Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Слатвицька Софія Сергіївна

Особливості розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ..... 7

1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект» та передумови його виникнення 7

1.2. Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту..... 19

1.3. Особливості прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників та чинники, які впливають на його рівень.....28

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ...... 43

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників..... 43

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників та чинників, які впливають на нього……. 52

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників..... 63

ВИСНОВКИ 78

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 82

ДОДАТКИ.....93

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах глобальної кризи та тривалої війни в Україні, людина стикається з новими загрозами, які додатково посилюються високим рівнем емоційної нестриманості, агресії, жорстокості та схильності до саморуйнації. Важливість збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я стає очевидною.

Емоційний інтелект, як особистісна властивість і ресурс, забезпечує адекватне функціонування людини. Він сприяє адаптації в часи змін, дозволяє відслідкувати психологічні та фізіологічні зміни, опанувати емоції в критичний момент, справитися з тривогою, допомогти близьким, залишатися організованим і ефективним в професійній діяльності.

Інтерес до розвитку емоційного інтелекту простягається від академічної науки до прикладної психології, від управлінської та бізнесової сфери до педагогічної. Освітній процес відбувається в умовах війни, в ситуації постійної загрози й тривоги. Педагогічний працівник відповідає не лише за якість наданих послуг, а й за життя та здоров'я підопічних. Емоціогенний характер діяльності педагогічного працівника набуває негативного забарвлення, що вимагає пошуку шляхів забезпечення розвитку нових необхідних навичок і компетенцій.

Концепцію емоційного інтелекту розробляли зарубіжні науковці Х. Ґарднер, Р. Бар-Он, К. Петридес і А. Фенхейм, Д. Гоулман, Р. Купер, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо та інші.

В українському науковому середовищі психологічні особливості емоційного інтелекту та сутність його структури вивчали Н. Коврига [46], Е. Носенко [46; 47], Н. Буркало [5], М. Августюк [1], О. Льошенко [38], А. Марченко [40], М. Петрученко [50], О. Приймаченко [54], І. Васильківський [6], Г. Фролова [73], С. Подофєй [52].

Адаптаційний потенціал та стресозахисну функцію емоційного інтелекту досліджували О. Вовченко [9; 10], С. Дерев'янко [13; 14],

М. Кузнецов [36], Н. Діомідова [36], В. Стрельніков [66]. Здібності в структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості розглядали в своїх працях О. Власова [8], О. Собченко [63], С. Марчук [41]. Висвітлювали емоційний інтелект як засіб як здатність до успішної самореалізації І. Костиря [33], Ю. Круглова [33], Є. Карпенко [27; 28], С. Крупич [35], К. Кащук [29].

У сучасній психології відзначається особливий інтерес до проблеми емоційної готовності до професійної соціономічної діяльності. На цьому зосереджує увагу Ю. Бреус [4], О. Матійків [43], К. Параскевова [49]. Емоційний інтелект як професійно значущу якість педагогічного працівника розглядають В. Зарицька [21; 22; 23; 24], З. Ковальчук [31], Г. Цвєткова [74], Л. Міщенко [44], І. Якимчук [76], Л. Ракітянська [57], а розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників присвячують свої дослідження Л. Ракітянська [56], О. Верітова [7], Т. Фогель [72], О. Логвись [37].

Отже, актуальність цієї проблеми та недостатня її дослідженість зумовили вибір теми дослідження: «Особливості розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект у педагогічних працівників.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Мета дослідження – визначити особливості прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників, а також розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність поняття «емоційний інтелект» та розкрити передумови його виникнення.

2. Охарактеризувати основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту.

3. Розкрити специфіку прояву емоційного інтелекту в педагогічних працівників та охарактеризувати систему чинників, які впливають на його розвиток.

4. Дослідити особливості прояву емоційного інтелекту в педагогічних працівників та охарактеризувати систему чинників, які впливають на його рівень.

5. Розробити психологічні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту в педагогічних працівників.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретична цінність результатів дослідження полягає насамперед у: визначенні сутності поняття «емоційний інтелект» та характеристиці основних підходів щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту; розкритті специфіки прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників; виокремленні та характеристиці системи чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені психологічні рекомендації будуть сприяти розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні

технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Слатвицька С. С. Розвиток емоційного інтелекту у педагогічних працівників. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 172–175.

2. Слатвицька С. С., Гальцова С. В. Розвиток емоційного інтелекту в педагогічних працівників засобами тренінгу. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 170–174.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 86 найменувань, з них 6 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 5 рисунків, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект» та передумови його виникнення

Виокремлення емоційного інтелекту в структурі інтелекту відбувалося поступово, завдяки розвитку наукових досліджень та зміні парадигми розуміння інтелекту, який традиційно асоціювався з когнітивними здібностями, такими як логічне мислення, пам'ять, здатність до абстрактного мислення та вирішення проблем. В останні часи розуміння інтелекту змінилося завдяки дослідженням, які акцентують увагу на емоційних та соціальних його аспектах. В загальній структурі інтелекту емоційний інтелект є невід’ємним його компонентом і тісно пов’язаний з когнітивним інтелектом, впливаючи на його розвиток та ефективність, адже позитивні емоції сприяють гнучкості мислення, а негативні звужують увагу та ускладнюють прийняття рішень. Високий рівень емоційного інтелекту визначає успішність не лише в міжособистісних стосунках, але й у професійній діяльності та особистісному розвитку, дозволяючи краще справлятися зі стресом та впливаючи на задоволеність життям.

За психологічним словником «Інтелект (від лат. Intellect – розуміння, пізнання) – це:

1) загальна здатність до пізнання і рішення проблем, визначає успішність будь-якої діяльності і є основою інших здібностей;

2) система усіх пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви;

3) здатність до рішення проблем без проб і помилок «в умі».

С. Єфіменко вказує в своєму дослідженні, що передусім інтелект вчені характеризують як загальну здібність, метакогнітивну структурну організацію, систему психічних механізмів, як інформаційну, адаптивну та

регулятивну діяльність, що полягає у здатності ефективно розв’язувати задачі, навчатися, використовувати набутий досвід для вирішення проблем, адаптуватись у суспільстві [17].

Ідеї про важливість емоцій для успіху, на думку дослідників Т. Котик та О. Вовченко, простежуються з античності. Демокріт і Епікур визнавали вплив почуття задоволення та незадоволення на регуляцію поведінки. Платон визнавав, що одночасна участь тіла та душі у відчуваннях стимулює розвиток особистості. Аристостель зауважував, що емоції змінюють стан людини і це відображується на здатності до міркувань [9; 34].

Л. Ракітянська, Т. Фогель, А. Клименко та інші вказують в своїх дослідженнях, що появі поняття «емоційний інтелект» сприяла теорія еволюції. Першою в сфері досліджень емоцій науковою працею вважається робота Ч. Дарвіна (1872 р.). Вчений доводив, що збудження розуму впливає на серце, яке негайно спрямує свою реакцію в мозок. Обґрунтувавши еволюційний розвиток біологічних властивостей, Ч. Дарвін дійшов висновку, що природжене розпізнавання емоції оточуючих має пристосувальну функцію, сигналізуючи чи задоволені біологічні потреби, що важливо для виживання. Розвиток теорії емоційного інтелекту, на думку Т. Котик, мав на меті дослідити емоційне життя особистості та його прояви у суспільному середовищі. Теорія бере початок з вивчення емоцій як продукту розумового процесу та визнання зв'язку між мисленням та почуттями [34].

Початок ХХ століття розглядається у дослідженнях Л. Ракітянської та М. Стасюк як перший період вивчення емоційного інтелекту (1900-1969 рр), який вчені характеризують відокремленими дослідженнями емоцій та інтелекту. Концепції інтелекту ще мають суто когнітивний характер, традиційні визначення інтелекту роблять акцент на пам'яті та здатності вирішувати проблеми. Емоції вивчаються в контексті поведінки чи афектів, які є продуктом патології та гіперчуттєвості, що «негативно впливає на раціональність». Поступово ряд дослідників починає визнавати важливість і не когнітивних аспектів інтелекту й в 1906 р. з'являються перші припущення

взаємозв'язку між когнітивними й афективними процесами. Е. Торндайк в 1920 роках, досліджуючи вміння підпорядковувати свої емоції задля співіснування, визнає важливий для успішної життєдіяльності «соціальний інтелект» й визначає його як здатність людини до розуміння іншої людини та здатність до прогнозування відносин та вчинків і включає цей аспект виявлення інтелекту у визначення коефіцієнта інтелекту [9; 46; 57].

В своїх дослідженнях Т. Котик вказує на американського психолога Г. Олпорта, який в 1937 році розширив визначення соціального інтелекту, визначаючи його як «дар правильно оцінювати людей», що забезпечує прогнозування взаємодії та пристосування [34].

О. Старинська, порівнюючи зміст поняття соціальний інтелект, вказує, що за Ф. Верноном – це комплексне утворення, яке обумовлює сенситивність особистості до зовнішніх соціальних групових стимулів та її знання про актуальні соціальні питання й містить в собі здатність успішно взаємодіяти, визначаючи особистісні риси інших людей. А на думку Дж. Гілфорда, соціальний інтелект це складний інтегрований комплекс здатностей, що стосуються пізнання і вирішення завдань, які обумовлюють успішну взаємодію в соціумі. Він містить здатність розуміти різні життєві ситуації, здатність розуміти вербальну й невербальну поведінкову експресію людей, що дозволяє прогнозувати їхню поведінку [54].

Другий період вивчення емоційного інтелекту триває з 1970 по 1989 роки. В когнітивній теорії емоцій Р. Лазаруса припускається що позитивні емоції стимулюють активізацію мислення, а негативні є «руйнівною силою» мислення, емоційна реакція тлумачиться як функція пізнання та оцінювання. У монографії «Множинність виявлення інтелекту» 1983 р. Г. Гарднера вперше з'являється поняття «емоційний інтелект». Вчений вказує на необхідність переглянути поняття інтелекту. За Г. Гарднером, інтелект – це здібності розв'язувати проблеми чи створювати продукти, які мають культурну цінність. Вчений пропонує підвиди інтелекту, значення кожного визначається суспільними нормами, що сприяють розвитку

певних здібностей: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний, емоційний. Йому вчений дає визначення у двох формах його репрезентації: інтраперсональний – міжособистісний (соціальний інтелект), – вміння взаємодіяти, контактувати з іншими, розуміти та усвідомлювати мотиви людей, прогнозувати їх поведінку. Та інтерперсональний, тобто, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, обумовлений спрямованістю людини на себе та спроможністю формувати таку модель власного Я, яка забезпечить ефективне функціонування. Це вміння самоактивізуватися, мотивувати себе на активність, регулювати власну поведінку, спроможність розуміти власні почуття, їх причини, змога розрізняти й символічно їх описувати [36; 41; 73; 77].

Ізраїльський психолог Р. Бар-Он пропонує розглядати емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які допомагають справлятися з різними ситуаціями. Він вводить поняття «коефіцієнт емоційності» і пропонує тест його вимірювання EQ-I [66; 78; 79]. Третій період датується 1990–1993 роками. Емоційний інтелект виокремлюється як предмет досліджень. Вчені Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, вивчаючи феномен порозуміння людей, звернули увагу на чутливість співрозмовників до емоційної складової спілкування, коли розпізнавання, диференціація, осмислення сприяли управлінню своїми емоціями та емоціями співрозмовника. Вчені визначають емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які дозволяють регулювати почуття, і стверджують, що розпізнавання емоцій сприяє спрямовуванню мислення та діяльності. Це підмножинність соціального інтелекту, вважають науковці й пред'являють ряд доказів, отриманих в результаті ґрунтовних досліджень, в яких сформовано кореляційні зв’язок емоційного інтелекту з іншими видами інтелекту [5; 13; 77; 81]. В пізніших публікаціях Г. Майєр класифікує види мислення і поряд із «міркувальним» (логічним) виділяє види інтелектуальної діяльності пов’язані з емоційною та мотиваційною сферами, виокремлює емоційне мислення, стверджуючи, що саме йому належить провідна роль в

пізнавальному інтересі. Науковець, порівнюючи ці два типи мислення, вказує на низку спільних ознак (роз'яснення, об'єктивізація, діяльність категоріального апарату) і розділяє емоційне мислення на вольове та афективне: естетичне – переживання «подобається – не подобається» та релігійне – уявлення, вірування, судження [9; 30; 46].

Вчені Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо запропонували першу «модель здібностей» емоційного інтелекту, де об'єднали здібності чотирьох типів. І. Васильківський підкреслює ієрархічність її структури в своїх дослідженнях:

розпізнавання, точне оцінювання емоцій та їх вираження; здатність до спостереження за емоціями інших; розуміння емоцій, розрізнення спектру емоційних переживань і почуттів, визначення причини появи чи зміни емоції; фасилітація мислення через використання емоцій як фактору мотивації.

Цей складний конструкт, на думку вчених, має дві репрезентації: внутрішньоособистісній емоційний інтелект: здатність встановлювати зв'язки між власними думками, почуттями та вчинками та міжособистісний: співпереживання, вміння ідентифікувати себе з почуттями іншої людини, а також здатність надихати та спонукати людей до тих чи інших дій. Для моделі здібностей характерні когнітивні функції, пов'язані з переробкою емоційної інформації, тому для вимірювання емоційного інтелекту використовуються класичні інтелектуальні тести, адже здібність відносять до традиційної психології інтелекту [5; 6; 8; 36; 81].

Методики дослідження емоційного інтелекту, які розробляли вчені в 2002 році втілились у стандартизований тест MSCEIT, V2.0. [45; 56].

З 1994 по 1997 р. триває четвертий, якісно новий період дослідження емоційного інтелекту як наукової категорії, зауважує в своєї праці О. Вовченко. Термін популяризується, експерименти проводяться на різних категоріях населення, досліджуються навіть гендерні особливості емоційного інтелекту. Визначення емоційного інтелекту розглядається через когнітивне уміння опрацювати інформацію з емоційним контекстом; визначати сутність

емоцій, їхній взаємозв'язок, походження; вміння використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень, як складову саморегуляції та самоконтролю [9].

Ідея подальшого дослідження емоційного інтелекту розповсюдилась після публікації науково-популярної праці американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», де обґрунтовується його значення – «здібність тлумачити власні емоції та емоції оточуючих для того, щоб використати отриману інформацію для реалізації власних цілей». Автор доводить: емоційний інтелект – ключ до особистісного та професійного зростання, тоді як загальний інтелект тільки на 20% зумовлює успіх у житті. Вміння усвідомлювати, ідентифікувати та регулювати емоції, розуміти емоції інших є точнішим показником інтелекту, ніж здатність мислити логічно. Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект також як спроможність до самомотивації та емпатію.

Н. Буркало стверджує, що його модель передбачає ієрархічність, вона заснована на сукупності особистісних компетентностей – тут і емоційні здібності, і вольові якості, й характеристики самосвідомості, а також соціальні уміння та навички:

1. Самосвідомість (основа емоційного інтелекту), ідентифікація та вербалізація емоцій, розуміння впливу емоцій на свій стан і зв'язків між емоцією, мисленням і діями;

2. Самоконтроль (саморегуляція) – здатність управляти емоціями, позбуватися надмірної тривоги, зберігати рівновагу після неприємностей;

3. Самомотивація – вміння використовувати емоцію для досягнення мети, сконцентруватися й відкласти задоволення або увійти в стан натхнення;

4. Соціальна чутливість – здатність налаштовуватись на широкий діапазон емоційних соціальних сигналів, які вказують чого потребують оточуючі, вміти розпізнавати їх емоції, емпатія;

5. Соціальні уміння – здатність вступати в міжособистісні відносини, налагоджувати стосунки [5; 12; 40].

Д. Гоулман запевняє, що емоційний інтелект піддається розвитку й дає рекомендації щодо його підвищення. Термін використовується у державному управлінні, політичних і соціальних сферах. З'являються спеціальні програми та тренінги, які пропонують розвиток емоційного інтелекту для бізнесу та навчання. Розробляється низка методик для його вимірювання [9; 30].

П’ятий період вивчення емоційного інтелекту триває від 1998 р. і характеризується роз’ясненням сутності феномену, активним проведенням багатоаспектних досліджень – моделей, особливостей структур емоційного інтелекту, визначення основних компонент, вивчення впливу на життєдіяльність.

О. Л. Слободанюк вказує на часткове ототожнення понять соціального та емоційного інтелекту і пов'язує це з виокремленням у структурі емоційного інтелекту низки здібностей соціально-комунікативної спрямованості. Д. Гоулман, зауважує науковець, обґрунтовує соціальні навички й усвідомлення соціальної взаємодії розвитком окремих структурних компонентів емоційного інтелекту, виключаючи при цьому поняття емоційного інтелекту зі структури соціального. А вчені Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо пояснюють здатність до перцепції та розпізнавання емоцій у міжособистісному контексті наявністю емоційного інтелекту в особистості. Виокремлені критерії відповідають класичному розумінню соціального інтелекту як сукупності ментальних здібностей, що сприяють міжособистісній взаємодії та пов'язані з обробкою соціальної інформації. На думку О. Слободянюка, емоційний інтелект є невід'ємною структурною частиною соціального інтелекту: «Комунікативний потенціал емоційного інтелекту спрямований на осмислення власних емоційних переживань..., тоді як можливості соціального інтелекту орієнтовані на комунікативну взаємодію». Актуалізація емоційного інтелекту відбувається в сфері емоційного спілкування (емоційне ставлення та емоційний вплив), стверджує дослідник, тут комунікація є стимулом. Соціальний же актуалізується в сфері

міжособистісного спілкування й комунікація тут є цільовим аспектом [62, с. 185].

В українських наукових школах, як стверджує Л. Ракітянська разом з іншими науковцями, ідея єдності афективних та інтелектуальних процесів має свій шлях розвитку та пізнання. Основи вивчення емоційного інтелекту закладені в класичних роботах Л. Виготського. Ідея вченого про те, що емоція ізолюється від інстинкту і переходить на новий психологічний рівень, впливаючи на процес мислення та його мотивацію, що емоція як результат є однією зі складових мислення, наближує вченого до сучасного розуміння поняття «емоційний інтелект». Дослідник говорить про «смислове переживання» – інтелектуальний момент між переживанням (афектом) і безпосередньою дією, вчинком, наголошуючи, що розвиток емоцій прямує до їхнього усвідомлення, емоції інтелектуально опосередковані, єдність афекту й інтелекту виявляється у взаємозв'язку та взаємовпливові та є «динамічною смисловою системою» [9; 39; 41; 57; 73].

Е. Носенко з 1980-х років займалась концептуалізацією поняття «емоційний інтелект», вивчала його функціональні можливості, досліджувала емоційну складову мови та мовлення. І. Васильківський, М. Шпак та Н. Буркало в своїх наукових працях зауважують: Е. Носенко розробила специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту, розглядаючи його у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. Вчена вважає емоційний інтелект невід'ємним аспектом виявлення внутрішнього світу особистості, який відображає міру розумності ставлення людини до самої себе як суб'єкта життєдіяльності, а також до інших та до світу в цілому [5; 6; 70].

У дослідженнях Е. Носенко та Н. Ковриги надається деталізоване тлумачення емоційного інтелекту як важливої інтегральної характеристики особистості. Це когнітивно-особистісне утворення – сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними та компетенцій, пов'язаних з опрацюванням емоційної інформації. Він дає можливість

виокремлювати емоційний підтекст в стосунках і регулювати емоції так, аби це сприяло досягненню успіху за рахунок подолання негативних емоцій, які заважають спілкуванню та пізнавальний діяльності [4; 36; 41].

Про наявність емоційного інтелекту свідчать емоційна стійкість, відкритість до нового емоційного досвіду, дружній склад характеру. Це інструмент реалізується в стресостійкості, толерантності та креативності, в потягу до знань та нових вражень. Сформована модальність «ХОЧУ», яка відповідає за мотиваційну сферу особистості та ефективну взаємодію з навколишнім світом є, як зауважує в своєму дослідженні О. Вовченко, показником емоційного інтелекту. Модальність «МОЖУ» у розумінні концепції наближується до поняття емоційна стійкість – допомагає в складних ситуаціях і в момент стресу не фруструє загальний стан особистості. Третя модальність «БУДУ» вказує на вектор спрямованості особистості, на вміння встановлювати міжособистісні зв’язки («за потребою чи за покликанням серця»), екстравертованість особистості та є передумовою формування емоційного інтелекту. Згодом Е. Носенко уточнює: модальності «ХОЧУ», «МОЖУ», «БУДУ» – основа для формування внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а «МОЖУ» і «БУДУ» – міжособистісного [9].

У наукових роботах Е. Носенко, Н. Ковриги розкривається вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на формування емоційного інтелекту. П'ять формуючих чинників прима-компонентів обумовлюють внутрішні особливості структури особистості і формують стратегії поведінки: «академічна» успішність особистості; самооцінка; рівень особистісної тривожності; рівень ситуативної тривожності; стійкість до невизначеності − стресостійкість [39; 46].

Основні ознаки емоційного інтелекту, вказує О. Вовченко, розподілено науковцями на чотири групи: онтологічні (прима-компоненти, які впливають на внутрішні ознаки емоційного інтелекту); сензитивні (самооцінка, психологічна стабільність, рівень тривожності; феноменологічні або

внутрішні ознаки, які формують показники толерантності спілкування, стресостійкість, его-компоненти); суб'єктивні ознаки (самоопис себе, стан і сформованість «Я-образу» та «Я-концепції») [9].

Емоційний інтелект, на думку Е. Носенко та Н. Ковриги, обумовлений спроможністю адекватно розпізнавати витоки емоцій, що сприяє самоконтролю і забезпечує самомотивацію. Він є основним аспектом відображення реальності, яке формується протягом життя. Вчені пропонують вдосконалювати його через гнучкість у спілкуванні та сумлінність, розвиток емоційної стійкості та екстраверсію, що раніше не розглядалось під час аналізу особливостей емоційного функціонування людини [14; 36; 37; 65].

В дослідженні ми беремо за основу визначення емоційного інтелекту, подане В. Зарицькою, яка пропонує свою концепцію емоційного інтелекту, доводячи правомірність виділення його в окремий вид. В. Зарицька визначає емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості розпізнавати й розуміти, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших. А також вміти використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей. Науковиця розробила більш доповнену структуру емоційного інтелекту, зауважує Н. Буркало, куди входять чотири базових компоненти:

1. Розуміння власних емоцій – розпізнавання емоції, оцінювання свого емоційного стану, встановлення причини виникнення, пояснення значення емоцій, позитивне сприймання оцінки своїх емоцій іншими;

2. Самоконтроль і саморегуляція – прояв емоції відповідно до ситуації, регуляція, стримування емоції, збереження спокою;

3. Розуміння емоцій інших людей – здатність усвідомлювати емоційні стани іншої людини, розуміння невисловлених нею емоції й передбачення їх сили, тривалості та наслідків, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани іншої людини,

4. Здатність використовувати емоції у спілкуванні й діяльності – емоційна стійкість, домінування позитивних емоцій, здатність до

екстравертної чутливості, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі, гнучкість прояву у спілкуванні [5].

В. Зарицька наголошує: наведений перелік компонентів не є вичерпним, це лише орієнтири, підстави стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту [1; 22; 36; 71].

В. Зарицька встановила, що емоції є тими механізмами, без яких продуктивне мислення неможливе, з ними пов'язані прийняття рішень, реалізація, досягнення цілей. Вчена наполягає на необхідності розвитку емоційного інтелекту в процесі фахової підготовки освітян, адже він відіграє важливу роль у розвитку професійної самосвідомості. Здатність до рефлексії є можливістю об’єктивно оцінювати себе та інших, вчасно виявляти суперечності, вибудовувати концепції розвитку своєї професійної діяльності та стратегії їх реалізації. Високий рівень емоційного інтелекту фахівця, на думку науковиці, є основою розв’язання конфліктних ситуацій що виникають через наявність проблем, пов’язаних з виконанням професійно важливих завдань та особливостями взаємостосунків [5; 73].

Ю. Бреус вважає, що реалізація функцій емоційного інтелекту відбувається у процесі протікання емоцій, що відображає алгоритм дії, який складається із таких етапів: сприйняття і розуміння емоцій, їх переживання та поведінкові реакції. Виходячи з цього, було виділено три рівні емоційного інтелекту: когнітивний, емоційний і поведінковий. Кожен рівень має свої функціональні характеристики, зокрема: когнітивний рівень – полягає у прийомі, переробці та систематизації емоційної інформації; емоційний – визначає особливості емоційного реагування людини; поведінковий – полягає у застосуванні емоційних знань на практиці. Функцій емоційного інтелекту забезпечують його змістові характеристики, що пов’язані із оперуванням емоційною інформацією та полягають у здатності до розуміння емоцій та управління емоціями [4].

О. Собченко в результаті аналізу різноманітних авторських концепцій емоційного інтелекту з’ясовала, що його окремі структурні компоненти

пов’язані з певною групою здібностей: сприйняття емоцій та їх розуміння – з когнітивними здібностями, здатність до управління емоціями – з емоційними здібностями, управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація пов’язані з адаптаційними здібностями; соціальна емпатія і управління чужими емоціями – із соціальними здібностями людини. І вказує, що кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретативної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізуючої функцій [63].

Підсумовуючи все вищесказане, можна стверджувати, що еволюція розуміння інтелекту призвела до визнання емоційного інтелекту як невід'ємної складової інтелекту. Цілісний підхід до вивчення інтелекту на сьогоднішній день враховує не лише когнітивні здібності, такі як логіка, пам'ять та аналітичне мислення, але й емоційні та соціальні аспекти. Встановлено, що емоційний інтелект є складним та багатогранним феноменом, який має різні інтерпретації та моделі. Емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості розпізнавати й розуміти, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших, а також вміти використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей. В структуру емоційного інтелекту входять чотири базових компоненти: 1) розуміння власних емоцій – розпізнавання емоції, оцінювання свого емоційного стану, встановлення причини виникнення, пояснення значення емоцій, позитивне сприймання оцінки своїх емоцій іншими; 2) самоконтроль і саморегуляція – прояв емоції відповідно до ситуації, регуляція, стримування емоції, збереження спокою; 3) розуміння емоцій інших людей – здатність усвідомлювати емоційні стани іншої людини, розуміння невисловлених нею емоції й передбачення їх сили, тривалості та наслідків, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани іншої людини; 4) здатність використовувати емоції у спілкуванні й діяльності – емоційна стійкість, домінування позитивних емоцій, здатність до екстравертної чутливості, здатність зближуватись.

1.2. Основні підходи щодо дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту

Розуміння важливості емоційного інтелекту має практичне значення у різних сферах життя, таких як освіта, бізнес, медицина та міжособистісні відносини. Емоційний інтелект сприяє покращенню якості життя та успішності у різних сферах діяльності, тому є важливою тема його дослідження в прикладних галузях психології – організаційній, педагогічній та клінічній психології й психотерапії.

В організаційній психології практичний інтерес до емоційного інтелекту зумовлений прикладним аспектом його використання у сфері бізнесу й управління. Розвиток емоційного інтелекту у співробітників є одним з факторів підвищення ефективності роботи організації, адже він дозволяє ефективніше комунікувати та працювати в команді, конструктивно вирішувати конфлікти та протидіяти стресовим факторам. Мета емоційного менеджменту – вилучення інформації від емоційних сигналів, використання енергії та мотивуючої сили емоцій для підвищення надійності організації як системи. Дослідження в цій сфері проводили Д. Гоулман, Д. Гастелло, К. Стенлі, Ч. Мяо, Р. Хамфрі, Р. Санчес, К. Перес, А. Аранега, А. Мітлош, М. Зайднер, Т. Березовська, О. Білоконь, К. Кащук [28; 29].

Л. Козюра в своєму дослідженні вказує, що в 2002 р. психолог Деніел Канеман здобув Нобелівську премію по економіці за доказ факту, що на прийняття економічних рішень впливають не тільки раціональні чинники, а й емоції. Інтуїція як вміння користуватися в сукупності інтелектом пізнавальним й інтелектом емоційним сприяє прийняттю правильного рішення. Л. Ракітянська в своїх наукових працях констатувала, що експерти з управління людськими ресурсами та керівники світових компаній висловили загальну думку на Всесвітньому економічному форумі (Давос, 2016 р.): серед 10 ключових навичок, потрібних для ефективної діяльності, що у недалекому майбутньому будуть найбільш пріоритетними й затребуваними на ринку праці, емоційний інтелект посідає 6-те місце [32; 56; 75].

У педагогічній психології вивчення емоційного інтелекту пов'язане з його впливом на академічну успішність, мотивацію та соціальну поведінку дітей. Педагогічні та виховні можливості емоційного інтелекту досліджує М. Гуо, С. Їнь, Ц. Ванг, Л. Ні, Г. Ванг, Е. Аронсон, М. Гріндберг, Р. Вайсберг, Ю. Бреус, О. Верітова, В. Зарицька, Л. Колісник та О. Милославська. Діти з високим емоційним інтелектом демонструють вищу мотивацію, легше встановлюють контакти, успішніше вирішують проблеми, мають вищий рівень самооцінки. Впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес допомагає дітям розвивати важливі навички, такі як саморегуляція, емпатія, співпраця та вирішення конфліктів [28].

В 2019 р. Edcamp Ukraine розпочала впровадження однієї з найбільш популярних у світі (144 країни) програм розвитку соціально-емоційних навичок (СЕЕН) в Україні на системному рівні на базі 26 шкіл з 23 областей України, в рамках п’ятирічного всеукраїнського освітнього експерименту за участю Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України та за підтримки GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру). Керівники експерименту – Іван Бех, член Національної академії педагогічних наук України, директор Інституту проблем виховання НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, і Катерина Журба, головний науковий співробітник, завідуюча лабораторією національно-патріотичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, доктор педагогічних наук, професор [58].

В галузі клінічної психології та психотерапії проводяться дослідження емоційного інтелекту (К. Петрідес, М. Гомес, Х.-К. Перез-Гонзалез, Е. Мазелла Ебштайн, Л. Санцеро Еллер, К. Тан, К. Черніс, Ж. Руджеро, Дж. Ціміотті) проводили дослідження як у діагностиці та лікуванні психологічних розладів, так і в психологічній реабілітації та профілактиці, досліджується зв'язок емоційного інтелекту з психологічними порушеннями та його роль у психотерапії та реабілітації. П. Сіфнеос ще у 1973 році

досліджував труднощі вираження емоцій, він ввів термін «алекситимія», описуючи стан, що є протилежним за своєю суттю емоційному інтелекту. Алекситимія свідчить про низький рівень здібностей до визначення та розрізнення почуттів, а також труднощі у їх відображенні та описі [28; 39].

Низький рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний з розвитком депресії, тривожних розладів та залежностей, тому розвиток емоційних компетенцій є важливою складовою терапії. Емоційно інтелектуальні люди стійкіші до стресів, швидше відновлюються після травм та хвороб, краще адаптуються, що підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як засобу психологічної профілактики.

Емоційний інтелект все більше інтегрується в теорію та практику гуманістичної та когнітивно-поведінкової психотерапії, тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії. Об'єкт психокорекційного або тренінгового впливу є різним залежно від напряму: під час психоаналітичного підходу об'єктом впливу стають глибинні емоційні переживання, під час гуманістичного – емоційні стани, під час поведінкового – емоційна поведінка, під час когнітивного – емоційне мислення [14; 28].

М. Стасюк вказує в своїх дослідженнях на те, що розбіжності у поглядах на природу емоційного інтелекту (вроджена чи набута властивість) в тому чи іншому підході роблять дискусійним питання його розвитку. Фахівці розробляють технології розвитку емоційного інтелекту, не вдаючись до глибоких теоретичних обґрунтувань феномену. Це призводить до розриву між підходами та стратегіями тренінгів. Не існує єдиної, чітко визначеної системи його безпосереднього розвитку. Як результат, маємо паралельні методологічні системи, кожна зі своїм понятійним апаратом і техніками практичного застосування [64].

У психоаналізі акцентується на нейтралізації захисних механізмів, які заважають усвідомленню та вираженню емоцій, формується здатність до розуміння власних переживань, розвиваються навички вербалізації. В результаті людина отримує переоцінку болісних переживань та опановує

здатність адекватно реагувати на емоції. Психоаналітичний тренінг є найбільш тривалим і глибинним підходом, потребує максимального саморозкриття учасників, але дозволяє досягти глибоких та стійких змін у сфері емоційної компетентності.

Поведінковий напрям формує довільні способи управління емоціями: розвиває гальмування дезадаптивних форм емоційної поведінки, зменшення проявів емоційних реакцій, які заважають ефективній взаємодії та досягненню цілей; оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю, дозволяє обирати адекватні способи вираження емоційних реакцій; научає ефективним стратегіям вираження емоцій, які відповідають соціально прийнятим нормам [14].

У когнітивній теорії когнітивне опосередкування вважається умовою для виникнення емоцій. Емоційна реакція є функцією пізнання або оцінки ситуації. Когніція викликає емоції, а емоції впливають на когніцію, втручаючись у всі рівні когнітивних процесів. Фундаментальні емоції утворюють основні структури свідомості. Емоційні синдроми, включаючи уявлення про емоції та приписи щодо поведінки і реакції на певну емоцію, конструюються відповідно до соціальних норм. Емоційна креативність – генерування емоцій відмінних від нормативних пов'язане з емоційним інтелектом через сприяння емоційної інформації ефективному мисленню та через утворення комбінацій різних емоцій, виражених в незвичайній формі. Кожен має когнітивну уразливість – неадаптивні думки, що викликають внутрішню дисгармонію та заважають долати труднощі. Когнітивний підхід навчає новим способам емоційного мислення. Розвиваючі вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок та диференціацію й вербалізацію емоцій, на конструювання на когнітивному рівні адаптивних та адекватних емоційних реакцій. Результатом тренінгу розвитку емоційного інтелекту має бути зміна способів мислення, які підтримують неадаптивну емоційну поведінку [14; 29; 51].

Раціонально-емотивна терапія досліджує емоції логічним шляхом, за допомогою роздумів, і має на меті навчити людину змінювати емоції, вплинувши на зміст думок, що їх викликали, адже емоція залежить від інтерпретації події. Мета – корекція «емоційних порушень» – неадекватних почуттів, ірраціонального мислення, дисфункціональної поведінки. Терапія працює зі злістю, страхом і сумом, які перейшли з аутентичного стану (що допомагає орієнтуватися в ситуації) у неконструктивний. Використовується оспорювання ірраціональних переконань, десенсибілізація, раціонально-емотивні образи та боротьба із соромом. РЕТ націлена на розвиток рефлексивних здібностей як здатності до осмислення власних емоційних переживань. Підхід допомагає підвищити емоційну стійкість, напрацювати адекватне реагування, навчає способам управління емоційним станом через релаксацію та регуляцію дихання [14; 26; 39].

Гуманістичний напрям зосереджується на емоційних аспектах, а не на інтелектуальних судженнях чи оцінках. Напруження, тривожність і невротизм у людей виникають через нерозуміння самих себе та інших, а емоційний інтелект дає змогу прийти до самоактуалізації. У тренінгах робиться акцент на стимулюванні повного вираження почуттів, пов'язаних з внутрішнім «Я» за вербальними і невербальними каналами, на диференціації та розпізнаванні об'єктів почуттів. Метою є реорганізація Я-концепції через асиміляцію раніше неусвідомлених переживань (тренінг особистісного зростання), а також розвиток рефлексії та саморегуляції, емпатії та фасилітативного впливу (тренінг навичок і вмінь). Для досягнення цілей використовуються ігри, арттерапія, проектування, моделювання, психогімнастика, програвання ролей тощо [14; 50; 77].

У клієнтоцентрованому підході емоційна зрілість розглядається найгрунтовніше, як певний рівень розвитку особистості, що визначається відкритістю до емоційного досвіду, усвідомленням і прийняттям своїх почуттів, а також розвиненою саморегуляцією, що дозволяє проявляти емоції відповідно до власних переживань та адекватно ситуації. Відкритість важлива

для функціонування і включає емоційність та рефлексію. Осмислення переживань сприяє прийняттю себе та інших, а ігнорування призводить до накопичення негативних емоцій, тривоги та порушує конгруентність оцінних суджень. Важливою умовою для формування позитивного ставлення до себе, інших та життя полягає в усуненні емоційних блоків, які перешкоджають особистісному зростанню. У груповій терапії основними завдання є взаємне дослідження, отримання інформації щодо своєї особистості, способів її розвитку і розкриття. Психогімнастичні вправи розблоковують природну здатність до спонтанного усвідомленого вільного вираження емоцій, без придушення процесу, адже блокування емоційної експресії виражається в тому числі й у емоційній незрілості [13, 14, 51].

Гештальт-підхід відомий як тренінговий напрям, що формувався від практики до теорії. Поняття «емоційного інтелекту» в теорії гештальт-підходу не використовується. Однак ключовою ідеєю є усвідомлення емоцій і потреб та формування навичок їхнього адекватного задоволення. Ф. Перлз розділяє усвідомлення на три зони: внутрішню (чутливість до емоцій і тіла), зовнішню (увага до меж тіла та зовнішнього світу – відчуття) та середню (уявлення та інтерпретації). Поняття емоційного інтелекту наближене до поняття внутрішньої зони усвідомлення. Робота з клієнтом відбувається через створення експериментальних умов, де він самостійно визначає, що є корисним для нього, а що ні. Увага фокусується на переживаннях «тут і тепер», оскільки відповідно до підходу немає необхідності звертатися до минулого, воно само впливає в сьогоденні через незавершені гештальти. Інтерпретація подій обмежена, наголошується на безпосередньому досвіді та усвідомленні. Використовуються ігри та вправи, які сприяють безпосередній конфронтації зі значущими переживаннями. Техніки гештальту є екологічними і включають: розуміння та прийняття себе: усвідомлення своїх потреб, почуттів та відповідальності за свої думки, почуття і вчинки; розширення усвідомлення: повний контакт із реальністю, досягнення наповненості та свідомості життя; завершення гештальту –

визнання та вираження невисловлених почуттів та потреб, емоційна зрілість [51; 64].

Позитивна психотерапія як метатеорія поєднує в собі досягнення різних напрямків, таких як психоаналіз, гештальт-терапія та трансактний аналіз. Н. Пезешкіан виділяє дві вроджені здібності людини: до любові (організмічне чуття, механізм розуміння) та пізнання (емоційна компетентність, механізм інтерпретації). Вони є запорукою конгруентності (узгодженості між внутрішнім світом та зовнішнім вираженням) і формують емоційний інтелект. Несформованість організмічного чуття та механізму розуміння призводить до формування наївно-первинного типу особистості з домінуванням інтернального модусу життєздійснення. Недостатня емоційна компетентність є ознакою вторинно-реактивного типу з екстернальним модусом. А найоптимальнішим є інтегративний модус, який характеризується гармонією актуальних здібностей та високим рівнем розвитку обох компонентів емоційного інтелекту, що забезпечує конгруентне, успішне життєздійснення [28].

В. Райх у тілесно орієнтованій терапії виявив фізичну аналогію душевних травм – м'язове напруження. Затиски приховують певні заблоковані переживання, вивільнення яких можливе через розслаблення ділянок хронічного напруження. Це сприяє позбавленню від психологічних проблем. Використовуються методи, спрямовані на формування усвідомлення інтуїтивних сигналів тіла та емоційне відреагування [51].

Нейролінгвістичне програмування розвиває емоційний інтелект, використовуючи техніки корекції ранніх негативних спогадів, використовуючи позицію спостерігача, та зміни умовних рефлексів через внесення ресурсів. Оскільки емоційний інтелект закладається до 3 років, коли людина не контролює процес формування успішних імпринтів, то саме технології НЛП допомагають виправити можливі виховні помилки.

Арт-терапія має широкий спектр можливостей і є зцілюючим інструментом для самовираження та самопізнання. Мобілізуючи творчий

потенціал і внутрішні механізми саморегуляції, вона дозволяє обійти цензуру свідомості. Творча діяльність, використовуючи механізм проекції та метафору, має катарсичний та інсайт-орієнтований характер, стимулює «експериментувати з почуттями й виражати їх на символічному рівні», що звільнює від внутрішніх переживань. Методи арт-терапії активізують праву півкулю мозку, мислення, увагу, мнемічні та імажинативні процеси, що важливо для корекції та розвитку емоційної сфери. Арт-терапія сприяє осмисленню та усвідомленню емоцій, конструктивному емоційному самовираженню, розвиває емоційну стійкість, а також допомагає відновити емоційну рівновагу та усунути порушення поведінки, віднайти ресурси для самозцілення в подоланні травм, горя, депресії. Динамічна система взаємодії між учасниками, їхніми твореннями та психологом активізує невербальну комунікацію, допомагаючи виразити й переосмислити приховані переживання та говорити відкрито про свої почуття. Це сприяє побудові нових стратегій поведінки на основі научіння конструктивним емоційним реакціям у взаємодії, формує активну життєву позицію та впевненість. Психолог, аналізуючи продукти творчості та невербальну інформацію, розпізнає сигнали про неузгодженість у психічному стані. Недирективний характер роботи дозволяє гнучко діяти, підлаштовуючись під індивідуальні особливості клієнта, турбуючись про його психологічне здоров'я. Арт-терапія з дітьми є запорукою нормального психічного розвитку та гарантією зростання гармонійної особистості, адже дошкільний період вважається «золотим віком» емоційного життя, коли закладається основа розвитку емоційно-почуттєвої сфери [2; 18; 48].

Акторська практика у контексті розвитку емоційного інтелекту має на меті зміну емоційного стану через управління експресивною поведінкою, подібно до роботи актора над роллю, емоційний стан якого змінюється під час сценічної дії згідно визначеної емоційної партитури. Необхідні емоції виникають завдяки зверненню до емоційної пам'яті, де зберігаються сліди реальних переживань. Умовний сценічний подразник пожвавлює їх через

відтворення ситуацій. Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо також пропонують прийоми управління емоціями, основані на емоційній пам'яті, викликаючи емоційні спогади, поєднавши їх із реальною конфліктною ситуацією. Гра є ефективним стимулом для розвитку саморегуляції та здатності контролювати експресію [14].

В результаті аналізу підходів щодо дослідження емоційного інтелекту в психології було визначено, що психоаналітичний підхід зосереджується на глибинному дослідженні несвідомих процесів, що впливають на емоції, щоб допомогти людям усвідомити та змінити дезадаптивні емоційні реакції. Поведінковий навчає новим поведінковим стратегіям, використовуючи систематичну десенсибілізацію, моделювання та рольові ігри. Когнітивна реструктуризація допомагає виявити та змінити негативні думки, що призводять до небажаних емоційних реакцій. Раціонально-емотивна терапія розвиває раціональний та адаптивний спосіб мислення. Гуманістичний підхід підкреслює важливість самоприйняття, емпатії та автентичності у розвитку емоційного інтелекту, застосовуючи методи активного слухання, емпатичного розуміння та безумовного позитивне ставлення, що сприяє розумінню своїх емоцій та емоцій інших. Серед підходів, які було досліджено, підхід арт-терапія видається найбільш універсальним, оскільки має широкий спектр можливостей у пристосуванні до індивідуальних потреб кожного клієнта. Маючи катарсичний та інсайт-орієнтований характер є вона є зцілюючим інструментом, стимулює експериментувати з почуттями, обходячи цензуру свідомості, сприяє осмисленню емоцій та конструктивному самовираженню, мобілізує механізми саморегуляції, допомагає віднайти ресурси для самозцілення та відновити емоційну рівновагу і розвиває емоційну стійкість.

1.3. Особливості прояву емоційного інтелекту у педагогічних працівників та чинники, які впливають на його рівень

Педагогічний працівник – фахівець з відповідною освітою, який здійснює діяльність у навчальних закладах. Поняття охоплює всіх спеціалістів, які забезпечують освітній процес: психологів, соціальних педагогів, методистів тощо. Педагогічний працівник повинен враховувати закономірності формування ціннісних орієнтацій, перекладаючи їх у план особистісних змістів людини, які надалі визначатимуть її поведінку. Поєднання педагогіки впливу з педагогікою взаємодії та фасилітації, спрямоване на духовне збагачення учнів та створення атмосфери психологічного комфорту, інтелектуальної співпраці та співтворчості.

Л. Ракітянська вказує: емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоційною сферою, зумовлює готовність педагогічного працівника до практичного втілення засадничих принципів сучасної освіти. В концепції «Нова українська школа» емоційний інтелект є однією з ключових компетентностей, що вказує на необхідність його формування в педагогічного працівника як професійно-значущої якості. Розвинений емоційний інтелект слід розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності, стверджує Г. Цвєткова [19; 56; 43; 49; 74].

Педагогічна діяльність здійснюється людиною по досягненні нею зрілості й триває до виходу на пенсію. Це найтриваліший період, головним критерієм якого є здатність людини реагувати на зміни й успішно до них пристосовуватись. Ступінь періоду зрілості демонструє наскільки людина досягла розвитку цілісної особистості. Е. Еріксон розділив зрілість на три стадії: ранню (від 20 до 40 р.), середню (від 40 до 60 р.), та пізню зрілість – (від 60 р.). Рання зрілість характеризується набуттям стабільності, стверджують Т. Дзюба та О. Коваленко, стабілізацією особистісних структур та реалізацією соціальних ролей. Це час формування зрілих механізмів психологічного захисту, час саморегуляції та адаптації. Емоційний розвиток у цей період динамічний: спостерігається збудливість, інтенсивність та

тривалість переживань, низький рівень емоційного інтелекту та контекстуальна залежність саморегуляції емоцій, зауважує В. Помилуйко. В Зарицька та Л. Бекіньова в якості критерію когнітивної зрілості людини, яка обов'язково впливає на емоційну сферу людини, визначають сформованість обов'язковості і відповідальності. Когнітивна дорослість, що забезпечує саморегуляцію (в тому числі і емоційну) особистості наступає саме в цей період коли люди стають справді автономними у своїх діях і почуттях, володіють здатністю справлятися з протиріччями, невизначеністю у своєму життєвому досвіді, що обумовлюється рівнем усвідомлення своїх обов'язків і розумінням відповідальності [21].

У період середньої дорослості досягається оптимальне поєднання експресивності та стійкості, розвивається здатність розуміти та регулювати емоції, надавати підтримку іншим. Емоції стають соціалізованими та реалістичними, емоційний стан стабілізується. У пізній дорослості знижується інтенсивність переживань, підвищується емоційна стійкість та регуляція, а фокус зміщується на збереження позитивних емоцій та підтримку емоційного благополуччя. Умовою розвитку емоційної гнучкості є усвідомлення вважливості афективної сфери в оптимізації процесу спілкування, динаміка якого визначається здатністю викликати позитивні емоції та контролювати негативні [15; 53].

Сьогодні професія педагогічного працівника надзвичайно важка – навчальний процес здійснюється в умовах хронічної тривожності й постійно переривається через сирени. Потрібно правильно оцінювати ризик, приймати рішення, утримувати контроль над ситуацією, зберігати спокій, проявляти толерантність і зібраність навіть під час обстрілу чи евакуації до бомбосховища, піклуючись про психологічний стан підопічних. Це вимагає значних емоційних ресурсів, та розвиненої саморегуляції, тому ключовими якостями є врівноваженість та емоційна зрілість. Але пригнічення емоцій може призвести до емоційної дисгармонії, що спричиняє втому, виснаження та апатію. Близько 80% обстежених педагогів, зауважує І. Якимчук, мають

певні форми неврозів. Невпевненість у спроможності впоратись з викликами впливає на мотивацію й ефективність та відчуття особистісних досягнень, знижує задоволеність роботою. Відчуття втрати сенсу діяльності, знецінення власних зусиль є одними з найсильніших чинників переживань педагогічних працівників [76; 31].

Впливає на емоційну сферу, як доводить в своїх дослідженнях З. Ковальчук, й спілкування в умовах дистанційного навчання. Обмеженість емоційного впливу без фізичного контакту, підвищені вимоги до вираження своїх емоцій на екрані призводять до «емоційної дисгармонії». Тривале придушення емоцій ускладнює вираження справжніх почуттів та порушує емоційний зв'язок з учнями, які не завжди знаходяться в емоційно активному стані. Педагогічні працівники можуть відчувати «відсторонення» через приховану емоційність. Порівняння власної ефективності з минулим досвідом може впливати на самооцінку та відчуття успішності. На противагу, переважання позитивних емоційних станів, як доводять Е. Носенко та Р. Труляєв, допомагає протистояти емоційному вигоранню [31; 47].

Педагогічні працівники з високим рівнем емоційного інтелекту є цінним активом для заклада. Емоційний інтелект є регулятором свідомості, мотиватором та рушійною силою. Емоційна стійкість, стабільність, переважання позитивних емоцій, їх адекватність і гнучкість, здатність емоційно зближуватись з іншими свідчать про вміння використовувати емоції для встановлення партнерських відносин, що є основою для ефективної співпраці, взаємної відповідальності та підтримки [24; 72; 76].

О. Верітова говорить про важливість створення емоційно забарвленого контекстного освітнього середовища та забезпечення фасилітації та інгібіції потоків емоційної інформації в діяльності педагогічних працівників. Г. Цвєткова констатує: емоційний інтелект, будучи синтезом інтелектуального і душевного, поєднанням афекту, інтелекту та волі, є невід’ємним компонентом самовдосконалення, його варто розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності. педагогічного працівника Науковиця вказує на

взаємозалежність структурно-змістових компонентів емоційного інтелекту: особистісного (самопізнання на основі самоприйняття та самоповаги), соціального (контактність, емоційна саморегуляція) та фасилітативного (позитивна модальність професійного розвитку) [7; 74].

Вчені виділяють в структурі емоційного інтелекту «міжособистісний інтелект» та «внутрішньоособистісний інтелект», які називають особистісною та соціальною компетентністю. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект є результатом внутрішньої діяльності, дозволяє самоорганізовуватисьі перетворювати середовище. Д. Гоулман вважає: це – здатність створювати точну, відповідаючу дійсності модель самого себе та користуватися нею, щоб успішно діяти. Чинниками внутрішньоособистісного інтелекту є здатність розуміти й розпізнавати власні емоції, оцінювання й встановлення причини виникнення свого емоційного стану, прояв та регуляція емоції відповідно до ситуації. Власні почуття таким чином стають доступними для розуміння, людинаа здатна їх диференціювати та покладатися на них, аби керувати власною поведінкою [6; 12; 36; 80].

Міжособистісний емоційний інтелект спрямований на перетворення зовнішнього світу, проявляється в спілкуванні й забезпечує людину здатністю встановлювати сприятливі відносини. За Д. Гоулманом, це здатність розуміти інших: чим вони керуються, як працюють, як співпрацювати з ними. Чинниками міжособистісного інтелекту є здатність усвідомлювати емоційні стани іншої людини, передбачення сили емоцій іншої людини, та їх наслідків, розуміння невисловлених іншою людиною емоції, емпатія, здатність позитивно впливати на емоційні стани іншої людини – надихати та спонукати до дій, а також емоційна стійкість, домінування позитивних емоцій, гнучкість у спілкуванні [12; 36; 67; 80].

В нашому досліджені як найважливіші чинники для педагогічного працівника виокремлено: усвідомлення своїх почуттів і емоцій, управління своїми почуттями та емоціями, емпатія та самомотивація.

Усвідомлення власних емоцій та почуттів як чинник емоційного інтелекту досліджували в своїх наукових роботах О. Приймаченко та О. Склянська, В. Стрельніков, О. Темрук та Л. Колісник, а також С. Подофєй, Є. Карпенко, Ю. Бреус, М. Яцюк та інші. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій - вважають провідним чинником емоційного інтелекту. Завдяки йому людина розуміє процес, що відбувається внаслідок переживання різних емоцій, встановлює взаємозв'язок між емоційним почуттям та фізичним відчуттям. Люди з високим рівнем усвідомлення емоцій дослухаються до своїх внутрішніх відчуттів, знають свої сильні сторони й можуть їх ефективно використовувати, розуміючи межі можливостей і здатні обирати найкращий спосіб взаємодії, не втрачаючи почуття гідності. Спроможність керувати власними емоціями починається з розуміння причини і джерела виникнення переживань та їх інтенсивності, це вміння розуміти свої емоції та їх наслідки, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, розуміти складні почуття, переходи між емоціями, їх вплив на самопочуття і поведінку [34].

О. Приймаченко та О. Склянська досліджуючи емоційний інтелект неповнолітніх засуджених та підлітків з нормативною поведінкою виявили взаємопосилення таких складових емоційного інтелекту як диференціація емоцій, оцінка та вираження емоцій, здатність розуміти та аналізувати емоційну інформацію, емоційна самосвідомість, розуміння власних емоцій, стресостійкість, гнучкість, управління власними емоціями й щастя, разом з яким відбувається руйнування такої емоційної перешкоди у міжособистісній взаємодії як домінування негативних емоцій [54].

Розуміння емоцій – це не просто знання про них, запевняють О. Темрук та Л. Колісник, це самоусвідомлення та здатність розпізнавати й інтерпретувати їх. Воно включає: емоційне самоусвідомлення, розпізнавання емоції та використовування здорового глузду при прийнятті рішень; точну самооцінку, впевненість, відчуття власної цінності та можливостей; розуміння взаємозв'язку між емоціями, думками та поведінкою; розуміння цінності й важливості емоцій для психічного здоров'я та благополуччя;

здатність розв'язувати емоційні проблеми – справлятися з негативними емоціями та використовувати позитивні для досягнення цілей [67; 81].

Розуміння емоцій є складнішим процесом, ніж їх вираження. На думку Є. Карпенка, воно не завжди пов'язане зі свідомим усвідомленням, має дорефлексивний характер. Немовлята афективно-інтуїтивно сприймають емоційний контекст спілкування. Розуміння емоцій є основою пізнання і можливе завдяки конгруентності внутрішніх умов і зовнішніх обставин й передбачає глибокий зв'язок з тілом і з емоційною сферою, які першими реагують на подразники [27].

Саморозуміння залежить від розвитку емоційних здібностей, які забезпечують усвідомлення емоцій та фіксацію їх у свідомості, але не кожен емоційний процес реєструється усвідомлено. Є два аспекти усвідомлення: суб'єктивне переживання – людина відчуває емоцію як окремий процес, що впливає на діяльність, і може відрізнити цю емоцію від попередніх та власне усвідомлення – здатність описати свій емоційний стан. Цей вид усвідомлення є основою для контроля над емоціями, їх прогнозування, розуміння причин, що їх викликали та факторів, які впливають на їх силу, тривалість та наслідки. Розуміння емоцій передбачає проникнення в суть переживання, усвідомлення його внутрішнього змісту. Це пізнання спрямоване на осягнення сенсу емоційного досвіду та включає здатність їх ідентифікувати (розуміння-впізнавання) та інтерпретувати (розуміння-гіпотеза), що сприяє кращому усвідомленню завдяки швидкому розпізнаванню емоцій за зовнішніми проявами та забезпечує інформованість щодо ситуації [36].

М. Яцюк виділяє кілька ключових аспектів розуміння емоцій: усвідомлення переживань, категорізація, виділення значущих критеріїв та властивостей об'єкта, розрізнення переживання від причин, що викликають емоції, та усвідомлення мотиву. Точність розпізнавання пов'язана зі здатністю вербалізувати емоційний стан, тому розвиток емоційного інтелекту вимагає формування знань про емоції, їх прояви, а також збагачення емоційного словника. Переживання емоцій і їх визначення – різні феномени. Називання

емоцій є результатом мисленнєвих процесів, що перетворюють перцептивні та афективні процеси у внутрішній досвід. Емоційний словник дорослих важливий у розвитку дітей. Батьки, які вміють розпізнавати емоції та допомагають дітям справлятися з негативними емоціями, сприяють розвитку емоційної регуляції та конструктивної поведінки. Обмежений, недиференційований емоційний словник батьків пригнічує емоційне життя дитини та посилює деструктивні захисти. Здатність вербально виражати емоції є основою емоційної грамотності, яка передбачає засвоєння культурних норм вираження та розуміння проявів емоцій в оточуючих. Розпізнавання емоцій може ускладнюватись алекситимією (буквально «відсутність слів для почуттів») – станом, що характеризується труднощами в ідентифікації, диференціації та описі почуттів і тілесних відчуттів. Здатність сприймати та називати емоції виконує функції: закріплення досвіду, полегшення комунікації та забезпечення емоційного вираження, стверджує К. Параскевова, це дозволяє точно ідентифікувати, описувати та виражати емоції, що сприяє кращому розумінню емоційних повідомлень інших людей. С. Подофєй також вказує на те, що процес розпізнавання емоцій співвідноситься з ситуацією реального спілкування [49; 77; 52].

П. Саловей та Дж. Майєр вважають розуміння емоцій ключовим аспектом комунікації. Кожна емоція, як стверджує К. Параскевова, виражає свій патерн можливих повідомлень та потенційних дій, здатність розпізнавати їх дозволяє розуміти емоційні сигнали інших людей [49].

Педагогічні працівники з високим рівнем емоційного інтелекту своєчасно розпізнаючи й аналізуючи емоції, розуміють як вони впливають на інших і використовують цю інформацію для оптимізації взаємодії та реалізації поставлених завдань, що сприяє створенню атмосфери психологічного комфорту під час навчального процесу [30].

Управління своїми почуттями та емоціями в своїх наукових працях присвячених емоційному інтелекту досліджували В. Зарицька, Л. Козюра, О. Матійків, К. Параскевова, І. Якимчук, М. Стасюк, Т. Котик. Управління

емоціями можливе на основі усвідомлення власних емоцій. Чинник виявляється в намаганні заспокоїти себе, щоб позбутися тривоги чи роздратування, стримати руйнівні почуття. Це вміння використовувати емоційну інформацію для керування емоціями, а відтак і поведінкою. Завдяки цій здібності людина може в складних ситуаціях розпізнати фрагменти, що викликають небажані сильні емоції, і запобігти їхньому впливу на подальшу поведінку. Це здатність передбачати розгортання подальших подій через імпульсивність почуттів і вчасно виступати із здоровою ініціативою для їх урегулювання, емоційний самоконтроль передбачає здатність панувати над власними почуттями та бажаннями [34].

М. Яцюк в своїх роботах наголошує, що Е. Носенко та Н. Коврига встановили регулятивну функцію емоційного інтелекту в конструктивному опануванні емоціогенної ситуації, критеріями якого є конгруентність та емоційна стійкість. Конгруентність виникає спонтанно у процесі взаємодії, за К. Роджерсом, – це природність у прояві емоцій, емоційна присутність. А емоційна стійкість, на думку І. Якимчук, – поєднання емоційних, вольових, інтелектуальних компонентів психічної діяльності, ще забезпечують здатність протистояти негативним емоційним подразникам, зберігати рівновагу та досягати цілей. Емоційна стійкість сприяє розумінню власних емоцій, але, на думку М. Стасюк, може утруднювати інтерпретацію емоцій інших людей, створюючи фільтрацію впливу середовища [39; 64; 76; 77]. Емоційна стійкість, на думку І. Якимчук, пов'язана з фрустраційною толерантністю – здатністю зберігати адаптацію навіть за наявності стресових факторів завдяки раціональній оцінці та прогнозуванню. Емоційна стійкість формується індивідуальною системою саморегуляції, яка стримує небажану імпульсивність, дозволяючи лишатися відкритим до емоційних сигналів, але блокуючи надмірно травматичні переживання, стверджує в своїх дослідженнях К. Параскевова. Високий рівень саморегуляції є передумовою контрольованої поведінки. Згідно з думкою М. Яцюк, в її основі лежить усвідомлення своєї діяльності, планування досягнення мети, корекція дій

відповідно власних можливостей. Ключове ж значення в саморегуляції належить формуванню суб'єктивного смислу емоційного переживання. Проявляється саморегуляція в усвідомленні наслідків афективного реагування, у можливості контролювати емоції, адаптуючи їх вираження до соціальних норм та контексту діяльності. Це ключовий процес переходу емоційного інтелекту з внутрішнього світу до міжособистісної сфери, він забезпечує стабільність, стійкість та рівновагу системи [49; 76; 77].

Здатність управляти своїми емоціями та почуттями є важливою професійною компетенцією педагогічного працівника, оскільки відіграє ключову роль у формуванні ефективної педагогічної комунікації. Готовність до усвідомленого емоційного реагування дозволяє уникнути негативних проявів у спілкуванні, не піддаватися роздратуванню чи фрустрації. Сприяє встановленню контакту, створенню довірливої атмосфери, щоб учні почувалися комфортно. Позитивний емоційний фон є мотиваційним фактором пізнавальної діяльності. Освітній процес, що враховує емоційну сферу, сприяє розвитку ціннісного ставлення до знань, світу та відносин. Саморегуляція, вказує І. Якимчук, сприяє формуванню емоційної стійкості як професійно важливої якості педагогічного працівника [30; 43; 76].

Емпатія. Емпатію як чинник емоційного інтелекту в свох наукових працях вивчали й досліджували Т. Фогель, М. Петрученко, О. Логвись, М. Півень, К. Параскевова, О. Приймаченко та О. Склянська. Емпатія як здатність осягнути емоційний стан іншої людини та відгукнутися на нього перебуває у тісному зв’язку з чинником усвідомлення й розуміння власних емоцій та емоцій іншої людини. Емпатія є багатогранним феноменом, який можна і слід розвивати. Вона включає емоційне проникнення у переживання іншого, вміння поставити себе на його місце та ідентифікувати його почуття. Це сприяє глибокому швидкому розумінню співрозмовника, прогнозуванню його поведінки та адекватному реагуванню [9; 39; 49; 77].

Емпатія передбачає точність оцінювання виражених емоцій за зовнішнім виглядом та поведінкою. Здібність допомагає зрозуміти

переживання інших людей, урахувати це й відтак налагодити доброзичливі міжособистісні стосунки. Людина, яка володіє емпатією, вміє уважно слухати та спостерігати за мімікою і жестами; виявляє повагу до інших, незалежно від їхнього соціального стану й освіти; толерантна і терпляча до недоліків інших людей. Здібність грунтується на вмінні керувати власними емоціями, що виникають під час взаємодії з різними людьми, сприяє популярності, та досягненню успіхів у взаємодії зі середовищем. Людина, яка володіє такими соціальними навиками, уміє йти на компроміс, переконливо надавати необхідну інформацію та вести перемовини, дипломатично спілкується з «важкими» людьми, надихає й веде за собою. Соціальне розуміння, або соціальна чуйність, як компонент емоційного інтелекту передбачає сформоване вміння ідентифікувати невербальні сигнали інших людей, адже емоції виникають не випадково: для кожної з них є певні причини, із зміною яких змінюються й емоції. Це здатність прислухатися до чужих переживань і уявляти себе на місці інших, відчуваючи їхній стан; прагнення створити позитивний емоційний клімат [34].

Задіювати механізм співпереживання можна за допомогою спостереження та інтерпретації дій, міміки, жестів. За К. Роджерсом, входження в особистий світ іншого, сприйняття того, що він ледь усвідомлює, означає чутливість до його мінливих переживань. Це тимчасове життя іншим життям, запевняє О. Лящ, де важлива делікатність без оцінювання та засудження, не розкриваючи неусвідомлюваного, яке може бути травмуючим. Бути емпатичним означає бути не просто тонким та чуйним, а й відповідальним, залишаючись у рівноправній позиції [9; 39].

О. Вовченко вказує в своїх роботах, що можна розрізнювати й сприймати переживання іншої особистості через ідентифікацію їх за виразом обличчя чи тоном голосу без співчуття, без входження в її стан, відстежуючи власні почуття в реальному часі. Механізм співчуття, на думку М. Яцюк, заснований на ідентифікаційно-емпатичній взаємодії. Ототожнення, тимчасове стирання межі між «Я» та «іншим Я» є також регулюючим

механізмом морально-етичної сфери. Воно передбачає когнітивну орієнтацію в соціальній ситуації та актуалізує спершу внутрішнє, а потім і зовнішнє сприяння об'єкту емпатії, що проявляється у наданні допомоги. Емпатія свідчить про гуманістичну спрямованість людини, її ціннісні орієнтації. Вона сприяє кращій соціальній адаптації та ефективній взаємодії і є запорукою співпраці та поваги до особистого простору кожної людини [9; 12; 49]. Сприйняття емоцій – це здатність розпізнавати емоції інших й за невербальними сигналами. Це фундаментальний аспект емоційного інтелекту, що дозволяє аналізувати емоційну інформацію. Розуміння емоцій інших, стверджує М. Яцюк, відбувається з позиції як зовнішнього, так і внутрішнього спостерігача. Зовнішній оцінює емоції на основі спостережуваних проявів, тоді як внутрішній спирається на власний досвід та емпатію. Попередній досвід емоційного переживання подібної ситуації та когнітивна інтерпретація ситуації може спричиняти ефект каузальної атрибуції, що формує емоційно-когнітивні комплекси. Чим вищий рівень емпатії, тим більше людина схильна використовувати позицію внутрішнього спостерігача, а зовнішні прояви тоді стають менш важливими [33; 77].

У педагогічній діяльності емпатія є важливим інструментом, вона дозволяє розуміти емоції учнів, враховувати їхні потреби, допомагає не лише ефективніше взаємодіяти з дітьми, а й прогнозувати їхню поведінку, попереджувати конфлікти та складні ситуації. У педагогічному контексті це означає, що педагогічний працівник повинен бути чутливим до емоційних станів своїх вихованців. Інтерес до внутрішнього світу дітей, їхніх проблем, дозволяє розпізнавати приховані емоції учнів через невербальні сигнали, що можуть свідчити про труднощі чи переживання, які необхідно врахувати, надати необхідну підтримку та допомогу. Вчасне розпізнавання емоційного стану дитини може допомогти виявити серйозні проблеми, що потребують втручання соціальних служб. Співчуття та співпереживання є важливим цілющим засобом, ознакою залученості, однак, як зауважує К. Параскевова,

важливо вміти управляти емоціями, щоб емпатія не перетворилася на надмірну ідентифікацію, яка шкодить професійній ролі вчителя [49].

Самомотивація. Важливим чинником емоційного інтелекту є емоційна фасилітація або асиміляція емоцій в мисленні. Е. Носенко, Н. Коврига, О. Лящ, С. Марчук досліджували самомотивацію в своїх роботах, надаючи їй великого значення. Самомотивування до діяльності, або потяг до самореалізації як спроможність мотивувати себе до пізнавальної діяльності, спрямовуючи емоції на користь для досягнення поставленої мети. Емоційні тенденції полегшують самореалізацію, завдяки мотивам досягнення (прагнення до вдосконалення) та обов'язковості (відданість цілям групи) сприяють досягненню успіху завдяки здатності зберігати оптимізм та ентузіазм, навіть стикаючись з перешкодами. Спроможність відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої, але віддаленої мети, що є дуже важливою передумовою для досягнення успіху, оскільки керування емоціями в розумовій діяльності допомагає ефективніше розв'язувати нагальні проблеми. Людина з високим рівнем самомотивування вміє ефективно працювати в групі, не боїться невдач, уміє піти на виправданий ризик [34; 38].

Емоції – сигнал про необхідність змін, сполучення між тілом і розумом, емоції мають сприяти мисленню, як ресурс для розвитку. С. Рубінштейн підкреслював двоїсту природу емоційних переживань, які можуть виступати як каталізаторами – фасилітаторами, так і гальмами – інгібіторами мислення. О. Лящ вказує на клінічні дослідженнями, які демонструють взаємозв'язок раціонального та емоційного, і стверджує – ефективне прийняття рішень неможливе без емоційного підкріплення. Отже, емоції, відіграючи ключову роль у формуванні поведінки та прийнятті рішень, є потужним джерелом мотивації, що спонукає до дії [36; 39; 77].

На думку дослідниць І. Якимчук та К. Параскевової, свідоме використання емоцій підвищує розумову активність, зосереджує мислення на важливих аспектах реальності. Самомотивація ґрунтується на самоконтролі й

проявляється у прагненні до досконалості, відданості цілям, ініціативності та оптимізмі, сприяє відповідальності, концентрації, толерантності до фрустрації та стресостійкості. Завдяки їй людина опановує емоції та відкладає миттєве задоволення заради більш значущих цілей, створює стан натхнення, що є передумовою успішної діяльності [36; 39; 49; 67; 76].

Самомотивація педагогічного працівника, завдяки здатності зберігати оптимізм та ентузіазм, навіть стикаючись з труднощами дає хороший приклад учням й вихованцям, надихає їх на досягнення, особливо коли педагог вірить у потенціал кожного з них, сприяє досягненню успіху.

Е. Носенко та Н. Коврига, М. Шпак, Ю Бреус та інші вчені вказують на ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту.

Низький рівень сформованості емоційного інтелекту (сенсорно-перцептивна структура) характеризується низьким рівнем усвідомлення власної активності, яка ініціюється на сенсорно-перцептивному рівні та імпульсивним емоційним реагуванням, яке здійснюється по механізму умовного рефлексу (реактивна дія), а також переважанням зовнішніх чинників над внутрішніми мотивами та слабким самоконтролем. Низький рівень проявляється у недостатньому усвідомленні значення емоцій у житті, труднощах у розпізнаванні, оцінці та виявленні причин і значення своїх емоцій та емоцій інших людей. Це призводить до ситуативної залежності, неадекватних реакцій на емоційні прояви оточуючих, труднощів у контролі емоцій, схильності до інтроверсії, низького рівня критичного мислення та нездатності адекватно сприймати критику.

Середній рівень сформованості емоційного інтелекту (мисленнєва структура) характеризується здійсненням діяльності та спілкування на основі певних уявлень та вольових зусиль, що відображається у свідомості через емоційні переживання. Внутрішні потреби й інтереси переважають над зовнішнім, спостерігається високий рівень самоконтролю навіть у стресових ситуаціях, подолання труднощів здійснюється через поєднання стратегій концентрації на завданні та емоційного реагування. Для рівня характерне

позитивне ставлення до себе і висока самооцінка, що свідчить про специфічне усвідомлення суб'єктом власного емоційного інтелекту. Основною стратегією є збереження власного психологічного благополуччя. Такі особистості здатні розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших, але не завжди ефективно керують ними. Виявляють недостатню гнучкість у прояві емоцій, схильні до інтроверсії, і мають труднощі у використанні свого емоційного потенціалу для побудови позитивних стосунків [5; 6; 9; 46].

Високий рівень сформованості емоційного інтелекту (структура настанов, цінностей, ідеалів) відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини, є показником духовності та гуманності, що відображає усвідомлену індивідуальну систему цінностей. Н. Буркало характеризує гармонійним поєднанням внутрішнього та зовнішнього світу, що дозволяє людині бути вільною від безпосередніх ситуаційних вимог. Поведінка особистості здійснюється без надмірних зусиль волі, оскільки відображає сформовані соціальні навички та переконання. має інтернальний локус самоконтролю та широкий вибір копінгових стратегій, поєднуючи різні форми подолання труднощів з переважанням найбільш продуктивної стратегії – концентрації на завданні. Людина орієнтується на позитивні емоції, відрізняється помірною сенситивністю до емоціогенних подразників та контролює інтенсивність реагування [4; 5; 6].

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту дозволяють іншим бути іншими, а собі собою, відкриті, щоб почути інших; усвідомлюють свої межі й поважають «кордони» інших. У педагогічного працівника емоційний інтелект проявляється в умінні встановлювати емоційний контакт з кожним здобувачем освіти, створювати атмосферу взаєморозуміння і довіри, керувати психоемоційними станами, вміти залишати власні емоційні проблеми поза межами колективу. Це сприяє здатності педагогічних працівників досліджувати і проектувати власну діяльність, міркувати і діяти у професійній галузі незалежно від чужої волі, обставин, здійснювати вибір і

приймати рішення, виробляти стратегії та досягати поставлених цілей без надмірних вольових зусиль [44].

Отже, розвинений емоційний інтелект забезпечує емоційну стабільність і стійкість, слід розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності. Педагогічна діяльність здійснюється людиною по досягненні нею зрілості й триває до виходу на пенсію. У ранній дорослості спостерігається збудливість, інтенсивність та тривалість переживань, низький рівень емоційного інтелекту та контекстуальна залежність саморегуляції емоцій. У середній дорослості досягається оптимальне поєднання емоційної експресивності та стійкості, розвивається здатність розуміти та регулювати емоції, надавати підтримку іншим. Емоції стають соціалізованими та реалістичними, емоційний стан стабілізується. У пізній дорослості знижується інтенсивність переживань, підвищується емоційна стійкість та регуляція, а фокус зміщується на збереження позитивних емоцій та підтримку емоційного благополуччя. Умовою емоційної гнучкості є усвідомлення вважливості афективної сфери в оптимізації процесу спілкування, динаміка якого визначається здатністю викликати позитивні емоції та контролювати негативні, проявом гнучкості та нестандартності.

Емоційний інтелект, будучи синтезом інтелектуального і душевного, поєднанням афекту, інтелекту та волі, він є невід'ємним компонентом професійного самовдосконалення, тому його варто розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності. До системи чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у педагогічних працівників входять: усвідомлення власних емоцій та почуттів, управління власними емоціями та почуттями, самомотивація та емпатія. Розвинений емоційний інтелект як здатність та здібність до розуміння та управління емоційною сферою, що забезпечує емоційну стабільність і стійкість, слід розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності. Тому в умовах сучасних викликів, таких як війна та дистанційне навчання, актуальним є питання створення концептуально-теоретичної технології формування емоційного інтелекту як

обов'язкової частини професійного самовдосконалення педагогічних працівників.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників

Виходячи з поставленої мети та завдань дослідження, нами було сплановано емпіричне дослідження щодо визначення психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в педагогічних працівників. Емпіричне дослідження проходить у *три етапи.*

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву емоційного інтелекту в педагогічних працівників. Практичний етап охоплював основне тестування педагогічних працівників. На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня емоційного інтелекту в педагогічних працівників.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024 року на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Учасниками емпіричного дослідження були 27 педагогічних працівників. В дослідженні взяли участь респонденти віком від 21 до 52 років.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву емоційного інтелекту в педагогічних працівників та визначити чинники, які впливають на рівень розвитку даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень емоційного інтелекту в педагогічних працівників.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву емоційного інтелекту в педагогічних працівників.

3. Встановити зв’язків між рівнем емоційного інтелекту в педагогічних працівників та чинниками, які впливають на його прояв в педагогічних працівників.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій*** для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень емоційного інтелекту в педагогічних працівників та визначити чинники, які впливають на рівень його прояву. Для досягнення обраної мети було підібрано відповідний діагностичний інструментарій. В процесі емпіричного дослідження були використані наступні *психодіагностичні методики:*

1. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької;
2. Методика діагностики емоційного інтелекту MEI (використано шкалу 1 «усвідомлення своїх почуттів і емоцій» та шкалу 2 «управління своїми почуттями та емоціями»);
3. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл (використано шкалу 3 «самомотивація» та шкалу 4 «емпатія»).

Для виконання першого завдання (встановити рівень емоційного інтелекту в педагогічних працівників***)*** нами було підібрано методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької містить судження, які визначають основні складові частини емоційного інтелекту і дають можливість за однією методикою визначити достатньо повно рівень його розвитку. Розроблена з урахуванням результатів, що отримані з діагностування студентів за 15 методиками, кожна з яких надавала можливість дослідити рівень розвитку окремих складових емоційного інтелекту, що включені до структури емоційного інтелекту як домінантні компоненти: розуміння власних емоцій; самоконтроль, саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні. До методики ввійшли найбільш значущі твердження, які були взяті із різних методик та доповнені твердженнями у контексті структури емоційного інтелекту та критеріїв, за допомогою яких визначається рівень його розвитку. Методика враховує різні підходи вчених до вивчення даної проблеми та є полегшеним варіантом виявлення рівня

розвитку емоційного інтелекту педагогічного працівника. Щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді («майже завжди» 4 бали – високий рівень; «часто» 3 бали – достатній рівень; «частково» 2 бали – середній рівень; «майже ніколи» 1 бал – низький рівень) на необхідну кількість суджень, передбачених методикою. В методиці 76 суджень. Подані ключі дають можливість детально аналізувати рівень розвитку кожного компонента і його вплив на загальний рівень розвитку емоційного інтелекту. В ключі зазначена кількість отриманих балів відповідно до рівнів («високий», «достатній», «середній», «низький») для оцінки кожного структурного компоненту емоційного інтелекту: самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння особистістю емоцій інших; здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні; розуміння особистістю власних емоцій. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виділені такі показники здатностей: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій власний емоційний стан, визначати причину виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій. Для визначення рівня самоконтролю та саморегуляції емоцій виділено наступну систему здатностей: контролювати емоції, проявляти емоції у відповідності до ситуації, зберігати спокій у складних ситуаціях, регулювати власні емоції. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей виділені такі показники: здатність усвідомлювати стани інших людей, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани інших людей. Для визначення рівня здатності використовувати емоції у спілкуванні та діяльності визначені такі показники: емоційна стійкість, гнучкість прояву у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі. Дані здатності кожного структурного компоненту виступають загальними орієнтирами, засвоєння яких дає можливість стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту [5; 23].

Інструкція обстежуваним: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Дайте одну із чотирьох варіантів відповіді: майже завжди, часто, частково, майже ніколи. Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

З метою *виконання другого завдання* (визначити чинники, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників) нами було підібрано два опитувальники:

- методика «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла: використано шкалу 3 «самомотивація» та шкалу 4 «емпатія».
- Методика діагностики емоційного інтелекту MEI: використано шкалу 1 «усвідомлення своїх почуттів і емоцій» та шкалу 2 «управління своїми почуттями та емоціями»;

Діагностика «емоційного інтелекту» «EQ» (Н. Холл)

Методика «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холла) презентована у 2001 р. Складається з 30 питань та спирається на змішану модель емоційного інтелекту; збудована як опитувальник.

Опитувальник спрямований на дослідження емоційного інтелекту як механізму, що визначає особливості емоційної регуляції рольової поведінки, дозволяє оцінити, як особистість використовує свої емоції у житті, враховуючи різні аспекти емоційного інтелекту, такі як ставлення до себе та інших, здатність до ефективного спілкування, підходи до життя та пошук гармонії; спрямований на виявлення здібностей розуміти відносини особистості, що демонструється в емоційній сфері, дає результати щодо здібностей управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень [10].

Опитувальник містить 30 тверджень, що охоплюють різні аспекти міжособистісних відносин, самопізнання, керування власними та чужими емоціями. Висловлювання розкривають зміст 5 шкал: 1 емоційної обізнаності (знання репертуару емоцій і їх експресивного вираження); 2 управління власними емоціями (регуляція емоцій задля емоційного розвитку, здатність бути відкритим до почуттів інших людей, емоційної гнучкості);

3 самомотивації (довільне управління власними емоціями); 4 емпатії як здатності до виявлення співчуття й емоційної підтримки інших; 5 розпізнавання емоцій інших людей (здатність розуміти переживання інших і впливати на емоційний стан інших) [37; 16].

Інструкція. Учасник оцінює кожне висловлювання відповідно до ступеня своєї згоди чи незгоди, використовуючи відповідний бал у вигляді символу, розташованого відповідно до оцінки справа від кожного висловлювання. Повністю не згоден (-3 бали). В основному не згоден (-2 бали). Частково не згоден (-1 бал). Частково згоден (+1 бал). В основному згоден (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали).

Ключ до методики Н. Холла (перерахування номерів відповідних суджень): дає можливість обрахувати та визначити сумарне значення окремо за шкалами та в цілому емоційного інтелекту.

- Шкала 1 «Емоційна обізнаність» – 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала 2 «Управління своїми емоціями» – 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала 3 «Самомотивація» – 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала 4 «Емпатія» – 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» – 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів: за кожною шкалою розраховується сума балів з урахуванням знаку відповіді («плюс» чи «мінус»). Чим більше сума балів зі знаком «+», тим більше виражений даний прояв емоцій.

Обробка та інтерпретація результатів: Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13), високий (14 і більше). Інтегративний рівень з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький. Сутнісний аналіз шкал та конкретних тверджень по кожній з них дозволяє поділити шкали на дві групи: три перші шкали стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Іншими словами, для вимірювання даних складових емоційного інтелекту необхідно

спиратись на інші когнітивні навички респондента, тому таке вимірювання, хоча і є суб'єктивним, але не викликає методологічних застережень.

Здійснення інтерпретації за шкалами методики включає: 1) Емоційна обізнаність – усвідомлення та розуміння власних емоцій, обізнаність щодо свого внутрішнього стану. 2) Управління своїми емоціями – відхідливість та гнучкість у виявленні емоцій, свідомий контроль над емоціями. 3) Самомотивація як уміння керувати поведінкою за допомогою управління емоціями, забезпечуючи внутрішню мотивацію для досягнення цілей. 4) Емпатія як здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати їх емоційному стану та готовність надавати підтримку, вміння сприймати стан іншої людини через міміку, жести, відтінки мови та пози. 5) Розпізнавання емоцій інших людей та здатність впливати на їхній емоційний стан.

Методика діагностики емоційного інтелекту MEI

Розроблена у 2005 р. Опитувальник базується на змішаній моделі емоційного інтелекту, що розглядає останній як комплекс некогнітивних здібностей і навичок. У структурі емоційного інтелекту є два аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний. Емоційний інтелект – інтегративне поняття, що складається з емоцій, інтелекту і волі. Воля виступає є засобом підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект – це регуляція внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності людини; здатність до розуміння своїх емоцій і емоційних станів партнерів по спілкуванню; управління своїми діями стосовно свідомо поставленої мети завдяки регулюванню внутрішніх станів. Мета EI – це трансформація та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта. Засобами EI виступають: а) внутрішній аспект – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); б) зовнішній аспект – операції реалізації «технічної» сторони (розвивається в процесі тренінгу). У моделі емоційного інтелекту немає ієрархічної залежності, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях професійної діяльності в нерозривній єдності й взаємодії. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його

форми представлені якісними характеристиками й реалізуються у взаємодії, поведінці й діяльності [77].

З метою стандартизації MEI автором методики проведено дослідження на репрезентативній вибірці чоловіків і жінок віком від 17 до 65 років, які працюють у різних сферах професійної діяльності. Обсяг вибірки 719 респондентів. Для виявлення статевих, вікових і професійних відмінностей у характеристик емоційного інтелекту вибірка була розділена на підгрупи за статтю, віком, професійною діяльністю, стажем роботи. Усього було виділено 4 вікових категорії: 17–21 років, 22–35 років, 36–55 років, 55 років і старше. За категоріями професій їх кількість становила три – педагоги, медичні працівники, і робітники інших спеціальностей. З метою експериментального дослідження психодіагностичних можливостей методики MEI та її українськомовної адаптації використано результати опитування працівників Національної поліції України у 2018 р. Обстежено 390 респондентів у 23 областях країни [3].

MEI складається з 40 тверджень. Обстежуваному оцінює міру своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали і 3 інтегральні індекси: загального рівня EI, вираженості внутрішньоособистісного та міжособистісного його аспектів [10].

Інструкція: «Прочитайте уважно наведені твердження. Кожному приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи».

Обробка результатів.

Для кожної шкали розраховується індекс за формулою: A – B, де A – сума балів за «прямими» запитаннями, B – за «зворотними». З суми балів за «прямими» запитаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними». Так встановлюється рівень вираженості кожної властивості емоційного інтелекту: 1–2 стени – дуже низький (нижче 70 балів за шкалою IQ); 3–4 стени – низький (71–89 балів IQ); 5–6 стенів – середній (90–110 балів IQ); 7–8 стенів – високий (111–120 балів IQ); 9–10 стенів – дуже високий (вище 120 балів за

шкалою IQ). Для розподілу респондентів на основі нелінійної стандартизації рекомендується отримані «сирі» бали переводити у рівні EI: 5-й (дуже високий) – (більше 8) «сирих» балів; 4-й (високий) –(5-8) «сирих» балів; 3-й (проміжний рівень) – (1-4) «сирих» балів; 2-й (знижений) – (–3- 0) «сирих» балів; 1-й (дуже низький рівень) – (менше– 3) «сирих» балів [3].

Інтегральні індекси: 1) внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами; 2) міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

Інтегральний показник EI: сума балів за усіма шкалами.

Діапазон балів за кожною шкалою: min – мінус 20 балів; max – плюс 20 балів [39].

Характеристика вибірки.

Для виявлення статевих, вікових і професійних відмінностей у характеристик емоційного інтелекту вибірка стандартизації може бути розділена на підгрупи за статтю, віком, професійною діяльністю, стажем роботи. За віком Е.Еріксон розділив зрілість на три стадії: ранню (від 20 до 40 р.), середню зрілість (від 40 до 60 р.), та пізню зрілість – (від 60 р.). Стосовно розподілу за категоріями професій можна розділити педагогічних працівників на педагогів та педагогічних працівників інших спеціальностей. Також можна простежити статеві відмінності, адже властивості емоційного інтелекту можуть мати різну міру вираженості у чоловіків і жінок.

З метою стандартизації MEI проведено дослідження на репрезентативній вибірці чоловіків і жінок віком від 17 до 65 років, які працюють у різних сферах професійної діяльності. Загальний обсяг вибірки склав 719 респондентів. Статистичний аналіз відмінностей середніх значень шкал методики дозволив автору виявити деякі тенденції. Найбільш явно простежуються статеві відмінності. Властивості емоційного інтелекту мають різну міру вираженості у чоловіків і жінок; відповідно, жінки мають вищі

показники емоційного інтелекту ніж чоловіки. Вікові відмінності в показниках емоційного інтелекту проявляються меншою мірою. У цьому плані «критичною точкою» є перехід від юнацького віку до зрілості; в юнацькому віці більше виражений внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту. Стосовно розподілу за категоріями професій їх кількість становила три категорії: 1. педагоги (у тому числі студенти педагогічного закладу вищої освіти), 2. медичні працівники, 3. робітники інших спеціальностей. Аналіз відмінностей у середніх значеннях емоційного інтелекту серед представників різних професійних груп виявив, що показники емоційного інтелекту працівників у сфері «людина – людина» є вищими, ніж у представників інших професій. Автором методики виявлені значущі відмінності характеристик емоційного інтелекту педагогів із різним стажем роботи і різною мірою задоволеності працею. Так, у групі педагогів із великим стажем роботи і незадоволених своєю професійною діяльністю, простежується зниження показників внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту [3]. С. Крупич та І. Філліпова емпірично дослідили й довели тісний зв’язок між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та спрямованістю на справу [35].

База дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників та на базі Центру науково-технічної творчості молоді Сумської міської ради. У дослідженні приймало участь 27 педагогічних працівників.

Отже, для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників підібрано методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької, яка спрямована для дослідження загального рівня. З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників, було підібрано

два опитувальники: методика діагностики емоційного інтелекту MEI та «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту».

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників та чинників, які впливають на нього

Опираючись на поставленні завдання, було проведено психодіагностичну роботу. Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників та визначити чинники, які впливають на прояв емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Розпочнімо з встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Аналіз встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників розкрито за такими питаннями: визначення рівня розвитку емоційного інтелекту; визначення переважаючих чинників емоційного інтелекту: усвідомлення своїх почуттів і емоцій; управління своїми почуттями та емоціями; самомотивація – внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (емоційний інтелект спрямований на себе перфекціонізм) та емпатія – міжособистісний аспект емоційного інтелекту (емоційний інтелект спрямований на інших).

З метою визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників нами було проведено дослідження за «Методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької.

Аналіз результатів показав, що всім досліджуваним педагогічним працівникам (100%) притаманний достатній рівень розвитку емоційного інтелекту (рис. 2.1). Таким педагогічним працівникам притаманне помірне розуміння й усвідомленням своїх емоцій, але іноді вони можуть мати труднощі у точному аналізі своїх емоцій. Достатній рівень самоконтролю та

саморегуляції емоцій дозволяє їм ефективно управляти більшістю емоційних реакцій, але інколи вони можуть потребувати більше часу на відновлення стабільності у важливих ситуаціях. Для досліджуваних характерним є достатній рівень розуміння емоцій інших, що виявляється у сприйнятливості до емоційного стану інших, але іноді потрібно більше часу для власного аналізу. Такі особи мають достатню здатність використовувати емоції в певних аспектах діяльності та спілкування, але іноді можуть стикатися з обмеженнями у використанні емоційного потенціалу.

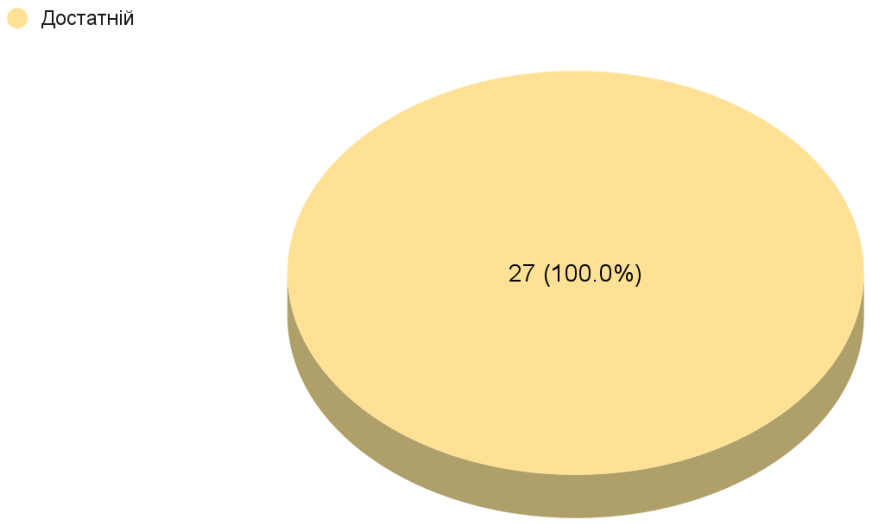


Рис. 2.1 Рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників

Для глибшого розуміння особливостей розвитку емоційного інтелекту в педагогічних працівників було здійснено дослідження окремих чинників внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту MEI та методикою «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект педагогічних працівників визначався за критерієм, що складається з трьох показників: «усвідомлення своїх почуттів і емоцій», «управління своїми почуттями та емоціями» та «самомотивація».

Міжособистісний аспект емоційного інтелекту у педагогічних працівників досліджувався за критерієм «емпатія»

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що педагогічних працівників складові емоційного інтелекту розподілилися нерівномірно (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кількісні результати (%) дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в педагогічних працівників («Методика дослідження емоційного інтелекту» Н. Холла та «Методика діагностики емоційного інтелекту MEI». (n=27)

Компонент	**Показники**	**Рівні розвитку**					
		Високий		**Середній**		**Низький**	
		абс	%	абс	%	абс	%
Внутрішньоос обистісний інтелект	Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	2	7,4	24	88,9	1	3,7
	Управління своїми почуттями та емоціями	3	11,1	22	81,5	2	7,4
	Самомотивація	1	3,7	11	40,7	15	55,6
Міжособистій ний інтелект	Емпатія	4	14,8	16	59,3	7	25,9

Так, більшість опитаних педагогічних працівників мають середній рівень розвитку усвідомлення своїх почуттів і емоцій (88,9%), управління своїми почуттями та емоціями (81,5%), емпатії (59,3%) та низький рівень самомотивації (55,6%).

Для повного та різнобічного розуміння значення отриманих результатів зупинимось на кожному діагностованому компоненті.

Досліджуючи *усвідомлення своїх почуттів і емоцій педагогічних працівників,* ми проводили опитування за допомогою методики MEI. В результаті дослідження було встановлено, що у 88,9% (24) досліджуваних сформований середній рівень здатності до усвідомлення своїх почуттів і емоцій (рис. 2.2). Зміст їх відповідей продемонстрував помірний рівень емоційної самосвідомості й розуміння ролі почуттів в спілкуванні, прагнення

жити в унісон зі своїми емоціями. Такі особистості можуть проявляти та характеризувати власні емоції та емоції інших людей, розуміють важливість пізнання самого себе та своїх здібностей, звертають увагу на діяльність власної душі та усвідомлюють, що емоційний стан відіграє важливу роль в професійній діяльності. В проблемних ситуаціях такі особистості здатні знайти вірне рішення і проявити гнучкість емоційної сфери, але це може потребувати деякого часу. Високі середні значення за шкалою 1 відображають здатність до розуміння власних емоцій і почуттів, раціоналізм, вказують на досвідченість, відповідальність при прийнятті рішень, певну стриманість, поміркованість, емоційну зрілість, здатність об'єктивно оцінювати професійні ситуації та приймати виважені рішення.

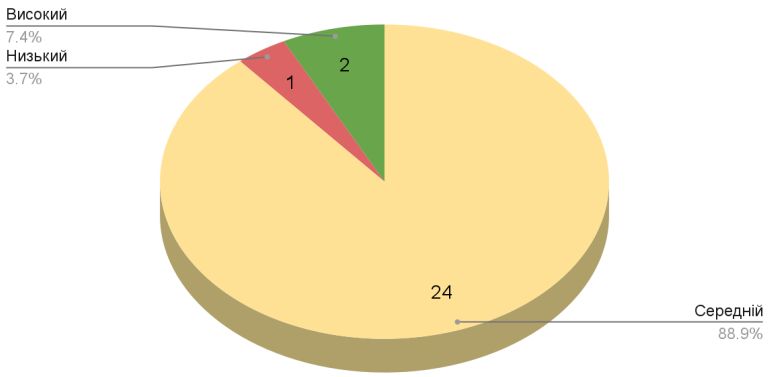


Рис. 2.2 Рівень розвику усвідомлення своїх почуттів і емоцій за методикою MEI (шкала 1 «Усвідомлення своїх почуттів і емоцій»)

Високий рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій мають 7,4% (2) досліджуваних. Зміст їх відповідей продемонстрував яскраво виражену емоційну самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі й в спілкуванні. Їм притаманна адекватна обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль в діяльності, висока потреба в пізнанні самого себе, висока адекватна самооцінка психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх здібностей, висока самооцінка сприйняття себе з боку партнерів взаємодії і того, як вони виглядають в очах оточуючих.

Рефлексія свідчить про достатню зрілість суб'єкта і цілеспрямовану посилену увагу до свого духовного світу, що призводить до розуміння іншого шляхом роздумів «із його позиції» і забезпечує взаєморозуміння. Розвинена інтуїція. Активність і гнучкість як емоційної сфери, швидке відгукування на навколишні події, порівняно легке знаходження вірного рішення в проблемній ситуації. Розвинена самосвідомість і самоконтроль своїх емоційних станів. Гуманістичне довірливе спілкування внутрішньо конґруентних партнерів [3].

Низький рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій властивий 3,7% (1) досліджуваних. Показники цього рівня свідчать про низьку здатність до розуміння ролі власних почуттів в діяльності і в спілкуванні. А також про недостатню поінформованість про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх ролі в діяльності. Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми. Низький рівень рефлексії й розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти та розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншого, невмінням зрозуміти його точки зору. Відсутність схильності до самоспостереження. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності й спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації, бар’єри у виявленні своїх емоцій. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

За допомогою методики МЕІ також досліджувалось *управління своїми почуттями та емоціями.* Аналіз результатів (рис 2.3) показав, що більшість досліджуваних (22) мають середній рівень управління своїми почуттями та емоціями – 81,5%. Зміст відповідей показав, що педагогічним працівникам притаманні певні навички та знання у контролі власними емоціями, але інколи бувають і труднощі. Такі особистості в звичних обставинах усвідомлюють власний психоемоційний стан, але в складній ситуації їм

необхідно докласти зусиль, аби керувати своїми емоціями, які можуть певною мірою заважати досягати поставленої мети.

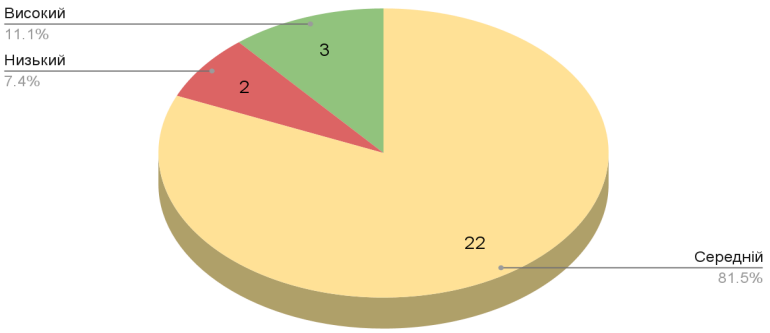


Рис. 2.3 Рівень розвитку управління своїми почуттями та емоціями за методикою MEI (шкала 2 «Управління своїми почуттями та емоціями»)

Високий рівень управління своїми почуттями та емоціями продемонстрували 11,1% (3) досліджуваних. Це означає добре розвинений спектр сприйняття власних емоцій і здатність керувати своїми емоціями і почуттями, вміння приймати й контролювати емоції, здатність керувати своєю поведінкою. Високий рівень самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі забезпечує людину можливістю використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети, що є важливим аспектом для уникнення емоційного вигорання та підтримання професійного стабільності. Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе. Розвинуте вміння управляти собою, висока спостережливість, уміння помічати малопомітні, істотні емоційні особливості партнерів зі спілкування. Позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій і опанування пошуком вирішення завдань у професійній сфері. Позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Низький рівень управління своїми почуттями та емоціями продемонстрували 7,4% (2) досліджуваних. Це може свідчить про те, що досліджені мало обізнані в контролі своєї поведінки та регулювання реакцій на навколишнє середовище. Мають низьку здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; відсутність ефективних стратегій саморегуляції; емоції таких людей часто заважають досягненню мети. Низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення своїх емоційних станів і почуттів інших людей. Нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя. Низька спостережливість в спілкуванні. Відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому.

Досліджуючи *самомотивацію,* ми проводили опитування за допомогою методики «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла.

Одержані діагностичні дані (рис. 2.4) дозволяють констатувати у більш ніж половини досліджуваних 55,6% (15) низький рівень розвитку самомотивації як уміння керувати власною поведінкою за допомогою управління емоціями, що забезпечує внутрішню мотивацію для досягнення мети. Низький рівень розвитку самомотивації в педагогічних працівників може свідчити, що респонденти перебувають у стані, який не дозволяє відчувати достатньої мотивації в різних сферах життя та не мають сили на досягання цілей. Відсутність внутрішнього стимулу впливає на ефективність та результативність роботи і може зробити важчим подолання труднощів та забезпечення стабільності у професійному зростанні. Ефективне прийняття рішень неможливе без емоційного підкріплення. Емоції є потужним джерелом мотивації, що спонукає до дії, відіграючи ключову роль у формуванні поведінки та прийнятті рішень [33; 39; 77]. Досліджуваним з низьким рівнем самомотивації не притаманно свідоме використання емоцій, яке підвищує якість розумової активності, зосереджуючи мислення на важливих аспектах реальності. Середній рівень самомотивації мають 40,7% (11) педагогічних працівників. Вони характеризуються помірною

спроможністю мотивувати себе до діяльності, можуть використовувати емоції в діяльності та спілкуванні, спрямовуючи їх на користь для досягнення мети. Такі педагогічні працівники не завжди ефективно управляють власною поведінкою, в них не завжди є внутрішній стимул та зацікавленість у досягненні успіху в своїй професійній діяльності. Досягнення цілей певною мірою залежить від зовнішніх обставин.

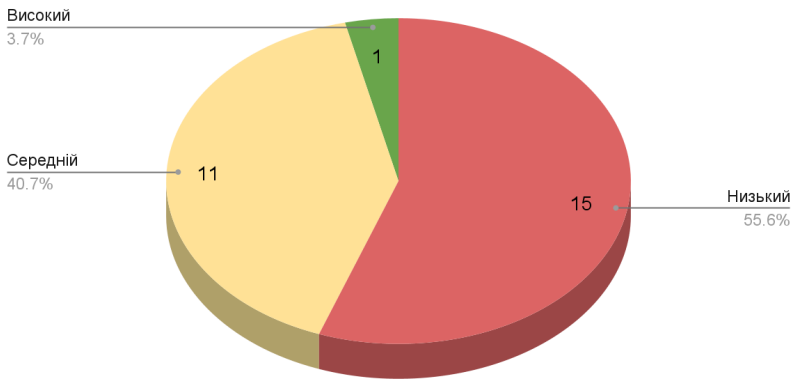


Рис. 2.4 Рівень розвитку самомотивації за методикою «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (шкала 3 «самомотивація»)

Високий рівень розвитку за названим показником характерний лише для 3,7% (1) досліджуваних. Внутрішня мотивація особистості виявляється в здатності ефективно управляти власною поведінкою сприяє досягненню успіху завдяки здатності зберігати оптимізм та ентузіазм, незалежно від зовнішніх обставин, навіть стикаючись з труднощами. Високий рівень самомотивації вказує на те, що людина проявляє сильний внутрішній стимул до досягнення успіху у своїй професійній діяльності і є позитивним аспектом, оскільки він сприяє активності та зацікавленості у власному професійному розвитку. Самомотивація ґрунтується на самоконтролі й проявляється у прагненні до досконалості, відданості цілям, ініціативності та оптимізмі перед обличчям труднощів та сприяє розвитку відповідальності, здатності до концентрації, толерантності до фрустрації та стресостійкості.

Завдяки їй людина опановує свої емоції та відкладає миттєве задоволення заради досягнення більш значущих цілей, а також створює стан натхнення, що є передумовою успішної діяльності.

Розглянемо результати дослідження особливостей розвитку міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, який називають соціальною компетентністю людини. В дослідженні він визначався за критерієм «емпатія». Дослідження *емпатії* проводилось за допомогою методики «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (рис. 2.5).

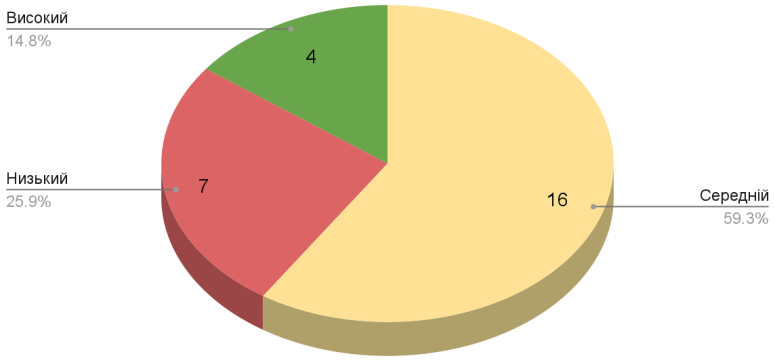


Рис. 2.5 Рівень розвитку емпатії за методикою «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (шкала 4 «емпатія»)

Як видно з рисунку 2.5 середній рівень розвитку емпатії як здатності до виявлення співчуття й емоційної підтримки інших проявило 59,3% (16) педагогічних працівників. Це характеризує їх як здатних до певної чутливості та уваги щодо емоційних потреб оточуючих, здатність відчувати та розуміти емоції інших людей, але в таких респондентів інколи можуть виникати певні труднощі у взаєморозумінні через недостатню здатність точно й вчасно виявляти та розпізнавати емоційний стан інших осіб. Сприйняття та розуміння емоцій оточуючих грають ключову роль в професійній діяльності педагогічних працівників. Емпатія є багатогранним феноменом, який можна і слід розвивати. Вона включає емоційне проникнення у переживання іншого, вміння поставити себе на його місце та ідентифікувати його почуття. Це

сприяє глибокому швидкому розумінню співрозмовника, прогнозуванню його поведінки та адекватному реагуванню.

Низький рівень розвитку емпатії встановлено у 25,9% (7). Характерним для цих досліджуваних є низький рівень емоційної обізнаності, та розпізнавання емоцій інших людей, не розуміння їхніх емоцій, нечутливе ставлення до їх потреб, яке не сприяє комунікації та співпраці, адже емоційне спілкування та розуміння є ключовим для успішної взаємодії. Низький рівень розвитку емпатії заважає людині поважати особистий простір іншої людини.

Високий рівень емпатії констатовано у 14,8% (4) досліджуваних. Аналіз відповідей цієї категорії педагогічних працівників вказує на їх «здатність сприймати й розуміти інших: чим вони керуються, як працюють, як співпрацювати з ними». Здатність до емпатії це можливість осягнути емоційний стан іншої людини та відгукнутися на нього. Емпатія допомагає усвідомлювати емоційні стани іншої людини та передбачати силу та наслідки їх емоцій, розуміти невисловлене. Емпатія свідчить про гуманістичну спрямованість людини, її ціннісні орієнтації. Вона сприяє кращій соціальній адаптації та успішній комунікації та ефективній взаємодії з різними групами людей і є запорукою співпраці та поваги до особистого простору кожної людини.

Високий рівень розвитку емпатії свідчить, що досліджувані добре відчувають навколишній світ, можуть проявляти теплі почуття до людей та встановлюють сприятливі відносини з оточуючими.

З метою *встановлення зв'язку між рівнем* розвитку емоційного інтелекту *та чинниками, які впливають на його прояв у педагогічних працівників* ми використали статистичний метод для обробки результатів емпіричного дослідження. Одним із найпоширеніших методів статистики є кореляційний аналіз. Саме такий метод дозволить продемонструвати взаємозв'язок досліджуваних психологічних чинників емоційного інтелекту у педагогічних працівників, характер цього зв'язку, кореляційну залежність один до одного. У нашому випадку доцільніше використати коефіцієнт

рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (додатоки А, Б, В, Г). Слід зазначити, що рівень розвитку емоційного інтелекту є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та таким чинником, як емпатія. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та усвідомленням своїх почуттів і емоцій та управлінням своїми почуттями та емоціями, а також самомотивацією (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати визначення зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його прояв у педагогічних працівників

Рівні розвитку емоційного інтелекту	**Чинники, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту**			
	усвідомлення своїх почуттів і емоцій	**управління своїми почуттями та емоціями**	**самомотивація**	**емпатія**
	rs = 0.34	rs = 0.34	rs = 0.31	rs = 0.54

r_s - емпіричне значення

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =27

N	**p**	
	0.05	**0.01**
27	0.38	0.49

Отже, аналіз емпіричного дослідження показав, що всім досліджуваним педагогічним працівникам (100%) притаманний достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Таким педагогічним працівникам

притаманне помірне розуміння й усвідомленням своїх емоцій, але іноді вони можуть мати труднощі у точному аналізі своїх емоцій. Достатній рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій дозволяє їм управляти більшістю емоційних реакцій, але інколи вони можуть потребувати більше часу на відновлення стабільності у важливих ситуаціях. Достатній рівень розуміння емоцій інших виявляється у сприйнятливості до емоційного стану інших, але іноді потрібно більше часу для власного аналізу. Такі особи мають достатню здатність використовувати емоції в певних аспектах діяльності та спілкування, але іноді можуть стикатися з обмеженнями у використанні емоційного потенціалу. Більшість опитаних мають середній рівень розвитку усвідомлення своїх почуттів і емоцій (88,9%), управління своїми почуттями та емоціями (81,5%), емпатії (59,3%) та низький рівень самомотивації (55,6%). Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та таким чинником, як емпатія. Статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та усвідомленням своїх почуттів і емоцій та управлінням своїми почуттями та емоціями, а також самомотивацією за результатами дослідження не було виявлено.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників

Одним із важливих напрямів розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників є психологічний тренінг. Тренінгові форми передбачають отримання знань не в готовому вигляді, а в результаті активної взаємодії учасників, і на відміну від традиційних охоплюють увесь потенціал людини. Тренінг є організованим цілеспрямованим процесом, під час якого створюється неформальне, невимушене спілкування, що сприяє формуванню психологічної, теоретичної і технологічної готовності педагогічних працівників до застосування спеціальних знань в їхній професійній діяльності. Група учасників складає приблизно 12 – 15 осіб, зазвичай це колектив, де всі одне одного знають. Заняття проводить тренер або

фасилітатор. Результати тренінгу осмислюються учасниками не одразу. Часто ефект тренінгу проявляється пізніше, коли набуті знання та навички учасники застосовують в діяльності чи повсякденному житті. Відповідальність за результативність тренінгового заняття несуть і тренер, і кожний учасник однаковою мірою [71].

Розроблене тренінгове заняття з розвитку емпатії на тему «Соціальна компетентність» можна використовувати для підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Тренінгове заняття на тему «Емпатія - важлива соціальна компетентність»

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Мета заняття – визначити зміст та особливості прояву емпатії педагогічних працівників та чинники, які впливають на неї; розкрити особливості розвитку емпатії педагогічних працівників, підвищити рівень усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; розвиток усвідомлення та розуміння емоцій та почуттів співрозмовника, причини їх виникнення; розвиток навички уважного слухання та емоційної підтримки.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати зміст поняття «емпатія».

2. Розкрити основні ознаки емпатії педагогічних працівників.

3. Проаналізувати особливості прояву емпатії як емоційного процесу під час міжособистісної взаємодії педагогічних працівників та проаналізувати чинники, які впливають на емпатію.

4. Навчити використовувати методи та техніки для самовдосконалення емпатії педагогічних працівників та мотивувати учасників розвивати компетенції: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення.

Очікувані результати: усі учасники/учасниці

знатимуть зміст поняття «емпатія», основні ознаки емпатії педагогічних працівників;

вмітимуть визначати, ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення;

розумітимуть рівень власної готовності щодо надання емоційної підтримки;

усвідомлюватимуть значення усвідомлення та розуміння емоцій та почуттів співрозмовника,

Місце проведення: Центр науково-технічної творчості молоді Сумської міської ради, адреса: вул. Збройних сил України, 18, м. Суми.

Обладнання: мультимедійний проектор, дошка, маркери, стікери, папір А1, кольорові незаточені олівці, незаточені олівці; фліпчарт; малюнок корабля та стікери у формі «каменів» або просто прямокутні; таблички з написами: «Так», «Ні», Не знаю», «Мабуть»; на кожного учасника по 3 кольорових листочка, маленькі картки по декілька на кожного; аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся» та окремі картки для сподівань і побоювань, які передбачають доповнення незакінчених речень, бланк для інтерв'ю, бланки анкет; заготовлені картки з написаними сценаріями розвитку стосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання, картки у формі долоней на кожного учасника.

Орієнтовний час проведення: 180 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ.

Знайомство/організаційна частина.

Презентація тренера

Представлення теми, мети, завдання. Притча «Відстань» (5 хв.)

Одного разу учитель запитав у своїх учнів: Чому, коли люди сваряться, вони кричать? Тому, що втрачають спокій, – сказав один. Але навіщо ж

кричати, якщо інша людина знаходитися з тобою поряд? Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений? Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя. Врешті-решт він пояснив: коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше гніваються, тим голосніше кричать. А що відбувається, коли люди закохуються? Вони говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? Не говорять, а перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного й усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтеся, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху…

Коментар. Емоції становлять основу людських стосунків. Розуміння почуттів інших людей, чуйність допомагають встановлювати і підтримувати позитивні, емоційно комфортні взаємостосунки. Добрі стосунки роблять нас сильнішими, сприяють розвитку самоповаги, оздоровлюють психологічно і наповнюють щастям. Емоції і почуття за своєю природою – суб'єктивні переживання, у спілкуванні виконують роль послання або повідомлення, зміст яких не завжди зрозумілий. У сфері соціальних стосунків діють соціально-культурні норми, навіть санкції на вираження емоцій. У діловому спілкуванні прийнято контролювати свої емоції, у стосунках з близькими більше спілкуватися на рівні емоцій. У контексті стосунків з іншими людьми емоційна компетентність проявляється в умінні відчувати емоції і настрої інших людей, розуміти їхню точку зору і проявляти увагу та інтерес до них, вирішувати емоційно напружені ситуації. Особливу увагу сьогодні приділимо невербальному спілкуванню [42].

Вправа на знайомство «Відлуння» (15 хв.)

Мета: створення умов для знайомства учасників між собою, презентація учасників; формування інтересу до емоційних переживань іншої людини, формування вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, стати на місце іншого; створення у групі невимушеної атмосфери спілкування, доброзичливості; формування позиції взаємодії, налаштування на тему тренінгу.

Хід проведення: вправу виконують у парах. Умова вибору партнера – найменшзнайома людина. Учасники сидять беруть одне в одного інтерв'ю, тут може бути інформація про речі, які вони найбільше полюбляють у житті, життєве кредо, мрія, позитивні якості, які в собі цінує, інтереси, вміння, вподобання, життєві плани і свій емоційний стан сьогодні, потрібно якнайзмістовніше розповісти про себе за 3 хвилини. Партнер запам'ятовує інформацію і учасники міняються ролями. Після відбувається презентація партнера від свого імені. Учасник встає, кладе свою руку на плече партнера і розповідає про нього так, наче він сам – це і є та людина, яку він презентує.

Рефлексія: «Зворотний зв'язок»: члени групи відповідають на запитання: Як ви почуваєтесь після виконання вправи? Які труднощі виникали? Ваші враження? Чи допомогло знайомство краще пізнати одне одного? Можливо, комусь розповідь про себе з вуст сусіда допомогла чіткіше побачити себе збоку? Який досвід здобули? Які труднощі у вас були при інтерв'юванні і відтворенні почутої інформації? Що дала вам ця вправа? [55, 68].

Вправа «Намалюй за хвилину» (5 хв.)

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Хід проведення: Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Рефлексія: Важко/легко визначати емоційний стан? Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм? [42].

Вправа «Скарбничка правил» (3 хв.)

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи, мотивація щодо дотримання учасниками правил групової взаємодії.

Хід проведення: Тренер промовляє: «Щоб зустріч була успішною і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися правил». Учасники називають правила, а тренер їх записує. Голосування за правила. Орієнтовні правила: називати учасників по імені; поважати кожного учасника; бути активним; бути толерантним; говорити по черзі; не перебивати; бути уважним; виявляти співчуття; бути ввічливим; вимкнений телефон.

Рефлексія щодо виконання вправи [68].

Вправа «Я сподіваюся – я побоююся» (5 хв.)

Мета: визначити мотивацію, очікування учасників, допомогти учасникам почати навчання на базі знань, досвіду та відпрацювати навички формування очікувань, мети; сформулювавши власні сподівання від тренінгу, щоб в подальшому легше сформулювати результати тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями, побороти недовіру, створити вагому мотивацію.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов’язані з тренінгом. Вправа передбачає доповнення наступних незакінчених речень, наприклад: Від тренера я очікую… Від інших учасників я очікую… Від себе я очікую… Від участі в цьому тренінгу я очікую… Мета, яку я маю намір досягти … Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися… Я побоююся, що тренінг буде...

Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Рефлексія: відбувається обговорення для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання? [55; 42].

Основна частина (набір вправ)

1 ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ

Вправа «Ситуації» (метод мозкового штурму) (5 хв.)

Мета: визначити рівень обізнаності учасників/учасниць щодо емпатії; збагачення учасників інформацією про вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих.

Хід проведення: Попросіть учасників пригадати якомога більше ситуацій, в яких важливо вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих.

Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: не можете зрозуміти близьку людину і не знаходите слів, щоб донести до неї свою думку.... Результатом спільної роботи групи є перелік ситуацій коли важливе вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих, який відображатиме емоційний досвід групи.

Рефлексія щодо виконання вправи [59].

Міні-лекція на тему «Що таке емпатія?» 5 хв.

Мета: Одержання нової корисної інформації, визначення актуальності запропонованої теми, зацікавлення учасників.

Неможливо уявити собі існування людини без здатності співчувати і співпереживати. Емпатія – це емоційний відгук однієї людини на переживання іншої, здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, вчувати у її психоемоційний стан. А для педагогічних працівників – це ще й необхідна провідна професійно значуща якість. Найбільша проблема, з якою ми стикаємося сьогодні, – це невміння спілкуватись, відсутність

взаєморозуміння між людьми, нездатність співпереживати та розпізнавати почуття оточуючих. Леві у книзі *«Мистецтво бути іншим»* говорить про те, що розуміння, пізнання іншого через відчуття себе іншим – через себе ж, своїми нервами, своєю плоттю – найбільш глибинний і древній спосіб спілкування. У спілкуванні ми так чи інакше вливаємось один в одного, емпатійно взаємодіємо. Людина, яка здатна проникнутись цінностями іншого, просякнути його сутністю, зможе зрозуміти іншу людину, знайти з нею взаєморозуміння. У кожної людини від природи закладені ці здібності, але далеко не у кожної вони розвиваються, розкриваються до кінця. Майстерність вчування у стан іншої людини, проникнення у світ її переживань, почуттів можна і треба розвивати [55].

2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ

Вправа (модифікована автором) «Корабель» (10 хв.)

Мета: визначити основні труднощі, які виникають для налагодження вміння помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих.

Хід проведення: Попередньо тренер вивішує на дошці малюнок корабля. Шановні учасники/учасниці ви маєте певний досвід помічати і правильно оцінювати емоції оточуючих. Водночас природним є те, що можуть виникати різні труднощі. Пропоную вам поглянути зараз на зображення корабля. Уявіть, що цей корабель у морі та прямує до певної мети завдяки взаємодії та спілкуванню його команди. У морі є мілини, камені, айсберги тощо, що заважають успішному плаванню. Так само і в нас у процесі відслідковування та оцінювання емоцій оточуючих, зустрічаються різні камені спотикання, труднощі. Прошу вас написати на стікерах труднощі, які найчастіше виникають у вас під час спілкування і наклеїти їх під кораблем. Один стікер – одна ідея. Учасники отримують стікери у формі «каменів» або просто прямокутні й записують на них труднощі: наприклад, «надмірне навантаження», «брак часу», «проблеми з мотивацією», «відсутність підтримки» тощо. Стікери-«підводні загрози» наклеюються на малюнок під кораблем.

Рефлексія щодо виконання вправи. Які з визначених труднощів, на вашу думку, є найбільш суттєвими і чому? Які з визначених труднощів залежать від людини, а які є зовнішніми щодо неї? Що сприятиме налагодженню взаємодії, допомагатиме наповнювати вітрила повітрям та рухатися до спільної мети? Учасники обговорюють: які «айсберги»/«камені» – найскладніші, і як вони з цим зазвичай справляються? Найімовірніше, учасники(-ці) називатимуть ознаки із вправи «Мозковий штурм» або з мінілекції. Якщо ні, варто їх повернути до основних тез мінілекції. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення [11; 70].

Дискусія-метод «Займи позицію або 4 кути» (10 хв.)

Мета: Виявлення рівня обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності, продемонструвати неоднозначний підхід до теми, показати різні думки до означеної теми, розвиток вміння захищати власну думку та вислуховувати інших.

Хід проведення: Учасникам задаються питання: «Чи потрібно мені вміння співчувати іншим людям? Чому?», «Чи вважаєте, ви, що основною перешкодою для емпатії є неготовність партнерів до співпереживання?», на які вони повинні знайти якомога більше варіантів відповіді. Тренер пропонує учасникам/учасницям визначити власну позицію. У протилежних кінцях приміщення розміщує таблички з написами: «Так», «Ні», «Не знаю», «Мабуть». Визначення позиції має бути відображено переходом до того місця, де міститься відповідна табличка, своєрідне «голосування ногами». Тренер пропонує кожній групі аргументовано захистити свою позицію. Після викладу різних точок зору тренер запитує, чи не змінив хто свою позицію і чи не хоче перейти до іншої таблички. Якщо так, необхідно запитати причини даного рішення (вказати, які аргументи стали найбільш вагомими).

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення [11].

3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ

Вправа «Віддзеркалення емоційного стану». 5 хвилин.

Мета: Розвиток вміння спостерігати за людиною, щоб підвищити точність розуміння її стану.

Хід проведення: учасники сидять у колі. Усім учасникам дається завдання: протягом трьох хвилин вдивлятись в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їх психоемоційний стан. Після цього кожен член групи описує ту людину, яка сидить навпроти, і навпаки.

Рефлексія: учасники висловлюють свою думку стосовно того аналізу, який їм дали попередньо, зазначають, що було вказано вірно, а що – ні [55].

Вправа «Заморожені» та «гарячі» (7 хв.)

Мета: розвиток вміння впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації, усвідомлення, що зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів.

Хід проведення: «Заморожені» – люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

Рефлексія: Як почували себе в ролі заморожених? Що допомогло викликати емоційну реакцію? В яких ситуаціях заморожування є доцільним? Які труднощі виникали під час спілкування? [42].

Тематична вправа «Німе кіно. Історії про стосунки» (20 хв.)

Мета: сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії).

Хід проведення: Тренер: «Стосунки не є стабільними. Вони змінюються у часі: можуть розвиватися, збагачуватися або погіршуватися, руйнуватися. Стосунки – це ті нитки зв’язку, які об’єднують людей в єдине ціле. Емоції, ставлення людей один до одного, до змісту розмови передаються не тільки словами, а й на невербальному рівні. Чи замислюєтеся ви, що робите під час спілкування? (стоїте, ходите, жестикулюєте). Яку інформацію можемо

отримати, читаючи жести, погляд, міміку, кивки головою, дотики, особистий простір, рукостискання і обійми, швидкість дихання та інші».

Учасники діляться на чотири групи. Завдання для кожної групи полягає в тому, щоб показати невербально (без слів, тільки мовою тіла) обраний варіант розвитку стосунків. Ведучий пропонує групам витягнути картку зі сценарієм (сценарій тримається в таємниці). Орієнтовні сценарії розвиткустосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання. Після підготовки (10 хв.) групи демонструють свій сценарій. Інші спостерігають за невербальною поведінкою (відстань: близько – далеко; часто наближуються чи рідко, сильний – слабкий зв'язок, жести, міміка, постава, пози, погляд тощо). Після кожної сценки – аналіз мови тіла у різних ситуаціях. Ведучий допомагає учасникам визначити психологічні й тілесні еквіваленти стосунків.

Рефлексія: Який варіант розвитку стосунків був продемонстрований? Легко/важко виконувати ролі? Які емоції були продемонстровані у сценці? За якими тілесними еквівалентами ви це побачили? Як відбувається побудова стосунків на невербальному рівні? Що перешкоджає побудові стосунків? Який варіант розвитку стосунків є найкращим?

Коментар після обговорення: Є тілесні еквіваленти психологічних якостей та емоцій. У проблемних стосунках тіла людей говорять про їх страждання. Вони скуті, напружені, сутуляться або незграбно рухаються. Їхні обличчя здаються похмурими, сумними або можуть нічого не виражати, немов маски. Очі дивляться в підлогу, здається, що вони не тільки не бачать, а й не чують. У радісних, емоційно-насичених стосунках мова тіла протилежна. Психологічні якості стосунків. Коли роз'єднані в стосунках: втрачаємо силу, відвертаємося, взагалі не хочемо стосунків, виникають почуття розгубленості, страху, невпевненості. У позитивному зв'язку: отримуємо енергію, прагнемо емоційної близькості, більше мати дружніх

стосунків, виникають почуття впевненості, підвищується самоповага. Невербальна мова є глибокою, має силу будувати стосунки. Важливо вчитися слухати і «говорити» невербальною мовою. Якість комунікації покращується, якщо грамотно застосовувати нюанси невербального спілкування [42].

Вправа «Сліпий та поводир» (10хв.)

Мета: усвідомлення та розвиток довіри до інших учасників групи, рефлексія «Я-підлеглої» та «Я-домінуючої» позицій у взаємодії, розвиток навичок диференціації власних переживань та емпатії у ставленні до іншого. *Хід вправи:* Група розбивається на пари. Тренер пропонує обрати малознайомого партнера для взаємодії. Один з партнерів – «сліпий», інший – «поводир». «Поводир» зобов'язаний познайомити «сліпого» зі світом речей, що їх оточує. Він має дбати про «сліпого». «Сліпий», у свою чергу, має прислуховуватися до своїх переживань. Партнери міняються ролями. *Рефлексія:* Як почували себе в кожній із ролей; як змінювалися почуття при переході від ролі до ролі; яка роль давалася складно; в яких випадках життя вони почували себе в одній і в іншій ролі? [77].

Вправа «Два олівці» (15хв.)

Мета: розвиток вміння співпрацювати з іншими людьми, володіти способами спільної діяльності, досягати згоди.

Хід проведення: Запропонувати групі встати у коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати, можна влаштувати справжній танець. Учасники об'єднуються в пари і розміщують два олівці між долонями (або один між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань. Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а

інший – сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

Рефлексія: Є пари, де обом вдалося досягнути мети? Чи є пари, в яких тільки одному з вас вдалося задовольнити своє бажання? Що відбувалося у парах, де нікому не вдалося дійти мети? Який досвід здобули, виконуючи цю вправу? Як нам «рухатися» з різними людьми? Як домовлятися, узгоджувати спільні дії, коли нас багато?

Коментар. Пари, в яких двоє досягнули бажаного, пройшли випробування на гнучкість. Можливо, ви поступилися в якийсь момент і дозволили іншому дійти до його мети, а потім той інший допоміг вам. Гнучкість допомагає вирішувати різні комунікативні ситуації, сприяє появі взаєморозуміння, злагоди, творчості. Налагодження і підтримка комфортних взаємин супроводжуються готовністю до поступок та компромісів. Якщо є час, можна розповісти учасникам про шляхи і методи співраці [42].

Вправа «Знайди спільне» (10 хв.)

Мета: Навчитися спостерігати й відзначати подібні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою.

Хід проведення: Кожен із нас унікальний, особливий, неповторний. Але між нами є багато спільного. Учасникам необхідно розбитися на пари і якнайшвидше знайти один у одного загальні риси у зовнішньому вигляді, потім – у характері, а потім – в обставинах життя. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним. Треба швидше за всіх знайти 10 якостей, які об’єднують учасника з п’ятьма іншими учасниками

Рефлексія: Які емоції були на початок вправи і наприкінці? Чи можна знайти схожість з іншим? Як це може допомогти у житті? Чи змінюється уявлення про людину, коли отримуєш певну інформацію про неї? [25].

Вправа «Комплімент"(5хв.)

Мета: Навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою; підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

Хід проведення: Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен робить комплімент тому, хто навпроти і чекає зворотнього компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

Рефлексія: члени групи діляться своїми враженнями за бажанням [55].

Заключна частина

Вправа (модифікована автором) «Асоціації» (5 хв.)

Мета: Виявлення рівня розуміння обізнаності учасників щодо емпатії.

Хід проведення: Роздаються картки у вигляді долоні, де пропонується посередині записати асоціацію-вислів до слова «емпатія» або ті риси, ознаки, якості, які повинен мати у собі педагог, якиймає високий рівень емпатії. Потім всі в колі простягають долоньки один до одного і з'єднують коло.

Рефлексія: Які психологічні якості у вас проявилися при участі у тренінгу? Що корисного дізнались? Що нового дізналися про себе? Над чим ви задумалися? Як будете використовувати ці знання? [20; 69].

Вправа «Долонька» або «Коло зворотного зв’язку» (5 хв.)

Мета: підвести підсумки роботи заняття, зосередитися на позитивних і негативних моментах, виділити важливі події та емоції, краще зрозуміти себе, свої емоції і поточі життєві обставини.

Хід проведення: На тій же картці у вигляді долоні на пальцях учасники коротко записують: Великий палець – Що сьогодні принесло мені радість?

Вказівний палець – Що сьогодні мене здивувало? Середній палець – Що мене засмутило чи роздратувало? Безіменний палець – За що я сьогодні вдячний? Мізинець – «Що я сьогодні дізнався або чого навчився? Які цінні поради візьму з собою?»

Рефлексія щодо виконання вправи. Після того, як заповните всі пальці, уважно подивіться на свою «руку» і подумайте: Що вам особливо запам'яталося? Які моменти були найбільш важливими для вас сьогодні? Що ви хотіли б змінити чи повторити? Що я відчував/ла під час тренінгу? Що хочу побажати іншим? [70].

Заключне слово тренера, в якому він дякує учасникам за творчу роботу і наголошує, що зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів, а емпатія є багатогранним феноменом, який можна і слід розвивати. Сприйняття та розуміння емоцій та почуттів людей, які нас оточують в повсякденному житті та професійній діяльності допомагає встановити доброзичливі відносини, прогнозувати поведінку інших людей і впливати на неї. Емпатія відіграє ключову роль в професійній діяльності педагогічних працівників, адже взаємодія з вихованцями, учнями, студентами, розуміння їх емоційного стану та переживань важливе для встановленння позитивної атмосфери під час навчального процесу та запобігає винекненню конфліктів і складних ситуацій.

Розроблене з метою профілактики тренінгове заняття з розвитку емпатії на тему «Емпатія - важлива соціальна компетентність» містить такі завдання:

1. Проаналізувати зміст поняття «емпатія».

2. Розкрити основні ознаки емпатії педагогічних працівників.

3. Проаналізувати особливості прояву емпатії як емоційного процесу під час міжособистісної взаємодії педагогічних працівників та проаналізувати чинники, які впливають на емпатію.

4. Навчити використовувати методи та техніки для самовдосконалення емпатії педагогічних працівників та мотивувати учасників розвивати компетенції: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення.

Розроблене тренінгове заняття з розвитку емпатії на тему «Емпатія - важлива соціальна компетентність» можна використовувати для підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників дає підставу зробити наступні висновки.

Емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості розпізнавати й розуміти, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших, а також вміти використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей. В структуру емоційного інтелекту входять чотири базових чинники: 1) розуміння власних емоцій – розпізнавання емоції, встановлення причини виникнення, пояснення значення емоцій; 2) самоконтроль і саморегуляція – прояв емоції відповідно до ситуації, регуляція, стримування емоції, збереження спокою; 3) розуміння емоцій інших людей – усвідомлення емоційихі станів іншої людини, розуміння невисловлених нею емоції й передбачення їх сили, тривалості та наслідків, емпатія, здатність позитивно впливати на емоційні стани іншої людини; 4) здатність використовувати емоції у спілкуванні й діяльності – емоційна стійкість, домінування позитивних емоцій, екстравертна чутливість, здатність зближуватись.

Вчені виділяють в структурі емоційного інтелекту «міжособистісний інтелект» та «внутрішньоособистісний інтелект», які називають особистісною та соціальною компетентністю відповідно. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект є результатом внутрішньої діяльності, дозволяє людині самоорганізовуватись, упорядковувати і перетворювати середовище, досягати майстерності. Чинниками внутрішньоособистісного інтелекту є здатність розуміти й розпізнавати власні емоції, оцінювання й встановлення причини виникнення свого емоційного стану, прояв та регуляція емоції відповідно до ситуації. Міжособистісний емоційний інтелект спрямований на перетворення зовнішнього світу й проявляється в спілкуванні і забезпечує людину здатністю встановлювати сприятливі відносини. Чинниками міжособистісного інтелекту є здатність усвідомлювати емоційні стани іншої людини, передбачення сили емоцій іншої людини, та їх наслідків, розуміння

невисловлених іншою людиною емоції, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани іншої людини – надихати та спонукати до дій, а також емоційна стійкість, домінування позитивних емоцій, гнучкість у спілкуванні.

Педагогічний працівник – фахівець з відповідною освітою, який здійснює педагогічну діяльність у навчальних закладах. Розвинений емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоційною сферою, що забезпечує емоційну стабільність і стійкість, слід розглядати як ментальну основу педагогічної діяльності. Будучи синтезом інтелектуального і душевного, поєднанням афекту, інтелекту та волі, він є невід'ємним компонентом професійного самовдосконалення. Емоційний інтелект педагогічного працівника складається із взаємозалежних структурно-змістових компонентів: особистісного (самопізнання на основі самоприйняття та самоповаги), соціального (контактність, емоційна саморегуляція), фасилітативного (позитивна модальність професійного розвитку).

В дослідженні виокремлено чинники, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у педагогічних працівників: 1) усвідомлення власних емоцій та почуттів – педагогічні працівники з високим рівнем емоційного інтелекту своєчасно розпізнають емоції, аналізують їх та розуміють як емоційні реакції впливають на інших; 2) управління власними емоціями та почуттями – здатність контролювати свої емоції є важливою професійною компетенцією педагогічного працівника, оскільки відіграє ключову роль у формуванні ефективної педагогічної комунікації; 3) самомотивація як внутрішня мотивація до роботи сприяє досягненню успіху завдяки здатності зберігати оптимізм та ентузіазм, навіть натрапляючи на труднощі; 4) емпатія є важливим інструментом педагогічній діяльності, вона дозволяє розуміти емоції учнів, враховувати їхні потреби, допомагає не лише ефективніше взаємодіяти з дітьми, а й прогнозувати їхню поведінку, запобігати конфліктам та складним ситуаціям. У педагогічному контексті це означає, що

педагогічний працівник повинен бути чутливим до емоційних станів вихованців.

Розвинений емоційний інтелект педагогічного працівника є регулятором свідомості особистості, її мотиватором та рушійною силою. Емоційна стійкість та стабільність, екстраверсія, адекватність емоційних реакцій, переважання позитивних емоцій та здатність емоційно зближуватись з іншими свідчать про здатність особистості використовувати емоції для встановлення позитивних емоційних партнерських відносин, є основою для ефективної співпраці, взаємної відповідальності та підтримки.

Для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників нами було підібрано методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької, яка спрямована для дослідження загального рівня. З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників, було підібрано два опитувальники: методика діагностики емоційного інтелекту MEI та «Тест на визначення рівня емоційного інтелекту».

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників та на базі Центру науково-технічної творчості молоді Сумської міської ради. У дослідженні приймало участь 27 педагогічних працівників. Аналіз результатів показав, що всім досліджуваним педагогічним працівникам (100%) притаманний достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Таким педагогічним працівникам притаманне помірне розуміння й усвідомленням своїх емоцій, але іноді вони можуть мати труднощі у точному аналізі своїх емоцій. Достатній рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій дозволяє їм управляти більшістю емоційних реакцій, але інколи вони можуть потребувати більше часу на відновлення стабільності у важливих ситуаціях. Достатній рівень розуміння емоцій інших виявляється у сприйнятливості до емоційного стану інших, але іноді потрібно більше часу для власного аналізу.

Такі особи мають достатню здатність використовувати емоції в певних аспектах діяльності та спілкування, але іноді можуть стикатися з обмеженнями у використанні емоційного потенціалу.

Доведено, що більшість опитаних педагогічних працівників мають середній рівень розвитку усвідомлення своїх почуттів і емоцій (88,9%), управління своїми почуттями та емоціями (81,5%), емпатії (59,3%) та низький рівень самомотивації (55,6%).

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та таким чинником, як емпатія. Статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та усвідомленням своїх почуттів і емоцій та управлінням своїми почуттями та емоціями, а також самомотивацією за результатами дослідження не було виявлено.

Розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників. З метою профілактики розроблене тренінгове заняття з розвитку емпатії на тему «Емпатія - важлива соціальна компетентність». Завдання заняття: 1. Проаналізувати зміст поняття «емпатія». 2. Розкрити основні ознаки емпатії педагогічних працівників. 3. Проаналізувати особливості прояву емпатії як емоційного процесу під час міжособистісної взаємодії педагогічних працівників та проаналізувати чинники, які впливають на емпатію. 4. Навчити використовувати методи та техніки для самовдосконалення емпатії педагогічних працівників та мотивувати учасників розвивати компетенції: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції та почуття співрозмовника, розуміти причини їх виникнення. Розроблене тренінгове заняття з розвитку емпатії на тему «Емпатія - важлива соціальна компетентність» можна використовувати для підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми, потребують додаткового аналізу чинники, що впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту. Перспективним є подальше вивчення методик

дослідження та розробка програм для підвищення рівня емоційного інтелекту у педагогічних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету.* Сер. психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 3–9. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/3.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

2. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений.* 2019. №2 (66). С. 145– 149. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/2928/2900/ (дата звернення: 25.05.2024).

3. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Psychological Journal.* 2019. Vol. 5. No. 3 (23) С. 9–25. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/606409 (дата звернення: 06.01.2025).

4. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/9213/1/Breus_avtoreferat_NDL_KL.pdf (дата звернення: 31.05.2024).

5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис.* 2019. Вип. 7, т. 5. С. 34–49. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/684642 (дата звернення: 23.05.2024).

6. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2017. Вип. 259. С. 28–34. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=nvnau_ped_2017_259_6 (дата звернення: 23.05.2024).

7. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 23 с. URL: http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/sites/default/files/_%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.

9. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2021. 487 с. URL: https://ispukr.org.ua/articles/21/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%92%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%90..pdf (дата звернення: 01.06.2024).

10. Вовченко О. А. Використання тестових методик у дослідженні емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку. *Сучасні дослідження когнітивної психології* : зб. тез Міжнар. інтернет-конф. Острог, 2021. С. 45–47. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732425/1/%D0%97%D0%B1-%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-45-47.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

11. Вознюк А. В. Особливості ненасильницького спілкування. *Навчаємося викладання «Культури добросусідства» дітям і дорослим:* зб. розробок програм інтерактивних занять для освітян від учасників і учасниць тренінгів для тренерів / за ред. О. Г. Козорог і Н. К. Лебідь. Київ: ВД «Освіта», 2023. С. 173–181 URL: https://kdukraine.com/app/uploads/2023/05/zbirka-kd-pdf.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

12. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/emocin.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

13. Дерев'янко С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Чернігів, 2009. С. 149. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3463/1/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D

1%8F%D0%BA%20%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%28%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%E2%80%A6%20%D0%A7.1.%29.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

14. Дерев'янко С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2016. №1. С. 12–15. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/453984 (дата звернення: 25.05.2024).

15. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 384 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B1%D0%B0_%D0%A2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

16. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) URL: https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl (дата звернення: 16.01.2025).

17. Єфіменко С. М. Інтелектуально-творчий потенціал педагога: структура, зміст, шляхи діагностики та розвитку: навч.-метод. посіб. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 104 с. URL: https://znayshov.com/FR/7903/293.pdf (дата звернення: 01.06.2024).

18. Животенко Л. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів (на прикладі діяльності гуртка «Весела карусель» у КПДю). *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи.* 2016. №1 (16). С. 68-74. URL: http://pi.iod.gov.ua/images/pdf/2016%201/10.pdf (дата звернення: 24.05.2024)

19. Завязун Т. В. Ціннісні орієнтації педагогічного працівника в контексті викликів сучасності. *Підготовка фахівців у контексті становлення Нової української школи* : зб. наук. праць / за ред. В. Є. Литньова,

Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. Житомир : ФОП «Н. М. Левковець», 2018. Ч. І. С. 212-216. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32348/2/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%202018%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%201%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BA.pdf (дата звернення:31.05.2024).

20. Заняття з елементами тренінгу для педагогів «Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом» URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-dlya-pedagogiv-vidday-lyudini-krihitku-sebe-za-ce-dusha-popovnyuetsya-svitlom-110044.html (дата звернення: 16.01.2025).

21. Зарицька В. В., Бекіньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* Психологія. 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: https://zenodo.org/record/400595/files/%D0%97%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%92.%D0%92.%2C%20%D0%91%D0%B5%D0%BA_%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B.%D0%91..pdf (дата звернення:31.01.2025).

22. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.* Сер. «Психологія». 2014. Вип. 49. С. 42–51. URL: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6866/1/%D0%97%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%92.%D0%92%20%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%281%29.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

23. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 3, т. 2. С. 37–41. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/9.pdf (дата звернення: 16.11.2024).

24. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету.* 2013. Вип. 19 (21). С. 74–79. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e45b99665b7b.pdf (дата звернення: 07.06.2024).

25. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL: http://teach-engl.blogspot.com/p/blog-page_97.html (дата звернення: 16.01.2025).

26. Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с. URL:

https://metod.kpkitp.kiev.ua/wp-content/uploads/2019/12/15%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BBi%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86i%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%BC_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BC.pdf (дата звернення: 05.06.2024).

27. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи.* 2017. Вип. 30. С. 50−63. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Ppst_2017_30_7 (дата звернення:31.05.2024).

28. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 497 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/karpenko_dis.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

29. Кащук К. М. Сутність та специфічні риси емоційного інтелекту у менеджменті та самоменеджменті. *Імплементація наукових засад та перспективи досконалої маркетингової діяльності підприємств як ринково-орієнтованої концепції їх розвитку*: колект. монографія / за ред. Павловської Л. Д. Житомир, 2017. С. 379–400. URL: http://eprints.zu.edu.ua/id/file/529460 (дата звернення: 01.06.2024).

30. Клименко А. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. *ΛΟΓΟΣ. ОНЛАЙН.* 2020. № 15 URL: https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.30.html (дата звернення: 24.05.2024).

31. Ковальчук З. Я. Вплив емоційного інтелекту на формування синдрому емоційного вигорання у вимірах дистанційного навчання. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф., 28 жовт. 2022 р., м. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 157–164. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11535/1/2022_%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf (дата з вернення: 07.06.2024).

32. Козюра Л. П. Розвиток емоційного інтелекту як важлива умова гармонізації психоемоційного стану педагога. *Емоційно-вольова саморегуляція як важлива умова збереження психічного та фізичного здоров'я педагога* : зб. матеріалів обл. наук.-практ. інтернет-конф. Черкаси,

2020. С. 5– 13. URL: https://znayshov.com/FR/8368/312.pdf (дата звернення: 16.06.2024).

33. Костиря І. В., Круглова, Ю. О. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації сучасного фахівця-лідера. *Лідери XXI століття* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. 29-30 вересня 2020 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2020. С. 48–50. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/196140863.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

34. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навч.-методич. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон, 2020. 192 с. URL: https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraytsivnykiv/NUS-teoriya-i-praktyka-form-emots-intelekt-Kotyk.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

35. Крупич С. О., Філіппова, І. Ю. Емоційний інтелект практичних психологів як важливий компонент професійної спрямованості. *Психологічні перспективи.* 2011. Вип. 18. С. 150–159. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1751/1/Krupych.pdf (дата звернення:31.05.2024).

36. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/kuznietsov_diomidova.pdf (дата звернення: 23.05.2024).

37. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 70–77. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/10.pdf (дата звернення: 24.12.2024).

38. Льошенко О. В. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка.* Серія : Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2010. Вип. 2. С. 49–52. URL: http://www.empatia.pro/wp-content/uploads/2016/09/Emotional_intelligence_and_emotional_competence_parity_problems_16351.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

39. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2020. 457 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat_liashch_1594029119.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

40. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України.* 2011. Вип. 1. № 20. С. 172–175. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnaou_2011_1_33 (дата звернення: 25.05.2024).

41. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 3. С. 20–23. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

42. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6191/1/12-41.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

43. Матійків О. М. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій типу «людина–людина»: результати експериментального дослідження. *Вісник Львівського університету внутрішніх справ.* Серія педагогічна. 2014. Вип. 1. С. 141–149. URL: https://lib.iitta.gov.ua/6870/1/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96_%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

44. Міщенко Л. О. Емоційний інтелект – запорука успіху у професійній діяльності вихователя в умовах нової реальності. *Емоційно-вольова саморегуляція як важлива умова збереження психічного та фізичного здоров'я педагога : з*б. матеріалів обл. наук.-практ. інтернет-конф. Черкаси, 2020. С. 13–21. URL: https://znayshov.com/FR/8368/312.pdf (дата звернення: 16.06.2024).

45. Могиляста С. М. Розвиток емоційного інтелекту старшокласника: методика і результати дослідження. *European humanities studies: State and Society.* 2020. Issue 2. P. 74–95. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/984675.pdf (дата звернення: 31.05.2024).

46. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ. 2003. 159 с. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

47. Носенко Е. Л., Труляєв Р. О. Психологічний механізм впливу позитивних цінностей педагога на суб'єктивне благополуччя учнів. *Вісник*

Дніпропетровського університету. 2013. Вип. 19 (21). С. 102–109. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e45b99665b7b.pdf (дата звернення: 07.06.2024).

48. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/222/220/901 (дата звернення: 25.05.2024).

49. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект в структурі професійно важливих якостей представників допомагаючих професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2012. 43 (2), 192–200. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2012_43(2)__24 (дата звернення: 25.05.2024).

50. Петрученко М. В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. Вип. 1. С. 269–279. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32616/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9C%20%D0%92%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%20%D0%95%D0%86.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

51. Півень М. А. Програма психологічної корекції емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 6. С. 27–34. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/7.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

52. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Сер. «Психологічні науки». 2019. Вип. 1. С. 260–265. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/45/43/ (дата звернення: 25.05.2024).

53. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Сер. : Психологічні науки. 2016. Вип. 5 (2). С. 50–55. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/508897.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

54. Приймаченко О. М., Склянська О. В. Емоційний інтелект як чинник розвитку емпатії у майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. В. 4. С. 112–117. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/download/270/237 (дата звернення: 24.05.2024).

55. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатії майбутніх практичних психологів URL: https://studfile.net/preview/7872099/page:4/ (дата звернення: 16.01.2025)

56. Ракітянська Л. М. Концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як професійно значущої якості вчителя. *Інноваційна педагогіка.* Одеса, 2019. Вип. 12 , т. 2. С. 161–164. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_2/38.pdf (дата звернення: 16.06.2024).

57. Ракітянська Л. М. Сутність та зміст поняття "емоційний інтелект". *Педагогічний процес: теорія і практика.* 2018. Вип. 4. С. 35–42. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/513655.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

58. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / голов. ред. О. Елькін. Вид. 2-ге. Київ: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с. URL: https://101.seelearning.emory.edu/sites/default/files/2019-04/SEE_Middle_Full_Curriculum(uk).pdf (дата звернення: 16.06.2024).

59. Сім вправ для розвитку емоційного інтелекту URL: https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya (дата звернення: 16.01.2025).

60. Слатвицька С. С., Гальцова С. В. Розвиток емоційного інтелекту в педагогічних працівників засобами тренінгу. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення* : матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 170–174.

61. Слатвицька С. С. Розвиток емоційного інтелекту у педагогічних працівників. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу* : Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 172–175.

62. Слободянюк О. Л. Проблема співвідношення соціального та емоційного інтелекту у психології. *Науковий вісник Херсонського державного*

університету. Сер. Психологічні науки. 2019. №1. С. 181–186. URL: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-30 (дата звернення: 16.06.2024).

63. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство.* 2010. Вип. 4. С. 84–87. URL: http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/33654/186-Sobchenko.pdf?sequence=1(дата звернення: 23.05.2024).

64. Стасюк М. М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Вип. 13, т. 2. С. 139-147. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/13-2.pdf (дата звернення: 01.06.2024).

65. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. … д-ра філософії: 053. Психологія. Львів, 2020. 346 с.

66. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *ПостМетодика,* 2010. No 6 (97). С. 15–21 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Postmetodyka_2010_6_4 (дата звернення: 06.01.2025).

67. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223. URL: https://www.essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/46721/1/Temruk_Kolisnyk.pdf (дата звернення:31.05.2024).

68. Тренінг «Що таке емпатія або мистецтво ходити в чужому взутті» URL: https://naurok.com.ua/scho-take-empatiya-abo-mistectvo-hoditi-v-chuzhomu-vzutti-335516.html (дата звернення: 16.01.2025).

69. Тренінг з емпатії URL: https://ukrbukva.net/page,7,89730-Trening-po-empatii.html (дата звернення: 16.01.2025).

70. Тренінгове заняття на тему «Світ емоцій та почуттів» URL: https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-na-temu-svit-emociy-ta-pochuttiv-429916.html (дата звернення: 16.01.2025).

71. Федорчук В. М., Комарницька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство.*

2023. Вип. 1. С. 107–114. URL: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/issue/view/3 (дата звернення:31.05.2024).

72. Фогель Т. М. Емоційний інтелект вчителя як запорука ефективності навчального процесу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2018. Вип 60. С. 200–202. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23963/Fogel%20T.%20M..pdf?sequence=1 (дата звернення:31.05.2024).

73. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. №1. С. 107– 111. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

74. Цвєткова Г. Г. Емоційний інтелект: ментальна основа професійного самовдосконалення викладача вищої школи. *Наука і освіта.* 2017. № 8. С. 49–59. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/articles/2017-8-doc/2017-8-st7 (дата звернення: 31.05.2024).

75. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості.* 2011. Вип. 1(2). С. 282−288. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Po_2011_1_36 (дата звернення: 25.05.2024).

76. Якимчук І. П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2021. Вип. 5 (63). С.141–147. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/4781/4699 (дата звернення: 25.05.2024).

77. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с. URL:http://metodclaster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psyhologu.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

78. Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossev-Bass, 2000. P. 363– 388.

79. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) *Psicothema,* 2006. № 18. P. 13–25.

80. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Banta book, 1995. 352 p.

81. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. № 27. P. 267–298.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Ранжування та взаємозв'язок показників рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою В. Зарицької з рівнем розвитку усвідомлення своїх почуттів і емоцій (шкала 1) за методикою MEI

№ опитаних	Рівень розвитку емоційного інтелекту (змінна А)		Рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	159	25	3	7.5	17.5	306.25
2	130	6.5	10	24.5	-18	324
3	137	13	8	20.5	-7.5	56.25
4	133	9	1	3	6	36
5	134	10	-1	1	9	81
6	136	11.5	3	7.5	4	16
7	148	20	5	14.5	5.5	30.25
8	119	2.5	4	11	-8.5	72.25
9	158	24	8	20.5	3.5	12.25
10	118	1	4	11	-10	100
11	128	5	7	17.5	-12.5	156.25
12	138	14	4	11	3	9
13	152	22	9	22.5	-0.5	0.25
14	139	15	3	7.5	7.5	56.25
15	140	16	12	26.5	-10.5	110.25
16	120	4	3	7.5	-3.5	12.25
17	147	19	7	17.5	1.5	2.25
18	132	8	2	5	3	9
19	176	27	7	17.5	9.5	90.25
20	142	17.5	1	3	14.5	210.25
21	142	17.5	6	15	2.5	6.25
22	170	26	9	22.5	3.5	12.25
23	153	23	12	26.5	-3.5	12.25
24	136	11.5	10	24.5	-13	169
25	119	2.5	7	17.5	-15	225
26	130	6.5	1	3	3.5	12.25
27	149	21	5	14.5	6.5	42.25

Сума d^2 2169.5

$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1))$,

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2169.5)}{27(27^2 - 1)} = 0{,}337$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =27

N	**p**	
	0.05	**0.01**
27	0.38	0.49

Додаток Б

Таблиця Б.1

Ранжування та взаємозв'язок показників рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою В. Зарицької з рівнем розвитку управління своїми почуттями та емоціями (шкала 2) за методикою MEI

№ опитаних	Рівень розвитку емоційного інтелекту (змінна А)		Рівень управління своїми почуттями та емоціями (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	159	25	5	14.5	10.5	110.25
2	130	6.5	5	14.5	-8	64
3	137	13	8	21.5	-8.5	72.25
4	133	9	3	9	0	0
5	134	10	9	23.5	-13.5	182.25
6	136	11.5	0	2	9.5	90.25
7	148	20	3	9	11	121
8	119	2.5	2	5	-2.5	6.25
9	158	24	6	17.5	6.5	42.25
10	118	1	2	5	-4	16
11	128	5	5	14.5	-9.5	90.25
12	138	14	8	21.5	-7.5	56.25
13	152	22	9	23.5	-1.5	2.25
14	139	15	-2	1	14	196
15	140	16	11	25	-9	81
16	120	4	3	9	-5	25
17	147	19	3	9	10	100
18	132	8	4	12	-4	16
19	176	27	7	19.5	7.5	56.25
20	142	17.5	1	3	14.5	210.25
21	142	17.5	3	9	8.5	72.25
22	170	26	7	19.5	6.5	42.25
23	153	23	16	27	-4	16
24	136	11.5	12	26	-14.5	210.25
25	119	2.5	6	17.5	-15	225
26	130	6.5	2	5	1.5	2.25
27	149	21	5	14.5	6.5	42.25
Сума						2148

Сума d^2 2148

$r_{s\ емп} = 1 – ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1))$,

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2148)}{27(27^2 - 1)} = 0{,}344$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =27

N	p	
	0.05	**0.01**
27	0.38	0.49

Додаток В

Таблиця В.1

Ранжування та взаємозв'язок показників рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою В. Зарицької з рівнем розвитку самомотивації (шкала 3) за методикою Н.Холл

№ опитаних	Показники розвитку емоційного інтелекту (змінна А)		Показники рівня самомотивації (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	159	25	7	14	11	121
2	130	6.5	9	17	-10.5	110.25
3	137	13	14	26	-13	169
4	133	9	2	3.5	5.5	30.25
5	134	10	4	6.5	3.5	12.25
6	136	11.5	6	11	0.5	0.25
7	148	20	-7	1	19	361
8	119	2.5	4	6.5	-4	16
9	158	24	7	14	10	100
10	118	1	4	6.5	-5.5	30.25
11	128	5	9	17	-12	144
12	138	14	10	20	-6	36
13	152	22	0	2	20	400
14	139	15	6	11	4	16
15	140	16	12	23	-7	49
16	120	4	7	14	-10	100
17	147	19	10	20	-1	1
18	132	8	10	20	-12	144
19	176	27	13	24.5	2.5	6.25
20	142	17.5	6	11	6.5	42.25
21	142	17.5	11	22	-4.5	20.25
22	170	26	5	9	17	289
23	153	23	18	27	-4	16
24	136	11.5	9	17	-5.5	30.25
25	119	2.5	2	3.5	-1	1
26	130	6.5	4	6.5	0	0
27	149	21	13	24.5	-3.5	12.25

Сума d^2 2257.5

$$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2257.5)}{27(27^2 - 1)} = 0{,}311$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =27

N	p	
	0.05	**0.01**
27	0.38	0.49

Додаток Г

Таблиця Г.1

Ранжування та взаємозв'язок показників рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою В. Зарицької з рівнем розвитку самомотивації (шкала 3) за методикою Н. Холл

№ опитаних	Показники розвитку емоційного інтелекту (змінна А)		Показники рівня емпатії (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	159	25	8	10	15	225
2	130	6.5	11	17	-10.5	110.25
3	137	13	10	14.5	-1.5	2.25
4	133	9	-6	1	8	64
5	134	10	-2	2	8	64
6	136	11.5	12	20.5	-9	81
7	148	20	11	17	3	9
8	119	2.5	8	10	-7.5	56.25
9	158	24	16	24.5	-0.5	0.25
10	118	1	8	10	-9	81
11	128	5	8	10	-5	25
12	138	14	5	4	10	100
13	152	22	10	14.5	7.5	56.25
14	139	15	12	20.5	-5.5	30.25
15	140	16	11	17	-1	1
16	120	4	7	6.5	-2.5	6.25
17	147	19	14	23	-4	16
18	132	8	6	5	3	9
19	176	27	17	26	1	1
20	142	17.5	2	3	14.5	210.25
21	142	17.5	12	20.5	-3	9
22	170	26	12	20.5	5.5	30.25
23	153	23	18	27	-4	16
24	136	11.5	16	24.5	-13	169
25	119	2.5	8	10	-7.5	56.25
26	130	6.5	7	6.5	0	0
27	149	21	9	13	8	64

Сума d^2 1492.5

$$r_{s\,емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\,емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 1492.5)}{27(27^2 - 1)} = 0{,}544$$

r_s - емпіричне значення
Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =27

N	p	
	0.05	**0.01**
27	0.38	0.49