так і в груповому контексті. Час проведення сесій коучингу може варіюватися відповідно до індивідуальних потреб кожного педагога, але найбільш ефективним є проведення сесій на початку навчального року, середині і наприкінці, щоб розвивати навички

системного аналізу та підвищити рівень усвідомленості зовнішніх та внутрішніх процесів в емоційній сфері, сприяючи тим самим запобіганню емоційного вигорання та професійних деформацій (Андрєєва, 2011).

Висновки до першого розділу

Розвиток емоційного інтелекту становить важливий аспект особистісного зростання, і підтримка його розвитку під час уроків англійської мови може бути інструментальною в цій справі. Забезпечення позитивного емоційного стану учнів, спостереження за їхніми емоціями, навчання розумінню емпатії, підтримці та радості від успіхів однокласників, а також використання різноманітних методів для стимулювання розвитку емоційного інтелекту може бути досить ефективним підходом.

Вчені сучасності, зокрема Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер і інші, провели обширне наукове дослідження в галузі емоційного інтелекту та підкреслили його важливість для особистісного розвитку.

Для досягнення розвитку емоційного інтелекту під час уроків англійської мови використовуються різні методи та педагогічні прийоми. Ці методи включають в себе вправи, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, спостереження за власними та чужими емоціями, розвиток навичок емпатії, співчуття та співпереживання. Додатково, на уроках використовуються ігри, казки, музика, а також малювання. Усі ці педагогічні методи сприяють формуванню у учнів розуміння власних емоцій та вмінню контролювати їх, розумінню емоцій інших осіб, розвитку соціальних навичок та умінь вирішувати міжособистісні конфлікти.

Під час уроків англійської мови, учні можуть навчитися розпізнавати власні емоційні стани, розуміти їхнє походження та вплив на поведінку. Крім того, вони розвивають вміння відкрито висловлювати свої почуття, розуміти емоційний стан інших осіб та співпереживати їм. Важливо також формувати навички ефективної соціальної взаємодії та вирішення конфліктів.

Отже, розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови є важливим завданням для формування особистості учнів і може бути успішно реалізованим

завдяки застосуванню різноманітних методів та педагогічних прийомів, спрямованих на розвиток необхідних навичок та розуміння власних емоцій та емоцій інших осіб.

РОЗДІЛ 2.

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В ЗЗСО

2.1. Шляхи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО

У сучасній педагогічній концепції шкільної освіти акцентується на підготовці молодого покоління до активної діяльності у швидкозмінному суспільстві та розвитку їхньої здатності до самостійного прийняття та реалізації рішень. Цю мету досягають шляхом створення адаптивної педагогічної системи та сприяння створенню сприятливого середовища для всебічного розвитку особистості дитини та її самовираження. Концепція Нової української школи акцентує увагу на тому, що нова модель освіти повинна бути орієнтованою на індивідуальність учня та враховувати їхні фізичні, психічні та когнітивні особливості. Крім того, вона передбачає навчання дітей управляти стресом та психологічними навантаженнями. Основною метою є розкриття потенціалу кожної дитини. Неабияк важливим аспектом цих компетентностей є вміння керувати емоціями, розуміти як власні, так і чужі емоції, та використовувати емоційний інтелект в освітньому процесі. Зважаючи на те, що багато сучасних проблем пов'язані зі стресом та навантаженнями, розвиток емоційного інтелекту стає особливо актуальним завданням в галузі освіти.

Тому неможливо розглядати емоційний інтелект відокремлено від інших навичок, вмінь та здібностей, які є необхідними для розвитку особистості. Сучасним вчителям варто активно працювати над розвитком емоційного інтелекту у своїх учнів, оскільки емоційні вміння та звички, закладені в їх дитинстві, впливають на все подальше життя і допомагають їм пристосуватися до сучасних умов.

Розвиток емоційного інтелекту вимагає використання різних форм, методів та прийомів навчання, враховуючи вікові та психофізіологічні особливості дітей [36].

Починати розвиток емоційного інтелекту слід з молодшого шкільного віку. На уроках англійської мови в середній школі можна використовувати емоційне забарвлення вправ, де демонструються різні моделі позитивної поведінки через моделювання комунікативних та творчих ситуацій. Це дає дітям можливість відкрито

висловлювати свої почуття та емоційний стан. Під час занять учні повинні навчитися спостерігати за своїми та емоціями інших людей, вміти співчувати, допомагати та радіти досягненням однокласників, використовуючи вербальні та невербальні засоби вираження емоцій [38].

З огляду на це, важливою є наявність компонентів, таких як співчуття, мотивація до досягнень, саморегуляція, аналіз власних дій і рефлексія, оскільки вони є необхідними як для повноцінного розвитку емоційної сфери дитини, так і для успішного формування комунікативної компетентності в іноземній мові. Слід зауважити, що розвиток останньої є однією з ключових мет навчання англійської мови, і ця мета передбачена Державними стандартами освіти та врахована в навчальних програмах. Говорячи про емоційний інтелект, науково цікавою стає проблема застосування методів та прийомів, які мають вплив на позитивне ставлення до навчання, на емоційний стан та почуття учнів у процесі навчання. Важливим є створення сприятливої емоційної атмосфери в класі, що сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та розвитку життєвих навичок, сприяючи адаптації учнів до вимог сучасного світу.

Для сприяння розвитку емоційного інтелекту під час англійських уроків у середній школі, використовуються різні педагогічні методи та практики. Зокрема, важливими підходами є стимулювання творчої уяви та фантазії учнів, використання ігрових методів, зокрема рольових ігор, проведення фізичних вправ для розслаблення, використання казок як засобу навчання фонетики, граматики та для інсценування, а також проведення малювання та використання музики та пісень, спрямованих на створення позитивного емоційного настрою та редукцію стресу.

Наприклад, перед початком уроку вчитель може запропонувати учням вправу під назвою "Morning," використовуючи музичний твір Едварда Гріга "Ранок." Ця вправа може включати такі елементи, як спільне прослуховування музики, уявлення, що учні перебувають вдома у своїй кімнаті, виконання фізичних розтяжок, перегляд вікна та виконання різних дій, таких як посмішка до своїх друзів. Також можуть використовуватися вправи, спрямовані на розвиток уяви та фантазії учнів з використанням музичного моделювання, наприклад, вправа під назвою "In the Forest."

Ці методи допомагають створити емоційно благоприємне навчальне середовище та сприяють розвитку емоційного інтелекту учнів у процесі вивчення англійської мови.

Отже, розвиток емоційного інтелекту в старшій школі має бути націлено на сприяння позитивному емоційному стану учнів, спостереження за власними та емоціями інших людей, співчуття, допомогу та радість досягненням однокласників, а також використання різних видів діяльності, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, зокрема стимулювання фантазії та учнів, ігри, казки, малювання та використання музики.

Гра є сприятливим засобом для розвитку емпатії та формування соціальних навичок, таких як лідерство, комунікація, робота в групі та адаптація до різних ситуацій. Використання казок на уроках викликає позитивну емоційну зв'язок між учнями старшої школи та їх дошкільним періодом, коли казка була важливим джерелом пізнання світу та пояснення соціальних норм поведінки суспільства[23].

Один із способів формування емоційного інтелекту у молодших школярів та підлітків полягає у використанні повчальних мультфільмів. Наприклад, у мультфільмах студії Pixar у захопливій, іронічній та запам'ятовуючій формі порушуються "несерйозні" дитячі проблеми, навчаючи дітей ставити запитання, експериментувати, аналізувати та приймати рішення, діяти у несподіваних або складних життєвих ситуаціях, а також аналізувати емоційний стан і дії героїв [35].

Гумор та сміх також є корисними елементами під час навчання, оскільки вони є своєрідними ліками від стресу, болю та переживань.

Проведення завдань з малювання допомагає розвивати емоційний інтелект шляхом релаксації під час творчого процесу з конкретною метою. У підлітковому віці діти стають здатними краще ідентифікувати емоції, а поняття, пов'язані з емоціями, стають чіткішими, і розширюється їх словник емоцій [29].

Серед продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту у підлітків можна виділити гру, арт-терапію, зокрема музико- і бібліотерапію, використання "Діаграми почуттів", поведінкову терапію, дискусійні методи та інші [52].

Арт-терапія та кольоротерапія сприяють створенню комфортної атмосфери в групі, стимулюють інтерес дітей до емоційних переживань, допомагають розкрити

почуття милування природою та іншими явищами. Малюнок може відображати емоційний та психічний стан дитини, а широка палітра кольорів свідчить про багату чуттєву та емоційну натуру. За вибором кольорів можна зрозуміти поточний емоційний стан дитини, а якщо використовуються тільки кілька кольорів, це може свідчити про негативний емоційний стан [50].

Бібліотерапія є дисципліною та практичною діяльністю, спрямованою на цілеспрямований вплив через книгу на читача в різних дискомфортних та кризових ситуаціях, з метою інформаційно-психологічного захисту особистості, адаптації та корекції поведінки, таких як взаємини дитина-батьки або емоційно-стресові порушення [52].

Важлива складова емоційного інтелекту пов'язана зі засвоєнням адекватної лексики для вираження емоцій. Діаграми почуттів стимулюють учнів використовувати різноманітну лексику для вираження емоцій на кожному уроці. Щодо підвищення самооцінки учнів, можна використати технологію "Риболовля компліментів", де учні навчаються висловлювати компліменти один одному [52].

Дискусійні методи є ефективною формою роботи, що поєднує ефективне навчання іноземної мови з розвитком різних аспектів емоційного інтелекту, сприяючи кращій адаптивності та ефективності у спілкуванні та співпраці.

У роботі з дітьми старшого шкільного віку для розвитку емоційного інтелекту використовуються такі технології, як емоційна активація, адаптація та інші, які є важливими для продуктивної інтелектуальної діяльності під час вивчення англійської мови. Серед таких технологій можна виділити особистісно-орієнтоване розвивальне навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, ситуативне моделювання, проектні технології, інтерактивні методи, технологію критичного мислення [52].

Для досягнення розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови необхідно поєднувати різноманітні методи та прийоми.

Методи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови, включають наступні підходи та вправи:

1. Використання ігор та завдань, які сприяють розвитку міжособистісного спілкування і комунікативних навичок, включаючи вербальну та невербальну комунікацію.
2. Метод емпатійної аналогії, де учні вживаються в образ об'єкта і переживають його відчуття, активуючи свої емоційні реакції та бажання приймати участь у вирішенні проблем.
3. Використання релаксаційних вправ для зняття психологічної напруги та тривожності.
4. Навчання саморегуляції за допомогою музики, кольору та асоціацій з позитивними спогадами.
5. Використання драматизації та рольових ігор для розвитку навичок висловлювання думок, емоцій та ведення дискусій, а також стимулювання бажання слухати й розуміти думки інших людей.
6. Створення проблемних ситуацій, які вимагають самостійного пошуку виходу та розвитку навичок діалогу під час їх вирішення.
7. Вправи на символічне перетворення негативних емоцій на позитивні.
8. Завдання, які передбачають малювання емоційного портрета героя або події, що розвивають співпереживання та підтримку один одного в складних життєвих ситуаціях.
9. Малювання настрою та асоціацій, спричинених прочитанням автентичного оповідання або переглядом англійського фільму[56].

Ці методи сприяють розвитку емоційного інтелекту учнів під час вивчення англійської мови.

Значущими аспектами інтерактивного навчання, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту старшокласників, є такі риси: полілог - забезпечення рівних можливостей учасникам для вираження своїх думок та свободи мислення; діалог - встановлення партнерських відносин між усіма учасниками; сенсоутворення - формування нового сприйняття і значення предметів і явищ шляхом порівняння індивідуальних позицій та переконань з думками інших; свобода вибору - активне регулювання та контроль над своєю поведінкою та емоційним станом; рефлексія - самоаналіз та самооцінка власних навичок та дій.

Слід підкреслити, що успішна взаємодія між учасниками навчального процесу базується на змісті навчального матеріалу. Цей матеріал повинен враховувати вікові та психологічні особливості учнів, а також їхні інтереси та вподобання.

Наприклад, темами, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, можуть бути "Що таке щастя?", "Батьківщина, милий дім", "Англієць у Нью-Йорку" (проблема імміграції), "Радість життя одному" (про самотнє життя, зміни в інституті шлюбу, відповідальність батьків та дітей), "Телебачення чи його відсутність?" (вплив технологій на особистісний розвиток) та багато інших[34].

Розвиток емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови є важливим чинником їх адаптації до сучасних умов життя. Сучасні вчителі повинні активно працювати над цим аспектом, оскільки емоційний інтелект впливає на всебічний розвиток особистості та допомагає учням пристосовуватися до сучасного світу.

Для досягнення цієї мети важливо використовувати різні методи та прийоми навчання, враховуючи вікові та психофізіологічні особливості дітей. Зокрема, на уроках англійської мови можна використовувати ігри, ролеві ігри, музику, малювання, арт-терапію та інші методи, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та мовленнєвих навичок учнів.

Ці практичні методи не лише допомагають учням краще розуміти та виражати свої емоції, але й сприяють формуванню вмінь спілкуватися, співпереживати і вирішувати конфлікти. Такий комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту сприяє підготовці учнів до життя в сучасному інформаційному та міжкультурному середовищі, де вміння розуміти та керувати своїми емоціями стають ключовими для успіху та адаптації.

2.2. Експериментальна перевірка ефективності шляхів розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО

Експериментальне навчання проводилось у 10 А і Б класах на базі Ангелівської ЗОШ I -III ступенів Байковецької сільської ради Тернопільської області. В експериментальних класах навчання англійської мови здійснюється за підручником О.Карпюк.

Емоційний інтелект - це комплексна концепція, яка включає в себе різноманітні здібності, знання та вміння, важливість та необхідність розвитку яких не викликають сумніву. Серед складових емоційного інтелекту, Д. Гоулман [1] визначає наступні:

1. Самосвідомість (емоційне усвідомлення себе, самооцінка, впевненість в собі).
2. Соціальне усвідомлення (співчуття, соціальна компетентність).
3. Самокерування (самоконтроль, адаптивність, ініціатива, спрямованість на досягнення).
4. Соціальні навички (розвиток інших, лідерство, вплив, комунікація, вирішення конфліктів, робота в групі).

Говорячи про емоційний інтелект, необхідно враховувати два основні аспекти: здатність керування власними емоціями та створення сприятливої емоційної атмосфери у відносинах з іншими людьми:

1. Розуміння власних емоцій: включає в себе здатність розпізнавати власні емоції, надавати їм назву та розуміти, звідки вони виникають. Учні з високим рівнем розвитку цього аспекту можуть легше впоратися зі своїми емоціями та розуміти, як вони впливають на їхні дії та рішення.
2. Управління власними емоціями: означає вміння керувати своїми емоціями, зокрема стримувати їх, коли це необхідно, і виражати їх адекватно відповідній ситуації. Учні, які вміють ефективно керувати своїми емоціями, можуть бути менш схильними до конфліктів та стресу.
3. Емпатія: включає в себе здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Високий рівень емпатії допомагає встановлювати близькі стосунки з іншими та ефективно співпрацювати в команді.
4. Міжособисті відносини: здатність встановлювати та підтримувати здорові міжособисті стосунки. Іншими словами, це включає в себе навички спілкування, вирішення конфліктів і побудови позитивних взаємодій з іншими людьми.

Визначені показники дали можливість виділити три умовних рівні сформованості емоційного інтелекту учнів в конкретному контексті: високий, достатній та початковий рівні.

Високий рівень емоційного інтелекту характеризується якісною сформованістю всіх структурних компонентів. Учні на цьому рівні володіють глибоким розумінням своїх власних емоцій, вони вміють ефективно управляти своїми емоціями, а також виявляють високий рівень емпатії в стосунках з іншими. Вони здатні використовувати свої навички емоційного інтелекту для покращення міжособистих відносин і спілкування з іншими людьми.

Достатній рівень емоційного інтелекту характеризується частковою сформованістю всіх елементів. Учні на цьому рівні можуть мати обмежене розуміння своїх емоцій і менш розвинуті навички управління ними. Вони можуть відчувати потребу у подальшому вдосконаленні свого емоційного інтелекту і здатність до цього вдосконалення.

Початковий рівень емоційного інтелекту свідчить про недостатню розвиненість окремих його компонентів. Учні на цьому етапі можуть не мати чіткого розуміння своїх власних емоцій і мають обмежені навички управління ними. Нерозвинений емоційний інтелект може впливати на їхню здатність взаємодіяти з оточуючими і встановлювати міжособистісні зв'язки.

Учні на цьому рівні можуть не відчувати стійкої потреби у вдосконаленні свого емоційного інтелекту, що може призвести до труднощів у спілкуванні та встановленні стосунків. Невміння розпізнавати та ефективно керувати власними почуттями може призвести до конфліктів і непорозумінь у взаємодії з іншими людьми. Учні повинні навчитися розвивати свою емоційну свідомість, вміти виражати свої емоції, а також розуміти та сприймати емоції оточуючих. Це важливий крок для покращення їхніх міжособистісних навичок та підвищення якості взаємодії з навколишнім світом. За допомогою відповідного навчання та підтримки вчителів і батьків учні можуть розвивати свій емоційний інтелект і знаходити здорові способи вираження своїх почуттів.

Усвідомлення та розвиток емоційного інтелекту може відігравати важливу роль у підготовці учнів до спілкування та міжособистих відносин у сучасному світі, де соціальна компетентність є ключовою навичкою.

Для перевірки цих аспектів нами було проведено анкетування серед учнів десятих класів задля визначення рівня емоційного інтелекту учнів, який показав, що в учнів класів, А і Б, середній і високий рівні розвитку емоційного інтелекту. (Зразок анкети див. у Додатку А).

Клас А, в якому не буде впроваджуватись комплекс завдань на розвиток емоційного інтелекту, показав високий рівень розвитку інтелекту, який можна оцінити у 80%.

Клас Б, в якому провадився комплекс завдань на розвиток емоційного інтелекту впроваджуватись, показав середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який можна оцінити в 60% (див. Додаток В).

Загалом до тем за підручником О.Карп`юк «Learning strategy», «Develop your vocabulary: your friend`s character», «Build up your grammar», «We used to be creative», «How to be successful at the exam», «Your close friend», «Why learn to write», «Good luck», «English in our life» було доповнено програмний план роботи в експериментальному класі такими видами діяльності:

1. **Емоційне самостереження:** Учні ведуть щоденник емоцій, в якому записують свої почуття та емоції щодо різних подій і ситуацій протягом тижня. Після цього аналізують свої записи та намагаються зрозуміти, як вони реагують на різні стимули.
2. **Вправи на регулювання емоцій:** Учні вчаться технікам регулювання емоцій, таким як дихальні вправи для зняття стресу, методи вираження гніву чи роздратування без шкоди для інших, та техніки релаксації для зниження рівня напруги.
3. **Вправи на розвиток емпатії:** Учні проводять рольові ігри, в яких вони приймають ролі інших людей та намагаються зрозуміти їхні почуття та переживання. Це допомагає розвивати навички співчуття та емпатії.
4. **Культура конструктивної критики:** Учні в парах або малих групах обговорюють свої досягнення та невдачі в певних завданнях. Вони навчаються надавати конструктивну критику один одному та приймати її позитивно як можливість для вдосконалення.
5. **Вправи на розвиток міжособистісних навичок:** Учні вчаться встановлювати контакти та підтримувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими. Вони виконують завдання, спрямовані на покращення комунікаційних навичок та вирішення конфліктів у шкільному середовищі.

6. **Соціокультурна адаптація:** Учні вивчають особливості місцевої культури та вивчають традиції та цінності свого регіону. Це допомагає розуміти різницю в культурних підходах та підвищує рівень емоційної інтелігентності у міжкультурному спілкуванні.
7. **Аналіз і вираз емоцій в текстах:** Учні читають текстові матеріали, які містять вирази емоцій, і намагаються зрозуміти, як ці емоції впливають на сюжет та персонажів. Вони також навчаються виражати свої власні емоції в письмовій та усній формі.

Підбірка матеріалів та форм роботи максимально сприяла формуванню всіх чотирьох компонентів, що властиві емоційному інтелекту - розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, емпатії та міжособистісних стосунків. Після завершення формувального етапу експерименту була проведена повторна діагностика рівня розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту у цільовій групі.

За результатами контрольної діагностики було встановлено, що учні в експериментальній групі значно покращили розуміння своїх власних емоцій і емоцій інших людей. Вони стали більш вмілими в управлінні своїми емоціями та виявили більшу здатність впливати на міжособисті відносини. Мотивація до розвитку емоційного інтелекту активізувалася, а учні засвоїли практичні навички, які допомогли їм краще розуміти і виражати свої емоції в різних ситуаціях. Це підтверджує ефективність застосування діяльнісного підходу у формуванні емоційного інтелекту учнів (див. Додаток С).

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили, що використані матеріали та методи в експерименті, а також діяльнісний підхід до формування емоційного інтелекту, сприяють поглибленню розуміння емоцій та їхнього впливу, активізують мотивацію до розвитку емоційного інтелекту, сприяють формуванню навичок ефективної комунікації на основі розуміння та вираження емоцій. Аналіз даних на констатувальному та формувальному етапах експерименту показав зростання рівня розвитку всіх аспектів емоційного інтелекту учнів у експериментальному класі.

2.3 Методичні рекомендації щодо оптимізації системи розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови в ЗЗСО

На основі теоретичного аналізу емоційного інтелекту серед учнів 10 класів та узагальнення результатів проведеного дослідження встановлено, що розвиток емоційного інтелекту представляє собою процес, який передбачає активне тренування та набуття досвіду у сприйманні, розпізнаванні, зберіганні, відтворенні та обробці емоційної інформації. З цього погляду надзвичайно важливо забезпечувати учням доступ до інформації, що стосується різноманітних аспектів емоційного інтелекту, таких як види емоцій, їх ідентифікація, розрізнення, сприйняття та вираження, а також процеси емоційної фасилітації мислення, розуміння та управління емоціями.

Індивід, здатний до постійного самовдосконалення, маючи легкість у міжособистісній взаємодії та вміння подолати стресові ситуації, а також проявляючи лідерські якості та позитивне життєставлення, стає більш адаптованим до непередбачуваних умов та досягає вищого рівня успіху. Саме такий фахівець з високим рівнем емоційного інтелекту є надзвичайно привабливим для різних корпорацій.

При формуванні емоційного інтелекту слід звернути увагу на такі аспекти: 1) сприйняття та вираження емоцій; 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та контроль над емоціями інших осіб; 3) використання емоційних реакцій у творчому мисленні, гнучкому плануванні, переключенні уваги та мотивації.

Також потрібно акцентувати увагу на взаємодії учителів із учнями та батьками. Дослідження свідчать про позитивний вплив цієї роботи на психічне здоров'я учнів і вказують на її успішну реалізацію в українських школах. Важливо відзначити, що позитивні емоції приносять дітям радість, тоді як негативні можуть призвести до пригнічення. Найкращі результати можна отримати лише тоді, коли шкільні уроки координуються з тим, що діється в дітей удома. Багато програм навчання емоційної грамотності передбачають проведення спеціальних занять для батьків, де їм пояснюють, що вивчають їхні діти, і робиться це не тільки для того, щоб вони могли доповнювати розказане в школі. Батькам, які хочуть краще орієнтуватися в емоційному житті своїх дітей, теж потрібна допомога. Таким чином, на всіх етапах

свого життя діти послідовно отримують необхідну їм інформацію про емоційну компетентність.

Таке паралельне підкріплення емоційних уроків — не тільки в класі та школі, а удома — є оптимальним. Це означає, що школи, батьки та цілі громади починають співпрацювати набагато тісніше. Зростає ймовірність того, що знання, отримані на заняттях з емоційної грамотності, не залишаються у стінах школи — діти будуть використовувати їх на практиці, відчувати та загартовувати в справжніх випробуваннях, які перед нами ставить життя.

Розвиток емоційного інтелекту вимагає використання різних форм, методів та прийомів навчання, враховуючи вікові та психофізіологічні особливості дітей.

Починати розвиток емоційного інтелекту слід з молодшого шкільного віку. На уроках англійської мови в середній школі можна використовувати емоційне забарвлення вправ, де демонструються різні моделі позитивної поведінки через моделювання комунікативних та творчих ситуацій. Це дає дітям можливість відкрито висловлювати свої почуття та емоційний стан. Під час занять учні повинні навчитися спостерігати за своїми та емоціями інших людей, вміти співчувати, допомагати та радіти досягненням однокласників, використовуючи вербальні та невербальні засоби вираження емоцій.

З огляду на це, важливою є наявність компонентів, таких як співчуття, мотивація досягнень, саморегуляція, аналіз власних дій і рефлексія, оскільки вони є необхідними як для повноцінного розвитку емоційної сфери дитини, так і для успішного формування комунікативної компетентності в іноземній мові.

Важливими підходами є стимулювання творчої уяви та фантазії учнів, використання ігрових методів, зокрема рольових ігор, проведення фізичних вправ для розслаблення, використання казок як засобу навчання фонетики, граматики та для інсценування, а також проведення малювання та використання музики та пісень, спрямованих на створення позитивного емоційного настрою та редукцію стресу.

Адже значущим фактором у розвитку емоційного інтелекту учнів виявляється використання ігрових методів та тренінгів. Ігрові вправи сприяють розширенню співчуття до інших учасників та формуванню емоційної компетентності серед учнів. Вибір конкретної гральної форми залежить від різноманітних чинників, таких як

вікова категорія учасників, обмеження за часом, тематика та цільовий напрямок гри, рівень професійної кваліфікації вчителя, а також обставини, що мають місце в навчальному класі та вимагають вирішення шляхом гри. Також цікавим підходом є сполучення ігрових елементів з методами арттерапії.

Арттерапевтичні методи включають різноманітні техніки, що базуються на образотворчому мистецтві та творчому процесі, такі як ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія та інші. Участь у арттерапії дозволяє дітям і дорослим отримати цінний досвід позитивних змін у своєму житті. З часом відбувається глибоке самопізнання, гармонізація розвитку та особистісний зріст. Це може відкрити потенційний шлях до самовизначення, самореалізації та самоактуалізації особистості.

Один із способів формування емоційного інтелекту у молодших школярів та підлітків полягає у використанні повчальних мультфільмів. Наприклад, у мультфільмах студії Pixar у захопливій, іронічній та запам'ятовуючій формі порушуються "несерйозні" дитячі проблеми, навчаючи дітей ставити запитання, експериментувати, аналізувати та приймати рішення, діяти у несподіваних або складних життєвих ситуаціях, а також аналізувати емоційний стан і дії героїв.

Слід підкреслити, що успішна взаємодія між учасниками навчального процесу базується на змісті навчального матеріалу. Цей матеріал повинен враховувати вікові та психологічні особливості учнів, а також їхні інтереси та вподобання.

Наприклад, темами, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, можуть бути "Що таке щастя?", "Батьківщина, милий дім", "Англієць у Нью-Йорку" (проблема імміграції), "Радість життя одному" (про самотнє життя, зміни в інституті шлюбу, відповідальність батьків та дітей), "Телебачення чи його відсутність?" (вплив технологій на особистісний розвиток) та багато інших.

Важлива складова емоційного інтелекту пов'язана зі засвоєнням адекватної лексики для вираження емоцій. Діаграми почуттів стимулюють учнів використовувати різноманітну лексику для вираження емоцій на кожному уроці. Щодо підвищення самооцінки учнів, можна використати технологію "Риболовля компліментів", де учні навчаються висловлювати компліменти один одному.

Для досягнення розвитку емоційного інтелекту на уроках англійської мови необхідно поєднувати різноманітні методи та прийоми.

У роботі з дітьми старшого шкільного віку для розвитку емоційного інтелекту використовуються такі технології, як емоційна активація, адаптація та інші, які є важливими для продуктивної інтелектуальної діяльності під час вивчення англійської мови. Серед таких технологій можна виділити особистісно-орієнтоване розвивальне навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, ситуативне моделювання, проектні технології, інтерактивні методи, технологію критичного мислення.

Важливе значення мають дихальні вправи, практика уважності, методи ненасильницького спілкування та тренінги, використання інтерактивної форми роботи та методу форум-театру в системі виховної діяльності в школі

Тренінгову діяльність з учнями можна розділити на кілька парадигм, залежно від ролі педагога-тренера.

Серед цих методів найбільш інноваційним і перспективним є коучинг, що представляє собою сучасну психотехнологію особистісного розвитку. Він надає можливість створити для педагога "зону найближчого розвитку" емоційного інтелекту за допомогою спеціальних психологічних інструментів. Серед таких інструментів можна виділити "відкриті" запитання, спрямовані на розуміння природи емоцій, їх виявлення та вираження в педагогічній діяльності. Також важливим елементом є створення і аналіз "колеса балансу" для визначення рівня розвитку емоційних якостей і здібностей.

Отже, методи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови, включають наступні підходи та вправи:

- Використання ігор та завдань, які сприяють розвитку міжособистісного спілкування і комунікативних навичок, включаючи вербальну та невербальну комунікацію.
- Метод емпатійної аналогії, де учні вживаються в образ об'єкта і переживають його відчуття, активуючи свої емоційні реакції та бажання приймати участь у вирішенні проблем.
- Використання релаксаційних вправ для зняття психологічної напруги та тривожності.

- Навчання саморегуляції за допомогою музики, кольору та асоціацій з позитивними спогадами.
- Використання драматизації та рольових ігор для розвитку навичок висловлювання думок, емоцій та ведення дискусій, а також стимулювання бажання слухати й розуміти думки інших людей.
- Створення проблемних ситуацій, які вимагають самостійного пошуку виходу та розвитку навичок діалогу під час їх вирішення.
- Вправи на символічне перетворення негативних емоцій на позитивні.
- Завдання, які передбачають малювання емоційного портрета героя або події, що розвивають співпереживання та підтримку один одного в складних життєвих ситуаціях. Малювання настрою та асоціацій, спричинених прочитанням автентичного оповідання або переглядом англійського фільму.

Висновки до другого розділу

Під час розробки комплексу завдань для уроків з англійської мови із фокусом на емоційний інтелект, ми використовували новаторські методики, враховуючи особливості старшокласників. Програма була впроваджена в одному з двох паралельних класів десятого класу Ангелівської ЗОШ I-III ступенів Байковецької сільської ради Тернопільської області протягом навчального року 2023-2024.

Ми розробили завдання, які одночасно розвивають англійську мову та емоційний інтелект учнів. Серед них були комунікативні вправи, рольові ігри, дискусії та інші активності, спрямовані на покращення навичок емпатії, самосвідомості, соціальної компетентності та контролю емоцій.

Важливим аспектом була порівняльна оцінка результатів двох класів. Клас, який не брав участь у програмі з розвитку емоційного інтелекту, продемонстрував рівень інтелекту на рівні 80%. У той час як клас, що використовував цю програму, досяг середнього рівня розвитку емоційного інтелекту на рівні 85%.

Процес навчання у класі, де впроваджувалася програма, включав в себе різноманітні види діяльності, такі як самоспостереження емоцій, вправи на регулювання емоцій, рольові ігри для розвитку емпатії, аналіз та вираз емоцій в текстах, а також навички міжособистісного взаємодії та міжкультурної адаптації.

Отже, розвиток емоційного інтелекту під час англійських уроків справді виявився ефективним за нашими дослідницькими результатами, сприяючи формуванню особистостей, які здатні адаптуватися до сучасних вимог життя.

На основі аналізу рівнів розвитку емоційного інтелекту та виявлення базових емоцій серед учасників експерименту можна встановити, що особи з середнім і високим рівнем емоційного інтелекту демонструють виразніші вияви емоцій радості, захоплення та цікавості. Ці позитивні емоції мають ключове значення для мотивації досягнень та сприяють адаптації до нових умов. Крім того, особи з високим рівнем емоційного інтелекту проявляють більший розвиток емоцій сорому та провини, що сприяє їхній здатності об'єктивно оцінювати наслідки своїх дій і відповідально ставитися до них.

Учні 10-го класу, які брали участь в експерименті та мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, виявили помірну інтенсивність майже всіх базових емоцій. Проте вони менше виражають емоції відрази, сорому і провини. Це свідчить про їхню здатність до успішної міжособистісної взаємодії та об'єктивну самооцінку власної особистості, а також їхню здатність оцінювати власні можливості та поведінку в різних ситуаціях.

Загалом, сфера емоційних переживань є індивідуальною та внутрішньою, і використання арт-терапевтичних методів і технік може забезпечити максимальну ефективність у навчанні учнів. Застосування таких методів сприяє зниженню захисних психічних механізмів, що можуть виникати при обробці емоційних труднощів, і сприяє розкриттю негативного досвіду та подоланню його впливу. Арт-терапія допомагає створити довірливе середовище, розвиває толерантність і увагу до внутрішнього світу учнів, сприяючи їхній ефективній емоційній самовиразності та розвитку навичок саморегуляції. Такий підхід стимулює творчий потенціал учнів, сприяє більш активному ставленню до життя та розвитку їхніх здібностей до саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект є суттєвим аспектом особистісного росту, а його розвиток на уроках англійської мови може бути активно сприяним. Підтримка стану позитивних емоцій учнів, спостереження за власними та емоціями інших людей, розвиток емпатії, допомога та радість досягненням однокласників, а також використання різноманітних методів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, можуть бути ефективними.

Вчені, такі як Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф та інші, провели значну кількість досліджень у галузі емоційного інтелекту. Вони наголошують на важливості цього аспекту для розвитку особистості.

Розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови передбачає створення психологічних умов, сприятливих для цього процесу, а також свідомого розуміння фахівцями необхідності розвитку емоційного інтелекту.

У педагогічній практиці застосовуються різні методи та прийоми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови. Це можуть бути фантазії, ігри, казки, малювання та використання музики. Ці методи сприяють формуванню навичок учнів у розумінні власних емоцій, контролі над ними, розумінні емоцій інших людей, соціальних вмінь та навичок у вирішенні міжособистісних проблем.

Уроки англійської мови можуть стати ефективною платформою для розвитку емоційного інтелекту учнів. Під час таких занять учні навчаються розпізнавати свої емоційні стани та розуміти, що їх спричинює. Вони освоюють навички зв'язку між емоціями та поведінкою, що робить їх більш свідомими та відповідальними у вираженні своїх почуттів.

На уроках англійської мови учні також вчать уникати агресії та розвивають позитивне ставлення до себе та інших. Вони вивчають методи керування стресом, що є надзвичайно важливим у сучасному світі, де стресові ситуації можуть виникати щодня. Крім того, учні навчаються розуміти та співпереживати емоції інших, розвиваючи навички співчуття та взаємодії з оточуючими.

У процесі вивчення англійської мови на уроках учні вчаться вирішувати конфлікти конструктивно, розвиваючи навички комунікації та співпраці. Ці навички стають ключовими у їхньому адаптуванні до сучасного світу, де вміння взаємодіяти з іншими та розуміти емоційний контекст стають надзвичайно важливими. Таким чином, уроки англійської мови не лише сприяють вивченню мови, але й глибоко впливають на розвиток емоційного інтелекту учнів, наділяючи їх необхідними навичками для успішної соціальної взаємодії.

Отже, розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови є важливим завданням, яке можна виконати за допомогою створення сприятливих психологічних умов, застосування різноманітних методів та прийомів, спрямованих на формування навичок учнів у розумінні і контролі над емоціями, розумінні емоцій інших людей, соціальних вмінь та умінь вирішувати міжособистісні проблеми.

Розвиток емоційного інтелекту на уроках англійської мови є важливим аспектом формування особистості учнів і може бути ефективно впроваджений протягом всього навчального процесу. Враховуючи психолого-педагогічні особливості учнів 10-го класу та теоретичні знання про розвиток емоційного інтелекту, було розроблено комплекс завдань, спрямованих на цей розвиток.

Під час розробки комплексу завдань для уроків з англійської мови із фокусом на емоційний інтелект, ми використовували новаторські методики, враховуючи особливості старшокласників. Програма була впроваджена в одному з двох паралельних класів десятого класу Ангелівської ЗОШ I-III ступенів Байковецької сільської ради Тернопільської області протягом навчального року 2023-2024.

Ми розробили завдання, які одночасно розвивають англійську мову та емоційний інтелект учнів. Серед них були комунікативні вправи, рольові ігри, дискусії та інші активності, спрямовані на покращення навичок емпатії, самосвідомості, соціальної компетентності та контролю емоцій.

Важливим аспектом була порівняльна оцінка результатів двох класів. Клас, який не брав участь у програмі з розвитку емоційного інтелекту, продемонстрував рівень інтелекту на рівні 80%. У той час як клас, що використовував цю програму, досяг середнього рівня розвитку емоційного інтелекту на рівні 85%.

Також роботу було апробовано 11 травня 2023 року в III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми філології та методології викладання в умовах євроінтеграції».

Отже, розвиток емоційного інтелекту під час уроків з англійської мови справді виявився ефективним за нашими дослідницькими результатами, сприяючи формуванню особистостей, які здатні адаптуватися до сучасних вимог життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойван О. С. «Емоційний інтелект у взаємодії з гуманною педагогікою.» *Емоційний інтелект в фінансах: аспект мікро-рівня*. 2023. 52 с.
2. Вербицька Л. Ф. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. Вісник КНТЕУ № 4. Київ, 2012. С. 104–111.
3. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: *Центр учбової літератури*, 2011. 112 с.
4. Гусленко І. Ю. Методика навчання іноземних мов: конспект лекцій. Харків: НУА, 2018. 64 с.
5. Данилюк С. С. Дискурсивна, стратегічна, соціальна та соціокультурна компетенції як складники комунікативної компетенції в межах моделі формування професійної компетентності майбутніх філологів засобами інтернет-технологій: *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, вип. 30 (83), Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2013. С. 137–143.
6. Дерев'янюк С. П. "Психологія емоційного інтелекту." 2023.
7. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. 2016.
8. Долинський Є. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх перекладачів у процесі дистанційного навчання: *Молодь і ринок* № 7-8. Дрогобич, 2010. С. 128-132 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2010_7-8_29 (дата звернення: 18.02.2023).
9. Жарко О. О. Формування комунікативної компетенції у студентів немовних спеціальностей при вивченні іноземної мови у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації. *Молодий вчений* № 10 (62). Київ: КТГГ, 2018. С. 54–59.
10. Загальноєвропейські Рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання / за ред. : Ніколаєва С. Ю. Київ: Ленвіт, 2003. 273 с.
11. Зарицька, В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*, (1). 2010. С. 17-22.
12. Коваленко Н. А. Место и содержание дискурсивной компетенции в структуре коммуникативной компетенции при обучении иностранному языку посредством

- учебного форуму. *Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология"*, Томск, 2018. Выпуск 4. С. 278–285.
13. Коврига, Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту. *Doctoral dissertation, спец. 19.00. 01/НВ Коврига*. 2003.
 14. Костенко В. Г., Знаменська І. В., Сологор І. М. Дискурсивна основа навчання іноземним мовам та її роль у формуванні комунікативної компетенції. Полтава, 2009. 8с. URL: http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/1853/1/dyskursyvna_osnova.pdf (дата звернення: 18.02.2023).
 15. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2 (1)), С.85-89. 2014.
 16. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. 2017.
 17. Кучерява О. А. Формування дискурсивної компетенції студентів філологічних факультетів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Одеса, 2008. 24 с.
 18. Кучерява О. А. Шляхи активізації дискурсивної діяльності студентів філологічних факультетів: Збірник наукових праць. В. 8. Розділ 2. *Методика викладання мови і літератури*. Одеса, 2011. С. 213–216.
 19. Курмишева Н. І. Емоційний інтелект і менеджмент. *Постметодика*, (6), С.56-59. 2010.
 20. Литнєва Т. В. До питання про формування іншомовної дискурсивної компетентності студентів. *Проблеми і перспективи актуалізації іншомовної комунікативної підготовки фахівців у XXI столітті : зб. матер. VI всеукр. наук.-практ. веб., м. Житомир, 27 лист. 2019. Житомир, 2019. С. 79–82.*
 21. Маслова Т. Б. Формування дискурсивної компетенції у навчанні англійської мови для спеціальних цілей. Київ: КПІ, 2012. URL: <http://www.kamts1.kpi.ua/ru/node/729> (дата звернення: 17.02.2023).

- 22.Мейер Д., Селовой П., Карузо Д., Ярош, Н. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів-майбутніх учителів початкових класів. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 146 с.2017.
- 23.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції.2003.
- 24.Організація дистанційного навчання в школі: *методичні рекомендації*/ упоряд. Коберник І., Звиняцьківська З. Київ: Міністерство освіти України 2020. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf> (дата звернення: 20.03.2023).
- 25.Павелків Р. В. Вікова психологія: *підручник*. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
- 26.Пантелєєва В. О. Формування іншомовної дискурсивної компетентності старшокласників в умовах дистанційного навчання. *Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua"*. Харків. 2023. С. 553–556. URL: <https://sci-conf.com.ua/iimezhhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-topical-issues-of-modernscience-society-and-education-3-5-oktyabrya-2023-goda-harkov-ukraina-arhiv/> (дата звернення: 20.10.2023).
- 27.Приймаченко О. М., Чириченко Ю. В. Емоційний інтелект неповнолітніх засуджених чоловічої статі у проявах емпатії, емоційної креативності та емоційного самоусвідомлення. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 9, С.211-219. 2021.
- 28.Прокоп І. А., Бобак М. І., Бобак Г. Р. Педагогічні умови формування дискурсивної компетенції майбутніх медичних працівників: *Образовательный процесс: взгляд изнутри*: матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ. 17-18 грудня 2013). Дніпропетровськ, 2013.
- 29.Родигіна І. В. Компетентнісно спрямований педагогічний процес. 2008. URL: <http://osvita.ua/school/method/1963/> (дата звернення: 03.11.2023).
- 30.Рудзевич І. Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* (9). Кам'янець-Подільський,

2019. С. 402–410. URL: <http://emergency.zaslavsky.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/161935> (дата звернення: 15.03.2023).
31. Саєнко Н. С. Розвиток дискурсивної компетенції в іншомовній комунікації у студентів технічних спеціальностей. *Science without borders. Materials of the XI International research and practice conf. Sheffield, March 30 - April 7, 2015. Sheffield, 2015.*
32. Саннікова О. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*, (9 (27)). 2022.
33. Сікалюк А. І., Груша Т. І. Дискурсивна компетенції. Її роль та формування. Чернігів: ЧДІЕУ, 2007. URL: http://www.uanauka.com/NIO_2007/Philologia/18220.doc.htm (дата звернення: 05.03.2023).
34. Смульсон М.Л. Учиннева діяльність у віртуальному освітньому просторі / Смульсон Марина Лазарівна // *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми (Психологія нового тисячоліття) : междунар. наук-практ. Інтернет-конф.*, 28 травня 2012 р. : тези доповідей. – URL: http://www.psychscience.com.ua/Konferenciya_2012_05_28/Smulson_Maryna_2012.doc.
35. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. "Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів." *Інклюзія і суспільство 1* : С.107-114.2023.
36. Філатова Л. С., Філатова О. С. Розвиток емоційного інтелекту як психолого-педагогічна проблема. 2021.
37. Чебикін О. Я., Чебикин А. Я., Павлова І. Г., Павлова, І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. 2009.
38. Чернявська А. "Емоційний інтелект—запорука успішного навчання." *Молодь і ринок 12*. С. 136-139. 2012.
39. Шпак М. "Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень." *Психологія особистості 1*. С.282-288.2011.
40. Bar-On, R. *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties*. 2004.

41. Cambridge University Press 2023: электронный словарь. URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/discourse> (дата звернения: 25.02.2023).
42. Davis P. A., Falla T., Kelly P., Wendholt H. Solutions. Upper-Intermediate. Third Edition. *Student's book. Oxford University Press*, 2017. 163 p.
43. Gardner H. The development and education of the mind: The selected works of Howard Gardner. Routledge. 2006.
44. Goleman D., Boyatzis R. E., McKee A. Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. *Harvard Business Press*. 2013.
45. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*, 2, P.396-420. 2000.
46. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary: электронный словарь. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/discourse> (дата звернения: 18.02.2023).
47. Nachiappan S., Andi H. K., Veeran V. P. Cognitive integration of Intellectual Intelligence (IQ), Emotional Intelligence (EQ) and Spiritual Intelligence (SQ) in transforming the ideal teachers. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers and Teacher Education*, 2(2), P.48-61. 2012.
48. Orme G., Ashton C. Ethics—a foundation competency. *Industrial and Commercial Training*, 35(5), P.184-190. 2003.
49. OUP's Oxford Learner's Dictionaries website: электронный словарь. URL: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/discourse_1?q=discourse (дата звернения: 18.02.2023).
50. Parinussa J. D., et al. "Developing Student Emotional Intelligence by Involving the Active Role of Teacher." *Journal on Education* 5.3 (2023): 8528-8533.
51. Petrides K. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*. (Vol. 3(2)) [in English]. 2010.
52. Resnik Pia, and Jean-Marc Dewaele. "Learner emotions, autonomy and trait emotional intelligence in 'in-person' versus emergency remote English foreign language teaching in Europe." *Applied Linguistics Review* 14.3.2023. P.473-501.
53. Saarni C. Emotional competence: a developmental perspective. 2000.

54. Savignon J. S. *Communicative Competence: Theory and Classroom Practice: paper*. Detroit, Michigan: April 23, 1976. 23p. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED135245.pdf> (дата звернення: 15.01.2023).
55. Trujillo F. S. Discourse competence dealing with texts in the EFL classroom. TEFL in Secondary Education. *Granada: Editorial Universidad de Granada*, 2005. P. 634–663.
56. Wang R., et al. "Longitudinal Reciprocal Relationship between Language Teachers' Trait Emotional Intelligence and their Learner's Trait Emotional Intelligence: A Dyadic Curve of Factors Model." *Journal of Applied Linguistics* 2.1 (2023): P.1-15.
57. YILMAZ N., YALÇIN B. D., KILIÇ B. Correlation between Emotional Intelligence and Communication Skills: A Field Study. *Innovation and Global Issues 2: Extended Abstracts Book*, P.192.2017.
58. Zumam Wildona, Mohammad Amiruddin, Nur S. H. "The Effect of Covid 19 on Students' Emotional Intelligence in Language Learning." *Jurnal Pendidikan Edutama* 10.1 P.25-34.2023.

ДОДАТОК А**Анкета для визначення рівня сформованості емоційного інтелекту
учнів 10 класу**

1. How often do you perceive your own emotions and try to understand them?

a) Very often b) Often c) Sometimes d) Rarely e) Never

2. Do you find it easy to express your feelings in words to others?

a) Yes, always b) Usually yes c) Not always, but sometimes d) Rarely e) No, never

3. How do you react to stressful situations?

a) I can easily cope with stress b) I usually cope with stress c) Stress can affect me d) I have difficulty coping with stress e) Stress completely overwhelms me

4. Can you effectively resolve conflicts with other people?

a) Yes, I always find a common solution b) I usually resolve conflicts peacefully c) Sometimes I can resolve conflicts d) I rarely find a compromise e) No, I don't know how to resolve conflicts

5. How do you relate to the emotions and needs of other people?

a) I always consider their emotions and needs b) I usually consider them c) Sometimes I consider them, but not always d) I rarely consider them e) I don't pay attention to the emotions of others

6. How do you react to negative criticism?

a) I usually take it positively and learn from mistakes b) I can sometimes accept it, but not always c) I often take negative criticism personally d) I rarely listen to negative criticism e) I ignore negative criticism

7. How do you feel your empathy towards others?

a) I have a high level of empathy b) I usually feel empathy c) Sometimes I feel it, but not always d) I rarely feel empathy e) I don't feel empathy

8. How do you handle your own mistakes and failures?

a) I see them as opportunities for improvement b) I usually take them positively c) Sometimes I feel broken due to mistakes d) I rarely take them positively e) I suffer greatly from my own mistakes

9. How do you cope with stress in difficult life situations?

- a) I usually find ways to overcome stress b) I cope with it, but it's difficult c) Stress strongly affects me d) I have difficulty coping with stress e) I don't know how to cope with stress

10. Can you establish good relationships with other people?

- a) Yes, I easily establish connections b) I usually know how to build relationships c) Sometimes I can establish good relationships d) I rarely manage to build good relationships e) I don't know how to establish good relationships

Please select the answers that best reflect your beliefs and abilities.

ДОДАТОК В

Рівні розвитку емоційного інтелекту учнів десятих класів до початку експериментального навчання



Рис. 1

ДОДАТОК С

Результати, отримані в ході експериментального навчання

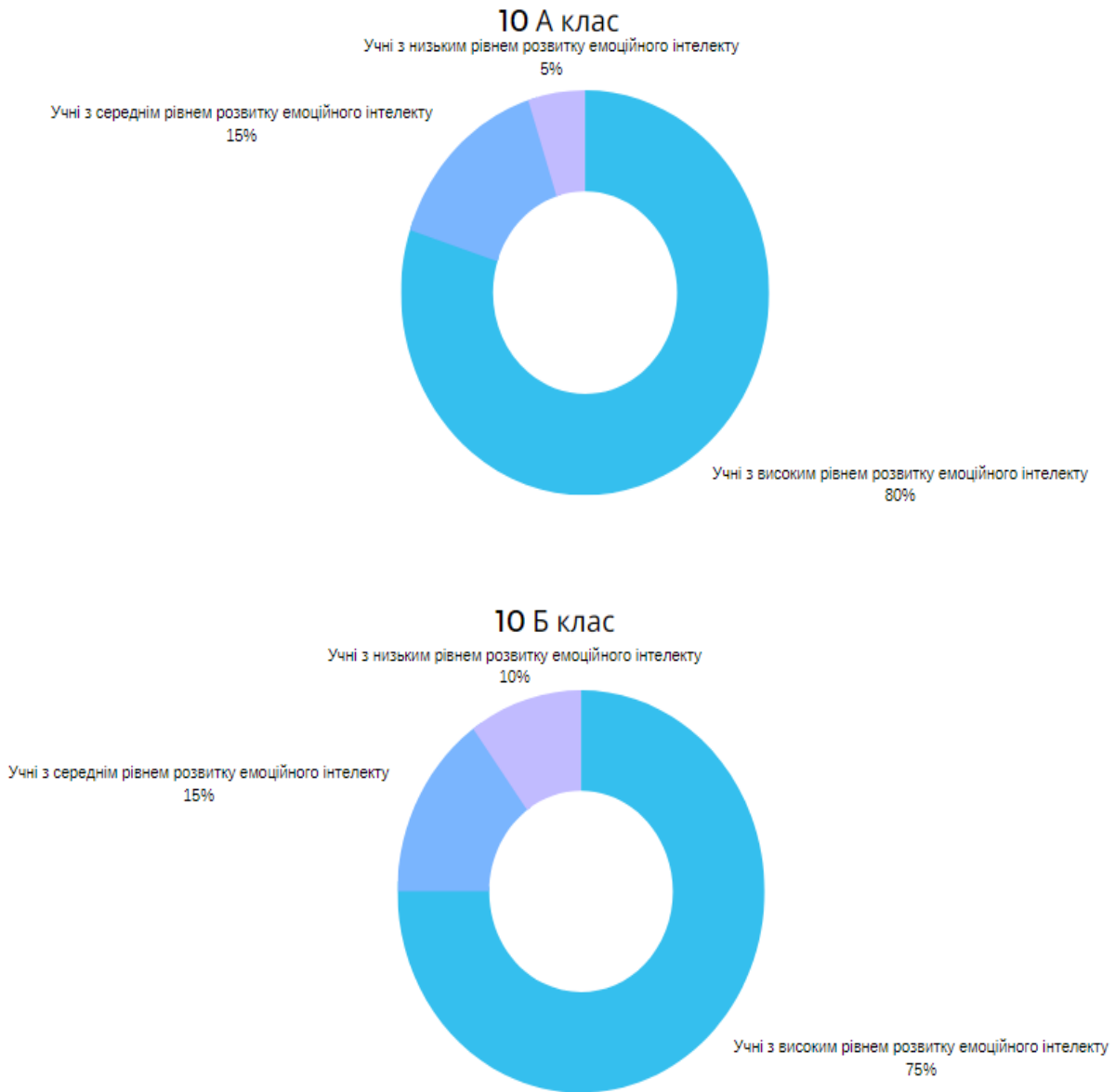


Рис.2

Виконала магістрантка

2 курсу групи МФА-61

5 листопада 2023 р.

Підпис

Наталія ЮЗЮК

(Ім'я та прізвище)

Робота допущена до захисту:

в.о.завідувача кафедри

к.пед.н., доцент

29 листопада 2023 р.

Підпис

Тетяна СЕВЕРІНА

(Ім'я та прізвище)