

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційний інтелект дітей старшого дошкільного та молодшого
шкільного віку в умовах війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СИТНИЦЬКА О. В

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент СОМОВА А. А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти магістр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Ситницька Ольга Валентинівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни

керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент Пилипенко Катерина Валентинівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 113 с., 20 табл., 6 рис., 69 дж., 1 дод

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту в психологічній теорії та практиці; визначено вікові особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку; емпірично досліджено рівень та структурні компоненти емоційного інтелекту дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни; узагальнено результати дослідження та визначено чинники, що впливають на емоційний розвиток дітей; розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис.1.1 Складові емоційного інтелекту (Д. Гоулман); табл.1.1 Основні етапи та особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей

старшого дошкільного та молодшого шкільного віку; рис 1.2 Ключові процеси розвитку ЕІ в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці; табл.1.2 Психологічні чинники впливу війни та їхній вплив на розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку; табл.2.1 Етапи емпіричного дослідження; табл. 2.2 Операціоналізація базових понять; табл.2.3 Загальна характеристика вибірки; табл.2.4 Порівняльна характеристика проявів емоційного інтелекту дітей за результатами спостереження (за методикою диференційованої оцінки емоційного інтелекту І. Фаустової); табл. 2.5 Аналіз результатів опитування батьків за методикою Ю. Мединської : виявлення особливостей сформованості ідентифікації емоцій у дітей; таб. 2.6 Рівень сформованості ідентифікації емоцій у дітей (п=60); рис. 2.1. Рівні сформованості ідентифікації емоцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (%); табл. 2.7 Результати діагностики дітей за методикою : «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової (п = 60); рис. 2.2. Порівняння середніх значень показника емоційної ідентифікації дітей двох вікових груп (%); табл. 2.8 Результати діагностики розвитку компонентів ЕІ у дітей за методикою : «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої (п=60); рис.2.3 Рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (%); табл.2.9 Рівні розвитку здатності дітей до розуміння емоцій за методикою : «Емоційний простір особистості» Є. Іванової (п=60); рис.2.4 Порівняння рівнів розвитку здатності старших дошкільників та молодших школярів до розуміння емоцій (%); табл.2.10 Результати статистичного аналізу здатності дітей до розуміння емоцій за методикою : «Емоційний простір особистості» (п=60); табл.2.11 Виявлення відмінностей у розвитку ЕІ дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (за критерієм Крускала–Уоліса) (п=60); табл.2.12 Кореляційний аналіз компонентів формування емоційного інтелекту дітей (за Пірсоном) (п=60); рис. 2.5 Теплова карта : Кореляція між компонентами розвитку емоційного інтелекту дітей в умовах війни; табл.2.13 Закономірності розвитку емоційного інтелекту у дітей у умовах війни; табл.3.1 Напрями психологічної підтримки емоційного розвитку дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни; табл.3.2 Практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку; табл. 3.3 Етапи реалізації корекційно-розвивальної програми розвитку ЕІ дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку; табл. 3.4 План занять корекційно-розвивальної програми розвитку ЕІ дітей; табл. 3.5 Очікуваний результат від реалізації програми;

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	19.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	19.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	19.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	23.12.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Ольга СИТНИЦЬКА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 113 сторінок, 20 таблиць, 6 рисунків, 1 додаток, перелік використаних джерел складає 69 найменувань.

Об'єкт дослідження : емоційний розвиток дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження : особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.

Мета дослідження : теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку та психологічної підтримки.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту; визначити вікові особливості розвитку емоційного інтелекту дітей; емпірично дослідити рівень та структурні компоненти емоційного інтелекту дітей в умовах війни ; розробити практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, синтез, індукція; експериментальні: спостереження, опитування, тестування; математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз.

У дослідженні розроблено та науково обґрунтовано практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, адаптовані до умов воєнного часу.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності закладів освіти в розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, РОЗВИТОК, ДІТИ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	14
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: еволюція наукових уявлень, сучасні концепції та підходи до його тлумачення.....	14
1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку як основи формування емоційного інтелекту	23
1.3. Вплив воєнних подій на емоційний стан дитини та формування емоційного інтелекту.....	33
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	42
2.2. Аналіз рівня сформованості компонентів емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку	53
2.3. Виявлення відмінностей у розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку та взаємозв'язок компонентів ЕІ в умовах війни	69
Висновки до другого розділу.....	75
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	78
3.1. Зміст і принципи психологічної підтримки емоційного розвитку дітей в умовах воєнної нестабільності.....	78
3.2. Розробка корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту дітей	87
Висновки до третього розділу.....	97
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-психологічні реалії розвитку українського суспільства визначаються тривалим впливом воєнних подій, які суттєво трансформують умови життя, виховання та навчання дітей. Війна як хронічний стресогенний чинник впливає не лише на фізичну безпеку, а й на емоційну сферу дитини, її здатність усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції, розуміти емоційні стани інших та будувати соціальну взаємодію. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку – вікових періодів, які є сензитивними для формування базових емоційних і соціально-психологічних компетентностей.

Емоційний інтелект розглядається сучасною психологічною наукою як інтегративна здатність особистості, що забезпечує ефективне розпізнавання, розуміння, прийняття та регуляцію емоцій у внутрішньо-особистісній і міжособистісній взаємодії. Для дітей ранніх вікових етапів він виступає фундаментом психологічної стійкості, адаптації до складних життєвих обставин, формування емпатії, довіри до світу та позитивного образу «Я». В умовах війни емоційний інтелект набуває не лише розвивального, а й виразного захисного та ресурсного значення, оскільки сприяє подоланню страху, тривожності, емоційної напруги та наслідків психотравмуючого досвіду.

Актуальність теми визначається соціальною значущістю проблеми психологічного благополуччя дітей в умовах війни, потребою у своєчасному виявленні особливостей емоційного інтелекту на ранніх етапах онтогенезу та необхідністю впровадження ефективних психолого-педагогічних заходів для його розвитку в освітньому процесі.

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається в межах кількох провідних теоретичних підходів, які відрізняються трактуванням його сутності та структури.

Когнітивно-емоційний підхід визначає емоційний інтелект як систему психічних здібностей, пов'язаних зі сприйманням, розумінням, використанням і регуляцією емоцій. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується як форма інтелектуальної діяльності, що забезпечує адаптацію особистості до соціального середовища (П. Саловея, Дж. Маєра).

Змішаний підхід розглядає емоційний інтелект як інтегративне утворення, що поєднує емоційні здібності, особистісні риси, мотиваційні установки та соціальні навички. Такий підхід акцентує увагу на практичній значущості емоційного інтелекту для ефективної міжособистісної взаємодії та психологічної стійкості (Д. Гоулман).

Особистісно-компетентнісний підхід інтерпретує емоційний інтелект як сукупність емоційно-соціальних компетентностей, які забезпечують саморегуляцію, стресостійкість та емоційне благополуччя особистості. У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як ресурс адаптації до складних життєвих умов (Р. Бар-Он).

Культурно-історичний та діяльнісний підходи підкреслюють соціальну зумовленість розвитку емоційного інтелекту та його формування в процесі спільної діяльності й соціальної взаємодії. Емоційний розвиток дитини розглядається як результат інтеріоризації соціального досвіду (Л.Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн).

Таким чином, сучасні теоретичні підходи розкривають емоційний інтелект як багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти і є важливим чинником адаптації особистості.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема емоційного інтелекту достатньо широко представлена у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях, проте має нерівномірний характер щодо вікових груп та соціальних умов

розвитку. Значна кількість праць присвячена вивченню емоційного інтелекту дорослих і підлітків, його ролі у професійній діяльності, міжособистісній комунікації та психологічному благополуччі (К. Міллер, А. Расмуссен, Д. Карузо, С. Денхем, Н. Айзенберг, Т. Спінрад та ін.).

Водночас дослідження емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку мають фрагментарний характер і здебільшого зосереджуються на окремих компонентах емоційної сфери : емоційному розпізнаванні, емпатії, емоційній регуляції (Л. Божович, О. Запорожець, К. Борисенко, О. Зубенко, О. Мельник, Н. Одарчук, Т. Піроженко, О. Ткаченко та ін.). Питання цілісного розвитку емоційного інтелекту в цих вікових періодах ще не набуло системного теоретико-емпіричного висвітлення.

Попри зростаючий інтерес науковців до проблеми емоційного інтелекту, більшість досліджень зосереджені на підлітковому та дорослому віці або ж розглядають емоційний розвиток дітей у відносно стабільних соціальних умовах. Недостатньо вивченими залишаються особливості становлення емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку саме в ситуації воєнного стресу, вимушених змін освітнього середовища, порушення звичних соціальних зв'язків та зростання емоційної вразливості. Це зумовлює наукову і практичну необхідність комплексного аналізу зазначеної проблеми та розробки психологічно обґрунтованих рекомендацій щодо підтримки емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження : емоційний розвиток дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження : особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.

Мета дослідження : теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого

шкільного віку в умовах війни, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку та психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження : особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни полягають у нерівномірності сформованості його структурних компонентів, що виявляється у відносно зниженому рівні емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій на тлі збереженої або підвищеної чутливості до емоційних станів інших.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту в психологічній теорії та практиці.
2. Визначити вікові особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.
3. Емпірично дослідити рівень та структурні компоненти емоційного інтелекту дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.
4. Узагальнити результати дослідження та визначити чинники, що впливають на емоційний розвиток дітей.
5. Розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей.

Методологічну основу дослідження становлять фундаментальні положення загальної та вікової психології щодо єдності емоційної й когнітивної сфер особистості, а також сучасні наукові концепції емоційного інтелекту. Дослідження ґрунтується на принципах системності, науковості, розвитку, детермінізму та єдності свідомості й діяльності, що забезпечує цілісний аналіз емоційного інтелекту як багатовимірного психологічного утворення.

Теоретико-методологічним підґрунтям роботи є культурно-історичний підхід, відповідно до якого психічний розвиток дитини зумовлюється соціальними умовами та характером взаємодії з дорослими, а також діяльнісний підхід, що розглядає емоційні процеси як складову структури

діяльності. Важливе значення у дослідженні має особистісно-орієнтований підхід, який дозволяє враховувати індивідуальні особливості емоційного розвитку дітей та їхній життєвий досвід в умовах війни.

Методологічна логіка дослідження також спирається на концепцію емоційного інтелекту як психологічного ресурсу адаптації та психоемоційної стійкості дитини, що дало змогу розглядати його розвиток у контексті подолання стресу та забезпечення психологічного благополуччя.

Для розв'язання поставлених завдань використано наступні методи дослідження :

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел ;
- емпіричні – включене спостереження (методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дітей у процесі спостереження І. Фаустової), опитувальник для батьків (Ю. Мединська) на виявлення особливостей сформованості в дитини ідентифікації емоцій ; психодіагностичні методики : методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової ; методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої ; методика «Емоційний простір особистості» Є. Іванової ;
- математико-статистичні – статистичний аналіз, аналіз непараметричний критеріїв, кореляційний аналіз, графічний та табличний аналізи.

Статистична обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася з використанням сучасних програмних засобів математико-статистичного аналізу. Для первинної обробки даних, кодування результатів і побудови таблиць використовувалися Microsoft Excel, що забезпечило впорядкування емпіричного матеріалу та проведення описової статистики.

Для поглибленого статистичного аналізу застосовувалася програма SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), за допомогою якої здійснювався частотний аналіз, обчислення середніх значень, стандартних відхилень, а також аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного

інтелекту. Використання зазначених програм дозволило забезпечити надійність і достовірність отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному теоретико-емпіричному аналізі особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану як специфічного соціально-психологічного контексту розвитку :

- уперше на теоретичному рівні систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту з урахуванням вікових особливостей дітей та впливу тривалого стресогенного чинника війни, що дозволило уточнити зміст і функціональну роль емоційного інтелекту в умовах соціальної нестабільності ;

- уточнено уявлення про вікову специфіку структури емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку шляхом виявлення відмінностей у сформованості таких компонентів, як емоційна обізнаність, емоційне розуміння, емпатія та саморегуляція в умовах підвищеного емоційного навантаження ;

- дістало подальшого розвитку положення про емоційний інтелект як психологічний ресурс адаптації дітей до кризових соціальних умов, зокрема доведено його роль у зниженні рівня емоційної напруги, тривожності та у забезпеченні більш ефективної соціальної взаємодії в освітньому середовищі ;

- уперше в межах дослідження здійснено емпіричне вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей зазначених вікових груп у контексті воєнних подій, що дозволило виявити специфічні закономірності впливу соціально-психологічних умов війни на емоційну сферу дитини.

- на основі отриманих емпіричних результатів розроблено та науково обґрунтовано практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, адаптовані до умов воєнного часу, що розширює можливості психологічного супроводу дітей у кризових ситуаціях.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів закладів дошкільної та початкової освіти, а також у процесі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють з дітьми в умовах кризових соціальних ситуацій.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, гіпотезу, методологічну основу, методи дослідження, наукову новизну та практичну значущість роботи.

Перший розділ має теоретичний характер і присвячений аналізу наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту, його сутності, структури та вікових особливостей розвитку дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також розгляду впливу соціально-психологічних умов війни на емоційний розвиток дитини.

Другий розділ містить опис організації та методів емпіричного дослідження, характеристику вибірки, аналіз і інтерпретацію отриманих результатів щодо рівня та особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей в умовах війни.

Третій розділ має практичну спрямованість і включає розробку рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також окреслення можливостей їх практичного впровадження.

У висновках узагальнено основні результати дослідження відповідно до поставлених завдань та сформульовано перспективи подальших наукових розвідок з обраної проблематики.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: еволюція наукових уявлень, сучасні концепції та підходи до його тлумачення

Емоційний інтелект (ЕІ) у сучасній психології розглядається як ключовий компонент особистісного розвитку та соціальної адаптації. Він поєднує здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та розпізнавати емоційні стани інших людей [15]. ЕІ забезпечує ефективну взаємодію з оточенням, сприяє психологічній стійкості та є важливим ресурсом розвитку дитини, особливо в умовах стресогенних факторів, таких як соціальні кризи чи війна.

Емоційний інтелект є багатовимірним психологічним феноменом, що включає когнітивні, афективні та соціальні компоненти розвитку особистості.

Поняття «емоційний інтелект» має різні трактування у науковій літературі, що відображає багатовимірність та складність даного психологічного феномену але всі вчені підкреслюють здатність людини усвідомлювати, регулювати власні емоції та розуміти емоції інших.

П. Саловей та Дж. Маєр визначають емоційний інтелект як здатність сприймати, розуміти, оцінювати та регулювати емоції власні й інших людей для підвищення ефективності мислення і дій [67]. Д. Гоулман трактує ЕІ як комплекс емоційних і соціальних компетентностей, що впливають на здатність до адаптації та успішної взаємодії в соціальному середовищі [68].

Р. Бар-Он розглядає ЕІ як сукупність міжособистісних та внутрішньоособистісних навичок, здатність до саморегуляції, мотивації та емпатії, що забезпечують психологічне благополуччя [64].

Е. Носенко та Н. Коврига визначають емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших, регулювати емоційні стани та ефективно комунікувати [47].

С. Дерев'янка трактує ЕІ як психічну систему, що включає здатність до розпізнавання емоцій, розуміння їхнього значення, контролю за проявами та використання емоцій для прийняття адекватних рішень у поведінці [15].

Емоційний інтелект виступає інтегративним феноменом, який об'єднує когнітивні, афективні та соціальні компоненти психіки. Він є результатом взаємодії природжених здатностей дитини та соціально-педагогічного середовища. Формування ЕІ включає розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, мотиваційної сфери та здатності до ефективної соціальної взаємодії.

На рівні когнітивних процесів ЕІ забезпечує розпізнавання і вербалізацію власних емоцій, планування дій з урахуванням емоційних факторів і адекватну оцінку поведінки інших людей. Афективний компонент проявляється у здатності контролювати інтенсивність емоцій, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати емоційне благополуччя. Соціальний компонент включає навички емпатії, взаєморозуміння та конструктивної взаємодії в групі [30].

Слід зауважити на те, що проблема вивчення емоційного інтелекту є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки відображає інтеграцію емоційних і когнітивних процесів у структурі особистості. Формування теоретичних засад дослідження емоційного інтелекту відбувалося в межах кількох наукових підходів, які по-різному інтерпретують його сутність, структуру та функціональне призначення.

Витоки наукового осмислення емоційного інтелекту пов'язані з ідеями про соціальний інтелект, представленими у працях Е. Торндайка, який

розглядав здатність розуміти інших людей та ефективно взаємодіяти з ними як окремий тип інтелектуальних здібностей [21]. Подальший розвиток цих ідей знайшов відображення у концепції множинного інтелекту Г. Гарднера, де міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелекти стали підґрунтям для формування уявлень про емоційно-соціальну компетентність [12].

Класичний когнітивно-емоційний підхід до емоційного інтелекту був сформульований П. Саловеем та Дж. Маєром, які визначили його як здатність сприймати, розуміти, використовувати та регулювати емоції з метою адаптації та ефективного мислення [9]. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується як система ментальних здібностей, що мають чітку структуру та можуть бути об'єктом наукової діагностики. Значущим є те, що даний підхід акцентує увагу на розвитку емоційної обізнаності та саморегуляції вже на ранніх етапах онтогенезу.

Модель емоційного інтелекту, запропонована П. Саловеем та Дж. Маєром є однією з найбільш відомих когнітивно-емоційних концепцій і покладена в основу багатьох сучасних досліджень. Вона розглядає емоційний інтелект як інтегративну систему психічних здібностей, що забезпечує сприймання, розуміння, регуляцію та використання емоцій у власній поведінці та взаємодії з іншими людьми. Модель поділяє емоційний інтелект на чотири взаємопов'язані компоненти [36] :

Сприйняття емоцій (Perceiving Emotions). Цей компонент відображає здатність особистості розпізнавати емоційні стани у себе та інших людей, а також сприймати емоційні сигнали через вербальні та невербальні канали комунікації (міміка, інтонація, жести). Для дітей старшого дошкільного віку цей процес включає навчання називати емоції та відрізняти базові почуття, тоді як у молодших школярів спостерігається здатність до більш тонкої диференціації емоційних відтінків.

Застосування емоцій для мислення (Using Emotions to Facilitate Thought). Даний компонент передбачає використання емоцій для сприяння когнітивним процесам, зокрема для концентрації уваги, прийняття рішень і

вирішення проблем. У дітей він проявляється у здатності враховувати емоційний стан під час навчальної діяльності та гри, що підвищує ефективність навчання та соціальної взаємодії.

Розуміння емоцій (Understanding Emotions). Цей елемент включає здатність аналізувати, інтерпретувати та прогнозувати емоційні стани. Для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку розвиток цього компоненту проявляється у вмінні пояснювати причини емоційних реакцій, розпізнавати складні емоції (наприклад, змішані почуття) та передбачати поведінку оточення на основі емоційного контексту.

Регуляція емоцій (Managing Emotions). Регуляція емоцій забезпечує контроль власних емоційних станів та вплив на емоції інших людей. Для дітей це проявляється у здатності стримувати імпульсивні реакції, керувати негативними емоціями, швидко відновлювати емоційне рівновагу та проявляти емпатію у спілкуванні з однолітками та дорослими. Розвинена регуляція емоцій є важливим чинником адаптації до соціально-психологічних викликів, включаючи стресові умови війни або соціальних криз [49].

Слід зауважити на тому, що модель Саловея та Маєра наголошує на динамічній взаємодії всіх компонентів: здатність сприймати емоції покращує розуміння, що, у свою чергу, сприяє адекватній регуляції, а використання емоцій для мислення підвищує ефективність прийняття рішень. Вона підкреслює, що емоційний інтелект є навчально-розвивальною здатністю, яку можна формувати та вдосконалювати з раннього віку, що особливо важливо для дітей у складних соціальних умовах. Таким чином, модель П. Саловея та Дж. Маєра дозволяє комплексно оцінювати розвиток емоційного інтелекту дітей, виявляти структурні компоненти, що потребують корекції, і формувати ефективні програми розвитку емоційних та соціальних компетентностей.

Інший напрям представлений так званими змішаними моделями емоційного інтелекту, найбільш відомою з яких є концепція Д. Гоулмана [40]. У межах цього підходу емоційний інтелект розглядається як поєднання

емоційних здібностей, мотиваційних характеристик, соціальних навичок та особистісних рис. Такий підхід дозволяє аналізувати емоційний інтелект у контексті адаптації до складних життєвих обставин, що є особливо актуальним у ситуаціях хронічного стресу, зокрема в умовах війни.

Д. Гоулман запропонував модель емоційного інтелекту, що орієнтована на практичні соціально-емоційні компетенції людини та її адаптацію у соціальному середовищі. На відміну від когнітивної моделі Саловея та Масра, Гоулман підкреслює значення соціальної інтеграції та міжособистісних навичок. Він виокремлює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту (рис.1.1) [65]:

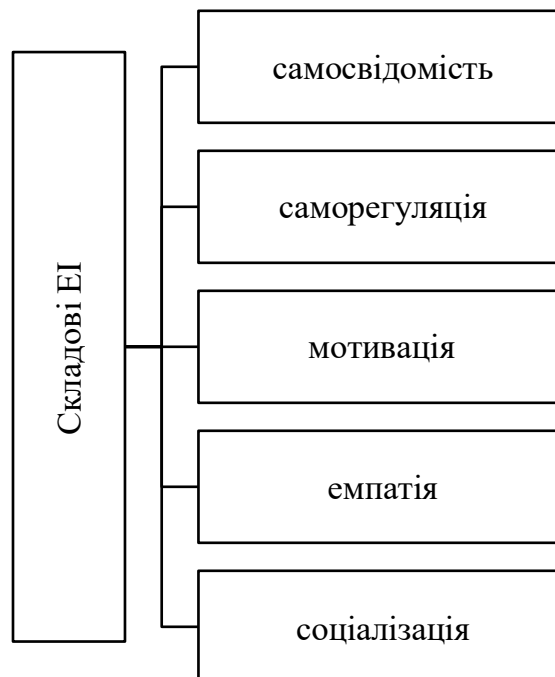


Рис. 1.1 Складові емоційного інтелекту (Д. Гоулман)

Самосвідомість – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку, оцінювати власні сильні та слабкі сторони. У дітей це проявляється у вербалізації емоцій, усвідомленні власних реакцій у різних ситуаціях та умінні пояснити свої почуття.

Саморегуляція – здатність контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції, адаптувати поведінку відповідно до соціальних норм та обставин. Для молодших школярів це проявляється у здатності чекати своєї черги, мирно вирішувати конфлікти та адекватно реагувати на невдачі.

Мотивація – внутрішня спрямованість на досягнення цілей, ініціативність, наполегливість та задоволення від власних досягнень. Розвинена мотивація у дітей сприяє формуванню наполегливості у навчанні та у виконанні соціально значущих завдань.

Емпатія – здатність розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхні потреби та перспективи, що сприяє ефективній соціальній взаємодії. У дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку емпатія проявляється у готовності підтримати однолітків, допомогти у складних ситуаціях та враховувати емоційний стан інших у спільній діяльності.

Соціальні навички – уміння будувати взаємовигідні відносини, комунікувати конструктивно, вирішувати конфлікти та ефективно працювати у групі. Діти з розвиненими соціальними навичками легше адаптуються до шкільного середовища, демонструють співпрацю та взаємопідтримку у колективних завданнях.

Модель Гоулмана акцентує увагу на практичній цінності емоційного інтелекту для соціальної адаптації та досягнення успіху, підкреслюючи його роль у формуванні психологічної стійкості, відповідальності та здатності до ефективної комунікації [28].

Особистісно-орієнтований підхід до вивчення емоційного інтелекту представлений працями Р. Бар-Она, який розглядав його як сукупність емоційно-соціальних компетентностей, що забезпечують психологічне благополуччя та стресостійкість особистості. У контексті дитячого розвитку цей підхід підкреслює роль емоційного інтелекту як ресурсу психічної адаптації та чинника формування позитивного емоційного досвіду.

Рей Бар-Он розробив інтегративну модель емоційного інтелекту, яка поєднує міжособистісні, внутрішньоособистісні та адаптивні компоненти

розвитку особистості. Його підхід ґрунтується на ідеї, що емоційний інтелект є важливим ресурсом для психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації. Основні складові моделі Бар-Она включають [61]:

Внутрішньо-особистісний компонент – усвідомлення власних емоцій, самооцінка, саморегуляція та здатність мотивувати себе. Для дітей цей компонент визначає здатність адекватно реагувати на власні почуття, контролювати емоції та зберігати позитивне ставлення до навчальної та соціальної діяльності.

Міжособистісний компонент – емпатія, соціальна відповідальність, здатність будувати стосунки з іншими. Діти з високим рівнем міжособистісного компонента демонструють ефективну комунікацію, підтримку однолітків та здатність до співпраці.

Адаптивний компонент – здатність вирішувати проблеми, приймати конструктивні рішення та адаптуватися до соціальних і емоційних ситуацій. У дітей це проявляється у вмінні пристосовуватися до нових обставин, подоланні труднощів та розв’язанні конфліктів у колективі.

Стресостійкість – здатність зберігати психологічну рівновагу у стресових умовах, підтримувати емоційне благополуччя та позитивну мотивацію. Для дітей цей компонент є критично важливим у періоди соціальних криз, змін у навчальному середовищі та травмуючих обставин.

Задоволення життям та позитивна адаптація – оцінка власного життя, відчуття гармонії та задоволення від взаємодії з оточенням. Діти з високим рівнем цього компоненту демонструють оптимістичне ставлення, активну участь у спільній діяльності та здатність до саморегуляції [29].

Таким чином, кожен із субкомпонентів формує цілісну систему емоційної компетентності, яка забезпечує ефективну соціальну взаємодію, психологічну стійкість та здатність адаптуватися до життєвих труднощів.

Модель Бар-Она підкреслює, що емоційний інтелект є навчально-розвивальною здатністю, яка може вдосконалюватися за допомогою спеціальних програм, педагогічної підтримки та соціального навчання. У

контексті дитячого розвитку її використання дозволяє оцінювати психологічну стійкість, адаптивність та готовність до соціальної взаємодії.

Розглянуті вище моделі акцентують увагу на можливості розвитку емоційного інтелекту через навчання, педагогічну підтримку та соціальну взаємодію, що особливо важливо для дітей у стресових умовах, включно з кризами та війною.

У вітчизняній психології теоретичне осмислення емоційного інтелекту ґрунтується на культурно-історичному та діяльнісному підходах.

Ідеї Л. Виготського щодо соціальної зумовленості психічного розвитку, ролі емоцій у структурі свідомості та значення спільної діяльності створили методологічне підґрунтя для вивчення емоційного розвитку дитини. Подальший розвиток цих положень знайшов відображення у працях О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, які підкреслювали єдність афективних і когнітивних процесів у діяльності [7].

Сучасні українські дослідники, зокрема : Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янка, розглядають емоційний інтелект як складне інтегративне утворення, що включає емоційну обізнаність, емпатію, саморегуляцію та здатність до конструктивної соціальної взаємодії [32]. Їхні праці мають важливе значення для розробки психодіагностичних методик та адаптації зарубіжних концепцій до українського соціокультурного контексту.

Отже, в рамках наукових досліджень емоційний інтелект у дітей розглядається як багатовимірне психологічне утворення, що включає когнітивні, афективні та соціальні компоненти, які взаємопов'язані та взаємозумовлені. Формування цих складників починається з раннього віку та поступово ускладнюється в процесі соціалізації й розвитку пізнавальної сфери. Аналіз структури емоційного інтелекту дозволяє зрозуміти механізми розвитку емоційної компетентності, виявити слабкі та сильні сторони психічного розвитку дитини, а також розробити ефективні психолого-педагогічні засоби підтримки.

Важливо підкреслити, що розвиток вище розглянутих компонентів ЕІ відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, педагогічним впливом та сімейною підтримкою. Особливо у кризових умовах, зокрема під час війни, емоційна обізнаність і регуляція набувають значення психологічного ресурсу адаптації дитини до стресу, а соціальна компетентність і емпатія допомагають підтримувати взаєморозуміння у групі та зміцнювати відчуття безпеки.

За результатами досліджень Центру емоційного інтелекту Єльського університету, рівень емоційного інтелекту (EQ) може впливати на когнітивні здібності (IQ) дітей. Так, діти з високим EQ демонструють кращі навчальні досягнення, активніше займаються читанням, спортом та творчою діяльністю, що підкреслює важливість розвитку емоційної компетентності з раннього віку [68].

Крім того, наукові дослідження свідчать, що діти з високим рівнем емоційного інтелекту мають нижчу ймовірність формування емоційних та психічних труднощів у майбутньому. Емоційний інтелект не є успадкованою характеристикою, його розвиток потребує цілеспрямованої підтримки та виховання з ранніх років життя.

Дослідження вказують на те, що розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку є критично важливим для їхньої психологічної адаптації та соціалізації, особливо в умовах підвищеного стресу, як-от війна, зміни освітнього середовища, емоційні травми. Діти, які володіють високим рівнем ЕІ, демонструють кращу здатність до подолання тривоги, конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими, а також більш адекватне реагування на емоційні ситуації.

Науковці підкреслюють, що ефективний розвиток емоційного інтелекту в дітей неможливий без цілеспрямованої педагогічної та психологічної підтримки, яка враховує вікові особливості, індивідуальні психологічні характеристики та соціальний контекст [43].

Отже, емоційний інтелект – це комплекс психологічних здібностей, що забезпечують усвідомлення, розпізнавання та регуляцію власних емоційних станів, а також розуміння і корекцію емоційних проявів інших людей. Розвиток емоційного інтелекту у дітей сприяє ефективній соціальній адаптації, формуванню навичок конструктивної комунікації та здатності розв'язувати міжособистісні конфлікти. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту стимулює розвиток емпатії, логічного мислення та психологічної стійкості у стресових ситуаціях.

1.2. Вікові особливості розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку як основи формування емоційного інтелекту

Розвиток ЕІ у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку є критично важливим для психологічної адаптації, соціальної взаємодії та ефективного подолання стресових ситуацій. В умовах соціальних криз, зокрема війни, емоційний інтелект набуває особливої значущості як ресурс психологічної стійкості та адаптації.

Результати чисельних наукових досліджень свідчать про те, що формування та розвиток емоційної сфери у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку є важливою умовою формування емоційного інтелекту, який забезпечує ефективну соціальну адаптацію, міжособистісну взаємодію та психоемоційну стійкість [12]. Емоційна сфера в цей період характеризується інтенсивним ростом когнітивних і соціальних здібностей, що дозволяє дитині усвідомлювати власні почуття, розпізнавати емоції інших і регулювати поведінку у різних соціальних ситуаціях.

Особливо важливим є формування базових емоційних компетентностей у старших дошкільників (5–6 років), які закладають основу для більш складних емоційних процесів у молодшому шкільному віці (6–9 років). У цей період відбувається розвиток емпатії, здатності до саморегуляції та адаптації

до колективних норм, що стає основою для подальшого формування емоційного інтелекту [37].

У дітей старшого дошкільного віку спостерігається значне збільшення емоційного репертуару та вдосконалення вербальної вербалізації емоцій. Діти починають не лише переживати базові емоції, такі як радість, сум, гнів чи страх, але й усвідомлювати їх причини та наслідки [14]. Діти починають усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та емоційними переживаннями, що є важливою передумовою для розвитку емоційної регуляції. В цей період активно формується самосвідомість, що проявляється у здатності дитині називати власні почуття та пояснювати свої реакції.

Особливу роль відіграє розвиток емпатії – здатності відчувати емоції інших людей та реагувати на них адекватно. Старші дошкільники починають виявляти турботу про однолітків, підтримувати у складних ситуаціях і враховувати емоційний стан оточуючих у своїй поведінці. Паралельно розвиваються початкові навички саморегуляції, які проявляються у вмінні стримувати імпульсивні реакції, долати роздратування та очікувати на винагороду [52].

Соціальні взаємодії у дошкільному віці активно впливають на формування емоційної компетентності. Дошкільники вчаться враховувати емоційний стан інших людей і реагувати відповідно, що є основою емпатії та соціальної чутливості. Дослідження свідчать, що діти цього віку вже можуть диференціювати емоційні вирази, демонструючи прогрес у розумінні емоційних причин і наслідків у поведінці оточення як важливої складової емоційного інтелекту (А. Журавльова) [19]. Це узгоджується з даними українських наукових робіт, які вказують на важливість соціального контексту для емоційного розвитку дошкільників (А. Дремлюженко) [14].

В наукових працях Л. Терещенко, І. Карабаєвої зауважується на те, що в старшому дошкільному віці почуття дитини набувають більшої структурованості та усвідомленості, втрачаючи первісну імпульсивність,

властиву ранньому віку [41]. Емоції дітей стають більш глибокими за змістом і пов'язаними з внутрішніми мотивами поведінки. Водночас дорослі повинні уважно ставитися до ситуацій, коли дитина не здатна контролювати свої емоційні реакції. Важливо не встановлювати непосильних вимог або покарань, оскільки імпульсивні прояви емоцій часто свідчать про фізіологічне або органічне дискомфортне стан (голод, спрага, біль, втому), яке необхідно своєчасно усунути для відновлення емоційної стабільності.

Одним із нових аспектів емоційної сфери дошкільника стає усвідомлення можливих реакцій дорослих на власні вчинки та поведінку. Це означає, що емоційні переживання дітей стають інтегрованими в механізми регуляції мотиваційної діяльності, спрямовані на забезпечення гармонії між особистими потребами та очікуваннями оточення. Таким чином, емоції виступають важливим компонентом внутрішньої координації мотивів.

Зовнішні прояви емоцій у старших дошкільників також зазнають значних змін. Діти опановують експресивні форми вираження емоцій, такі як міміка, пантоміміка, інтонаційне забарвлення мовлення, жести, пози та рухи. Разом із цим вони поступово набувають здатності регулювати інтенсивність та виразність емоцій, стримувати різкі прояви гніву або страху. Оволодіння цими засобами вираження дозволяє дитині глибше розуміти емоційний стан інших людей, освоювати соціально прийнятну «мову почуттів» та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі [19].

На цьому етапі розвитку діти вже можуть демонструвати емоційні реакції, які не завжди відповідають внутрішньому переживанню, оскільки вони навчаються прогнозувати емоційні наслідки своїх дій і поведінки інших. Формується здатність до очікування або передбачення емоційних реакцій, що безпосередньо впливає на мотивацію дитини та коригує її плани й поведінкові стратегії.

Крім того, у старшому дошкільному віці відбувається активне формування соціально-емоційних компетентностей, таких як співчуття, турбота про близьких, почуття обов'язку, взаємодопомога та чуйність. Діти

починають розуміти не лише власні переживання, але й переживання інших, що закладає основу для подальшого розвитку емпатії та емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці.

Таким чином, старший дошкільний вік є критичним періодом, коли формуються механізми саморегуляції емоцій, соціальної адаптації та емпатійної поведінки, що визначають готовність дитини до навчання та взаємодії в соціальному середовищі. Своєчасна підтримка дорослих та спрямовані педагогічні впливи сприяють розвитку емоційного благополуччя та емоційної компетентності дитини.

Перехід до молодшого шкільного віку супроводжується зростанням когнітивних можливостей, що сприяє більш глибокому розумінню емоцій як внутрішніх станів. У молодших школярів формується здатність до аналізу емоційних переживань, що дозволяє їм передбачати емоційні реакції власної поведінки та поведінку інших. Саморегуляція емоцій в цьому віці стає більш свідомою та цілеспрямованою: діти розвивають навички стримування імпульсивних реакцій, подолання фрустрації та конструктивного вирішення конфліктів.

Як зауважується в наукових дослідженнях О. Ткаченко, молодший шкільний вік характеризується більш складними когнітивними та емоційними процесами [48]. Діти починають усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між власними емоціями та поведінкою інших, що сприяє формуванню емоційного розуміння – одного з ключових компонентів емоційного інтелекту. У цьому віці особлива увага приділяється саморегуляції емоцій : діти вчаться контролювати негативні реакції, адекватно реагувати на конфлікти та стресові ситуації, підтримувати позитивні відносини у колективі. Також відбувається розвиток мотиваційного компонента, який проявляється у прагненні досягати поставлених цілей, здатності концентруватися на навчальній діяльності та радіти власним успіхам.

У молодшому шкільному віці емоційна сфера дитини набуває більшої диференційованості та усвідомленості. З'являються вищі, складніші емоції та почуття, які пов'язані з моральними, соціальними та етичними аспектами поведінки, зокрема почуття відповідальності, гордості, провини, співчуття та колективної належності. У цей період спостерігається зростання здатності до емоційної рефлексії: дитина починає аналізувати власні емоційні стани, порівнювати їх із реакціями оточення, формувати власні судження про прийнятність чи неприйнятність поведінки [31]. Попри це, емоції молодших школярів залишаються певною мірою мінливими та нестійкими, і їхня виразність не завжди точно відповідає соціальній ситуації. З огляду на це, навчання та соціалізація відіграють надзвичайно важливу роль у стабілізації емоційної сфери. Шкільне середовище, взаємодія з однолітками та педагогами формують механізми емоційного самоконтролю, розвитку емпатії та адаптивних моделей поведінки.

Цей період також є сенситивним для формування емоційного інтелекту, оскільки закладаються основи для подальшого розвитку соціальних та комунікативних компетентностей, здатності до управління власними емоціями та прогнозування емоцій інших. Особливе значення у становленні емоційного інтелекту мають сімейні та педагогічні впливи: підтримка, приклад дорослих, настанови та спеціально організовані розвивальні вправи забезпечують формування стійких емоційних стратегій і соціально адаптивної поведінки дитини. Таким чином, молодший шкільний вік характеризується активним розвитком усвідомленості, диференціації та регуляції емоцій, що створює фундамент для подальшого формування емоційного інтелекту та успішної соціальної інтеграції дитини.

У дослідженні А. Журавльової було виявлено, що структурні компоненти емоційного інтелекту у молодших школярів включають не лише емоційну обізнаність, а й здатність до аналізу й управління емоційними станами в навчальному та соціальному середовищі [14].

Соціальна взаємодія стає складнішою : молодші школярі активно взаємодіють із однолітками у групових проектах, колективних іграх та навчальних завданнях, що сприяє формуванню соціальної компетентності, необхідної для ефективного функціонування у шкільному середовищі.

Особливе місце в розвитку емоційної сфери займає мотиваційно-ціннісний компонент, що визначає прагнення дитини до досягнення успіху, наполегливість у навчанні та позитивне ставлення до соціальної взаємодії. У молодших школярів мотивація починає переплітатися з емоційними оцінками, що дозволяє їм ефективніше долати труднощі та підтримувати внутрішню мотивацію [19].

Основні етапи та особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку узагальнено в табл.1.1.

Таблиця 1.1 демонструє те, що розвиток емоційного інтелекту відбувається поступово, проходячи кілька етапів із наростанням складності. У старшому дошкільному віці основний акцент робиться на усвідомленні власних емоцій, розвитку емпатії та соціальної чутливості, а також на початковій мотивації. У молодшому шкільному віці відбувається уточнення та поглиблення емоційної регуляції, формування міжособистісних навичок та мотиваційно-адаптивних здібностей, що дозволяє дитині ефективно взаємодіяти у шкільному колективі та адаптуватися до нових соціальних вимог.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють, що старший дошкільний та молодший шкільний вік є критичними для формування базових та складних компонентів емоційного інтелекту, а ефективна підтримка з боку дорослих та педагогів сприяє оптимальному розвитку цих компетентностей.

Таблиця 1.1

Основні етапи та особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (А. Журавльова)

Віковий період	Основні етапи розвитку емоційного інтелекту	Ключові особливості та прояви
Старший дошкільний вік (5–6 років)	Формування базового емоційного розпізнавання	Діти починають усвідомлювати власні емоції та відчуття, здатні вербалізувати їх; проявляють початкову емпатію; з'являються перші навички саморегуляції емоцій
	Розвиток соціальної чутливості	Діти починають враховувати емоції однолітків, реагують на емоційні сигнали оточення; формуються перші навички співпраці та взаємодопомоги
	Початкове формування мотиваційного компонента	З'являється інтерес до досягнень, здатність радіти успіхам; початкові навички самостійності та ініціативності
Молодший шкільний вік (6–9 років)	Удосконалення емоційного розпізнавання та регуляції	Діти аналізують власні емоції та реакції, контролюють імпульсивні прояви; зростає здатність прогнозувати наслідки поведінки
	Розвиток емпатії та міжособистісних навичок	Підвищується здатність до співпереживання, врахування емоцій інших у взаємодії; діти навчаються вирішувати конфлікти та будувати позитивні стосунки
	Формування мотиваційно-адаптивних компонентів	З'являється внутрішня мотивація до досягнення цілей, підвищується здатність до самоконтролю; діти ефективніше долають труднощі та адаптуються до шкільного середовища

Ключові процеси розвитку ЕІ в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці представлено на рис. 1.2 [28]:

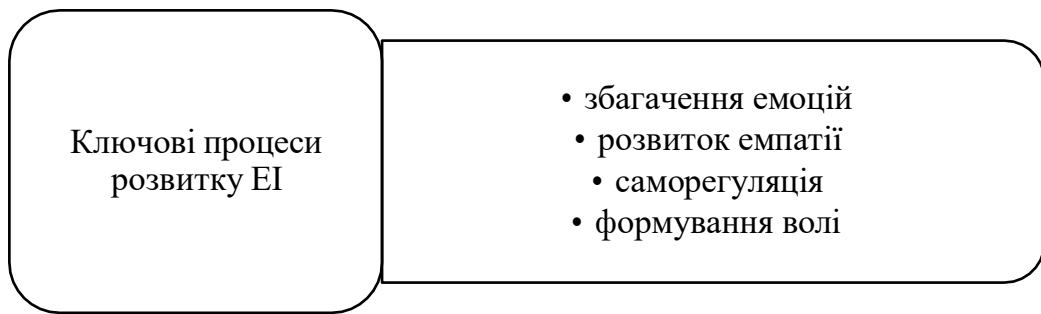


Рис. 1.2 Ключові процеси розвитку ЕІ в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці

Як можна побачити на рис.1.2 емоційний інтелект (ЕІ) у дітей формується через низку взаємопов'язаних психічних процесів, які забезпечують здатність розпізнавати, переживати та регулювати емоції як власні, так і інших людей [28]. Ці процеси визначають емоційне благополуччя дитини, її соціальну адаптацію та успішність у навчальній діяльності. Старший дошкільний та молодший шкільний вік є критичними періодами для становлення цих процесів, оскільки саме в цей час дитина опановує базові навички емоційного розпізнавання та контролю, які згодом трансформуються у більш складні емоційно-комунікативні компетентності. Так, збагачення емоційного досвіду сприяє формуванню базових та складних емоційних станів, які є фундаментом емоційного інтелекту. Розвиток емпатії забезпечує соціальну адаптацію та конструктивну взаємодію з оточенням. Саморегуляція емоцій у дошкільному та молодшому шкільному віці формує психологічну стійкість і сприяє контролю негативних реакцій. Формування волі інтегрує емоційні та когнітивні процеси, забезпечуючи цілеспрямовану поведінку та ефективне досягнення цілей.

Отже, у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку спостерігається поступове розширення спектру переживаних емоцій : від базових (радість, страх, гнів, сум) до складних соціально-емоційних станів (почуття провини, сорому, гордості, заздрості). Це збагачення емоційного досвіду відбувається через ігрову діяльність, взаємодію з однолітками та

дорослими, а також через переживання нових соціальних ситуацій. Дослідники відзначають, що чим більше дитина має можливостей усвідомлювати та вербалізувати свої емоції, тим ефективніше формуються когнітивно-емоційні навички, що є основою емоційного інтелекту [6].

Емпатія виступає ключовим компонентом ЕІ і включає здатність сприймати та аналізувати емоційний стан інших людей. На початковому етапі розвитку діти орієнтуються на невербальні сигнали (міміка, інтонація, жести), потім поступово освоюють вербальне розпізнавання емоцій, а згодом – аналітичне розуміння причин емоційних проявів [33]. Формування емпатії забезпечує розвиток соціальної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Емпіричні дослідження свідчать, що діти з високим рівнем емпатії краще адаптуються до колективних норм і демонструють меншу агресивність у конфліктних ситуаціях.

Здатність саморегуляції емоцій – контролювати власні емоційні реакції, особливо негативні (гнів, страх, тривогу), формує основу психологічної стійкості та соціальної адаптивності [22]. У дошкільному віці саморегуляція проявляється у вмінні стримувати імпульсивні дії під час гри чи спілкування. У молодшому шкільному віці цей процес стає більш свідомим і цілеспрямованим: дитина навчається оцінювати емоційний стан, передбачати наслідки власної поведінки та коригувати реакції у навчальному та соціальному середовищі. Саморегуляція є фундаментальною складовою ЕІ і сприяє розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Емоції тісно пов'язані з вольовими якостями дитини, оскільки саме через емоційний досвід формується здатність до цілеспрямованої поведінки. Вольові навички дозволяють дитині не лише контролювати емоції, а й долати труднощі, послідовно досягати цілей та проявляти наполегливість у навчанні. У контексті розвитку ЕІ формування волі сприяє інтеграції емоційних та когнітивних процесів, забезпечуючи ефективне управління поведінкою та соціальною взаємодією [41].

Особливо важливо, що саме у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці закладаються основи емоційного благополуччя, яке є передумовою успішної соціальної адаптації та навчання. Своєчасна підтримка дорослих, педагогічне супроводження та спеціально організовані емоційно-розвивальні вправи дозволяють дитині формувати цілісну систему емоційних компетентностей, що включає : усвідомлення та вербалізацію власних емоцій ; розпізнавання емоцій інших та розвиток емпатії ; контроль емоційних реакцій у стресових ситуаціях ; формування мотиваційно-волових навичок для досягнення цілей.

Таким чином, розвиток ключових процесів ЕІ у дітей забезпечує психологічну стійкість, адаптивність та ефективну взаємодію в соціальному середовищі, що має особливе значення в умовах сучасних кризових ситуацій, включно з війною.

Наукові дослідження також підкреслюють важливість соціально-педагогічних чинників для розвитку емоційного інтелекту дітей. Емпіричні роботи зосереджені на аналізі факторів, що сприяють або обмежують розвиток емоційної компетентності, включно з педагогічним супроводом та сімейним середовищем, які є ключовими у формуванні емоційно-регуляторної поведінки (Г. Рідкодубська) [43].

Слід зауважити на те, що соціально-емоційне навчання та включення спеціальних програм у дошкільні та початкові освітні програми підтримують розвиток емоційної грамотності, що сприяє більш ефективній адаптації дітей до вимог шкільного середовища та соціального світу. Такі підходи дозволяють інтегрувати навчальні та емоційні компетентності, сприяючи цілісному розвитку особистості в період раннього розвитку.

Отже, емоційний інтелект формується на основі взаємодії когнітивних і емоційних процесів. Старший дошкільний та молодший шкільний вік є критично важливим періодом, оскільки саме у цей час дитина здатна : усвідомлювати власні емоції та емоції інших ; ефективно регулювати емоційні реакції у різних соціальних ситуаціях ; розвивати емпатію та

соціальні навички ; використовувати емоції для мотивації та прийняття рішень. У старшому дошкільному віці емоційна сфера дитини характеризується формуванням початкового рівня усвідомлення власних емоцій, їх вербалізації та здатності до емпатії, що є основою подальшого розвитку емоційного інтелекту. У молодшому шкільному віці значно посилюється здатність дітей до аналізу, розуміння та регуляції емоцій, що сприяє ефективнішій соціальній взаємодії та адаптації до вимог навчального середовища.

Підтримка дорослих, педагогічні впливи та соціальне середовище є визначальними факторами, що сприяють оптимальному розвитку емоційного інтелекту в ці вікові періоди. В умовах стресових чинників, включно з соціальними кризами та війною, розвиток емоційної сфери набуває особливого значення, оскільки забезпечує психологічну стійкість, адаптивність та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

1.3. Вплив воєнних подій на емоційний стан дитини та формування емоційного інтелекту

Сучасні воєнні конфлікти та військові дії мають глибокий і багатоаспектний вплив на психоемоційний розвиток дітей, особливо у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці.

Дослідження психологів свідчать, що дитина у кризових умовах переживає підвищений рівень стресу, страху та тривоги, що значно впливає на формування емоційного інтелекту, поведінкові реакції та соціальні компетентності (Е. Носенко ; С. Дерев'янка) [11; 36].

Емоційний стан дітей у період війни характеризується підвищеною чутливістю до негативних стимулів, коливанням настрою, частими емоційними спалахами та труднощами у контролі власних реакцій. Водночас такі умови стають чинником формування адаптаційних ресурсів дитини,

стимулюючи розвиток стресостійкості, саморегуляції та соціальної підтримки, якщо є належна допомога дорослих та педагогів.

Воєнні події створюють постійне психологічне напруження, яке проявляється у таких формах [44] :

Тривожність і страх : діти переживають страх за власну безпеку та безпеку близьких, відчують невизначеність майбутнього.

Сум і переживання втрат : втрата житла, оточення або близьких людей формує глибокий емоційний стрес.

Роздратованість та імпульсивність : часті емоційні спалахи, агресія або підвищена дратівливість можуть бути проявом психоемоційного перенапруження.

Дослідження показують, що емоційний інтелект дітей значно страждає у кризових умовах: порушується здатність розпізнавати емоції інших, виникають труднощі з регуляцією власних реакцій та проявляється знижена емпатія [27].

Отже, емоційний стан дітей у період війни істотно відрізняється від типового емоційного розвитку у стабільних соціальних умовах. Дослідження свідчать, що вплив військових стресорів проявляється у підвищеній чутливості до негативних стимулів, частих коливаннях настрою, сильних емоційних спалахах та труднощах у самоконтролі й регуляції власних емоційних реакцій.

Класичні та сучасні польові дослідження та наукові розвідки стану дітей, які перебували у зонах бойових дій, показали, що вони значно частіше відчують страх, тривогу та смуток, ніж їхні однолітки, які не зазнали військового впливу [19] . Ці негативні емоції фіксуються як самими дітьми, так і батьками та педагогами, особливо серед переміщених осіб і дітей-біженців, які зазнали безпосереднього впливу бойових дій, втрати житла або близьких людей. Такі переживання впливають на формування емоційного інтелекту та здатність до адаптивної поведінки.

Нейропсихологічні дослідження показують, що тривалий стрес війни модифікує увагово-емоційну регуляцію. Діти в умовах воєнних конфліктів частіше спрямовують увагу на ознаки потенційної загрози та водночас проявляють схильність уникати сильних емоційних стимулів. Це призводить до порушення природного процесу розпізнавання і вираження емоцій, а також формує особливі механізми психологічного захисту, які можуть впливати на подальший розвиток емоційної сфери [30].

Актуальні дослідження щодо українських дітей підтверджують ці тенденції : значна частина дітей демонструє підвищену тривожність, емоційну напругу, стомлюваність та розчарування. Найбільш уразливими є діти, які усвідомлюють загрозу своєму життю або безпеці близьких, але не мають достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресу та ефективної саморегуляції [52].

Крім того, стан дитини безпосередньо залежить від емоційного стану батьків та найближчого соціального оточення. Дослідження показують, що симптоми посттравматичного стресового розладу у батьків корелюють із посиленими емоційними та поведінковими труднощами їхніх дітей. Серед таких проявів – порушення сну, підвищена тривожність, агресивність, соціальна замкнутість та труднощі у взаємодії з однолітками.

Довготривалі дослідження також свідчать, що близько третини дітей, які пережили інтенсивні бойові дії, зберігають ознаки посттравматичного стресу навіть через певний час після завершення активних військових подій. Значна частина таких дітей демонструє клінічно значущі емоційні та поведінкові проблеми, які потребують системної психологічної підтримки [18].

Таким чином, емоційний стан дітей у період війни можна охарактеризувати як комплекс негативних реакцій на стрес, що включає : підвищену чутливість до загроз і небезпеки ; часті коливання настрою та емоційні спалахи ; труднощі в усвідомленні, організації та контролі власних емоцій ; зниження загальної емоційної стабільності та іноді прояви

симптомів травматичного стресу. Такі зміни мають суттєвий вплив на навчальну та соціальну адаптацію дітей, оскільки емоційна нестабільність може погіршувати когнітивні процеси, знижувати успішність у навчанні та ускладнювати розвиток соціальних навичок і позитивних міжособистісних взаємодій.

Поведінка дітей у воєнних умовах зазнає значних змін. Виявляються такі тенденції [9] :

1. Реверсія у поведінці : молодші школярі можуть демонструвати поведінку, властиву дошкільному віку (регресивні реакції, страх темряви, плаксивість).

2. Порушення соціальної взаємодії : виникають труднощі у спілкуванні з однолітками, агресивні або замкнуті реакції, порушення довіри.

3. Залежність від дорослих : діти шукають підтримки, що проявляється у посиленні прив'язаності до батьків або педагогів.

За даними досліджень А. Дремлюженко, діти, які перебували у кризових умовах, частіше демонструють дисбаланс між емоційними реакціями та соціально очікуваною поведінкою, що потребує системної психологічної підтримки та корекційних заходів [15].

Військові події не лише впливають на емоційний стан дітей, але й істотно формують їхні адаптаційні ресурси, тобто внутрішні можливості для подолання стресових ситуацій та збереження психоемоційного благополуччя. Сучасні дослідження свідчать, що у дітей, які пережили війну, спостерігаються як позитивні, так і негативні зміни у розвитку адаптаційних механізмів [37]. З одного боку, частина дітей демонструє посилену схильність до самоорганізації та підвищену пильність, що є своєрідним компенсаторним механізмом для захисту від травматичного впливу. З іншого боку, у багатьох дітей знижуються стійкість до стресу, здатність до планування та самоконтролю, що ускладнює адаптацію до соціального середовища та навчальної діяльності.

У контексті формування емоційного інтелекту (EI) війна відіграє подвійне значення. Дослідження свідчать, що тривалі стресові обставини можуть уповільнювати розвиток когнітивно-афективних компонентів EI, таких як самосвідомість та емоційна регуляція, особливо у дітей молодшого шкільного віку, які перебувають у критичному сенситивному періоді розвитку. Водночас, за умови підтримки дорослих та спеціально організованих психологічних інтервенцій, діти можуть опановувати ефективні стратегії розпізнавання і керування власними емоціями, а також навчатися розумінню емоцій інших людей, що сприяє зміцненню емпатії, соціальної адаптації та формуванню стійкого емоційного благополуччя.

Сучасні емпіричні дані підтверджують, що діти, які мають доступ до безпечного середовища та підтримки з боку батьків і педагогів, демонструють кращу здатність до саморегуляції, швидше відновлюють емоційну рівновагу після стресових ситуацій та формують більш високий рівень емоційного інтелекту. Це проявляється у здатності дітей контролювати негативні емоції, відкладати миттєві реакції, адаптуватися до нових соціальних умов та демонструвати гнучкість у міжособистісних взаємодіях [49]. Таблиця 1.2 демонструє ключові психологічні чинники, що виникають у дітей під час війни, та їхній вплив на формування емоційного інтелекту. Вона відображає комплексну взаємодію внутрішніх та зовнішніх факторів, які визначають емоційне благополуччя дитини та розвиток основних компонентів EI: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціалізації. Стресові ситуації, характерні для воєнного середовища (шум вибухів, евакуації, перебування у небезпечних умовах), призводять до підвищеної тривожності та страху, що, у свою чергу, ускладнює розвиток здатності до самоконтролю [20]. Втрата близьких або розлучення з родиною провокує смуток і емоційний розлад, що негативно впливає на формування емпатії та вміння розпізнавати емоції інших. Постійна невизначеність та загроза підсилюють збудливість і імпульсивність, що знижує ефективність когнітивно-афективної регуляції емоцій.

Таблиця 1.2

Психологічні чинники впливу війни та їхній вплив на розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

Психологічний чинник	Вплив на емоційний стан дитини	Наслідки для розвитку емоційного інтелекту	Приклади прояву у поведінці
Стресові ситуації (сильний шум, вибухи, евакуація)	Підвищена тривожність, страх, неспокій	Ускладнення розвитку саморегуляції, затримка формування здатності керувати емоціями	Дитина може плакати, тремтіти, уникати нових ситуацій
Втрата близьких або розлучення з родиною	Смуток, відчуття втрати, емоційна розгубленість	Послаблення емпатії, труднощі у розпізнаванні емоцій інших	Відчуження від однолітків, агресивні або замкнуті реакції
Постійна небезпека та невизначеність	Напруженість, очікування загрози, підвищена збудливість	Зниження здатності до адаптивного планування, погіршення когнітивно-афективного компонента ЕІ	Підвищена імпульсивність, конфліктність, труднощі у виконанні завдань
Емоційний стан батьків/опікунів	Емоційна нестабільність, тривожність дорослих передається дітям	Затримка формування самосвідомості та здатності до емоційної рефлексії	Дитина наслідує тривожні моделі поведінки, проявляє страх або агресію
Соціальна дезадаптація (переміщення, зміна школи/дитсадка)	Відчуття ізоляції, втрати соціальної опори	Ускладнення розвитку соціальної компетентності та навичок емпатії	Складнощі у встановленні контактів, замкнутість, конфлікти з однолітками
Тривалий психологічний дискомфорт	Хронічна втома, підвищена емоційна реактивність	Послаблення здатності до самоконтролю, вплив на мотиваційний компонент ЕІ	Зниження інтересу до навчання, емоційна нестійкість у повсякденних ситуаціях

Стан дорослих, що оточують дитину, має особливе значення : тривожні, емоційно нестабільні батьки передають дітям схильність до тривожних моделей поведінки, що послаблює розвиток самосвідомості та рефлексивної здатності [3].

Соціальна дезадаптація, зумовлена переміщенням, зміною навчального середовища чи втратами соціальних контактів, впливає на формування соціальної компетентності та навичок емпатії. Тривалий психологічний дискомфорт, що включає хронічну втому та підвищену емоційну реактивність, негативно впливає на мотиваційний компонент емоційного інтелекту та здатність до навчальної діяльності.

Отже, війна виступає як комплексний фактор ризику для розвитку емоційного інтелекту, однак за належної підтримки та спеціально організованих психологічних і педагогічних заходів діти можуть формувати адаптивні стратегії, зміцнювати емоційні ресурси та розвивати ключові компоненти ЕІ навіть у складних умовах. Важливим аспектом є і розвиток комплексних емоційних навичок, таких як здатність аналізувати власні емоції, прогнозувати емоційні реакції інших, розвивати співчуття та соціальну відповідальність. У цьому процесі війна виступає не лише як фактор ризику, але й як потенційний стимул для активізації внутрішніх ресурсів дитини, за умови належного супроводу дорослих та психологічної підтримки.

Результати проведеного дослідження показали, що війна формує у дітей нові вимоги до адаптації та розвитку емоційного інтелекту, включаючи : посилене формування механізмів самозахисту та увагово-емоційної регуляції ; потребу у розвитку навичок саморефлексії та контролю емоційних проявів ; можливість зміцнення емпатії та соціальних навичок через підтримку оточення ; підвищену чутливість до психоемоційного стану близьких, що стимулює соціальну відповідальність ; необхідність системного педагогічного та психологічного супроводу для корекції і оптимізації розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, формування емоційного інтелекту у дітей у період війни відбувається за умови взаємодії внутрішніх ресурсів дитини з підтримуючим соціальним середовищем. Високий рівень ЕІ стає ключовим фактором психологічної стійкості, здатності до адаптації та ефективної взаємодії у соціальному середовищі, що, у свою чергу, сприяє розвитку особистості у складних життєвих умовах.

Висновки до розділу 1

Результати проведеного аналізу наукових джерел показали, що емоційний інтелект є багатовимірним психологічним феноменом і включає когнітивні, афективні та соціальні компоненти.

Основними структурними елементами емоційного інтелекту є емоційна обізнаність, емоційне розуміння, саморегуляція, соціальна компетентність та мотиваційна сфера. Формування та розвиток цих компонентів тісно пов'язані із соціальним середовищем дитини, педагогічним впливом та сімейною підтримкою.

У кризових умовах (соціальні кризи, війна) емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, адаптації та ефективної соціальної взаємодії.

Старший дошкільний та молодший шкільний вік є критичними для формування основних компонентів емоційного інтелекту : самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальної компетентності. У старших дошкільників спостерігається розвиток базових емоційних навичок та здатності усвідомлювати власні емоції, тоді як у молодших школярів відбувається формування більш складних емоційних і когнітивних процесів.

Вікові особливості емоційної сфери дітей визначають ефективність формування емоційної компетентності, яка є необхідною для успішної соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Соціальне середовище, педагогічний вплив та підтримка дорослих є ключовими чинниками, що

забезпечують розвиток емоційного інтелекту, особливо у стресових або кризових умовах.

У період війни формування емоційного інтелекту стає особливо критичним для психоемоційного благополуччя та майбутньої адаптації дитини. Воєнні події значно впливають на емоційний стан дітей, провокуючи тривожність, страх та підвищену емоційну нестабільність. Поведінкові реакції дітей у кризових умовах можуть проявлятися як регресивні або агресивні прояви, а соціальна взаємодія зазнає порушень.

Раннє виявлення емоційних та поведінкових порушень дозволяє коригувати розвиток емоційного інтелекту і сприяти успішній соціальній інтеграції дитини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Сучасна українська дійсність характеризується значним впливом військових дій на всі сфери соціального життя, а особливо на психоемоційний розвиток дітей. Старший дошкільний та молодший шкільний вік є критично важливим періодом формування емоційної сфери, соціальних навичок і основ саморегуляції. У цих вікових групах відбувається інтенсивне становлення здатності дітей розпізнавати власні емоції, адекватно реагувати на емоційні прояви оточуючих, а також формуються базові механізми емпатії та адаптації до соціального середовища.

В умовах війни діти зазнають підвищеного психологічного навантаження : стрес, тривога, страх за власну безпеку та безпеку близьких, нестабільність життєвого середовища суттєво порушують нормальний хід розвитку емоційного інтелекту. Наукові дослідження підтверджують, що тривалі психотравмуючі фактори негативно впливають на здатність дітей до саморегуляції, управління емоціями та соціальної взаємодії, що, у свою чергу, може призвести до порушень поведінки, зниження адаптаційного потенціалу та труднощів у навчанні.

Проблематика дослідження полягає у недостатній кількості емпіричних даних щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту саме в умовах війни. Існуючі дослідження здебільшого зосереджені на загальних аспектах психологічного розвитку дітей або на вивченні посттравматичних станів, однак не приділяють достатньої уваги формуванню емоційної

компетентності як ключового ресурсу для адаптації. В умовах війни емоційний інтелект виступає не лише чинником психоемоційного благополуччя, а й важливим засобом соціальної інтеграції та розвитку життєстійкості дитини.

Таким чином, актуальність даного емпіричного дослідження обумовлена необхідністю наукового вивчення механізмів формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах військових дій, визначення чинників, що сприяють або перешкоджають його розвитку, та вироблення практичних рекомендацій для підтримки психоемоційного здоров'я дітей. Це дозволяє не лише заповнити існуючий науковий пробіл, а й забезпечити психологічну допомогу та соціальну підтримку у кризових ситуаціях, підвищуючи адаптаційний потенціал молодшого покоління.

Об'єкт дослідження : емоційний інтелект дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження : особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.

Мета дослідження : емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку та психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження : особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни полягають у нерівномірності сформованості його структурних компонентів, що виявляється у відносно зниженому рівні емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій на тлі збереженої або підвищеної чутливості до емоційних станів інших.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту в психологічній теорії та практиці.

2. Емпірично дослідити рівень та структурні компоненти емоційного інтелекту дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни, визначити чинники, що впливають на емоційний розвиток дітей.

3. Розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей.

Організація емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни здійснювалася відповідно до визначених наукових завдань і передбачала поетапну систему дій, спрямованих на отримання достовірних та комплексних даних. Основою дослідження стала концепція багатовимірного підходу, яка дозволяє оцінити емоційний інтелект дитини як інтегровану систему здібностей до розпізнавання, вираження та регуляції емоцій.

Перший етап організації полягав у відборі вибірки дослідження. До неї були залучені діти віком 5–8 років, які навчаються у дошкільних закладах та початкових класах шкіл м. Запоріжжя. Вибірка формувалася з урахуванням критерію доступності та забезпечення етичних норм проведення дослідження: отримано добровільну згоду батьків та педагогів, дотримано анонімність та конфіденційність даних. Даний етап також передбачав підготовку та адаптацію емпіричних та психодіагностичних методик до специфіки обраної вікової групи.

Другий етап полягав у безпосередньому проведенні емпіричного дослідження. Спостереження проводилося у природних умовах : під час навчальної діяльності, ігрових ситуацій та взаємодії з однолітками. Опитування батьків здійснювалося шляхом анкетування, що дозволяло отримати додаткову інформацію про емоційний розвиток дітей у домашньому середовищі. Психодіагностичні тестування проводилися індивідуально, з дотриманням психологічного комфорту та мотивації дітей, що дозволяло мінімізувати стресові реакції і отримати достовірні результати.

Етапи емпіричного дослідження наведено в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Мета етапу	Опис
I етап: Підготовчий	Вивчення наукової літератури з проблеми. Підготовка до проведення дослідження; визначення вибірки. Підбір та адаптація методик	На цьому етапі здійснюється теоретичне обґрунтування дослідження, уточнюється цільова вікова група (діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку), адаптуються методики під умови дослідження.
II етап: Емпіричний	Вивчення поведінкових проявів емоційного інтелекту дітей у природних умовах	Діти спостерігаються у процесі ігор, навчальної діяльності та взаємодії з однолітками. Фіксуються прояви емоційної регуляції, уміння ідентифікувати власні емоції та емоції інших дітей.
2.1 Включене спостереження		
2.2 Опитування батьків	Виявлення особливостей формування емоційного інтелекту у дітей з точки зору батьків	Батьки заповнюють опитувальник, що дозволяє оцінити рівень розвитку у дитини здатності розпізнавати емоції, проявляти емпатію та адекватно реагувати на емоційні ситуації. Результати аналізуються для визначення загальної тенденції розвитку емоційного інтелекту.
2.3 Психодіагностичне тестування	Визначення рівня сформованості емоційного інтелекту дітей	Діти виконують спеціальні психодіагностичні завдання, спрямовані на виявлення здатності розпізнавати емоції, виражати їх у малюнках або піктограмах та оцінювати власний емоційний стан. Результати дозволяють кількісно та якісно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту у дітей.
III етап: Обробка та аналіз даних	Систематизація та інтерпретація отриманих результатів	Отримані дані кодуються та аналізуються за допомогою методів частотного та кореляційного аналізу. Проводиться інтеграція результатів усіх методик для визначення закономірностей розвитку емоційного інтелекту у дітей в умовах війни.
IV етап: Узагальнюючий	Підбиття підсумків та формулювання висновків	

Третій етап включав систематизацію та обробку отриманих даних. Використовувалися як якісні, так і кількісні методи аналізу. Такий підхід забезпечив комплексну оцінку розвитку емоційного інтелекту дітей та дозволив визначити закономірності формування емоційної компетентності у складних соціально-психологічних умовах війни.

На узагальнюючому етапі емпіричного дослідження було сформульовано висновки та оформлено роботу.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила цілісне та системне вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, дозволила інтегрувати різні джерела інформації та сформулювати науково обґрунтовані висновки щодо впливу кризових умов на психоемоційний розвиток дітей.

Таблиця 2.2

Операціоналізація базових понять

Базове поняття	Визначення у дослідженні
Емоційний інтелект	Сукупність здатностей дитини розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, усвідомлювати їх, регулювати емоційні стани та використовувати емоції для ефективної взаємодії з оточенням
Ідентифікація емоцій	Здатність дитини точно визначати та називати емоції, які вона відчуває сама та спостерігає у інших
Емоційна регуляція	Здатність контролювати інтенсивність та прояв емоційних реакцій відповідно до соціальних норм та ситуації
Емпатія	Здатність дитини усвідомлювати емоційний стан інших людей та реагувати на нього адекватно

Для розв’язання поставлених завдань використано наступні методи дослідження :

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел ;
- емпіричні – спостереження (методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дітей у процесі спостереження І. Фаустової), опитувальник для батьків (Ю. Мединська) на виявлення особливостей сформованості в дитини ідентифікації емоцій ; психодіагностичні методики : методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової ; методика «Емоційна

пiктограма» М. Кузьмiщевої ; методика «Емоцiйний простiр особистостi» Є. Иванової ;

– математико-статистичнi – статистичний аналіз, аналіз непараметричний критерiїв, кореляцiйний аналіз, графiчний та табличний аналізи.

Статистична обробка результатiв емпиричного дослiдження здiйснювалася з використанням сучасних програмних засобiв математико-статистичного аналізу. Для первинної обробки даних, кодування результатiв i побудови таблиць використовувалися Microsoft Excel, що забезпечило впорядкування емпиричного матерiалу та проведення описової статистики.

Для поглибленого статистичного аналізу застосовувалася програма SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), за допомогою якої здiйснювався частотний аналіз, обчислення середнiх значень, стандартних вiдхилень, а також аналіз взаємозв'язкiв мiж показниками емоцiйного iнтелекту. Використання зазначених програм дозволило забезпечити надiйнiсть i достовiрнiсть отриманих результатiв.

Для дiагностики емоцiйного iнтелекту дiтей старшого дошкiльного та молодшого шкiльного вiку у дослiдженнi застосовувалися методики, що дозволяють оцiнювати як когнiтивнi, так i емоцiйнi компоненти розвитку, а також здатнiсть до регуляцiї власних емоцiйних станiв у рiзних ситуацiях.

Методика диференцiйованої оцiнки емоцiйного iнтелекту дошкiльникiв І. Фаустової передбачає вибiркове спостереження за дiтьми пiд час виконання завдань у рiзних iгрових та життєвих ситуацiях. Основними показниками є характер емоцiйного реагування (стриманiсть або експресивнiсть), прояви емоцiй у мiмiцi, пантомiмiцi, iнтонацiї, вiдповiднiсть вербальних i невербальних засобiв комунiкацiї емоцiйному змiсту ситуацiї, а також словеснi висловлювання дiтей [12].

Для оцiнки емоцiйного iнтелекту дiтей молодшого шкiльного вiку використовуються окремi тестовi завдання, спрямованi на виявлення рiзних компонентiв емоцiйної компетентностi. Зокрема, методика «Емоцiйна

ідентифікація» О. Ізотової призначена для виявлення рівня розвитку процесів розпізнавання та розуміння емоцій. Дітям пропонується серія карток із зображеннями різних емоційних ситуацій (наприклад, день народження, конфлікт, розставання, напад), після чого вони відповідають на питання щодо емоційного стану персонажів, причин їхніх почуттів та відповідних назв емоцій.

Методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої спрямована на оцінку когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту. Діти отримують 12 слів, що позначають різні емоційні стани, і малюють їх на аркуші паперу, дотримуючись інструкції. Аналіз результатів дозволяє визначити рівень адекватності кодування та диференціації емоційних переживань [13].

Визначення показників когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту :

Розпізнавання емоцій – здатність правильно ідентифікувати емоції на піктограмах.

Вираження емоцій – здатність передавати власні емоції через малюнок.

Регуляція емоцій – здатність контролювати свої емоційні реакції.

Емпатія – здатність розуміти емоції інших дітей.

Відповідність емоцій ситуації – здатність правильно зіставляти емоцію з конкретною життєвою ситуацією.

Кожен показник оцінюється за 10-бальною шкалою :

- 0–3 бали – низький рівень ;
- 4–7 балів – середній рівень ;
- 8–10 балів – високий рівень ;

Модифікований варіант методики «Емоційний простір особистості» [19] застосовується для дослідження здатності молодших школярів до розпізнавання та розуміння емоцій. Дітям пропонується 17 назв емоцій, які необхідно розподілити на три групи: «радісно», «сумно», «спокійно». Оцінювання проводиться за трирівневою шкалою : високий рівень –

правильне групування та усвідомлення значення емоцій; середній рівень – часткова адекватність і помилки; низький рівень – значні помилки та нездатність здійснити коректний поділ емоцій.

Для забезпечення достовірності та об'єктивності результатів дослідження було використано комплекс статистичних методів, що дозволяють не лише кількісно оцінити показники розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а й визначити закономірності їх формування в умовах війни.

По-перше, застосовувався статистичний аналіз, який дозволив систематизувати дані спостережень, опитувань та психодіагностичних методик. Цей метод дав змогу визначити розподіл показників емоційного інтелекту, частоту проявів конкретних емоційних реакцій, рівень розвитку емоційної регуляції та емпатії. Статистичний аналіз забезпечив первинну оцінку тенденцій розвитку емоційної компетентності дітей у вибірці.

По-друге, використовувався кореляційний аналіз за Пірсоном, що дозволив встановити взаємозв'язок між різними компонентами емоційного інтелекту (ідентифікація емоцій, емоційна регуляція, емпатія) та між результатами спостережень, опитувань батьків і психодіагностичних методик. Це дозволило визначити, які аспекти емоційного інтелекту найбільш тісно пов'язані між собою.

Для порівняння результатів між різними віковими групами та визначення статистично значущих відмінностей використовувався критерій Крускала–Уоліса, що є непараметричним методом аналізу і дозволяє оцінювати різницю показників у групах, де розподіл даних не відповідає нормальному закону. Цей підхід був особливо важливим для виявлення відмінностей у розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Також застосовувався порівняльний аналіз результатів спостережень, опитувань та психодіагностичних методик, що забезпечило комплексну оцінку розвитку емоційного інтелекту з урахуванням різних джерел даних.

Поєднання кількісних і якісних методів аналізу дало можливість оцінити не лише рівень розвитку емоційного інтелекту, а й специфіку проявів емоційних реакцій у кризових умовах, характерних для дітей, які переживають вплив війни.

Використання зазначених статистичних методів забезпечило наукову обґрунтованість висновків, дозволило виявити взаємозв'язки між різними компонентами емоційного інтелекту та отримати надійні дані для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки психоемоційного розвитку дітей в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, комплекс використаних методик в емпіричному дослідженні дозволяє всебічно оцінити емоційний інтелект дітей у різних вікових категоріях, враховуючи когнітивні, афективні та комунікативні компоненти його розвитку.

Емпірична база та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни проводилося протягом вересня – листопада 2025 року у місті Запоріжжя. Вибір періоду дослідження зумовлений необхідністю отримання стабільних та репрезентативних даних на початку навчального року, коли діти проходять етап активної соціальної та емоційної адаптації в освітньому середовищі.

Емпіричною базою дослідження стали два заклади освіти, що функціонують у Заводському районі м. Запоріжжя та забезпечують умови для комплексного спостереження за психоемоційним розвитком дітей різного віку. Першим закладом був Запорізький навчально-виховний комплекс № 67 (Україна, Запорізька область, м. Запоріжжя, вул. Радіаторна, 26), на базі якого здійснювалося дослідження серед учнів початкових класів. Другим закладом став дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу № 167 «Каштан» (м. Запоріжжя, вул. Радіаторна, 31), де проводилося

вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку.

Загальний обсяг вибірки склав 60 дітей, серед яких були представлені як хлопчики, так і дівчата, що дозволило уникнути гендерних перекосів та забезпечити збалансованість дослідження. До складу вибірки увійшли 30 дітей старшого дошкільного віку та 30 дітей молодшого шкільного віку – учнів початкових класів. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності з урахуванням вікових, психологічних та етичних критеріїв участі у дослідженні.

Усі учасники дослідження перебували у відносно стабільному психофізичному стані та відвідували освітні заклади на постійній основі. Участь дітей у дослідженні здійснювалася за умови отримання інформованої згоди від батьків або законних представників, а також за погодженням із адміністрацією закладів освіти. Під час проведення емпіричного дослідження було дотримано принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників.

Загальна вибірка емпіричного дослідження становила 60 дітей, що дозволяє забезпечити достатню репрезентативність для аналізу особливостей розвитку емоційного інтелекту у двох ключових вікових групах – старшому дошкільному та молодшому шкільному віці. Вибірка була сформована з урахуванням принципу вікової та кількісної рівноваги, що забезпечило можливість коректного порівняльного аналізу отриманих результатів.

Половину вибірки склали діти старшого дошкільного віку (5–6 років), які відвідують дошкільний навчальний заклад комбінованого типу №167 «Каштан». Іншу половину становили діти молодшого шкільного віку (6–8 років) – учні початкових класів Запорізького навчально-виховного комплексу №67. Такий розподіл дозволив простежити вікову динаміку розвитку емоційного інтелекту в період переходу від дошкільного до шкільного етапу розвитку.

Усі учасники дослідження перебували в умовах очного навчання та систематично відвідували освітні заклади, що створило сприятливі умови для проведення спостережень і психодіагностичних процедур у природному соціальному середовищі. Важливою характеристикою вибірки є також те, що всі діти проживали на території м. Запоріжжя в умовах воєнного стану, що дозволило врахувати специфіку впливу військових подій на їхній психоемоційний розвиток.

Таблиця 2.3

Загальна характеристика вибірки

Показник	Характеристика	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Загальна кількість учасників	Діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку	60	100 %
Вікова група	Старший дошкільний вік (5–6 років)	30	50 %
Середній вік		5,22±0,82	
	Молодший шкільний вік (6–8 років)	30	50 %
Середній вік		6,94±1,05	
Стать	Хлопчики	24	40 %
	Дівчата	36	60 %
Освітній заклад	ДНЗ №167 «Каштан» (старші дошкільники)	30	50 %
	Запорізький НВК №67 (учні початкових класів)	30	50 %
Форма навчання / перебування	Очна, систематичне відвідування закладу освіти	60	100 %
Умови проживання	Проживання в умовах воєнного стану на території м. Запоріжжя	60	100 %

Таким чином, загальна характеристика вибірки свідчить про її структурованість, збалансованість та відповідність меті й завданням дослідження, що забезпечує наукову обґрунтованість отриманих результатів та можливість формулювання валідних висновків щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей в умовах війни.

Обрана емпірична база та сформована вибірка забезпечили можливість порівняльного аналізу особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей

різних вікових груп, а також дозволили врахувати специфіку впливу умов війни на психоемоційний стан дітей у дошкільному та шкільному освітньому середовищі.

2.2. Аналіз рівня сформованості компонентів емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

З метою виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку було проведено систематичне спостереження за їхньою поведінкою в природних умовах освітнього середовища. Під час включеного спостереження за дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни було зафіксовано низку характерних проявів емоційної та поведінкової реакції на зовнішньо-тривожну ситуацію.

У більшості дітей спостерігалася часте виникнення проявів тривожності, що відображалася у напруженій поведінці, неспокійному русі, частих вертаннях голови та погляду навколо. Діти демонстрували помітну обережність, уникали контакту з незнайомими людьми, відчували невпевненість у нових ситуаціях. Часто проявлялися страхи пов'язані з шумом, сиренами або словами, що нагадують про воєнні дії. У групі молодших школярів спостерігалася схильність до психосоматичних реакцій: часте мруження очей, стискання рук, напруженість у плечовому поясі, що свідчило про внутрішнє напруження.

Діти більш імпульсивно реагували на конфліктні або стресові ситуації, проявляючи крик, плач або агресивну поведінку. Спостерігалася зниження здатності стримувати негативні емоції та адаптуватися до соціальних норм у групі. Наприклад, навіть у спокійних ігрових ситуаціях діти могли різко змінювати настрій, що ускладнювало взаємодію з однолітками та вихователями. Багато дітей не завжди могли словесно висловити свої емоції, натомість демонструючи їх через фізичні дії або мовчання.

Спостереження показало, що у дітей зросла потреба у постійній увазі та підтримці з боку дорослих. Вони часто зверталися за допомогою, шукаючи підтвердження власної безпеки або схвалення своїх дій. У групі старших дошкільників діти активно шукали контакту з вихователями під час ігор або при виконанні завдань, прагнучи отримати емоційну підтримку та відчуття захищеності. Молодші школярі демонстрували схильність до прив'язки до одного дорослого або одного друга, що відображало потребу у стабільному соціальному оточенні в умовах нестабільності.

В цілому, результати включеного спостереження свідчать, що війна суттєво впливає на емоційний стан дітей, підвищуючи тривожність, знижуючи рівень саморегуляції та збільшуючи потребу у соціальній підтримці. Ці спостереження підкреслюють важливість системної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на створення безпечного емоційного середовища та формування навичок адекватного вираження та регуляції емоцій у дітей.

Методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту І. Фаустової дозволила зафіксувати прояви емоційної обізнаності, емоційної регуляції, емпатії та емоційної реактивності у процесі навчальної та ігрової діяльності.

У групі старших дошкільників (30 дітей) результати спостереження свідчать про нерівномірність розвитку компонентів емоційного інтелекту. Більшість дітей демонстрували здатність розпізнавати базові емоції (радість, страх, сум, гнів), однак їх вербалізація часто була обмеженою або замінювалася невербальними проявами. Емоційні реакції дошкільників здебільшого мали імпульсивний характер, що виявлялося у швидкій зміні настрою, труднощах стримування негативних емоцій та потребі у зовнішній підтримці з боку дорослого.

У процесі спостереження за ігровою діяльністю було зафіксовано, що значна частина дітей старшого дошкільного віку здатна до елементарних проявів емпатії, однак ці реакції мають ситуативний характер і залежать від емоційної близькості з однолітками. У стресових або емоційно напружених

ситуаціях, зумовлених умовами війни (гучні звуки, обговорення тривожних подій), у дітей частіше спостерігалися ознаки тривожності, замкненості або емоційного збудження.

У групі молодших школярів (30 дітей) результати спостереження засвідчили вищий рівень сформованості емоційного інтелекту порівняно зі старшими дошкільниками. Більшість учнів демонстрували кращу здатність до усвідомлення власних емоційних станів та їх словесного позначення. Діти частіше використовували мовні засоби для опису почуттів, що свідчить про розвиток емоційної рефлексії та когнітивного контролю емоцій.

Спостереження за навчальною діяльністю показало, що молодші школярі загалом краще регулюють емоційні реакції, здатні дотримуватися соціально прийнятних форм поведінки навіть у ситуаціях фрустрації. Разом з тим у частини дітей фіксувалися прояви внутрішньої напруги, підвищеної чутливості до зауважень та труднощі з подоланням тривоги, що може бути пов'язано з тривалим впливом воєнних подій.

Особливої уваги заслуговують прояви емпатії у молодших школярів: у процесі спільної діяльності вони частіше виявляли здатність розуміти емоційний стан однолітків, намагалися підтримати їх або змінити власну поведінку з урахуванням емоцій іншого. Водночас спостерігалася залежність емпатійних реакцій від загального емоційного стану дитини та рівня її психологічної безпеки.

Загалом результати спостереження за методикою І. Фаустової засвідчили, що розвиток емоційного інтелекту має вікову динаміку: у молодшому шкільному віці він характеризується більшою усвідомленістю та регулятивністю, тоді як у старшому дошкільному віці переважають безпосередні та імпульсивні емоційні прояви. Водночас в обох вікових групах простежується вплив умов війни, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та потребі в додатковій психологічній підтримці.

Представлений в табл. 2.4 порівняльний аналіз результатів спостереження за методикою диференційованої оцінки емоційного інтелекту І. Фаустової засвідчив наявність чітко виражених вікових відмінностей у розвитку емоційної сфери дітей.

Як видно з таблиці, у групі старших дошкільників домінують безпосередні та імпульсивні емоційні реакції, що зумовлено віковими особливостями розвитку психіки та недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції.

Таблиця 2.4

Порівняльна характеристика проявів емоційного інтелекту дітей за результатами спостереження (за методикою диференційованої оцінки емоційного інтелекту І. Фаустової)

Показники емоційного інтелекту	Старші дошкільники (n = 30)	Молодші школярі (n = 30)
Усвідомлення власних емоцій	Переважає ситуативне усвідомлення емоцій; труднощі у словесному позначенні почуттів	Більш сформоване усвідомлення емоцій; використання вербальних описів емоційних станів
Розпізнавання емоцій інших	Розпізнавання базових емоцій, переважно за зовнішніми проявами	Точніше розпізнавання емоцій з урахуванням контексту ситуації
Емоційна регуляція	Часті імпульсивні реакції; потреба у допомозі дорослого для стабілізації стану	Кращий самоконтроль; здатність стримувати емоційні прояви у соціально значущих ситуаціях
Емпатійні прояви	Ситуативна емпатія, залежна від близькості з однолітками	Стійкіші емпатійні реакції, орієнтація на емоційний стан інших
Емоційна реакція на стресові чинники	Підвищена тривожність, емоційна збудливість або замкненість	Внутрішня напруга, підвищена чутливість, але збереження зовнішнього контролю поведінки
Загальний рівень сформованості емоційного інтелекту	Нерівномірний, з переважанням емоційної реактивності	Більш збалансований, з елементами усвідомленої регуляції

У дітей старшого дошкільного віку здатність до усвідомлення та розпізнавання емоцій має переважно ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх умов та підтримки дорослого. Емпатійні прояви

виникають епізодично та не завжди трансформуються у стійку соціально прийнятну поведінку, особливо в умовах емоційного напруження, спричиненого воєнними подіями.

Натомість у молодших школярів простежується більш високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони частіше усвідомлюють власні емоційні стани, здатні їх вербалізувати та контролювати поведінкові прояви емоцій. Емпатійні реакції у цій віковій групі є більш усвідомленими та соціально спрямованими, що сприяє конструктивній взаємодії з однолітками та дорослими. Разом з тим, результати спостереження свідчать, що в обох вікових групах зберігається вплив умов війни, який проявляється у підвищеній тривожності та емоційній напрузі. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності дітей як важливого ресурсу їх адаптації в кризових соціальних умовах.

Результати опитування батьків за методикою Ю. Мединської на виявлення особливостей сформованості в дитини ідентифікації емоцій наведене в табл.2.5.

Представлений в табл. 2.5 аналіз результатів опитування батьків за методикою Ю. Мединської дозволив виявити специфіку сформованості ідентифікації емоцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також особливості емоційної взаємодії у сім'ї.

За показниками здатності до розпізнавання емоційних станів встановлено, що старші дошкільники, за оцінками батьків, здебільшого можуть здогадуватися про емоційний стан дорослих та однолітків, однак це відбувається фрагментарно й переважно на основі яскравих зовнішніх ознак (вираз обличчя, інтонація). У молодших школярів ця здатність є більш сформованою: діти краще враховують контекст ситуації та зміни настрою інших людей.

Результати за показником вербалізації емоційних станів свідчать, що діти старшого дошкільного віку не завжди охоче розповідають про власні

почуття або роблять це у спрощеній формі. Натомість молодші школярі частіше ініціюють емоційне спілкування з батьками, використовують словесні описи власних переживань, що вказує на розвиток емоційної рефлексії.

Таблиця 2.5

Аналіз результатів опитування батьків за методикою Ю. Мединської : виявлення особливостей сформованості ідентифікації емоцій у дітей

Показники аналізу	Старші дошкільники (n = 30)	Молодші школярі (n = 30)
Здатність до розпізнавання емоційних станів	Середній рівень: дитина частково розпізнає емоції за мімікою та настроєм	Достатній рівень: здатність розпізнавати емоції з урахуванням ситуації
Здатність до вербалізації емоційних станів	Нестійка: дитина рідко самостійно розповідає про власні почуття	Сформованіша: дитина частіше описує свої емоції словами
Емоційне співпереживання (емпатія)	Ситуативна емпатія, переважно щодо близьких дорослих	Розширена емпатія щодо однолітків, дорослих, персонажів
Особливості емоційної взаємодії батьків з дитиною	Нерегулярна емоційна комунікація, часткове обговорення почуттів	Більш системна увага до емоцій дитини та близьких
Позиція батьків щодо розвитку емоційної сфери дитини	Висока зацікавленість у додатковій інформації	Усвідомлена потреба в психологічних знаннях і рекомендаціях

Аналіз емоційного співпереживання показав, що у старших дошкільників емпатія має переважно вибіркового характер і спрямована насамперед на близьких дорослих. Співчуття до інших людей або персонажів літературних і телевізійних творів виникає ситуативно. У молодших школярів емпатійні реакції є ширшими: вони здатні співпереживати не лише близьким, а й одноліткам та вигаданим персонажам, що свідчить про поступове розширення соціально-емоційного досвіду.

Особливу увагу привертають результати, пов'язані з емоційною взаємодією батьків і дітей. Батьки старших дошкільників частіше зазначали, що обговорення почуттів відбувається епізодично, без системної уваги до емоційного стану дитини. Водночас батьки молодших школярів частіше наголошували на власному прикладі відкритого вираження емоцій та звертанні уваги дитини на самопочуття інших членів родини. Показник позиції батьків щодо розвитку емоційної сфери дитини виявив високий рівень зацікавленості в обох групах. Більшість батьків висловили бажання отримати більше інформації про емоційний розвиток дитини, що є важливим ресурсом для подальшої психолого-педагогічної роботи, особливо в умовах війни.

Узагальнюючи результати опитування, можна стверджувати, що ідентифікація емоцій у дітей має чітку вікову динаміку: від ситуативного та емоційно-реактивного рівня у старших дошкільників до більш усвідомленого та вербалізованого у молодших школярів. Водночас результати підкреслюють значущу роль сімейного середовища у розвитку емоційного інтелекту дитини та актуалізують потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці батьків.

Рівень сформованості ідентифікації емоцій у дітей представлений в табл. 2.6. Аналіз рівнів сформованості ідентифікації емоцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку виявив як вікові відмінності, так і спільні тенденції розвитку емоційного інтелекту в умовах воєнної нестабільності.

Як видно з табл. 2.6, в групі старших дошкільників домінує середній рівень (17 дітей), що свідчить про часткову сформованість уміння розпізнавати емоції за мімікою, інтонацією та поведінковими проявами. Водночас значна частка дітей з низьким рівнем (8 осіб) вказує на труднощі диференціації складних емоцій, особливо в емоційно напружених ситуаціях. У молодших школярів спостерігається суттєве зростання високого рівня (15

дітей), що відображає розвиток когнітивних механізмів аналізу емоцій та більший соціальний досвід.

Таблиця 2.6

Рівень сформованості ідентифікації емоцій у дітей (n=60)

Показник	Старші дошкільники (n = 30)			Молодші школярі (n = 30)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Здатність до розпізнавання емоційних станів	8	17	5	3	12	15
Здатність до вербалізації емоційних станів	10	15	5	4	11	15
Емоційне співпереживання (емпатія)	7	18	5	3	10	17
Особливості емоційної взаємодії батьків з дитиною	6	19	5	3	17	10
Позиція батьків щодо розвитку емоційної сфери дитини	2	8	20	1	6	23

Результати засвідчують, що старші дошкільники часто відчують складнощі у словесному вираженні власних почуттів: низький рівень зафіксовано у 10 дітей. Це пов'язано з обмеженим емоційним словником та недостатньо сформованою рефлексією. У молодших школярів переважає високий рівень (15 дітей), що свідчить про здатність усвідомлювати та називати власні емоційні переживання, пояснювати їх причини та наслідки.

У старших дошкільників емпатійні реакції здебільшого мають ситуативний характер: переважає середній рівень (18 дітей), тоді як високий рівень зафіксовано лише у 5 дітей. У молодших школярів спостерігається якісна зміна – більшість дітей (17 осіб) демонструють високий рівень емпатії, здатність співчувати не лише близьким, а й одноліткам та персонажам художніх творів.

У сім'ях старших дошкільників переважає середній рівень емоційної взаємодії (19 випадків), що свідчить про наявність емоційного контакту, однак без систематичного обговорення почуттів. У молодших школярів частіше спостерігається високий рівень (10 дітей), що вказує на зростання усвідомленості батьків у питаннях емоційного виховання та підтримки дитини в складних соціальних умовах.

Найбільш виражені позитивні показники зафіксовано саме за шкалою «позиція батьків щодо розвитку емоційної сфери дитини». У більшості сімей старших дошкільників (20 випадків) та молодших школярів (23 випадки) спостерігається високий рівень зацікавленості батьків у розвитку емоційної сфери дитини. Це проявляється у відкритості до отримання психологічної інформації, готовності звертатися по допомогу та усвідомленні важливості емоційного благополуччя в умовах війни.

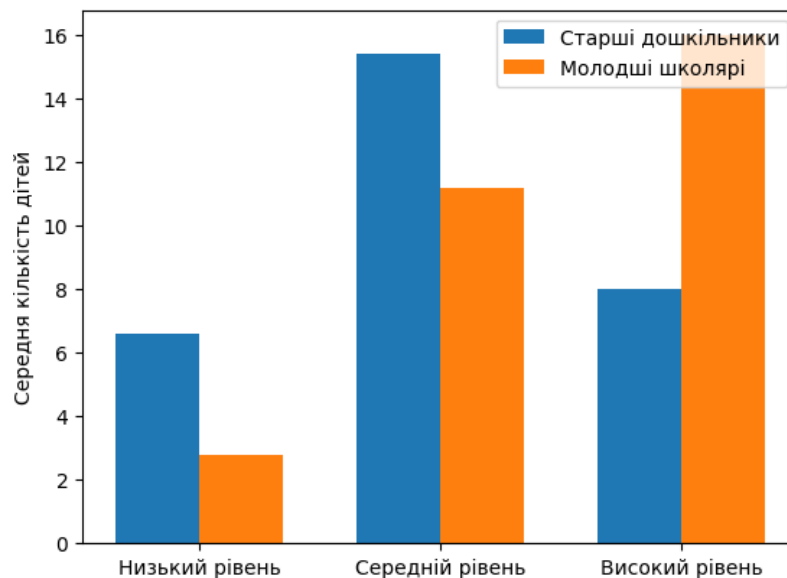


Рис. 2.1. Рівні сформованості ідентифікації емоцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (%)

Узагальнені дані, представлені на рис. 2.1, свідчать, що у старших дошкільників домінує середній рівень сформованості ідентифікації емоцій, що відображає часткову сформованість емоційних умінь за наявності труднощів у складних емоційних ситуаціях. Натомість у молодших школярів

найбільш вираженим є високий рівень, що вказує на позитивну вікову динаміку розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності до усвідомлення, розпізнавання та вербалізації емоцій.

Отримані результати підтверджують наявність вікової позитивної динаміки розвитку ідентифікації емоцій, а також підкреслюють ключову роль сімейного середовища як ресурсу емоційної стабільності дитини. Водночас зафіксовані труднощі у старших дошкільників обґрунтовують необхідність цілеспрямованих психолого-педагогічних програм підтримки емоційного розвитку в умовах воєнного стресу.

Результати діагностики дітей за методикою : «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати діагностики дітей за методикою : «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової (n = 60)

Вікова група	n	Мін	Мах	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Дисперсія (D)
Старші дошкільники	30	3	8	5,6	1,42	2,02
Молодші школярі	30	5	10	7,8	1,31	1,72

Примітка: оцінювання здійснювалося за 10-бальною шкалою, де вищі значення відображають кращу сформованість процесів ідентифікації та розуміння емоцій.

Аналіз результатів діагностики за методикою «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової дозволив виявити рівень сформованості здатності дітей розпізнавати, називати та пояснювати емоційні стани персонажів у різних соціально значущих ситуаціях.

У групі дітей старшого дошкільного віку середнє значення становить $M = 5,6$ бали, що відповідає середньому рівню сформованості емоційної ідентифікації. Мінімальний показник (3 бали) свідчить про наявність у частини дітей труднощів у розумінні причин емоційних переживань, особливо в ситуаціях з негативним або травматичним змістом (бійка, розставання, напад).

Максимальне значення (8 балів) демонструє, що окремі діти здатні не лише впізнавати базові емоції, а й пояснювати їх причини, однак такі результати не є типовими для всієї групи. Стандартне відхилення ($SD = 1,42$) та дисперсія ($D = 2,02$) вказують на достатню варіативність результатів, що відображає неоднорідність сформованості емоційних уявлень серед старших дошкільників.

Загалом діти цієї вікової групи частіше орієнтувалися на зовнішні ознаки (міміка, ситуація), але не завжди могли точно вербалізувати назву емоції або пояснити її психологічний зміст.

У групі молодших школярів середній показник значно вищий – $M = 7,8$ бали, що відповідає високому рівню ідентифікації емоцій. Мінімальне значення (5 балів) свідчить про відсутність критично низьких результатів у цій групі, тоді як максимальний показник (10 балів) демонструє повну та усвідомлену ідентифікацію емоційних станів.

Стандартне відхилення ($SD = 1,31$) і дисперсія ($D = 1,72$) є дещо нижчими, ніж у дошкільників, що вказує на більш однорідний рівень сформованості емоційної сфери у молодших школярів. Діти цієї групи здебільшого впевнено називали емоції, пояснювали причини їх виникнення та пов'язували емоційні переживання персонажів із конкретними життєвими обставинами.

Порівняння середніх значень двох вікових груп демонструє чітко виражену вікову динаміку розвитку емоційної ідентифікації. Молодші школярі показали суттєво вищий рівень сформованості як когнітивного, так і вербального компонентів емоційного інтелекту. Це можна пояснити розширенням соціального досвіду, розвитком мовлення, зростанням рефлексивних здібностей та впливом систематичного навчання (рис.2.2).

Водночас результати старших дошкільників свідчать про потребу в цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці розвитку емоційної сфери, особливо в умовах воєнного стресу, коли діти частіше стикаються з емоційно насиченими та тривожними ситуаціями.

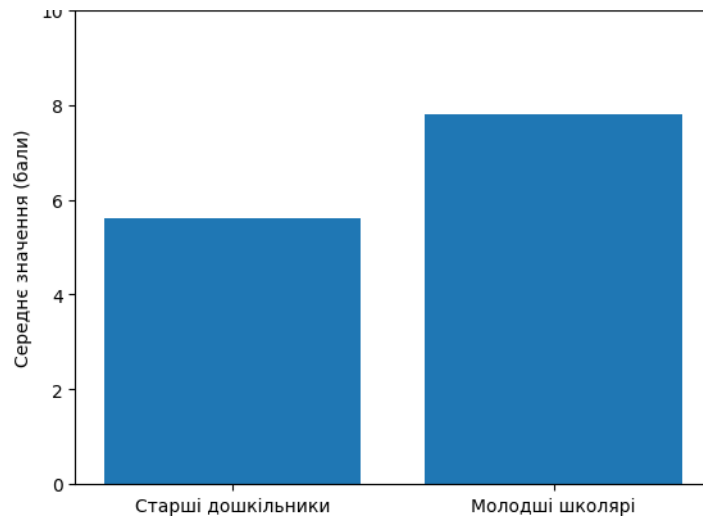


Рис. 2.2. Порівняння середніх значень показника емоційної ідентифікації дітей двох вікових груп (%)

Аналіз даних, відображених на рис. 2.2, засвідчує наявність чітко виражених вікових відмінностей у рівні сформованості емоційної ідентифікації. Так, середній показник у групі старших дошкільників становить 5,6 бали, що відповідає середньому рівню розвитку здатності розпізнавати та усвідомлювати емоційні стани. Це свідчить про те, що діти даної вікової категорії переважно орієнтуються на зовнішні прояви емоцій, однак не завжди можуть глибоко зрозуміти їх причини та точно вербалізувати емоційні переживання.

Водночас у групі молодших школярів середнє значення значно вище і становить 7,8 бали, що відповідає високому рівню емоційної ідентифікації. Діти цього віку здебільшого демонструють здатність не лише впізнавати емоції за мімікою та ситуативним контекстом, а й усвідомлено пояснювати їх зміст, причини виникнення та можливі наслідки.

Отримані результати підтверджують позитивну вікову динаміку розвитку емоційної ідентифікації, що зумовлена зростанням соціального досвіду, розвитком мовлення, когнітивних процесів та розширенням кола міжособистісних взаємодій. Водночас зафіксований середній рівень показників у старших дошкільників вказує на доцільність цілеспрямованої

психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної сфери дітей, особливо в умовах воєнної нестабільності.

Результати діагностики компонентів емоційного інтелекту дітей за методикою : «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої наведені в табл.2.8.

Як видно за результатами розрахунків наведених в табл. 2.8, молодші школярі здатні чітко ідентифікувати емоції ($M=8,0$), більшість дітей демонструють високий рівень розвитку когнітивного компонента емоційного інтелекту. Діти вміють передавати власні емоції через піктограми досить виразно, що свідчить про розвиток невербального самовираження ($M=7,8$).

Рівень регуляції емоцій у молодших школярів середній ($M=6,8$), що демонструє початкову здатність контролювати емоційні реакції та адаптувати поведінку до ситуації.

Діти проявляють високий рівень емпатії ($M=8,2$), демонструючи розуміння емоцій інших та здатність до співпереживання. При тому, молодші школярі добре співвідносять емоції з конкретними життєвими ситуаціями, що свідчить про розвиток когнітивного та соціального аспектів ЕІ (табл.2.8).

Таблиця 2.8

Результати діагностики розвитку компонентів ЕІ у дітей за методикою : «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої (n=60)

Компонент ЕІ	N	Мін	Мах	(M)	(σ)	Інтерпретація
Молодші школярі						
Розпізнавання емоцій	30	5	10	8,0	1,2	Високий рівень
Вираження емоцій	30	4	10	7,8	1,3	Високий рівень
Регуляція емоцій	30	3	10	6,9	1,7	Середній рівень
Емпатія	30	5	10	8,2	1,1	Високий рівень
Відповідність емоцій ситуації	30	4	10	7,6	1,4	Високий рівень
Старший дошкільний вік						
Розпізнавання емоцій	30	4	10	7,2	1,8	Середній рівень
Вираження емоцій	30	3	9	6,8	1,5	Середній рівень
Регуляція емоцій	30	2	9	5,9	2,0	Середній рівень
Емпатія	30	3	10	7,5	1,7	Вище середнього рівень
Відповідність емоцій ситуації	30	4	10	7,0	1,6	Середній рівень

Отже, діти молодшого шкільного віку характеризуються достатньо високим рівнем розвитку когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту, особливо в сферах розпізнавання емоцій, емпатії та вираження емоцій. Показник регуляції емоцій потребує додаткового розвитку через цілеспрямовані тренінги та ігрові вправи.

За результатами методики «Емоційна піктограма» у дітей старшого дошкільного віку було визначено те, що більшість дітей демонструють середній рівень здатності розпізнавати емоції на малюнках, що свідчить про нормальний розвиток когнітивного компонента ЕІ. Діти вміють передавати свої емоції через піктограми, проте рівень вираженості емоцій коливається від низького до високого, що потребує підтримки у розвитку вербального та невербального самовираження. Рівень регуляції емоцій середній, що показує потребу у формуванні навичок контролю емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Діти демонструють вище середнього рівень емпатії, здатність розуміти емоції інших сприяє соціальній адаптації та міжособистісній взаємодії. Старші дошкільники здатні адекватно співвідносити емоції із ситуацією, що свідчить про розвиток когнітивного та соціального аспектів емоційного інтелекту.

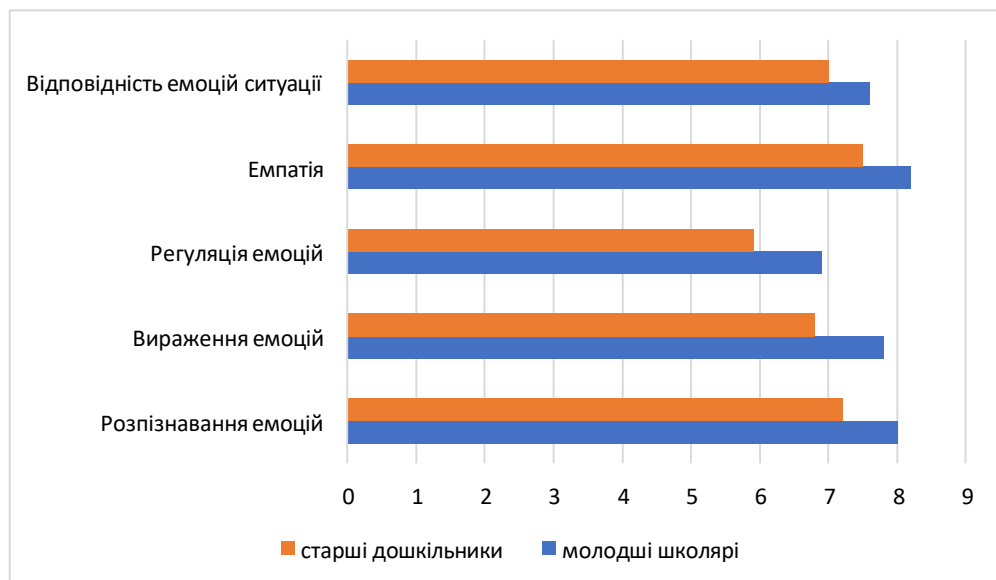


Рис.2.3 Рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (%)

Діаграма 2.3 демонструє, що діти молодшого шкільного віку мають вищий рівень розвитку когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту, особливо у сферах розпізнавання емоцій, вираження емоцій та емпатії. Старші дошкільники показують дещо нижчі середні бали, особливо у регуляції емоцій, що свідчить про потребу у подальшому формуванні навичок контролю емоцій та самовираження. Але, в цілому, діти старшого дошкільного віку демонструють середній рівень розвитку когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту, з тенденцією до високого рівня у сферах емпатії та розпізнавання емоцій. Це свідчить про необхідність подальшої роботи з формування навичок емоційної саморегуляції та вербального вираження емоцій.

Результати діагностики за методикою : «Емоційний простір особистості» Є. Іванової наведено в табл. 2.9, 2.10.

Таблиця 2.9

**Рівні розвитку здатності дітей до розуміння емоцій за методикою :
«Емоційний простір особистості» Є. Іванової (n=60)**

Вікова група	Кількість (N)	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Старший дошкільний вік (5–6 років)	30	6 (20%)	16 (53%)	8 (27%)
Молодший шкільний вік (7–8 років)	30	12 (40%)	14 (47%)	4 (13%)

Як видно з табл.2.9, у старшому дошкільному віці більшість дітей демонструє середній рівень розуміння емоцій (53%), що свідчить про формування базових емоційних уявлень, але з певними помилками. Високий рівень досягнуто лише у 20% дітей, а низький рівень – у 27%, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та стресом, викликаним умовами війни (рис. 2.4).

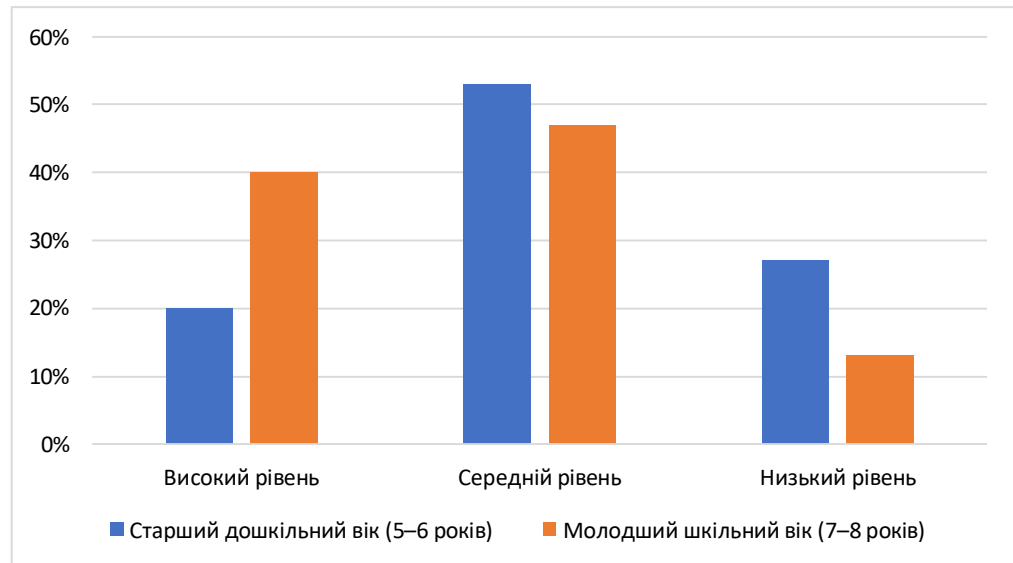


Рис.2.4 Порівняння рівнів розвитку здатності старших дошкільників та молодших школярів до розуміння емоцій (%)

Серед молодших школярів відзначається підвищення високого рівня розуміння емоцій (40%) і зменшення низького (13%), що вказує на кращу диференціацію емоцій та розвиток когнітивних навичок у процесі навчання та соціальної адаптації.

Дані свідчать про позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту в умовах переходу від дошкільного до молодшого шкільного віку, незважаючи на психологічний вплив війни. Середній рівень у старшому дошкільному віці підкреслює необхідність цілеспрямованого емоційного виховання та підтримки.

Таблиця 2.10

Результати статистичного аналізу здатності дітей до розуміння емоцій за методикою : «Емоційний простір особистості» (n=60)

Вікова група	N	Мін	Мах	Середнє (M)	Стандартне відхилення (σ)	Дисперсія
Старший дошкільний вік	30	4	9	6,3	1,5	2,25
Молодший шкільний вік	30	5	10	7,6	1,3	1,69

У старшому дошкільному віці середнє значення 6,3 бали за 10-бальною шкалою відображає базову диференціацію емоційних станів, при цьому високий розкид балів ($\sigma=1,5$) вказує на значну індивідуальну різницю серед дітей.

У молодшому шкільному віці середнє значення підвищується до 7,6 балів, а стандартне відхилення зменшується ($\sigma=1,3$), що свідчить про стабілізацію навичок розпізнавання емоцій та формування більш однорідного рівня розвитку серед дітей.

Статистичні показники підтверджують, що процес адаптації та навчання в молодшому шкільному віці сприяє покращенню здатності до розуміння емоцій. Умови війни можуть впливати на індивідуальні коливання результатів у дошкільному віці, тоді як школа надає структуру, яка допомагає стабілізувати емоційний розвиток.

2.3. Виявлення відмінностей у розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку та взаємозв'язок компонентів ЕІ в умовах війни

Для порівняння результатів між різними віковими групами та визначення статистично значущих відмінностей використовувався критерій Крускала–Уоліса (табл.2.11).

Таблиця 2.11

Виявлення відмінностей у розвитку ЕІ дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (за критерієм Крускала–Уоліса) (n=60)

Показник ЕІ	Вікова група	N	Мін	Мах	(M)	(σ)	(D)	Статистично значущі відмінності (H, p)
Розпізнавання емоцій	Старші дошкільники	30	4	10	7,2	1,8	3,24	H=8,21, p<0,01
	Молодші школярі	30	5	10	8,0	1,2	1,44	
Вираження емоцій	Старші дошкільники	30	3	9	6,8	1,5	2,25	H=7,45, p<0,01

Продовження таблиці 2.11

	Молодші школярі	30	4	10	7,8	1,3	1,69	
Регуляція емоцій	Старші дошкільники	30	2	9	5,9	2,0	4,00	H=6,82, p<0,05
	Молодші школярі	30	3	10	6,9	1,7	2,89	
Емпатія	Старші дошкільники	30	3	10	7,5	1,7	2,89	H=5,97, p<0,05
	Молодші школярі	30	5	10	8,2	1,1	1,21	
Відповідність емоцій ситуації	Старші дошкільники	30	4	10	7,0	1,6	2,56	H=6,14, p<0,05
	Молодші школярі	30	4	10	7,6	1,4	1,96	
Загальна здатність до розуміння емоцій	Старші дошкільники	30	4	9	6,3	1,5	2,25	H=8,03, p<0,01
	Молодші школярі	30	5	10	7,6	1,3	1,69	

Як можна побачити в табл. 2.11, молодші школярі демонструють суттєво вищі показники емоційного інтелекту порівняно зі старшими дошкільниками за всіма основними критеріями: розпізнавання, вираження, регуляція емоцій, емпатія та відповідність емоцій ситуації.

Різниця є статистично значущою ($p<0,05-0,01$), що підтверджує ефективність розвитку емоційного інтелекту в процесі навчання та соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку.

У старших дошкільників наявні помітні індивідуальні коливання показників, що може бути пов'язано з психологічним стресом та тривожністю, спричиненими умовами війни.

Найбільший прогрес у молодших школярів спостерігається у розпізнаванні та емпатії, що свідчить про кращу диференціацію емоцій та розвиток соціальних навичок.

Кореляційний аналіз за Пірсоном був проведений для визначення взаємозв'язку між основними компонентами емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку : розпізнавання емоцій,

вираження емоцій, регуляція емоцій, емпатія та відповідність емоцій ситуації.

Цей метод дозволяє оцінити лінійний зв'язок між двома кількісними показниками, визначаючи силу та напрям взаємозв'язку (коефіцієнт кореляції r , де $r = -1 \dots +1$).

Кореляційний аналіз був важливим для :

1. Виявлення взаємозалежності між різними компонентами емоційного інтелекту.
2. Визначення, які компоненти ЕІ найбільше впливають на загальний розвиток здатності дітей до розуміння та регуляції емоцій.
3. Оцінки цілісності та системності розвитку емоційного інтелекту в умовах соціальної та психологічної напруги, спричиненої війною.

Таблиця 2.12

Кореляційний аналіз компонентів формування емоційного інтелекту дітей (за Пірсоном) (n=60)

Компоненти ЕІ	Розпізнавання емоцій	Вираження емоцій	Регуляція емоцій	Емпатія	Відповідність емоцій ситуації
Розпізнавання емоцій	1	0,72**	0,61**	0,68**	0,65**
Вираження емоцій	0,72**	1	0,57**	0,63**	0,66**
Регуляція емоцій	0,61**	0,57**	1	0,54**	0,60**
Емпатія	0,68**	0,63**	0,54**	1	0,67**
Відповідність емоцій ситуації	0,65**	0,66**	0,60**	0,67**	1

Примітка: $p < 0,01$ – статистично значущі кореляції

Як видно з табл. 2.12 всі компоненти емоційного інтелекту дітей демонструють помірні та високі позитивні кореляції між собою ($r = 0,54–0,72$), що вказує на тісний взаємозв'язок між розвитком здатності

розпізнавати, виражати та регулювати емоції, а також на розвиток емпатії та адекватності емоційної реакції відповідно до ситуації.

Найвищий кореляційний зв'язок спостерігається між розпізнаванням та вираженням емоцій ($r = 0,72$), що свідчить про те, що діти, які краще розпізнають емоції, більш точно їх виражають. Регуляція емоцій демонструє помірний, але значущий зв'язок з іншими компонентами, що підкреслює її роль як центрального механізму управління емоційним інтелектом. Емпатія та відповідність емоцій ситуації показують високий взаємозв'язок між собою ($r = 0,67$), що відображає інтеграцію соціальних та когнітивних аспектів ЕІ.

Кореляційний аналіз підтвердив системність розвитку емоційного інтелекту у дітей: усі компоненти взаємопов'язані та взаємодіють між собою, створюючи цілісну систему емоційного функціонування. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається більш виражена інтеграція цих компонентів, що підтверджує ефективність навчального та соціального середовища для розвитку емоційної компетентності навіть в умовах підвищеного стресу, пов'язаного з війною.

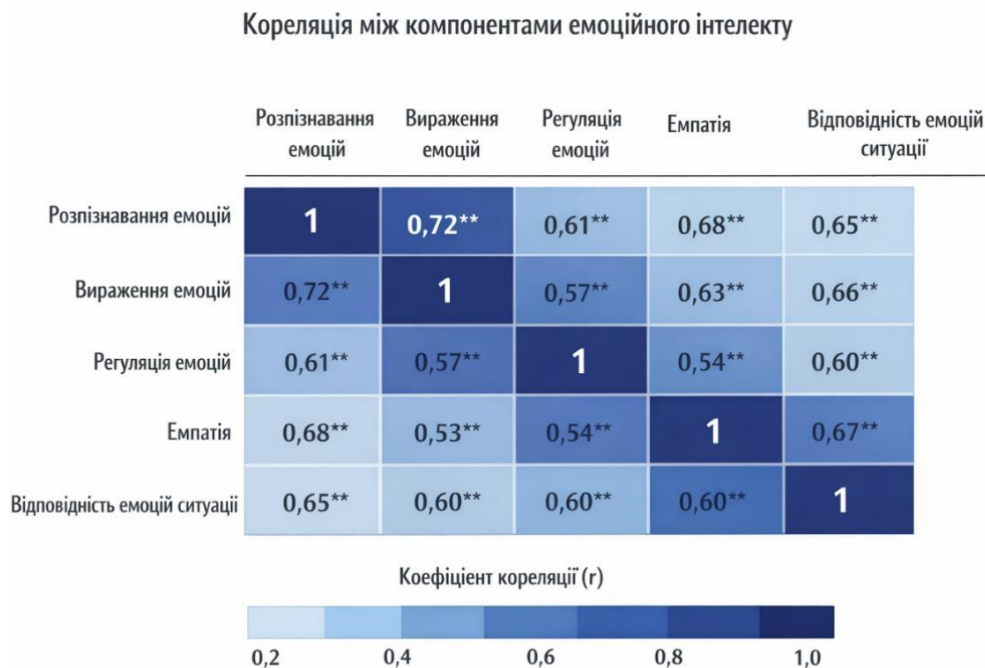


Рис. 2.5 Теплова карта : Кореляція між компонентами розвитку емоційного інтелекту дітей в умовах війни

Як видно на рис.2.5, на осі X і Y розташовані п'ять компонентів емоційного інтелекту : розпізнавання, вираження, регуляція, емпатія та відповідність емоцій ситуації. Кожна клітинка карти відображає коефіцієнт кореляції між парою компонентів.

Кольорове кодування (від світло-блакитного до темно-синього) показує силу взаємозв'язку: світліші тони – нижчі кореляції, темніші – сильніші (r ближче до 1).

Найтемніші клітинки розташовані на перетині Розпізнавання ↔ Вираження ($r = 0,72$) та Емпатія ↔ Відповідність емоцій ситуації ($r = 0,67$), що свідчить про найтісніший взаємозв'язок цих компонентів.

Світліші клітинки (наприклад, Регуляція ↔ Емпатія, $r = 0,54$) показують помірний взаємозв'язок, що також статистично значущий.

Загальна картина теплової карти демонструє, що усі компоненти тісно пов'язані між собою, формуючи інтегровану систему емоційного інтелекту.

Сильний взаємозв'язок між розпізнаванням і вираженням емоцій свідчить, що здатність дитини правильно сприймати емоції одразу впливає на її можливість адекватно їх проявляти. Емпатія та відповідність емоцій ситуації формують соціально-комунікативний аспект ЕІ, який також тісно взаємопов'язаний із когнітивними компонентами (розпізнавання, вираження).

Регуляція емоцій, хоча має помірний зв'язок з іншими компонентами, є центральною ланкою системи, оскільки забезпечує баланс між емоційними реакціями та поведінкою дитини.

Кореляційна карта наочно демонструє цілісність і комплексний характер розвитку емоційного інтелекту у дітей, що особливо важливо в умовах підвищеного стресу та психологічного тиску, зумовленого війною.

Результати емпіричного дослідження показали, що в умовах війни розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку має виражену вікову динаміку : дошкільники потребують

додаткової психологічної підтримки та емоційного виховання, тоді як молодші школярі демонструють більшу стабільність та інтегрованість емоційних навичок. Війна впливає на індивідуальні коливання, але структуроване навчальне середовище та соціальна взаємодія сприяють розвитку ЕІ.

За результатами емпіричного дослідження нами було визначено закономірності розвитку емоційного інтелекту у дітей у умовах війни (табл.2.13).

Таблиця 2.13

Закономірності розвитку емоційного інтелекту у дітей у умовах війни

Компонент ЕІ	Старший дошкільний вік	Молодший шкільний вік	Закономірність розвитку в умовах війни
Розпізнавання емоцій	Середній рівень, коливання 4–9	Високий рівень, стабільність 5–10	З віком і соціальною адаптацією підвищується точність розпізнавання емоцій; стрес збільшує індивідуальні коливання у дошкільників
Вираження емоцій	Середній рівень, 3–9	Високий рівень, 4–10	Розвиток вираження емоцій тісно пов'язаний із розпізнаванням; шкільне середовище стабілізує навички
Регуляція емоцій	Середній рівень, 2–9	Середній рівень, 3–10	Найменш стабільний компонент; війна зумовлює більші коливання, але шкільне середовище сприяє помірному покращенню
Емпатія	Вище середнього, 3–10	Високий рівень, 5–10	Соціальна взаємодія та навчання посилюють емпатію; дошкільники менш систематично її демонструють
Відповідність емоцій ситуації	Середній рівень, 4–10	Високий рівень, 4–10	Навички адаптивної відповіді зростають з віком; шкільне середовище сприяє інтеграції когнітивного та емоційного аспектів

В умовах війни емоційний інтелект дітей розвивається диференційовано за віком: старші дошкільники потребують цілеспрямованої

психологічної підтримки та навчання емоційної компетентності, тоді як молодші школярі демонструють інтегрований та стабільний розвиток ЕІ. Встановлені закономірності підтверджують необхідність системної роботи з емоційної освіти та психологічного супроводу дітей у кризових умовах.

Так, в старшому дошкільному віці емоційний інтелект формується у дітей поступово, часто проявляються нестійкі навички регуляції емоцій та розпізнавання, що пояснюється високою чутливістю до стресових факторів війни. Найстабільнішими є компоненти соціальної взаємодії (емпатія, відповідність емоцій ситуації).

Діти молодшого шкільного віку демонструють високий рівень інтеграції емоційних навичок, стабільність розпізнавання та вираження емоцій. Навчальне середовище та взаємодія з однолітками підтримують розвиток ЕІ навіть у складних психологічних умовах.

Основний ефект впливу війни на розвиток емоційного інтелекту дітей полягає у збільшенні індивідуальної варіативності та нерівномірності розвитку окремих компонентів ЕІ у дошкільників. При тому, навчально-виховне середовище частково компенсує ці негативні фактори.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни. Аналіз даних показав, що військові дії та пов'язані з ними соціальні й психологічні стресори мають значний вплив на формування емоційної компетентності дітей.

По-перше, діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку продемонстрували високий рівень розвитку навичок ідентифікації власних емоцій, проте за результатами включеного спостереження спостерігалася тенденція до збільшення частоти проявів страху та тривожності, що зумовлено переживанням нестабільної та загрозливої ситуації.

По-друге, у дітей виявлено труднощі в регуляції емоцій та адекватному вираженні негативних переживань. Діти обох вікових категорій проявляли імпульсивність, агресивну реакцію та схильність до замкненості, що свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці та розвитку навичок самоконтролю.

По-третє, аналіз результатів за методиками «Емоційна піктограма», «Ідентифікація емоцій» та інших тестів показав, що рівень розвитку емпатії та здатності розпізнавати емоції інших у дітей в вибірках суттєво варіюється. Деякі діти здатні точніше ідентифікувати емоції оточуючих, тоді як інші потребують більш структурованих завдань і підтримки для розвитку цього компоненту емоційного інтелекту. Крім того, результати включеного спостереження вказують на наявність закономірностей, що характеризують вплив війни на емоційний розвиток дітей : підвищення рівня тривожності та страху, зниження здатності до саморегуляції та адекватного вираження емоцій, посилення потреби у підтримці з боку дорослих та соціального оточення.

Результати емпіричного дослідження показали, що в умовах війни розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку має виражену вікову динаміку : дошкільники потребують додаткової психологічної підтримки та емоційного виховання, тоді як молодші школярі демонструють більшу стабільність та інтегрованість емоційних навичок. Війна впливає на індивідуальні коливання, але структуроване навчальне середовище та соціальна взаємодія сприяють розвитку ЕІ.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що війна виступає значущим фактором, який впливає на розвиток емоційного інтелекту дітей. Отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на формування емоційної стабільності, розвиток саморегуляції та емпатії в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Водночас дані

висновки створюють наукову основу для розробки програм корекційної та профілактичної роботи у контексті воєнних дій.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Зміст і принципи психологічної підтримки емоційного розвитку дітей в умовах воєнної нестабільності

Сучасна воєнна нестабільність створює унікальні та надзвичайно складні умови для розвитку особистості дитини, оскільки вплив стресових і травматичних факторів безпосередньо позначається на її емоційній сфері. Емоційний розвиток у таких умовах характеризується підвищеною тривожністю, страхом, зниженням здатності до саморегуляції, порушенням адаптаційних механізмів і соціальної взаємодії. Водночас психологічна підтримка стає ключовим чинником, що сприяє формуванню стійкості, розвитку емоційного інтелекту та здатності адекватно реагувати на стресові події.

Психологічна підтримка емоційного розвитку дітей у воєнних умовах передбачає комплекс заходів, спрямованих на створення безпечного емоційного простору, відновлення внутрішньої стабільності та розвиток здатності до конструктивної емоційної взаємодії. Основні аспекти її змісту можна умовно поділити на кілька напрямів:

Діти потребують відчуття захищеності та прогнозованості у повсякденному житті. Психологічна підтримка включає формування стабільного режиму дня, структурованих ігор, творчих активностей та ритуалів, що знижують рівень тривожності.

Важливо навчити дітей ідентифікувати власні емоції та адекватно їх висловлювати. Для цього застосовуються інтерактивні методики : емоційні картки, ігрові сценки, арт-терапевтичні вправи та казкотерапія. Такий підхід

сприяє розвитку емоційного інтелекту та зменшенню внутрішнього напруження.

Діти, що переживають стресові ситуації, часто втрачають контроль над власними реакціями. Психологічна підтримка включає вправи на релаксацію, дихальні практики, техніки «заспокоєння тіла», а також ігри, що моделюють ситуації вибору та відповідальності. Це дозволяє поступово відновлювати здатність до емоційного контролю та адаптивної поведінки.

В умовах війни діти часто ізольовані від однолітків або переживають порушення соціальних контактів. Психологічна підтримка спрямована на розвиток емпатії, навичок співпраці та комунікації через групові ігри, колективні творчі проекти та інтерактивні тренінги. Це допомагає відновлювати довіру до оточення та формувати відчуття приналежності.

Для дітей із вираженими травматичними реакціями необхідна спеціалізована робота з психологом або психотерапевтом, методи когнітивної та поведінкової корекції. Ця робота спрямована на зниження посттравматичного стресу та адаптацію до нових умов життя.

Психологічна підтримка в умовах воєнної нестабільності ґрунтується на низці основних принципів, що забезпечують ефективність і безпеку її реалізації :

Принцип безпеки. В першу чергу слід забезпечити фізичну та емоційну безпеку дитини. Це передбачає створення захищеного середовища, де дитина може вільно виражати емоції, не боячись негативних наслідків.

Принцип індивідуалізації. Кожна дитина переживає стрес по-своєму, тому психологічна підтримка повинна бути адаптована до її віку, рівня розвитку, особистісних особливостей та досвіду травми.

Принцип поступовості. Важливо не перевантажувати дитину емоційними навантаженнями, а забезпечувати поступове залучення до психоемоційної роботи через малі кроки і контрольовані ситуації.

Принцип інтеграції. Психологічна підтримка має охоплювати всі сфери життя дитини: сім'ю, навчальний заклад, колектив однолітків. Співпраця психолога з педагогами та батьками забезпечує комплексну допомогу.

Принцип активного залучення. Дитина повинна бути активним учасником процесу підтримки, що сприяє розвитку самосвідомості та відповідальності за власні емоції.

Принцип ресурсорієнтованості. Психологічна робота акцентується на виявленні та розвитку внутрішніх ресурсів дитини, які допомагають справлятися зі стресом, а не тільки на усуненні негативних проявів.

Принцип позитивної моделі поведінки. Дорослі та фахівці повинні демонструвати адаптивні способи реагування на стрес, що слугує прикладом для дітей і формує у них навички конструктивного управління емоціями.

У практичній площині психологічна підтримка емоційного розвитку дітей передбачає комплексний підхід, що поєднує групові та індивідуальні форми роботи, інтерактивні та творчі методики, і включає :

- організацію безпечного та структурованого простору у навчальних і соціальних установах;
- використання ігрових, арт- та казкотерапевтичних технік для розвитку емоційної виразності;
- навчання дітей навичкам саморегуляції та подолання стресу через прості вправи та практичні заняття;
- активне залучення батьків та педагогів у процес підтримки, що забезпечує узгодженість дій і стабільність середовища;
- моніторинг психоемоційного стану дітей та своєчасне коригування програми підтримки відповідно до їх потреб і реакцій.

В таблиці 3.1 окреслено напрями психологічної підтримки дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни.

Таблиця 3.1

**Напрями психологічної підтримки емоційного розвитку дітей
старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни**

Напрямок підтримки	Старші дошкільники	Молодші школярі	Основні завдання
Емоційна безпека та стабільність середовища	Організація структурованого режиму дня, стабільних ігор і ритуалів; створення відчуття безпеки в групі	Встановлення чітких правил у класі, передбачуваних навчальних та позакласних активностей	Зменшення тривожності, створення умов для спокійного розвитку
Розпізнавання і вербалізація емоцій	Використання емоційних карток, простих сюжетно-рольових ігор, малювання емоцій	Дискусії, колективні проекти, письмові вправи на вираження почуттів	Розвиток емоційного інтелекту, навчання виражати і називати емоції
Формування навичок саморегуляції	Дихальні вправи, вправи на розслаблення, короткі ігрові техніки контролю емоцій	Техніки релаксації, планування власних дій, ведення щоденника емоцій	Підвищення здатності до контролю поведінки та емоцій у стресових ситуаціях
Соціальна взаємодія та підтримка однолітків	Групові ігри, інтерактивні заняття на співпрацю та обмін емоціями	Командні завдання, колективні творчі проекти, рольові ігри	Відновлення довіри до оточення, розвиток емпатії та навичок комунікації
Індивідуальна терапевтична робота	Індивідуальні арт- та казкотерапевтичні заняття, короткі бесіди з психологом	Індивідуальна психотерапія, вправи на усвідомлення та подолання страху	Корекція травматичних реакцій, адаптація до стресових умов
Підтримка сім'ї та педагогів	Консультації для батьків щодо поведінки дітей, рекомендації для ігор вдома	Педагогічні та психологічні поради для шкільного колективу, сімейні рекомендації	Забезпечення цілісної підтримки дитини через координацію дій дорослих

Емоційний інтелект є ключовим фактором успішної соціальної адаптації, навчання та психічного здоров'я дитини. Особливо актуальним його розвиток стає в умовах воєнної нестабільності, коли діти стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності та страху. Брак ефективних стратегій регуляції емоцій може призводити до труднощів у навчанні, комунікації з однолітками та батьками, а також до формування тривожних і депресивних станів.

Кожен напрям психологічної підтримки дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку виконує специфічні функції, які сприяють формуванню емоційної стабільності, розвитку адаптивних навичок і підвищенню стійкості до стресу в умовах воєнної нестабільності.

Для старших дошкільників формування стабільного режиму дня та передбачуваних ігор створює відчуття захищеності, що є критично важливим для розвитку довіри до оточення та почуття власної безпеки. У молодших школярів цей напрям проявляється через чіткі правила поведінки в навчальному процесі та передбачувані активності, що дозволяє зменшити внутрішнє напруження та тривожність. Емоційна безпека забезпечує основу для подальшого розвитку емоційного інтелекту та соціальної компетентності.

Розпізнавання і вербалізація емоцій спрямоване на навчання дітей ідентифікувати власні емоції та адекватно їх виражати. У старших дошкільників застосовуються прості інтерактивні методики, такі як емоційні картки, сюжетно-рольові ігри та малювання, які допомагають усвідомлювати почуття у безпечній ігровій формі. Для молодших школярів ефективними є дискусії, колективні творчі проекти та письмові вправи, що розвивають словниковий запас емоційних понять і навички самовираження. Вербалізація емоцій дозволяє дітям краще розуміти себе та взаємодіяти з оточенням, знижує рівень внутрішнього напруження і страху.

В умовах стресу здатність до самоконтролю часто порушується. У старших дошкільників розвиток саморегуляції здійснюється через дихальні вправи, короткі релаксаційні ігри та техніки управління емоційною реакцією

на навколишні подразники. Молодші школярі оволодівають більш складними методами, включаючи релаксаційні техніки, ведення щоденника емоцій та планування власних дій. Розвиток саморегуляції сприяє стабілізації психоемоційного стану, підвищує здатність долати стресові ситуації та приймати обґрунтовані рішення.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні травматичного стресу. Для старших дошкільників використовуються групові ігри та інтерактивні заняття, що стимулюють співпрацю та обмін емоціями. Молодші школярі залучаються до командних завдань, колективних творчих проєктів та рольових ігор, що дозволяє відновлювати довіру до однолітків та дорослих, формувати емпатію та навички конструктивної взаємодії. Цей напрям сприяє розвитку соціальної компетентності та почуття приналежності до групи.

Для дітей із вираженими травматичними реакціями необхідне індивідуальне втручання. У старших дошкільників застосовуються арт- та казкотерапевтичні заняття та короткі психологічні бесіди, що допомагають виразити і опрацювати емоції. У молодших школярів додатково використовуються психотерапевтичні методики, вправи на усвідомлення страхів і навчання способам подолання тривоги. Індивідуальна робота спрямована на корекцію посттравматичних реакцій, відновлення емоційної стабільності та розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від активної участі дорослих. Консультації для батьків допомагають розуміти потреби дітей, коригувати домашні практики та підтримувати емоційну стабільність. Для педагогів надаються рекомендації щодо організації навчального процесу, роботи з колективом та підтримки дітей, що пережили стресові події. Такий комплексний підхід забезпечує узгодженість дій дорослих, стабільність середовища та створює основу для сталого емоційного розвитку дітей.

Таким чином, психологічна підтримка емоційного розвитку дітей в умовах воєнної нестабільності є багатоплановим процесом, що поєднує захист, розвиток і соціалізацію. Реалізація цих заходів дозволяє зменшити негативні наслідки стресових факторів, сприяє формуванню стійкості, адаптивності та емоційної компетентності дітей, що є критично важливим для їхнього здорового психічного розвитку.

Батьки та педагоги виступають основними провідниками емоційного розвитку дитини. Вони створюють середовище, яке або сприяє формуванню стійких адаптивних навичок, або, навпаки, посилює негативні реакції на стрес. Практичні рекомендації для дорослих мають на меті систематично підтримувати розвиток емоційного інтелекту дітей через формування навичок розпізнавання, вербалізації, регуляції емоцій та соціальної взаємодії.

Вміння визначати власні емоції та емоції інших людей є базою для розвитку емоційного інтелекту. У старших дошкільників це реалізується через ігрові методики та творчі активності, які дозволяють досліджувати різні почуття в безпечній формі. У молодших школярів важливе обговорення реальних ситуацій, письмові та групові вправи, що формують навички аналізу емоцій та причин їх виникнення. Дорослі спрямовують дитину до усвідомлення власних переживань та їх значення.

Навчання дітей висловлювати почуття словами сприяє зменшенню агресивних або тривожних реакцій. Для дошкільнят використовується простий ігровий підхід, для молодших школярів – обговорення складних ситуацій у колективі та письмові вправи. Педагоги та батьки моделюють адекватні способи вираження емоцій і підтримують дитину у розвитку цих навичок. Розвиток навичок контролю емоцій дозволяє дітям ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, що особливо актуально у воєнний період. Дітям старшого дошкільного віку доступні прості дихальні вправи та короткі релаксаційні ігри, молодшим школярам пропонуються більш складні стратегії самоконтролю та планування дій. Підтримка дорослих забезпечує регулярність тренування та мотивацію до самостійного застосування технік.

Таблиця 3.2

Практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку

Напрямок розвитку	Старші дошкільники	Молодші школярі	Роль батьків та педагогів
Розпізнавання емоцій	Використовувати емоційні картки, обговорювати емоції героїв казок та мультфільмів, заохочувати малювання власних почуттів	Вести щоденник емоцій, аналізувати власні реакції, обговорювати ситуації у колективі	Показувати приклади правильного визначення емоцій, пояснювати складні почуття, заохочувати до вербалізації
Вербалізація емоцій	Заохочувати говорити про свої почуття під час ігор, використовувати прості фрази: «Я відчуваю...», «Мені страшно, коли...»	Проводити групові обговорення, дебати, вправи для висловлення емоцій, рольові ігри	Моделювати конструктивні способи вираження емоцій, коригувати негативні реакції, підтримувати ініціативу дитини
Саморегуляція та подолання стресу	Дихальні вправи, короткі релаксаційні ігри, вправи на «заспокоєння тіла», повторювані ритуали	Техніки релаксації, планування дій у стресових ситуаціях	Навчати простим способам регуляції, підтримувати регулярність вправ, хвалити за успішне застосування технік
Соціальна взаємодія та емпатія	Групові ігри на співпрацю, колективні творчі проекти, вправи на розпізнавання емоцій інших	Командні завдання, рольові ігри, обговорення ситуацій, підтримка однолітків	Спрямовувати до активного слухання та співчуття, допомагати вирішувати суперечки конструктивно
Підтримка творчого самовираження	Малювання, ліплення, сюжетно-рольові ігри, музичні вправи	Творчі проекти, написання казок, колективні презентації	Заохочувати до вільного вираження почуттів, визнавати успіхи, створювати умови для творчості
Співпраця з батьками та педагогами	Батьки разом із педагогами спостерігають за емоційним станом дитини, проводять короткі бесіди вдома	Педагоги координують роботу, батьки підтримують вдома, обмін інформацією	Забезпечують системність підтримки, адаптують методи до індивідуальних потреб дитини

Соціальна взаємодія та емпатія сприяє формуванню здатності до співпраці та розуміння почуттів інших. Для дошкільників ефективні колективні ігри та творчі проекти, для школярів – командні завдання та рольові ігри.

Батьки та педагоги спрямовують дітей на активне слухання, співчуття та конструктивне вирішення конфліктів. Творчість допомагає дитині осмислити власні емоції, зменшити напруження та розвинути уяву. Дорослі повинні створювати умови для вільного творчого вираження, підтримувати інтерес дитини та визнавати її досягнення, що підвищує самооцінку та емоційну стійкість.

Обмін інформацією про емоційний стан дитини, координація методів підтримки та індивідуальний підхід забезпечують ефективність розвитку емоційного інтелекту та стабільність емоційного середовища.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах воєнної нестабільності потребує системної та комплексної підтримки, що охоплює всі аспекти емоційного, соціального та когнітивного розвитку.

Тісна взаємодія дорослих та індивідуалізований підхід до кожної дитини дозволяють створити безпечне та стабільне емоційне середовище, що сприяє розвитку стійкості, адаптивних навичок та конструктивних стратегій подолання стресу.

Реалізація запропонованих рекомендацій забезпечує не лише ефективне емоційне становлення дітей у кризових умовах, а й підвищує їхню готовність до соціальної взаємодії та навчальної діяльності, що є важливим компонентом психічного здоров'я та загального розвитку.

3.2. Розробка корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня емоційного інтелекту дітей

Актуальність програми. У сучасних умовах воєнної нестабільності діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку зазнають значних психоемоційних навантажень.

Високий рівень тривожності, страху, труднощі в саморегуляції та порушення соціальної взаємодії негативно впливають на розвиток особистості. Формування емоційного інтелекту (EI) є ключовим ресурсом, що забезпечує адаптивність, емоційну стійкість та соціальну компетентність дитини.

Мета програми – підвищення рівня емоційного інтелекту дітей шляхом системної роботи над розвитком навичок розпізнавання, вербалізації, регуляції емоцій та розвитку емпатії.

Завдання програми :

1. Розвивати здатність дітей розпізнавати власні емоції та емоції оточуючих.
2. Формувати навички конструктивного вираження та регуляції емоцій.
3. Сприяти розвитку емпатії та соціальної взаємодії.
4. Підвищувати рівень самоконтролю та адаптивних реакцій на стресові ситуації.
5. Залучати батьків і педагогів у процес підтримки емоційного розвитку дитини.

Програма розрахована на 12 тижнів (24 заняття по 30–40 хвилин, 2 рази на тиждень). Кожне заняття включає вступну, основну та заключну частину.

Для ефективної реалізації програми потрібне наступне обладнання та матеріали :

– навчальні та ігрові матеріали: емоційні картки, плакати з виразами обличчя, іграшки, м'які ігрові фігурки ;

- творчі матеріали : папір, кольорові олівці, фарби, пластилін, глина, ножиці безпечні, клей ;
- релаксаційне обладнання : м'які килимки, подушки, музичний центр для відтворення релаксаційних мелодій ;
- методичні посібники : інструкції для педагогів та батьків, сценарії занять, опорні таблиці емоцій та вправ ;
- додаткове обладнання : дзеркала для вправ «емоційне дзеркало», таймер для контрольованих ігрових та релаксаційних вправ.

У програмі застосовуються різноманітні методи роботи, адаптовані до віку та емоційних потреб дітей :

1. Ігрові методи – сюжетно-рольові ігри, командні завдання, інтерактивні ігри з картками та фігурками.
2. Творчі методи – малювання, ліплення, створення казок і колективних історій, музичні вправи.
3. Методи психоемоційної релаксації – дихальні вправи, короткі медитації, техніки «заспокой себе».
4. Методи обговорення та вербалізації – бесіди, дискусії, письмові вправи, щоденники емоцій.
5. Методи соціальної взаємодії – вправи на емпатію, колективна робота, рольові ігри, симуляції конфліктних ситуацій.

Кожний метод інтегрується у заняття послідовно : від легких ігрових вправ для дошкільників до більш складних аналітичних і творчих завдань для молодших школярів.

Етапи реалізації корекційно-розвивальної програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку наведено в таблиці 3.3.

Програма реалізується поетапно, що дозволяє поступово формувати та закріплювати навички емоційного інтелекту.

Таблиця 3.3

Етапи реалізації корекційно-розвивальної програми розвитку ЕІ дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

Етап та його тривалість	Основні завдання	Методи та форми роботи	Очікувані результати
1. Підготовчий 1 тиждень	Ознайомлення дітей та батьків з програмою; Психологічна діагностика початкового рівня емоційного інтелекту; Створення безпечного емоційного середовища	Спостереження, опитувальники, бесіди, ігрові вправи на знайомство	Визначення базового рівня емоційного розвитку, формування довіри та мотивації
2. Модуль 1 «Розпізнавання та вербалізація емоцій» 3 тижні	Формування здатності ідентифікувати власні емоції та емоції інших; Навчання вербалізації почуттів	Ігрові вправи, емоційні картки, рольові ігри, малювання, обговорення	Діти впізнають базові емоції, вчаться називати почуття, підвищується усвідомленість власних емоцій
3. Модуль 2 «Саморегуляція та подолання стресу» 3 тижні	Розвиток навичок контролю емоцій; Формування адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях	Дихальні вправи, релаксаційні ігри, вправи «заспокой себе», ігрові сценарії конфліктів	Зниження тривожності, навчання самоконтролю та адаптивним реакціям
4. Модуль 3 «Соціальна взаємодія та емпатія» 3 тижні	Підвищення здатності до співпереживання та співпраці; Вирішення конфліктів у колективі	Командні ігри, рольові вправи, групові обговорення, вправи на емпатію	Діти демонструють емпатичну поведінку, навички співпраці та підтримки однолітків
5. Модуль 4 «Творче самовираження» 2 тижні	Надання можливостей для осмислення та вираження емоцій через творчість; Закріплення навичок, набутих в попередніх модулях	Малювання, ліплення, музичні вправи, створення казок та колажів	Розвиток творчих стратегій самовираження, зниження емоційної напруженості, підвищення самооцінки
6. Підсумковий 1 тиждень	Підведення підсумків; Оцінка ефективності програми; Рефлексія та мотивація до подальшого розвитку	Обговорення досягнень, рольові ігри, творчі проекти, повторне тестування	Узагальнення результатів, підвищення рівня ЕІ, мотивація до самостійного використання навичок

Підготовчий етап є фундаментом для всієї програми. Психолог діагностує початковий рівень емоційного розвитку, а батьки та педагоги отримують інформацію про ключові цілі та методи роботи. На цьому етапі створюється безпечне емоційне середовище, яке підвищує мотивацію дітей до участі у заняттях.

Модуль 1 спрямований на розвиток здатності розпізнавати та вербалізувати емоції.

Мета : навчити дітей ідентифікувати власні емоції та емоції інших.

Методи : емоційні картки, «емоційне дзеркало», малювання, ігри з героями казок та мультфільмів.

Очікуваний результат : діти здатні правильно визначати базові емоції, пояснювати причини їх виникнення та називати власні почуття.

Використання ігрових і творчих методів дозволяє дітям без стресу опановувати нові навички та розвивати усвідомлення власних почуттів.

Модуль 2 концентрується на саморегуляції та подоланні стресу.

Мета : навчити дітей адекватно висловлювати емоції вербально та невербально.

Методи : рольові ігри, бесіди, колективні обговорення, письмові вправи (для молодших школярів), ліплення та малювання емоцій.

Очікуваний результат : діти можуть висловлювати свої почуття словами, демонструвати контрольовану поведінку під час емоційних реакцій.

Діти отримують практичні інструменти контролю емоцій через дихальні та релаксаційні вправи, а також ігрові сценарії, що моделюють стресові ситуації.

Модуль 3 покликаний розвивати соціальні навички та емпатію.

Мета : сприяти розвитку здатності до співчуття, розуміння емоцій інших та конструктивної взаємодії в колективі.

Методи : колективні ігри, командні завдання, вправи на «постав себе на місце іншого», дискусії на тему дружби та взаємопідтримки.

Очікуваний результат : діти демонструють емпатичну поведінку, активно співпрацюють із однолітками, допомагають у вирішенні конфліктів.

Використання командних ігор і рольових вправ стимулює співпрацю, вчить дітей підтримувати однолітків та конструктивно вирішувати конфлікти.

Модуль 4 забезпечує творчий аспект емоційного розвитку.

Мета : надати можливість дитині через творчість осмислювати власні емоції та знижувати напруження. Методи : малювання, ліплення, музичні вправи, сюжетно-рольові ігри, створення казок і колективних історій.

Очікуваний результат : розвиток емоційного самовираження, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у власних можливостях.

Через малювання, ліплення, музику та казкотерапію діти вчаться осмислювати свої емоції, знижують емоційне напруження та підвищують самооцінку.

Підсумковий етап включає рефлексію та оцінку результатів. Діти разом із педагогами та батьками аналізують досягнення, обговорюють труднощі та успіхи, що формує мотивацію до подальшого розвитку емоційного інтелекту та соціальної компетентності.

Нами було розроблено покроковий план занять корекційно-розвивальної програми розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку розрахований на 12 тижнів (табл.3.4).

Програма побудована так, щоб послідовно формувати емоційний інтелект через інтеграцію ігрових, творчих та терапевтичних методів. Перші тижні спрямовані на розпізнавання та вербалізацію базових емоцій, знайомство дітей із власним емоційним станом, розвиток спостережливості та почуття безпеки. Другий блок (тижні 3–6) концентрується на саморегуляції, подоланні стресу та розвитку емпатії. Діти вчаться визначати власні емоції у стресових ситуаціях, контролювати поведінку і взаємодіяти з іншими конструктивно.

Таблиця 3.4

План занять корекційно-розвивальної програми розвитку ЕІ дітей

№	Тематика	Методи та вправи	Обладнання
1	Вступ до емоційного світу	«Емоційне дзеркало»	Дзеркала, картки з емоціями
2	Виявлення власних почуттів	Малювання «Моє настрій сьогодні», коротка розмова про почуття	Папір, олівці, фарби
3	Визначення емоцій інших	Гра «Хто як відчуває?» – за мімікою визначають емоції персонажів	Картки з обличчями, іграшки
4	Вправа на співпереживання	Ігрові ситуації: «Що відчуває друг?»	Іграшки, сюжетні картки
5	Виразення емоцій словами	Рольові ігри «Я відчуваю...», «Як би ти вчинив?»	Іграшки, картки з ситуаціями
6	Творче самовираження	Створення «емоційної карти» за допомогою фарб та пластиліну	Папір, фарби, пластилін
7	Навички саморегуляції	Дихальні вправи «Повітряні кульки», релаксація «Тихе тіло»	М'які килимки, музика для релаксації
8	Вправи на подолання стресу	Ігрові сценарії «Як реагувати на страх?»	Картки з ситуаціями, м'які іграшки
9	Колективні емоційні ігри	Групова гра «Передай емоцію»	М'яч, картки з емоціями
10	Розвиток соціальної компетентності	«Друзі допомагають друзям» – вирішення конфліктів у парах	Іграшки, сюжетні картки
11	Творчі казки	Створення казки «Мої емоції» у групі	Папір, олівці, картки з героями
12	Підсумкове обговорення модуля	Обговорення «Що нового я дізнався про свої емоції?»	Картки з емоціями
13	Емоції та тілесні реакції	Вправи «Як змінюється тіло при гніві/радості/страху»	Дзеркала, м'яч
14	Вербалізація складних емоцій	Гра «Що я відчуваю?» – обговорення конфліктних ситуацій	Картки з ситуаціями
15	Соціальна взаємодія	Командна гра «Разом до мети»	М'яч, конуси
16	Розпізнавання емоцій у колективі	Ігрова ситуація «Хто сумує, хто радіє?»	Картки, м'яч
17	Творчість та емоції	Малювання «Мій щасливий день»,	Фарби, папір, музика
18	Саморегуляція	Ігрові сценарії «Я заспокоююсь»	М'які килимки
19	Психоемоційна адаптація	Дихальні вправи та релаксація «Тихе серце»	Музика, килимки
20	Групові обговорення	Вправа «Що робити, якщо...?» – розбір конфліктних ситуацій	Картки з ситуаціями
21	Підсумкове творчо-ігрове заняття	Створення спільного колажу «Мої емоції цього місяця»	Папір, фарби, клей, картки
22	Вправи на підтримку	Рольова гра «Допомога другу»	Іграшки, картки
23	Підсумкове заняття «Мої досягнення»	Обговорення досягнень, відзначення успіхів кожного	Картки, наклейки, медалі
24	Заклучне заняття	Колективна гра «Емоційний калейдоскоп», рефлексія	Картки, м'яч, музика

Творчі та ігрові методи дозволяють виражати емоції у безпечній формі, а релаксаційні вправи знижують рівень тривожності.

Блок тижнів 7–12 передбачає поглиблене формування соціальної компетентності та інтеграцію навичок саморегуляції. Через командні завдання, рольові ігри та творчі проекти діти вчаться співпрацювати, демонструвати емпатію та адаптивну поведінку.

Підсумкові заняття узагальнюють набуті навички, підвищують самооцінку та мотивацію до подальшого розвитку емоційного інтелекту.

Обладнання та інвентар включають як базові навчальні матеріали (картки, плакати, іграшки), так і засоби для творчої та релаксаційної діяльності (фарби, пластилін, музика, килимки). Методи роботи поєднують ігрові, творчі, психоемоційні та дискусійні техніки, що забезпечує комплексний розвиток емоційної компетентності та адаптивності дітей.

Реалізація корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування та розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах воєнної нестабільності, має комплексний соціальний ефект, який проявляється на рівні особистості дитини, дитячого колективу, сім'ї, освітнього середовища та суспільства загалом.

На індивідуальному рівні програма сприяє зниженню емоційної напруженості, рівня тривожності та страхів, що є характерними для дітей, які зростають у ситуації воєнної небезпеки. Формування навичок розпізнавання, вербалізації та регуляції емоцій дозволяє дітям усвідомлювати власні внутрішні стани, адекватно реагувати на складні події та краще контролювати поведінкові імпульси.

Підвищення рівня емоційного інтелекту позитивно впливає на самооцінку дитини, формує відчуття психологічної стійкості та внутрішньої безпеки. Діти поступово опановують конструктивні способи подолання стресу, що зменшує ризик розвитку психоемоційних порушень у подальшому віці.

Таблиця 3.5

Очікуваний результат від реалізації програми

Заняття	Очікуваний результат
Вступ до емоційного світу	Діти розпізнають базові емоції, усвідомлюють їх прояви
Виявлення власних почуттів	Діти починають вербалізувати свої емоції, знижує тривожність
Визначення емоцій інших	Розвивається здатність розпізнавати емоції оточуючих
Вправа на співпереживання	Розвиток емпатії та соціальної взаємодії
Вираження емоцій словами	Діти формулюють власні почуття та реакції
Творче самовираження	Діти розвивають творчі способи вираження емоцій
Навички саморегуляції	Зниження внутрішнього напруження, розвиток самоконтролю
Вправи на подолання стресу	Діти набувають навичок адаптивної поведінки
Колективні емоційні ігри	Розвиток комунікації, емпатії та соціальної взаємодії
Розвиток соціальної компетентності	Формування навичок співпраці та підтримки однолітків
Творчі казки	Діти вчаться структурувати власні емоції через сюжет
Підсумкове обговорення модуля	Узагальнення знань, підвищення самоусвідомлення
Емоції та тілесні реакції	Діти помічають взаємозв'язок емоцій і фізичних проявів
Вербалізація складних емоцій	Розвиток словникового запасу для вираження емоцій
Соціальна взаємодія	Підвищення рівня співпраці та емпатії
Розпізнавання емоцій у колективі	Діти відчують емоції інших та реагують відповідно
Творчість та емоції	Розвиток творчого самовираження та регуляції настрою
Саморегуляція через гру	Вдосконалення навичок самоконтролю
Психоемоційна адаптація	Зменшення тривожності та страхів
Групові обговорення	Підвищення навичок конструктивного вирішення проблем
Підсумкове творчо-ігрове заняття	Узагальнення досвіду, розвиток емпатії і співпраці
Вправи на підтримку однолітків	Закріплення навичок соціальної взаємодії
Підсумкове заняття «Мої досягнення»	Підвищення самооцінки, усвідомлення прогресу
Заклучне заняття	Підсумок розвитку емоційного інтелекту, мотивація до подальшого самовдосконалення

У межах дитячої групи або класу реалізація програми сприяє покращенню соціально-психологічного клімату. Розвиток емпатії, навичок співпереживання та взаємодії з однолітками знижує кількість конфліктних ситуацій, проявів агресії та соціальної ізоляції. Діти вчаться розуміти емоційні стани інших, проявляти підтримку та взаємодіяти на засадах

співпраці. Це створює сприятливі умови для формування згуртованого колективу, у якому кожна дитина відчуває прийняття та значущість, що особливо важливо в умовах суспільної нестабільності та вимушених соціальних змін.

Залучення батьків до реалізації програми та надання їм практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту дітей сприяє гармонізації дитячо-батьківських стосунків. Батьки починають краще розуміти емоційні потреби дитини, стають більш уважними до її переживань і реакцій. Це підвищує якість сімейної комунікації, знижує напруження у родині та формує атмосферу психологічної підтримки, що має довготривалий позитивний соціальний ефект для всієї сімейної системи.

У межах освітнього закладу програма сприяє підвищенню ефективності виховної та корекційної роботи. Педагоги отримують інструменти для емоційної підтримки дітей, що дозволяє запобігати дезадаптивній поведінці, зниженню навчальної мотивації та емоційному вигоранню дітей.

Емоційно благополучні діти демонструють кращу концентрацію уваги, вищу здатність до навчання та активнішу участь у шкільному житті. Таким чином, програма опосередковано підвищує якість освітнього процесу та сприяє формуванню безпечного психологічного простору в закладі освіти.

У довготривалому вимірі реалізація програми сприяє формуванню покоління дітей, здатних до емоційної саморегуляції, соціальної відповідальності та конструктивної взаємодії з оточенням. Це є важливою передумовою для соціальної стабільності, профілактики девіантної поведінки та зниження рівня соціальної напруги в суспільстві, яке перебуває в умовах постійних кризових викликів.

Розроблена корекційно-розвивальна програма може бути рекомендована для впровадження в практику закладів дошкільної освіти та початкової школи з огляду на її змістову, методичну та організаційну доцільність.

Програма : відповідає віковим та психологічним особливостям дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку ; не потребує спеціалізованого або дорогого обладнання ; може реалізовуватися практичними психологами, соціальними педагогами або педагогами після короткого інструктажу ; легко інтегрується в освітній процес у формі гурткової роботи, корекційно-розвивальних занять або елементів виховної діяльності.

Реалізація програми з дітьми дозволяє :

1. Підвищити здатність дітей розпізнавати та називати власні емоції та емоції оточуючих.
2. Розвинути навички вербалізації і конструктивного вираження емоцій.
3. Знизити рівень тривожності та страхів.
4. Підвищити здатність до саморегуляції та адаптивної поведінки.
5. Розвинути емпатію, соціальні навички та здатність до співпраці.
6. Забезпечити ефективну співпрацю батьків і педагогів у підтримці емоційного розвитку дитини.

Гнучкість структури програми дозволяє адаптувати її до різних освітніх умов, зокрема очного, дистанційного або змішаного формату навчання, що є особливо актуальним у воєнний період.

Таким чином, корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку має високу соціальну ефективність і може бути рекомендована для впровадження в діяльність освітніх закладів як інноваційний та практично значущий інструмент психологічної підтримки дітей в умовах воєнної нестабільності.

Її реалізація сприяє не лише індивідуальному емоційному благополуччю дитини, а й формуванню здорового, емоційно стійкого та соціально згуртованого освітнього середовища.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було розкрито прикладні аспекти психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку в умовах воєнної нестабільності. Основна увага була зосереджена на розробленні, обґрунтуванні та структуризації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на збереження психоемоційного благополуччя дітей та формування у них адаптивних емоційних і соціальних навичок.

У процесі роботи визначено ключові напрями психологічної підтримки дітей, серед яких особливе значення мають забезпечення емоційної безпеки, розвиток здатності до розпізнавання й вербалізації емоцій, формування навичок саморегуляції, розвиток емпатії та соціальної взаємодії, а також створення умов для творчого самовираження. Доведено, що комплексне поєднання зазначених напрямів є необхідною умовою ефективного емоційного розвитку дітей в умовах хронічного стресу, спричиненого війною.

Розроблена корекційно-розвивальна програма має чітку поетапну структуру, що включає підготовчий, основні модульні та підсумковий етапи. Така логіка побудови забезпечує поступове ускладнення завдань, системне формування компонентів емоційного інтелекту та стійке закріплення набутих умінь. Використання ігрових, арттерапевтичних, релаксаційних і групових методів відповідає віковим можливостям дітей і підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Особливу увагу в розділі приділено практичним рекомендаціям для батьків і педагогів, що дозволяє забезпечити єдність впливу освітнього та сімейного середовища. Залучення дорослих до процесу розвитку емоційного інтелекту дітей сприяє формуванню атмосфери підтримки, прийняття та емоційної стабільності, що є важливим чинником профілактики дезадаптивних реакцій у дітей.

Обґрунтовано соціальну ефективність реалізації програми, яка проявляється у зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стійкості дітей, покращенні соціально-психологічного клімату в дитячих колективах та гармонізації дитячо-батьківських відносин. У довгостроковій перспективі програма сприяє формуванню соціально адаптованої, емоційно зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії з оточенням.

Встановлено, що розроблена програма є методично обґрунтованою, практично доцільною та універсальною за формами реалізації, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в діяльність закладів дошкільної освіти та початкової школи. Її гнучкість і доступність роблять можливим використання програми в різних освітніх умовах, зокрема в період воєнних і кризових викликів.

Таким чином, матеріали третього розділу підтверджують доцільність використання системного, корекційно-розвивального підходу до розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку та підкреслюють важливість психологічної підтримки як ключового чинника збереження психічного здоров'я дітей в умовах воєнної нестабільності.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження нами було вирішено поставлені завдання та отримано можливість до формулювання висновків :

Результати проведеного аналізу наукових джерел показали, що емоційний інтелект є багатовимірним психологічним феноменом і включає когнітивні, афективні та соціальні компоненти. Основними структурними елементами емоційного інтелекту є емоційна обізнаність, емоційне розуміння, саморегуляція, соціальна компетентність та мотиваційна сфера. Формування та розвиток цих компонентів тісно пов'язані із соціальним середовищем дитини, педагогічним впливом та сімейною підтримкою. У кризових умовах (соціальні кризи, війна) емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, адаптації та ефективної соціальної взаємодії.

Старший дошкільний та молодший шкільний вік є критичними для формування основних компонентів емоційного інтелекту : самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальної компетентності. У старших дошкільників спостерігається розвиток базових емоційних навичок та здатності усвідомлювати власні емоції, тоді як у молодших школярів відбувається формування більш складних емоційних і когнітивних процесів.

Вікові особливості емоційної сфери дітей визначають ефективність формування емоційної компетентності, яка є необхідною для успішної соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Соціальне середовище, педагогічний вплив та підтримка дорослих є ключовими чинниками, що забезпечують розвиток емоційного інтелекту, особливо у стресових або кризових умовах.

У період війни формування емоційного інтелекту стає особливо критичним для психоемоційного благополуччя та майбутньої адаптації дитини. Воєнні події значно впливають на емоційний стан дітей, провокуючи тривожність, страх та підвищену емоційну нестабільність. Поведінкові

реакції дітей у кризових умовах можуть проявлятися як регресивні або агресивні прояви, а соціальна взаємодія зазнає порушень. Раннє виявлення емоційних та поведінкових порушень дозволяє коригувати розвиток емоційного інтелекту і сприяти успішній соціальній інтеграції дитини.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни. Аналіз даних показав, що військові дії та пов'язані з ними соціальні й психологічні стресори мають значний вплив на формування емоційної компетентності дітей.

По-перше, діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку продемонстрували високий рівень розвитку навичок ідентифікації власних емоцій, проте за результатами включеного спостереження спостерігалася тенденція до збільшення частоти проявів страху та тривожності, що зумовлено переживанням нестабільної та загрозливої ситуації.

По-друге, у дітей виявлено труднощі в регуляції емоцій та адекватному вираженні негативних переживань. Діти обох вікових категорій проявляли імпульсивність, агресивну реакцію та схильність до замкненості, що свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці та розвитку навичок самоконтролю.

По-третє, аналіз результатів за методиками «Емоційна піктограма», «Ідентифікація емоцій» та інших тестів показав, що рівень розвитку емпатії та здатності розпізнавати емоції інших у дітей в вибірках суттєво варіюється. Деякі діти здатні точніше ідентифікувати емоції оточуючих, тоді як інші потребують більш структурованих завдань і підтримки для розвитку цього компоненту емоційного інтелекту.

Крім того, результати включеного спостереження вказують на наявність закономірностей, що характеризують вплив війни на емоційний розвиток дітей : підвищення рівня тривожності та страху, зниження здатності до саморегуляції та адекватного вираження емоцій, посилення потреби у підтримці з боку дорослих та соціального оточення.

Результати кореляційного аналізу показали, що усі компоненти ЕІ тісно пов'язані між собою, формуючи інтегровану систему емоційного інтелекту.

Сильний взаємозв'язок між розпізнаванням і вираженням емоцій свідчить, що здатність дитини правильно сприймати емоції одразу впливає на її можливість адекватно їх проявляти. Емпатія та відповідність емоцій ситуації формують соціально-комунікативний аспект ЕІ, який також тісно взаємопов'язаний із когнітивними компонентами (розпізнавання, вираження).

Регуляція емоцій, хоча має помірний зв'язок з іншими компонентами, є центральною ланкою системи, оскільки забезпечує баланс між емоційними реакціями та поведінкою дитини.

Доведено, що в умовах війни розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку має виражену вікову динаміку : дошкільники потребують додаткової психологічної підтримки та емоційного виховання, тоді як молодші школярі демонструють більшу стабільність та інтегрованість емоційних навичок. Війна впливає на індивідуальні коливання, але структуроване навчальне середовище та соціальна взаємодія сприяють розвитку ЕІ.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що війна виступає значущим фактором, який впливає на розвиток емоційного інтелекту дітей. Отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на формування емоційної стабільності, розвиток саморегуляції та емпатії в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Водночас дані висновки створюють наукову основу для розробки програм корекційної та профілактичної роботи у контексті воєнних дій.

У третьому розділі дослідження було розкрито прикладні аспекти психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку в умовах воєнної нестабільності. Основна увага була зосереджена на розробленні, обґрунтуванні та

структуризації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на збереження психоемоційного благополуччя дітей та формування у них адаптивних емоційних і соціальних навичок.

У процесі роботи визначено ключові напрями психологічної підтримки дітей, серед яких особливе значення мають забезпечення емоційної безпеки, розвиток здатності до розпізнавання й вербалізації емоцій, формування навичок саморегуляції, розвиток емпатії та соціальної взаємодії, а також створення умов для творчого самовираження. Доведено, що комплексне поєднання зазначених напрямів є необхідною умовою ефективного емоційного розвитку дітей в умовах хронічного стресу, спричиненого війною.

Розроблена корекційно-розвивальна програма має чітку поетапну структуру, що включає підготовчий, основні модульні та підсумковий етапи. Така логіка побудови забезпечує поступове ускладнення завдань, системне формування компонентів емоційного інтелекту та стійке закріплення набутих умінь. Використання ігрових, арттерапевтичних, релаксаційних і групових методів відповідає віковим можливостям дітей і підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Особливу увагу в розділі приділено практичним рекомендаціям для батьків і педагогів, що дозволяє забезпечити єдність впливу освітнього та сімейного середовища. Залучення дорослих до процесу розвитку емоційного інтелекту дітей сприяє формуванню атмосфери підтримки, прийняття та емоційної стабільності, що є важливим чинником профілактики дезадаптивних реакцій у дітей.

Обґрунтовано соціальну ефективність реалізації програми, яка проявляється у зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стійкості дітей, покращенні соціально-психологічного клімату в дитячих колективах та гармонізації дитячо-батьківських відносин. У довгостроковій перспективі програма сприяє формуванню соціально адаптованої, емоційно зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії з оточенням.

Встановлено, що розроблена програма є методично обґрунтованою, практично доцільною та універсальною за формами реалізації, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в діяльність закладів дошкільної освіти та початкової школи. Її гнучкість і доступність роблять можливим використання програми в різних освітніх умовах, зокрема в період воєнних і кризових викликів.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують доцільність використання системного, корекційно-розвивального підходу до розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку та підкреслюють важливість психологічної підтримки як ключового чинника збереження психічного здоров'я дитячого населення в умовах воєнної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В. Розвиток емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Habitus*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 26. С. 14–19.
2. Борисенко К.В. Психологічні умови формування емоційного інтелекту дошкільників. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. Т. IV, Вип. 17. С. 42–49.
3. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини. Київ : Радянська школа, 1991. 312 с.
4. Галицька-Дідух Т.В. Психоемоційний стан дітей в умовах воєнної нестабільності. *Актуальні проблеми практичної психології*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 14. С. 58–64.
5. Гладун Л.М. Формування емоційного інтелекту старших дошкільників засобами ігрової діяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету*. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 69. С. 73–78.
6. Дерев'янка С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 23–29
7. Дерев'янка С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
8. Дерик В.М. Емоційне сприйняття воєнних подій дітьми дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2024. Вип. 1. С. 34–40.
9. Дремлюженко А.В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота. Івано-Франківськ : ХДУ, 2024.

10. Дудіцька С.П. Психологічна адаптація дітей-переселенців молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород : УжНУ, 2024. Вип. 1. С. 41–47.
11. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ : Либідь, 2001. 416 с.
12. Журавльова А.О. Формування емоційного інтелекту молодших школярів : автореф.. Київ : КНУ, 2021.
13. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, № 3. (Т. 2). С. 37-41.
14. Зливков В.Л. Психологічні наслідки травматичних подій у дітей. *Психологічний часопис*. Київ : Інститут психології НАПН України, 2022. № 2. С. 9–18.
15. Зливков В.Л. Психологія переживання травматичних подій : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2022. 214 с.
16. Зубенко О.М. Емоційна регуляція поведінки дітей молодшого шкільного віку. *Психологічний журнал*. Київ : Інститут психології НАПН України, 2019. № 4. С. 45–52.
17. Карамушка Л.М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних криз. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. № 1. С. 3–12.
18. Кириленко Т.С. Емоційна сфера особистості дитини та її розвиток. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 87–96.
19. Кириленко Т.С. Особливості розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Психологія і суспільство*. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. № 2. С. 87–96.
20. Кочубей Н.П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. *Соціальна психологія*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. № 3. С. 41–49.
21. Кравченко Л.В. Психоемоційний розвиток дитини в умовах стресу. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне : РДГУ, 2021. Вип. 16. С. 77–83.

22. Литвинчук Л.М. Соціально-емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічний дискурс*. Хмельницький : ХГПА, 2021. Вип. 30. С. 112–118.
23. Лук'янчук Н.М. Психологічна підтримка дитини у ситуації воєнного стресу. *Вчені записки університету «КРОК»*. Київ : Університет «КРОК», 2025. № 1. С. 102–108.
24. Максименко С.Д. Емоційна сфера особистості як об'єкт психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Інститут психології НАПН України, 2017. Т. I, Вип. 45. С. 12–20.
25. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2016. 296 с.
26. Мельник О.М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у процесі навчальної діяльності. *Педагогічний альманах*. Херсон : КВНЗ «ХАНО», 2020. Вип. 45. С. 98–104.
27. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки дітей в умовах війни. Київ : МОН України, 2023. 54 с.
28. Могильова М.С. Психічне здоров'я внутрішньо переміщених дітей: емоційний аспект. *Соціальна робота та освіта*. Тернопіль : ТНПУ, 2023. № 2. С. 89–95.
29. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
30. Одарчук Н.В. Актуальність розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк : Волинський нац. ун-т, 2023. Вип. 2. С. 67–73.
31. Панок В.Г. Практична психологія в умовах соціальних криз : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2023. 240 с.
32. Панок В.Г. Психологічний супровід дітей у кризових соціальних умовах. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 56. С. 213–223.

33. Панченко Є.С. Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дитини. *Психологічні перспективи*. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. Вип. 40. С. 132–138.
34. Прокопенко І.Ф. Психологічний захист дитини в умовах суспільних потрясінь. *Педагогіка і психологія*. Київ : НАПН України, 2022. № 4. С. 23–29.
35. Пророк Н.В. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичні події війни. *Вісник НАПН України*. Київ : НАПН України, 2023. № 2. С. 64–71.
36. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2018. 360 с.
37. Савчин М.В. Емоційний розвиток дитини як чинник психологічної стійкості. *Психологія особистості*. Івано-Франківськ : ПНУ імені Василя Стефаника, 2018. № 1. С. 98–105.
38. Семененко О.О. Психолого-педагогічна підтримка дітей в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. № 1. С. 52–59.
39. Скрипник О.П. Ресурси соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Психологічний вісник Львівського університету*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. Вип. 11. С. 91–97.
40. Тімченко О.В. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей . *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 259-268. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_55_27 (дата звернення 12.11.202р.)
41. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214 – 234.

42. Ткаченко О.В. Формування емоційної грамотності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. Вип. 2. С. 101–107.
43. Українська асоціація практичних психологів. Психологічна допомога дітям, які постраждали внаслідок війни : методичний посібник. Київ, 2022. 76 с.
44. Черноус Л.С. Соціально-психологічні наслідки війни для емоційного розвитку дітей. *Habitus*. Одеса : Гельветика, 2025. Вип. 38. С. 27–33.
45. Шевченко Н.Ф. Емоційний розвиток молодших школярів у сучасних соціальних умовах. *Початкова школа*. Київ : Педагогічна преса, 2020. № 6. С. 18–23.
46. Шпак М.М. Емоційний інтелект як психологічний ресурс особистості. *Наука і освіта*. Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2016. № 5. С. 266–270.
47. American Psychological Association. Stress and trauma in children. Washington : APA, 2020. 210 p.
48. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 184 p.
49. Betancourt T.S., et al. Child development in armed conflict. *Development and Psychopathology*. 2013. Vol. 25. P. 127–141.
50. Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge : Harvard University Press, 1979. 330 p.
51. CASEL. Framework for social and emotional learning. Chicago : CASEL, 2020. 64 p.
52. Denham S.A. Emotional development in young children. New York : Guilford Press, 1998. 317 p.
53. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*. 2004. Vol. 75. P. 334–339.
54. European Commission. Children's well-being in crisis situations. Brussels : EC, 2021. 98 p.
55. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

56. Gross J.J. Handbook of emotion regulation. New York : Guilford Press, 2014. 654 p.
57. Hobfoll S.E., et al. Five essential elements of immediate trauma intervention. *European Journal of Psychotraumatology*. 2011. Vol. 2. P. 1–11.
58. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.
59. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 197–215.
60. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70. P. 7–16.
61. OECD. Social and emotional skills in childhood. Paris : OECD Publishing, 2019. 162 p.
62. Petrides K.V. Trait emotional intelligence theory. London : Springer, 2009. 215 p.
63. Saarni C. The development of emotional competence. New York : Guilford Press, 1999. 381 p.
64. Save the Children. Children and war: Psychological impact. London : Save the Children, 2022. 140 p.
65. Tol W.A., et al. Mental health of children in humanitarian settings. *The Lancet*. 2011. Vol. 378. P. 519–528.
66. UNICEF Ukraine. Mental health and psychosocial support for children during war. Kyiv : UNICEF, 2023. 96 p.
67. UNICEF. Childhood in emergencies. New York : UNICEF, 2022. 112 p.
68. War Child. Psychosocial support in conflict settings. Amsterdam : War Child, 2021. 128 p.
69. World Health Organization. Guidelines on mental health in emergencies. Geneva : WHO, 2019. 182 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

План корекційно-розвивального заняття

«Вступ до емоційного світу»

Заняття «Вступ до емоційного світу» є важливим стартовим етапом корекційно-розвивальної програми, оскільки створює безпечний простір для пізнання власних почуттів, формує позитивне ставлення до емоцій та закладає основу для подальшого розвитку емоційного інтелекту дітей у складних умовах воєнної нестабільності.

Цільова група : діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку

Тривалість заняття : 30-35хвилин

Форма роботи : групове заняття з елементами індивідуальної взаємодії

Мета заняття : Сформувати у дітей первинне уявлення про емоції як важливу складову внутрішнього світу людини; створити безпечну психологічну атмосферу; заохотити дітей до усвідомлення та вираження власних емоцій.

Завдання заняття :

Освітні : ознайомити дітей з поняттям «емоції» у доступній формі ; сформувати уявлення про різноманітність емоційних станів.

Розвивальні : розвивати емоційну чутливість та спостережливість ; стимулювати здатність розпізнавати власні емоції.

Виховні : формувати довіру до групи та дорослого ; виховувати позитивне ставлення до власних почуттів і почуттів інших.

Обладнання та матеріали :

- картки із зображенням базових емоцій (радість, сум, страх, злість, здивування, спокій);
- кольорові олівці або фломастери;

- аркуші паперу формату А4;
- м'яка іграшка або м'яч;
- спокійна фоново-релаксаційна музика;
- плакат або фліпчарт «Світ емоцій».

Методи і прийоми роботи : ігрові методи; бесіда; арттерапевтичні вправи; елементи казкотерапії; метод позитивного підкріплення; рефлексивне обговорення.

Хід заняття

1. Організаційний момент (5 хв)

Психолог створює доброзичливу атмосферу, пропонує дітям сісти в коло.

Вправа «Коло довіри». Діти по черзі передають м'яку іграшку або м'яч і називають своє ім'я, доповнюючи фразу: «Сьогодні я відчуваюся...» (дитина може назвати емоцію або показати її мімікою).

Мета етапу: налагодження контакту, зниження напруження, формування відчуття безпеки.

2. Вступна бесіда «Що таке емоції?» (5 хв)

Психолог у доступній формі пояснює, що емоції — це почуття, які допомагають людині зрозуміти себе та світ навколо.

Орієнтовні запитання:

Що ви відчуваєте, коли вам радісно?

Як тіло показує, що нам сумно або страшно?

Чи всі емоції потрібні людині?

Мета етапу: актуалізація життєвого досвіду дітей, формування первинного уявлення про емоції.

3. Основна частина (20–25 хв)

Вправа 1. «Впізнай емоцію» (7 хв)

Дітям демонструються картки з емоціями. Кожна дитина обирає картку та пробує показати цю емоцію за допомогою міміки або жестів, не називаючи її. Група відгадує.

Мета: розвиток уміння розпізнавати емоції за невербальними ознаками.

Вправа 2. «Мій емоційний малюнок» (10 хв)

Дітям пропонується намалювати емоцію, яку вони сьогодні відчували найсильніше. Пояснюється, що малюнок може бути будь-яким: це можуть бути кольори, лінії, символи.

Після виконання вправи діти за бажанням коротко розповідають про свій малюнок.

Мета: розвиток навичок усвідомлення та безпечного вираження емоцій.

Вправа 3. «Емоційна казка» (5–8 хв)

Психолог починає коротку казку про персонажа, який подорожує світом емоцій, а діти по черзі продовжують історію, додаючи нові емоції.

Мета: розвиток емоційної уяви, зниження напруження через казкові образи.

4. Релаксаційна пауза «Дихання спокою» (3–4 хв)

Діти заплющують очі, під спокійну музику виконують просту дихальну вправу: повільний вдих через ніс; плавний видих через рот.

Психолог тихим голосом супроводжує процес словами про спокій і безпеку.

Мета: зняття емоційної напруги, формування навичок самозаспокоєння.

5. Підсумкова рефлексія (5 хв)

Вправа «Світлофор емоцій»

Дітям пропонується обрати колір: зелений – було цікаво і спокійно; жовтий – було трохи складно; червоний – було хвилююче.

Коротке обговорення вражень.

Мета: усвідомлення власного емоційного стану, завершення заняття на позитивній ноті.

Очікувані результати заняття : діти отримують початкові уявлення про емоції; знижується емоційне напруження; формується довіра до групи та психолога; зростає готовність до подальшої роботи над розвитком емоційного інтелекту.