

## РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРЕЖИВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

### THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BY YOUNGER SCHOOL STUDENTS

Стаття присвячена теоретичному й емпіричному дослідженню феномену емоційного інтелекту, а також визначенню його ролі в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами. Охарактеризовано феномен емоційного інтелекту та стан психологічного благополуччя, визначені особливості їх формування в межах молодшого шкільного віку. Проаналізовано ряд теоретичних та емпіричних досліджень українських і зарубіжних дослідників, де окреслена важливість цих феноменів, визначені моделі емоційного інтелекту та характеристики стану психологічного благополуччя. Розкрито суть поняття «психологічне благополуччя», його характеристики, компоненти, надається можлива розширена модель поняття, згідно з обраною проблематикою. Розглядаються теоретичні та методичні засади, що обґрунтовують важливість розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку та його вплив на формування психологічного благополуччя. Проаналізовано результати емпіричного дослідження, а саме: рівні сформованості емоційного інтелекту, адаптивності, компетентності, задоволеності життям, конфліктності, згуртованості та тривожності дітей. Виявлено наявність зв'язку сформованості емоційного інтелекту з переживанням психологічного благополуччя дітьми. Висновки акцентують увагу на важливості високого рівня сформованості емоційного інтелекту в дітей, що дасть змогу підтримувати стабільний стан їх психологічного благополуччя.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, психологічне благополуччя, задоволеність життям, адаптація, тривожність, емоційне бла-

гополуччя, молодший шкільний вік, емоційні навички, моделі емоційного інтелекту.

The article is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of emotional intelligence, as well as its role in the experience of psychological well-being by younger schoolchildren. The phenomenon of emotional intelligence and the state of psychological well-being are characterized, and the peculiarities of their formation within the limits of primary school age are determined. Several theoretical and some empirical studies of Ukrainian and foreign researchers are highlighted, in which the importance of these phenomena is outlined, successful models of mental intelligence, and characteristics of the psychological state are determined. The essence of the concept of "psychological well-being", its characteristics, components, and essence are revealed, and a possible extended model of the concept is provided, according to scientific research. The theoretical and methodical tasks justifying the importance of the development of emotional intelligence of children of primary school age and its influence on the formation of psychological well-being are considered. The results of the empirical research were analyzed, namely: the levels of the formation of emotional intelligence, adaptive, competence, satisfaction with life, conflict, cohesion, and anxiety of children. The presence of a connection between the formation of emotional intelligence and the child's psychological well-being was revealed. The conclusions emphasize the importance of a high level of emotional intelligence formation in children, which allows them to ensure a stable state of their psychological well-being.

**Key words:** emotional intelligence, psychological well-being, life satisfaction, adaptation, anxiety, emotional well-being, younger students, emotional skills, models of emotional intelligence.

УДК 159.92+159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.25>

**Нікітчик Ю.В.**

магістр II року навчання за спеціальністю 053 «Психологія»  
Дніпровський національний університет  
імені Олеся Гончара

**Грисенко Н.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри педагогічної та вікової психології  
Дніпровський національний університет  
імені Олеся Гончара

**Вступ.** Важливість розвитку особистості – зараз дуже актуальне питання, оскільки теперішні умови є несприятливими й небезпечними. У складній ситуації для суспільства збереження та підтримка переживання психологічного здоров'я і благополуччя, особливо дітей, стає надзвичайно важливим завданням. Зокрема, дослідження показують, що діти, які переживають стрес і навчаються дистанційно, можуть виявити зміни у своєму емоційному стані. Емоційний інтелект, як ключовий чинник успіху в різних аспектах життєдіяльності, стає важливим для подолання викликів і деструктивних наслідків кризового часу.

В останні десятиріччя феномен емоційного інтелекту (далі – EI) привернув багато уваги і науковців, і суспільства загалом. Сьогодні EI – ключовий фактор у досягненні успіху та благополуччя в житті. Роботи Д. Гоулмана, Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Она, Д. Люсіна стали фундаментальними у вивченні

феномену EI, а дослідники сьогодення Е. Носенко, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак, Т. Бредберрі та Дж. Гривз представили розширені й новітні моделі, які наповнені багатьма компонентами та мають безліч функцій у різноманітних сферах життєдіяльності людини. А дослідниці М. Шпак [7, с. 269], Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак окреслили позитивний зв'язок емоційного інтелекту та стану психологічного благополуччя особистості.

Серед аспектів і компонентів EI в різних моделях виділяють: знання своїх емоцій, управління емоціями, особистісну мотивацію, розпізнання емоцій інших, керування відносинами (Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо – модель здібностей); Р. Бар-Он створив модель емоційно-соціального інтелекту (ESI) та опитувальник EQ-i (Bar-On Emotional Quotient Inventory), у якому виділив п'ять шкал – внутрішньо-особистісна, міжособистісна, управління стресом, адаптивність, загальний настрій; змішана

модель М. Люсіна, компонентами якої є здатність до розуміння власних емоцій, до контролювання зовнішнього вираження власних емоцій, до розуміння емоцій інших та викликання потрібної емоції, до керування емоціями інших людей. Модель Е. Носенко та Н. Ковриги – це інформаційно-перероблювана модель EI, основна концепція якої базується на тому, що EI представляє емоційну розумність, що виконує стресозахисну й адаптивну функції і через них визначає успіх життєдіяльності людини. Також Е. Носенко стверджує про певну ієрархічну структуру формування рівнів EI, згідно з якою: **сенсорно-перцептивний** – нижній рівень (рефлексивна дія особи), **мисленнєвий** – середній рівень (здійснення зовнішньої активності із застосуванням певних вольових зусиль), **рівень настанов, цінностей, ідеалів** – найвищий (рівновага між внутрішнім і зовнішнім) [2, с. 120].

Психологічне благополуччя досліджувалося багатьма науковцями, серед них К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дінер, Б. Фредеріксон та ін. Досліджуючи цей феномен, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя (PWB), що містить шість вимірів благополуччя: автономія, оволодіння середовищем, особистісний ріст, позитивні стосунки з іншими, мета життя та самосприйняття. Е. Дінер – видатний дослідник суб'єктивного благополуччя, провів широке дослідження задоволеності життям і щастя. Б. Фредеріксон відома своєю теорією «розширюй і будуй», яка наголошує на ролі позитивних емоцій у формуванні психологічних ресурсів і благополуччя.

Учені виділяють дві основні складові психологічного благополуччя, які характеризують два відповідні компоненти (або рівні): 1) позитивна оцінка свого життя – когнітивний компонент; 2) переважання позитивних емоцій над негативними – емоційний компонент [6, с. 10].

Спираючись на ґрунтовні дослідження, концепції, підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя, чинники його формування, до когнітивного компонента також можна віднести компетентність пізнавальної сфери, критичне мислення, саморозвиток, формування ціннісно-мотиваційної сфери. До емоційного компонента – переважання позитивних емоцій, а отже, прояв низького рівня тривожності в життєвих ситуаціях та емоційна стабільність. А ось адаптивність, налагодження позитивних стосунків з оточуючими можна віднести до поведінкового компонента, суттєво доповнивши цим компонентом структуру феномену. Адже адаптивні можливості та здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення, прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності – це критерії психічного здоров'я, яке вчені ототожнюють із поняттям психологічного благополуччя.

Тож психологічне благополуччя – це якісний стан людини, її інтегральний показник ступеня спрямованості до позитивного функціонування, який характеризується відчуттям рівноваги, гармонії, стабільності та відчуттям загального психологічного комфорту в життєдіяльності. Виділяють ряд чинників, які формують стан психологічного благополуччя, серед них соціальні (відносини, статус особистості), психологічні (узгодженість психічних процесів і функцій), духовні (сєнс життя та місце особистості в ньому), фізичні (гарний загальний стан організму) та матеріальні (безпека та стабільність).

Дослідження Е. Л. Носенко, Н. В. Ковриги, А. Г. Четверик-Бурчак доводять, що основним наслідковим результатом високого рівня сформованості EI є задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя і стабільність психічного здоров'я [2, с. 119].

Сьогодні є нелегким часом для українського суспільства, тому дуже важливо спрямовувати увагу й зусилля на збереження психологічного благополуччя та здоров'я людей. У стані постійного стресу й напруги, в умовах війни найуразливішою категорією є саме діти, оскільки в них ще недостатньо можливостей для опрацювання цього досвіду, тільки формується здатність до розуміння абстрактних речей, тому всі події вони переживають у конкретному сенсі. Вплив війни на розвиток особистості дітей зараз активно вивчається та висвітлюється в роботах українських учених, постійно з'являються нові відомості та способи вирішення проблемних питань [1, 3, 4, 5].

Вплив підвищеного стресу негативно впливає на формування особистості та може викликати суттєві зміни у формуванні та розвитку психіки дітей, а їх адаптація в суспільстві стає більш складною, оскільки переважна більшість продовжує навчатися в дистанційному форматі для безпеки. Останні дослідження свідчать про складнощі в соціалізації та спілкуванні дітей, про їх підвищену тривожність та емоційну напруженість, тому важливо не лише допомогти мінімізувати деструктивні наслідки, а й навчитися їх попереджати.

**Метою** статті є теоретичне обґрунтування феноменів емоційного інтелекту та стану психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку, а також емпіричне дослідження ролі сформованості емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами.

В емпіричному дослідженні взяли участь 49 учнів 5-го класу: 16 дівчат і 33 хлопці віком 10–11 років. 5-й клас є роком адаптації дитини до середньої та старшої школи, значно збільшується коло спілкування як серед однолітків, так і з учителями, з якими потрібно побудувати й налагодити комунікацію, а також починається

процес активного становлення особистості та прояву власного «Я». Метою дослідження було перевірити припущення про існування зв'язку між рівнем сформованості емоційного інтелекту та станом психологічного благополуччя молодших школярів; проаналізувати отримані дані й окреслити подальші перспективи розвитку інструментів для досліджень цієї теми.

Шляхом застосування методики «Шкала оцінки своєї компетентності», адаптація Н. С. Чернишової (1997 р.), було досліджено рівні обізнаності дітей за такими шкалами: пізнавальна компетентність, спілкування з однолітками, пізнавальна діяльність, загальне самоприйняття (рис. 1). Низький рівень за всіма чотирма шкалами показали лише 6% молодших школярів, середній рівень – приблизно 40%, високий – до 60%. За загальною оцінкою компетентності середній рівень показали 43% учнів і високий – 57% учнів.

За презентованими даними, задоволеність життям проявляють 28,6% учнів, середній рівень задоволеності мають 44,9% учнів, а низький рівень задоволеності життям – 26,5%. Конфліктність притаманна 40,8% учнів (високий рівень), середній рівень конфліктності – у 10,2% дітей, а низький – у 49%, тобто майже половина учнів є неконфліктними. Високий рівень згуртованості характеризує 38,8% учнів, середній рівень – 20,4%, низький – 40,8%.

Адаптованість дітей молодшого шкільного віку досліджували за допомогою методики визначення особистісної адаптованості школярів А. В. Фурман (2008 р.). Відповідно до отриманих даних цілком адаптованими до 5-го класу є 36,7% учнів, неадаптовані 40,8% – найбільша кількість учнів, а дезадаптовані – 22,5% школярів (рис. 2).

Результати дослідження сформованості емоційного інтелекту молодших школярів

за опитувальником «Рівень сформованості емоційного інтелекту молодшого школяра» К. С. Кузнецової, А. Е. Олександрової свідчать про те, що більшість учнів мають достатній рівень сформованості EI – 73,5%, оптимальний рівень у значно меншій кількості учнів – 18,4% і елементарний – лише у 8,1% молодших школярів (рис. 3). Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень сформованості EI у молодших школярів, а також результати дають змогу визначити групу ризику для подальшої корекційної та розвивальної роботи.

Результати дослідження тривожності за допомогою тесту шкільної тривожності Філліпса можна констатувати більшою мірою низький рівень тривожності дітей (рис. 4).

За отриманими результатами можна констатувати, що найбільшу тривожність діти відчувають у ситуації перевірки знань і самовираження – 12 і 10% відповідно. Також за шкалою самовираження майже 40% переживають тривогу на середньому рівні.

Підбір методик базувався на теоретичному визначенні поняття психологічного благополуччя. За відсутності методики для психодіагностичного дослідження психологічного благополуччя молодших школярів було вибрано ті, що визначають його складові, а саме: компетентність, адаптованість, згуртованість, конфліктність, задоволеність життям, а також рівень тривожності молодших школярів.

За результатами кореляційного аналізу статистично значущі зв'язки було виявлено між рівнем сформованості емоційного інтелекту та рівнем адаптивності молодших школярів –  $r_s = 0,408$  ( $p > 0,01$ ), а також між рівнем за шкалою «згуртованість» –  $r_s = 0,297$  ( $p > 0,05$ ).

Для глибшого дослідження ролі сформованості емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими

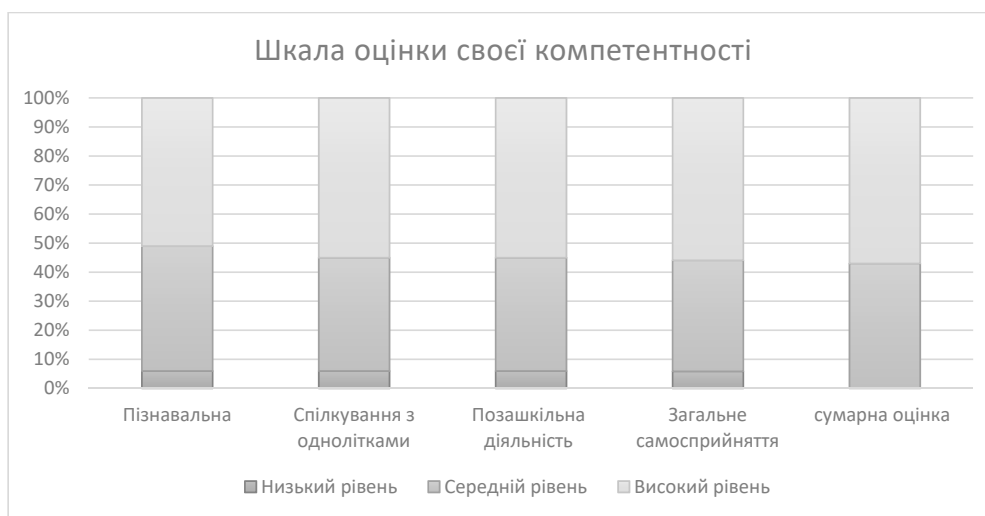
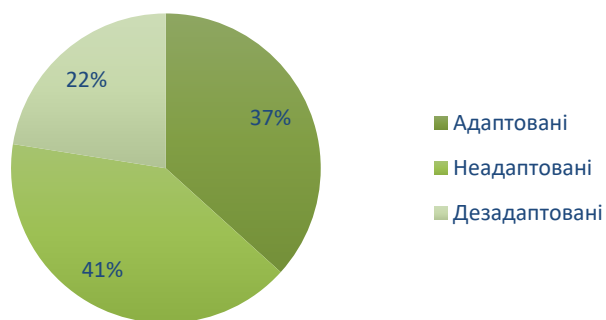
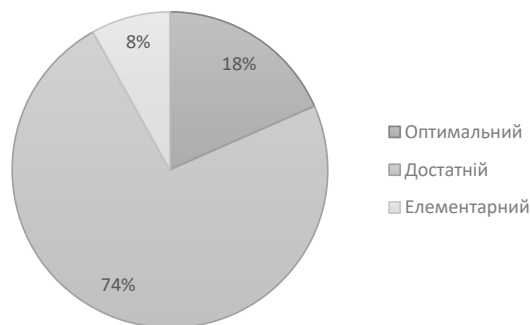


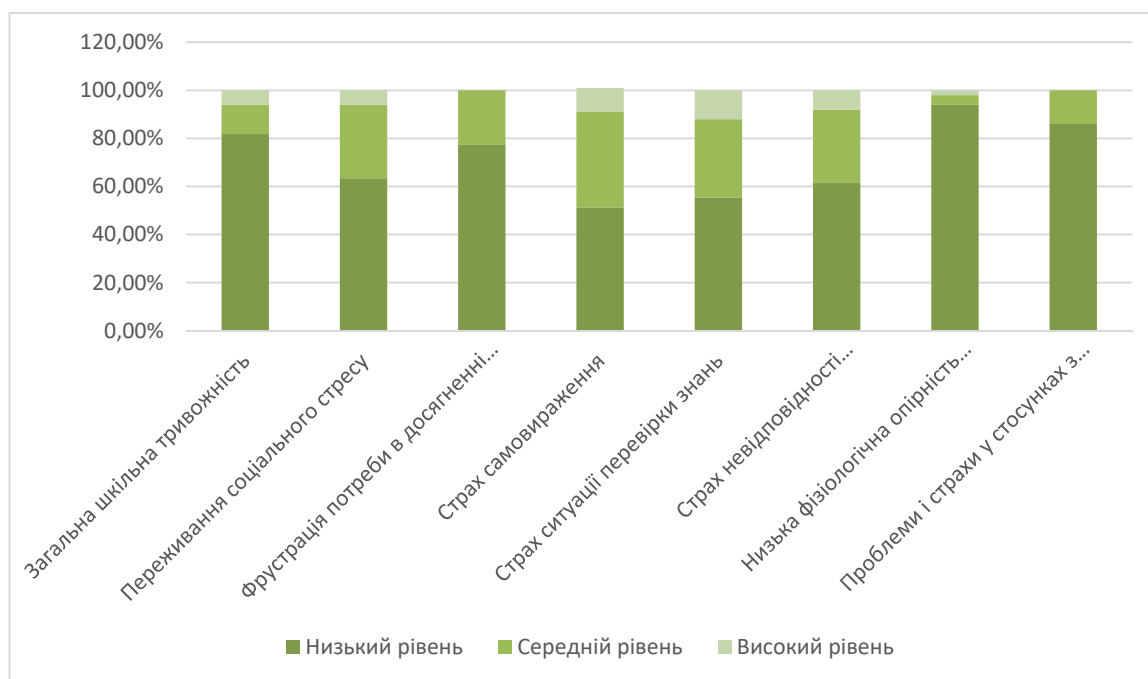
Рис. 1. Аналіз шкал оцінки компетентності молодшими школярами



**Рис. 2. Аналіз рівня адаптованості молодших школярів**



**Рис. 3. Аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту молодших школярів**



**Рис. 4. Аналіз показників тривожності молодших школярів**

школярами було застосовано кластерний аналіз, проведений методом К-середніх, мірою відстані слугувала евклідова відстань. За результатами кластеризації було отримано два кластери, які характеризують взаємодію сформованість EI дітей та аспектів переживання ними психологічного благополуччя в молодшому шкільному віці (рис. 5).

Основною характеристикою кожного з кластерів є сформованість EI, оскільки цей показник виступає незалежною змінною, тому аналіз поділив дітей на дві групи: з нижчими показниками сформованості (кластер 1) і вищими (кластер 2). Діти, які мали вищий рівень сформованості EI, характеризуються високим рівнем адаптивності до нових умов навчання, мають достатньо високі показники задоволеністю життям, у спілкуванні та груповій роботі проявляють низьку конфліктність і високий рівень згуртованості, а за шкалами компетентності виявляють високий рівень обізнаності

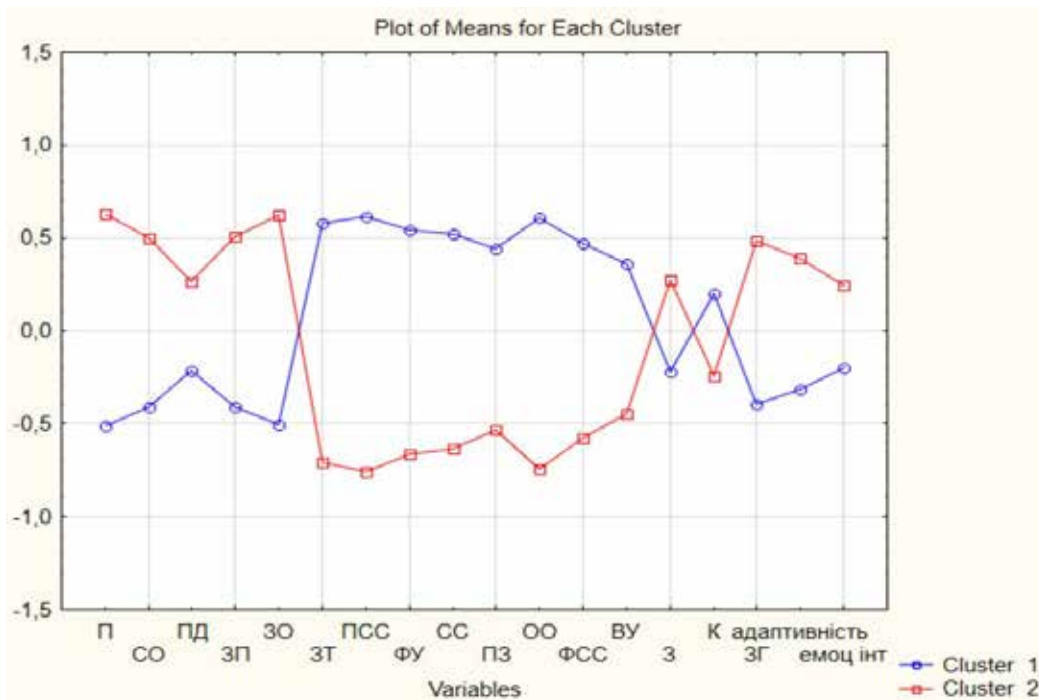
в пізнавальній та розвивальній сферах. Також важливим показником цього кластера є низькі рівні прояву за шкалами тривожності.

Діти ж з нижчим рівнем сформованості EI показали протилежні результати, а саме показники шкал компетентності, задоволеності життям, згуртованості й адаптивності були виявлені на низькому рівні. А за всіма показниками тривожності були виявлені, навпаки, високі результати, особливо за такими, як страх не відповідати очікуванням інших і конфліктність.

Отже, підтверджено роль емоційного інтелекту в переживанні стану психологічного благополуччя дітьми молодшого шкільного віку. Діти з високим рівнем сформованості EI є більш задоволеними своїм життям, менш тривожними й оцінюють свої стосунки з однолітками та вчителями як позитивні.

**Висновок.** Дуже важливо розвивати EI дітей, оскільки він є ключем до успішної жит-





**Рис. 5. Результати кластеризації вибірки молодших школярів за компонентами психологічного благополуччя та рівнем сформованості ЕІ**

Примітка: П – пізнавальна компетентність, СО – спілкування з однолітками, ПД – позашкільна діяльність, ЗП – загальне самосприйняття, ЗО – загальна оцінка; ПСС – переживання соціального стресу, ФУ – фрустрація потреби в досягненні успіху, СС – страх самовираження, ПЗ – страх ситуації перевірки знань, ОО – страх не відповісти очікуванням інших, ФСС – низька фізіологічна опірність стресу, ВУ – проблеми та страхи у відносинах з учителями; З – задоволеність життям, К – конфліктність, ЗГ – згуртованість.

тедіяльності та благополуччя. Сформованість ЕІ відповідно до вікових меж допоможе дитині ефективніше боротися зі стресом, краще адаптуватися в новому середовищі, будувати успішні та гармонійні відносини з оточуючими, а особливо з однолітками, що для дитини цього віку є дуже важливим. Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами показало, що діти з високим та вище середнього рівнями сформованості емоційного інтелекту проявляють нижчі рівні тривожності, є менш конфліктними у взаємодії з оточуючими, проте проявляють вищу згуртованість та адаптованість. Діти ж з нижчими рівнями сформованості емоційного інтелекту мають протилежні характеристики: вони є більш тривожними, схильними до конфліктів у взаємодії з оточуючими та менш адаптовані до шкільного життя.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Зінченко Д. А. Формування особистості у дітей під час військового стану в Україні. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.) / МВС Укра-*

*їни, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 98–101.*

2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 116–123.

3. Мовчан В. В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conferenceproceeding/article/view/1353/1381> (дата звернення 12.01.2024).

4. Пророк Н. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/736777/1/Стаття\\_Пророк,%20Чекстере,%20Гнатюк.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/736777/1/Стаття_Пророк,%20Чекстере,%20Гнатюк.pdf) (дата звернення 8.01.2024).

5. Руденок А. І., Чорна М. Д. Соціально-психологічна адаптація дітей з ООП в умовах війни. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення 8.01.2024).

6. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

7. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта.* 2016. № 5. С. 266–270.