

УДК 159.923

DOI: 10.60022/1(1)-2MHD

Демчук Вадим

аспірант

Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

Demchuk Vadym

PhD student

Rivne State University of the Humanities, Ukraine

ORCID: 0009-0009-1023-1500

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ МУЗИЧНО-ТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема особливості формування емоційного інтелекту підлітків у позашкільній музично-творчій діяльності. Емоційний інтелект (EI) як інтегративна здатність людини до розуміння емоцій та управління ними розглядається як основний чинник успішності життєдіяльності людини. Найсприятливішим періодом для розвитку емоційного інтелекту є підлітковий вік.

Проаналізовано роль музики у розвитку емоційного інтелекту. Музика є провідником емоційного стану, вона допомагає відрефлексувати те, що лежить на душі, розвиває емоційний слух. За допомогою цього виду мистецтва підлітки можуть відкрито виражати позитивні емоції, а також спрямовувати енергію негативних почуттів у соціально прийнятній формі. Визначено, що емоційна чуйність пов'язана з емоційним інтелектом. Емоційна чуйність до музики проявляється у двох взаємозалежних характеристиках: у здатності до безпосереднього переживання музичного змісту та у здатності до ціннісно-сислового усвідомлення (рефлексії) своїх асоціацій та мислеобразів у процесі сприйняття, виконання та твору музики. Позашкільна творчість – це особливий простір, діяльність в якому здійснюється підлітком за власною ініціативою. Позашкільна музично-творча діяльність підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту. Оскільки прослуховування спокійної музики знімає збудження, заспокоює, знімає відчуття тривоги, покращує якість сну. Використання інструментальної класичної музики покращує концентрацію уваги, тренує довготривалу пам'ять та допомагає зосередитися. У процесі музичної діяльності (прослуховування мелодій, спів чи танець), підлітки можуть навчитися аналізувати власні емоції та усвідомлювати їх вплив на самого себе та інших.

Ключові слова: емоційний інтелект, позашкільна музично-творча діяльність, музика, музичні школи.

FEATURES OF THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS IN EXTRACURRICULAR MUSICAL AND CREATIVE ACTIVITIES

Abstract. The article considers the problem of the peculiarities of the formation of emotional intelligence of adolescents in extracurricular musical and creative activities. The role of music in the development of emotional intelligence is analyzed. Music is a conductor of the emotional state, helps to reflect on what is on the soul, and develops emotional hearing. Through this art form, teenagers can openly express positive emotions as well as channel the energy of negative feelings in a socially acceptable manner. Emotional intelligence (EI) as a person's integrative ability to understand and manage emotions is considered as the main factor in the success of a person's life. Emotional responsiveness has been determined to be related to emotional intelligence. Emotional responsiveness to music is manifested in two interrelated characteristics: the ability to directly experience musical content and the ability to value-semantic awareness (reflection) of one's associations and mental images in the process of perception, performance and production of music. The sensitive period in the development of emotional intelligence is adolescence, the psychological new formations of which are the development of the emotional and intellectual sphere. The system of additional education is a special educational space that is mastered by students in their free time on their own initiative, and the opportunity is achieved to successfully contribute to the formation of a teenager's personality in the educational process. Extracurricular musical activities of adolescents contribute to the development of emotional intelligence. Because listening to calm music relieves anxiety, calms, relieves anxiety, and improves sleep quality. Using instrumental classical music improves concentration, trains long-term memory and helps focus. The most important role in the formation of a teenager's emotional intelligence belongs to the teacher. The way he enters the classroom, the mood with which he begins the lesson, the way he addresses students - all this sets the emotional tone for the process of learning and communication. Through musical activities (listening to tunes, singing or dancing), adolescents can learn to analyze their emotions and understand their impact on themselves and others.

Keywords: emotional intelligence, adolescents, extracurricular musical and creative activities, music, music schools, social media.

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку соціальних мереж, глобалізації та війни актуальною є проблема особливості формування емоційного інтелекту підлітків у позашкільній музично-творчій діяльності. Питання розвитку емоційного інтелекту є актуальною, оскільки є фундаментальною якістю, яка відрізняє людину від штучного інтелекту. У свою чергу, в галузі вітчизняної психології інтерес до цієї теми зростає у зв'язку з тим, що цей конструкт розширює сформовані наукові уявлення людських здібностей. Емоційний інтелект як компонент людської свідомості є однією із найважливіших здібностей людини. Традиційно припускалося, що емоції не повинні бути присутні в класі чи на робочому місці [15]. Однак, нещодавні емпіричні дослідження [10] підтверджують важливість емоційного інтелекту, який може впливати на процеси прийняття рішень, психологічне і фізичне здоров'я, якість міжособистісних відносин, а також продуктивність, як у професійному, так і в академічному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз проблеми особливостей формування емоційного інтелекту підлітків під час позашкільної музично-творчої діяльності вивчали наступні вітчизняні вчені: О. Атаманська, І. Єгорова, В. Зарицька, Я. Калиниченко, Ю. Коноплицька, О. Ставицька, С. Могиляста, Н. Портницька, О. Просіна та ін.

Музика є провідником емоційного стану. Вона допомагає відрефлексувати те, що лежить на душі, розвиває емоційний слух. За допомогою цього виду мистецтва підлітки можуть відкрито виражати позитивні емоції, а також спрямовувати енергію негативних почуттів у соціально прийнятній формі.

Мета статті – проаналізувати особливості формування емоційного інтелекту підлітків у позашкільній музично-творчій діяльності.

Виклад основного матеріалу. Інтелект як особлива характеристика особистості сучасної психології розкривається у трьох видах: коефіцієнт інтелекту (IQ), коефіцієнт емоційності (EQ) та емоційний інтелект (EI).

Перший вид інтелекту – показник розумового розвитку, який може бути вимірний за допомогою відповідних психологічних тестів, таких, як ШТРР (шкільний тест розумового розвитку). Другий вид – показник загального рівня емоційних проявів, пов'язаних із темпераментом. Третій – показник здатності людини приймати рішення, звертаючись до своїх переживань і керуючись власною інтуїцією.

Інтелект – термін для означення вищої пізнавальної здатності мислення, що принципово відрізняється творчим, активним характером від пасивно чуттєвих форм пізнання [9, с. 245]. Це поняття часто трактується як стійка структура розумових здібностей людини. Його ступінь, як правило, визначають за рівнем розвитку індивіда його характеристик, таких як розуміння й прогнозування певних подій, ефективність діяльності, адаптація до нових умов тощо.

Емоційний інтелект (EI) - це сукупність сформованості та рівня розвитку таких якостей, як самоконтроль, самосвідомість, емпатія, навички спілкування та здатність знаходити компроміси, емоційна саморегуляція, вербалізація емоційних станів, здатність до самомотивації, здатність та наявність психоемоційної лінгвістики, зазначають вчені П. Саловей і Дж. Майер. В дев'яностих роках минулого століття поняття емоційного інтелекту почало стрімко популяризуватися. Це сталося насамперед завдяки новій книзі Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект», яка викликала неабиякий суспільний інтерес (Гоулман, 1995).

Емоційний інтелект як інтегративна здатність людини до розуміння емоцій та управління ними розглядається як основний чинник успішності життєдіяльності людини. Розвинений EI як в окремої людини, так і цілого колективу допомагає створювати позитивний настрій, підтримувати дружні контакти, мати високу працездатність та мотивацію. Психологічні параметри емоційної поведінки виділяються як емоційне самопочуття, емоційний контроль та емоційне спілкування, динамічні показники яких залежить від ступеня актуалізації емоційного інтелекту.

Деніел Гоулман говорить про емоції як про відчуття, що притаманні різним станам: психологічним та біологічним станам, думкам і готовності діяти. Тобто, усі емоції, по суті є імпульсами до дії.

Американські вчені-психологи Дж. Мейер, П. Саловей пропонують розглядати емоційний інтелект як особливі здібності, які включають глибоке розуміння, оцінку і вираження емоцій, а також здатність розуміння емоцій та управління ними [12].

На думку М. Панджу, автора відомої книги «7 успішних стратегій розвитку емоційного інтелекту в класі», емоційний інтелект є ще однією стороною розуму [11].

Емоційний інтелект має важливе значення не тільки в житті дорослих, а й дітей та підлітків.

Підлітковий період являється сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, оскільки у цей час складаються сприятливі передумови до розвитку внутрішньо-особистого інтелекту [4, с.70-75].

Здатність підлітка розуміти емоції означає, що він:

- може розпізнати емоцію, встановити факт наявності емоційного переживання у себе або в іншій людини;
 - може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам чи інша людина, і знайти для неї словесне вираження;
 - розуміє причини появи даної емоції та наслідки, до яких вона може призвести.
- Здібність до керування власними емоціями означає, що підліток може:

- може керувати силою своїх емоцій, зокрема приглушувати занадто інтенсивні емоції;
- контролювати зовнішні прояви емоцій;
- при необхідності викликати певну емоцію [3, с.172-181].

Я. Калиниченко зауважує, що розвиток емоційної сфери є особливо значимим у підлітковому віці. Цей вік характеризується як перехідний, складний, критичний і має особливе значення у становленні особистості: розширюється обсяг діяльності, якісно змінюється характер, закладаються основи свідомої поведінки, формуються моральні уявлення. Значимий вплив на психоемоційний стан підлітків відіграє художньо-естетичне виховання як універсальний засіб особистісного розвитку на основі виявлення індивідуальних здібностей, різнобічних естетичних потреб та інтересів [3, с.172-181].

Для розвитку емоційного інтелекту у підлітків варто застосовувати спеціалізоване навчання, що сприяє інтеграції когнітивних функцій та емоційного виміру [5, с.174-188].

В достатній мірі розвинений емоційний інтелект підлітка сприяє здатності розпізнавати почуття й переживання інших людей. Підліток здатен до емоційної саморегуляції, а стратегія, якою він керується – стратегія відкритості емоційним переживанням, суть якої полягає не лише у співпереживанні іншим, а й у розумінні глибини їх почуттів. Це дає можливість швидко оптимізувати власний емоційний стан та ефективно справлятися з невдачами та занепокоєнням.

Продуктивність у навчанні підлітка та розвиток його соціальних навичок є чи не найважливішими завданнями кожного вчителя чи вихователя. Однак, ефективному навчанню найбільше може сприяти саме мотивація підлітка, як основного суб'єкта навчання. Якщо в ранньому віці дитину мотивувати до навчання можна доволі примітивними методами, (такими, як гра), то підлітку надважливо розвивати в собі таку здатність, як самомотивація. Така властивість розвивається протягом всього життя й має вкрай важливе значення у досягненні успіху в будь-якій діяльності. Виникненню й розвитку самомотивації сприяє здатність підлітка до керування власними емоціями. Так, згідно досліджень Деніела Гоулмана (Емоційний інтелект Д. Гоулман), негативні емоції перешкоджають виникненню мотивації до навчання чи будь-якої продуктивної діяльності. Водночас, позитивні емоції впливають на здатність людини до самомотивації, що є рушієм успішної діяльності людини (Емоційний інтелект Д.Гоулман).

Позашкільна музично-творча діяльність може позитивним чином впливати на емоційний інтелект підлітка і його здатності відсіювати негативні емоції, що вже буде важливою передумовою для виникнення здатності до самомотивації. Дослідження Університету Британської Колумбії, проведене в 2020 році вказує на те, що підлітки, які займаються позакласними заходами, такими як мистецтво чи спорт, мають краще психологічне здоров'я, проводять менше часу в інтернеті та соціальних мережах. Дослідження також показало, що участь у позашкільній музично-творчій чи спортивній діяльності пов'язана з вищим рівнем оптимізму, задоволеності життям та нижчим рівнем депресії та тривоги [14].

Розвиток емоційного інтелекту підлітків у системі позашкільної музичної діяльності передбачає вирішення сукупності взаємопов'язаних завдань:

- навчити дітей усвідомлювати та визначати власні емоції, а також певною мірою керувати ними, контролюючи емоції, що виникають, за допомогою певних психологічних прийомів;
- навчити підлітків помічати та розуміти базові емоції інших людей (радість, гнів, смуток, страждання тощо), виходячи з вербальних і невербальних ознак, пози, жестів, міміки, інтонації, передбачуваних мотивів, оцінки навикишньої дійсності та ін.;
- сприяти формуванню особистості підлітка, яка досягає успіху у різних видах діяльності на всіх етапах життєвого шляху [5, с.174-188];
- навчити критично сприймати будь-який медіа-матеріал, усвідомлюючи власні емоції.

Позашкільна музично-творча діяльність підлітків сприяє розвитку емоційного інтелекту. Згідно О. Просіної мистецтво є одним із найефективніших засобів на шляху розвитку емоційного інтелекту підлітка [7, с.124-128].

Виконання чи прослуховування спокійної музики знімає збудження, заспокоює, знімає відчуття тривоги, покращує якість сну. Така музика часто використовується як засіб для релаксації та управління стресом. Використання інструментальної класичної музики покращує концентрацію, уваги, тренує довготривалу пам'ять та допомагає зосередитися. Спільне відтворення музики сприяє становленню здорового світогляду. Відомий канадський психолог і нейробіолог Деніел Левітін вивчає процес взаємодії музики та мозку. Він виявив, що музика здатна активізувати певні ділянки мозку, що відповідають за емоції, когнітивні функції, пам'ять та увагу [13].

Процес взаємодії з музикою та її психологічний вплив включає такі аспекти: семантичне сприйняття музики та стан особи після прослуховування; асоціації, які формують музичні образи та несвідоме сприйняття й емоційна насиченість музичного досвіду; несвідома реакція та глибокий емоційний відгук (переживання) від музичного твору [2].

В підлітковому віці емоції можуть бути особливо інтенсивними та складними для розуміння, а музика дає підліткам можливість виразити свої емоції та почуття. В цьому віці активно формуються молодіжні групи та

ансамблі. Активна танцювальна імпровізація виводить з депресії та спрямовує енергію у творче русло. Участь у музичних колективах сприяє розвитку емпатії, оскільки учні вчаться розуміти та реагувати на емоції інших учасників.

Емоційна чуйність до музики проявляється у двох взаємозалежних характеристиках: у здатності до безпосереднього переживання музичного змісту та у здатності до ціннісно-сислового усвідомлення (рефлексії) своїх асоціацій та мислеобразів у процесі сприйняття чи виконання музичного твору. Емоційна чуйність музики є однією з яскравих форм прояву емоційної чуйності як риси особистості. Емоційна чуйність тісно пов'язана з емоційним інтелектом. Цілеспрямований розвиток емоційної чуйності через усвідомлене прослуховування чи виконання музики у підлітків призводить до суттєвих позитивних зрушень у загальному емоційному розвитку школярів, що включає здатність до переживання емоцій, розуміння емоцій людей і цілісних емоційних ситуацій, рефлексію емоцій, рефлексію емоцій міжособистісних відносин. Музика емоційна за своєю сутністю і тому дає можливість розвитку емоційної сфери людини. Виходячи з особливостей емоційного інтелекту, можна сказати, що для його розвитку необхідні засоби, що дозволяють звертатися до різноманітних емоцій, які переживаються самим індивідом, переживанням інших людей, можливості усвідомлення та інтерпретації своїх емоцій та емоцій інших людей, розвитку навичок саморегуляції, управлінню емоціями [3].

Музика може виступати як емоційна сторона психічних переживань, у ній підлітки можуть відбивати свої емоції і навчатися висловлювати їх соціально прийнятним способом – через мистецтво. Заняття музикою розвивають емоційний слух. І це вміння можна проектувати на мовлення індивіда, аналізуючи, з якою інтонацією вимовлені слова, цим розрізняючи емоційний стан співрозмовника.

У процесі музично-творчої діяльності (прослуховування музичних творів, створення мелодій, спів чи танець), підлітки можуть навчитися аналізувати власні емоції та усвідомлювати їх вплив на самого себе та інших. Проте, підліток не завжди може висловити враження від знайомства з музичним твором словами. Йому іноді важко описати власні почуття, проте можна висловити почуття та емоції в малюнку, танці або ж трансформувати в інший вид мистецтва. В нагоді можуть стати арт-терапевтичні методи.

Особливість музики у тому, що вона здатна об'єднувати людей у єдиному переживанні, може бути засобом спілкування з-поміж них. Яскраві художні твори, які відображають світ думок і глибоких почуттів людини, викликають емоційний відгук, впливаючи на естетичний бік душі, стають джерелом та засобом не тільки формування емоційного інтелекту, а й процесу виховання в цілому [5, с.174-188].

З точки зору Р. Шпіци, О. Полатайко та В. Фізер, вплив масової культури і шляхи розвитку музичної індустрії значно впливають на формування музичних уподобань підлітків. Сучасні музичні жанри і масова культура спричиняють зниження зацікавленості молоді до класичної музики. Також значну роль у формуванні мистецьких пізнань підлітків відіграють неформальні групи та сімейне оточення як ключові чинники. В період підліткового віку часто відбувається приєднання до різних субкультур, що може змінювати їхнє усвідомлення себе, своїх емоцій та дорослого світу [8, с. 149-154].

І. Єгорова вказує, що музика спонукає до співпереживання через механізм музичної емпатії, який включає перенесення життєвих станів інших людей на власні досвіди через ідентифікацію з ними, розуміння цих емоційних станів та співчуття до того, що сприймається, об'єднуючи це з взаєморозумінням [1].

З точки зору Н. Портницької, О. Атаманської, переважання підлітками позитивних емоцій при прослуховуванні музичного твору свідчить про зближення із настроєм музичного твору. До прикладу, струнники більшу увагу приділяють внутрішньому змісту творів, краще відчують настрої вкладений композитором. Засобом вираження емоційного стану для них є окремі емоційно забарвлені образи і фрази. Піаністи передають свої емоції через складні цілісні образи, переживання яких має характер роздумів з приводу твору і відображає в більшій мірі раціональне ставлення до прослуховування творів [6].

Проте експерти переконливо стверджують, що сучасна музика не завжди має позитивний вплив на емоційний стан розвиваючої особистості. Сучасна музика може викликати ефект спрощених емоційних станів, посилення агресивності. Тому важливо, щоб вчитель міг пояснити підліткам, як контролювати руйнівні емоції та імпульси за допомогою музики. Спеціально підібрані твори формують у підлітків уміння прислухатися до почуттів інших людей, розуміти їх позиції та активно виявляти співчутливе ставлення до їх проблем [3, с.172-181].

Висновки. Музика емоційна за своєю сутністю і тому дає можливість розвитку емоційної сфери людини. Розвиток емоційного інтелекту підлітків у системі позашкільної музичної діяльності передбачає вирішення сукупності взаємопов'язаних завдань: навчити школярів усвідомлювати та визначати власні емоції; навчити підлітків помічати та розуміти базові емоції інших людей; сприяти формуванню особистості підлітка як людини, яка успішна у різних видах діяльності на всіх етапах життєвого шляху. Важливе роз'яснення принципу роботи деяких соціальних мереж, адже випадкова експозиція негативного контенту може негативно впливати на емоційне здоров'я підлітка.

У процесі музичної діяльності (прослуховування мелодій, спів чи танець), підлітки можуть навчитися аналізувати власні емоції та усвідомлювати їх вплив на самого себе та інших. Спеціально підібрана музика формує у підлітків уміння прислухатися до почуттів інших людей, розуміти їх позиції та активно виявляти

співчутливе ставлення до їх проблем.

Література

1. Єгорова І. В. Музичне мистецтво як засіб формування національної самосвідомості в учнів на уроках музики в сучасній українській школі (методичний аспект). *Vzdelávanie a spoločnosť II* /Prešovská univerzita v Prešove. 2017 /<http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9>.
2. Дудик Р.В. Особливості впливу класичної музики на формування особистості дітей. 2021.
3. Калиниченко Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 172-181.
4. Коноплицька Ю. І., Ставицька О. Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. Вип.11. С.70-75.
5. Могиляста С. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Psychological Prospects Journal*. 2020. Вип. 36. С. 174–188.
6. Портницька Н. Ф., Атаманська О. А. Порівняльний аналіз структури емоційності підлітків, включених до різних видів музичної діяльності. *Український психолого-педагогічний науковий збірник: Науковий журнал*. 2015. №4 (04). С. 14-18.
7. Просіна О. В. Розвиток емоційного інтелекту як основа формування професійної компетентності майбутнього вчителя музики. *Гірська школа Українських Карпат*. 2018. №18. С. 124–128.
8. Шпіца Р. І., Полатайко О. М., Фізер В. С. Формування мистецьких знань підлітка відповідно до їх вікових особливостей та потреб. *Nauk. čas. Nac. pedagogičnogo univ. im. M.P. Dragomanova*. 2019. Вип. 17. С. 149-154.
9. Є. Андрос, Інтелект. *Філософський енциклопедичний словник* / - Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — 742 с.
10. Brackett, Marc & Rivers, Susan & Salovey, Peter. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*. 5. 88 - 103. 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x.
11. PANJU, M. 7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom. London: Continuum International Publishing Group, 2008.
12. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence, 1993. P. 433-442.
13. Levitin D.J. The World in Six Songs: How the Musical Brain Created Human Nature. 2008.
14. Teens who participate in extracurriculars, get less screen time, have better mental health - University of British Columbia, Nov 2, 2020 <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/11/201102124849.htm>
15. Sutton, Rosemary & Wheatley, Karl. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Educational Psychology Review*. 15. 10.1023/A:1026131715856.

References

1. Egorova I. V. Muzichne mistetstvo yak zasib formuvannya natsionalnoï samosvidomosti v uchniv na urokakh muziki v suchasniy ukraïnskiy shkoli (metodichniy aspekt). *Vzdelvanie a spolonos II* /Preovsk univerzita v Preove. 2017 /<http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9>
2. Dudyk R.V. Osoblyvosti vplyvu klasychnoi muzyky na formuvannya osobystosti ditei. 2021
3. Kalinichenko Ya. Vpliv slukhannya muziki na psikhoyemotsiyniy stan pidlitkiv. *Pedagogichni nauki: teoriya. istoriya. innovatsiyni tekhnologii*. 2016. № 3 (57). S. 172-181.
4. Konoplytska Yu. I., Stavitska O. G. Osoblivosti rozvitku emotsiynogo intelektu u pidlitkovomu vitsi. *Zbirnik naukovikh prats RDGU*. 2018. Vip.11. S.70-75.
5. Mogilyasta S. Do pitannya rozvitku emotsiynogo intelektu starshoklasnikiv psikhologo-pedagogichnimi zasobami. *Psychological Prospects Journal*. 2020. Vip. 36. S. 174–188.
6. Portnitska N. F., Atamanska O. A. Porivnyalniy analiz strukturi emotsiynostipidlitkiv. vklyuchenikh do riznikh vidiv muzichnoi diyalnosti. *Ukraińskiyy psikhologo-pedagogichniy naukoviy zbirnik: Naukoviy zhurnal*. 2015. №4 (04). S. 14-18.
7. Prosina O. V. Rozvitok emotsiynogo intelektu yak osnova formuvannya profesiiynoi kompetentnosti maybutnogo vchitelya muziki. *Girska shkola Ukraïnskikh Karpat*. 2018. №18. S. 124–128.
8. Shpitsa R. I., Polatayko O. M., Fizer V. S. Formuvannya mistetskikh znan pidlitka vidpovidno do ikh vikovikh osoblivostey ta potreb. *Nauk. ?as. Nac. pedagogchnogo univ. im. M.P. Dragomanova*. 2019. Vip. 17. S. 149-154.
9. Ye. Andros Intelekt / *Filosofskiy entsyklopedychnyi slovnyk* / - Kyiv : Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy : Abrys, 2002. — 742 s. — 1000 ekz. — BБК 87ia2. — ISBN 966-531-128-X.).
10. Brackett, Marc & Rivers, Susan & Salovey, Peter. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*. 5. 88 - 103. 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x.
11. PANJU, M. 7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom. London: Continuum

International Publishing Group, 2008.

12. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence, 1993. P. 433-442.

13. Levitin D.J. The World in Six Songs: How the Musical Brain Created Human Nature. 2008.

14. Teens who participate in extracurriculars, get less screen time, have better mental health - University of British Columbia, Nov 2, 2020 <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/11/201102124849.htm>

15. Sutton, Rosemary & Wheatley, Karl. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. Educational Psychology Review. 15. 10.1023/A:1026131715856.