

Шифр: «Емоційна компетентність»

**«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ
ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ»**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ	6
1.1. Суть та структура емоційної компетентності фахівців освітньої галузі.....	6
1.2. Розвиток емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання	11
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ	14
2.1. Технологія розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання	14
2.2. Практична реалізація розробленої технології (на прикладі тренінгу).....	18
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ННІ «УПА» ХНУ ІМ.В.Н.КАРАЗІНА).....	23
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	29
ДОДАТКИ.....	32

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі підготовка майбутніх педагогів професійного навчання передбачає не лише формування професійних знань і навичок, а й розвиток емоційної компетентності. Це зумовлено зростаючими вимогами до педагогічної діяльності, що передбачає ефективне управління емоціями, встановлення довірливих взаємин зі здобувачами та створення сприятливого емоційного клімату в освітньому процесі. Емоційна компетентність відіграє ключову роль у професійній діяльності педагога, оскільки сприяє підвищенню рівня психологічного комфорту здобувачів, формуванню їхньої мотивації до навчання та розвитку соціальних навичок. Недостатній рівень розвитку цієї компетентності може призводити до професійного вигорання, труднощів у комунікації та зниження ефективності освітнього процесу. Тому важливим завданням сучасної педагогічної освіти є впровадження методик і технологій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності цих фахівців.

Особливої актуальності це питання набуває в умовах реформування професійної освіти, коли зростає значення особистісно орієнтованого підходу, інклюзивного навчання та використання інноваційних педагогічних технологій. Майбутні педагоги професійного навчання мають бути готовими до роботи в умовах емоційно напруженого середовища, обумовленого зокрема військовою агресією РФ проти України, адаптації до індивідуальних потреб здобувачів та ефективного подолання професійних викликів.

Дослідженню емоційної компетентності як важливої складової професійної діяльності присвячено значну кількість наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених. Теоретичні аспекти емоційного інтелекту розглядаються у працях Г. Бреслава, Х. Вейсінгера, О. Запорожця, Д. Гоулмена, О. Кульчицької, А. Ольшаннікової, А. Ребера, Д. Слайтера, А. Сухарєва, С. Хейна, О. Чебикіна, О. Яковлевої та ін. У психолого-педагогічній літературі аналізуються різні види компетентностей, які безпосередньо пов'язані з

емоційною. Зокрема, соціальну компетентність досліджували Л. Лепіхова, Г. Сивкова; соціально-психологічну – А. Кох; комунікативну – Ю. Ємельянов, Т. Ніколаєва, Є. Сидоренко; психологічну – В. Зазикін, Л. Мітіна та інші. Емоційна компетентність є предметом аналізу наукових праць І. Войціх, О.Гульбс, О. Кобця тощо. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання емоційної компетентності у педагогів професійного навчання, розроблення технології її розвитку при підготовці відповідних фахівців.

Таким чином, проведений аналіз дозволив виявити наявність суперечності між зростаючими вимогами ринку праці до рівня емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання й недостатньою розробленістю технологічних основ її розвитку у здобувачів. Отже, актуальність означеного напрямку, необхідність вирішення суперечності і спричинило вибір теми дослідження **«Розвиток емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, практично реалізувати технологію розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання (на прикладі тренінгу) та встановити рівень її сформованості у здобувачів освіти.

Визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити суть та структуру емоційної компетентності фахівців освітньої галузі й проаналізувати теоретичні основи її розвитку у процесі професійної підготовки педагогів професійного навчання.
2. Теоретично обґрунтувати й практично реалізувати технологію розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання (на прикладі тренінгу) на базі ННІ «УПА» ХНУ ім.В.Н.Каразіна.
3. Здійснити аналіз розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання (на прикладі ННІ «УПА» ХНУ ім.В.Н.Каразіна).

Об'єкт дослідження: розвиток емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання.

Предмет дослідження: технологія розвитку емоційної компетентності у професійній підготовці педагогів професійного навчання.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз педагогічної й психологічної літератури з метою визначення ступеня розробки питання у літературі; систематизація, узагальнення та порівняння теоретичного та практичного матеріалу для визначення суті та структури емоційної компетентності, особливостей її розвитку у професійній підготовці майбутніх педагогів професійного навчання; *емпіричні:* педагогічне спостереження, анкетування, опитування для аналізу стану розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання.

Наукова новизна полягає в уточненні технології розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання шляхом виокремлення її етапів у відповідності до складових емоційного інтелекту як основи відповідної компетентності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в реалізації розробленої технології розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання на прикладі тренінгу для здобувачів ННІ «УПА» ХНУ ім.В.Н.Каразіна.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати наукової роботи обговорювалися на LIX Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти «Освіта та технології для розвитку суспільства» (м. Харків, 18-22 листопада 2024 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань), 7 таблиць та 1 рисунку. Загальний обсяг роботи 36 сторінок, з них повного тексту – 28 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Суть та структура емоційної компетентності фахівців освітньої галузі

У сучасному освітньому просторі емоційна компетентність фахівців освітньої галузі відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного освітнього процесу та створенні сприятливого психологічного клімату. Педагоги з високим рівнем емоційної компетентності здатні краще розуміти емоційні потреби здобувачів, управляти власними емоціями та будувати конструктивні взаємини, що сприяє підвищенню якості освіти та розвитку особистості здобувачів. Тому науковий пошук активізувався у напрямі визначення суті і структури цього феномену. Так, американський психолог Д.Гоулман визначає емоційну компетентність як здатність усвідомлювати та визнавати власні почуття, а також почуття інших, для самомотивації та управління емоціями у взаєминах з іншими. Дослідник тісно пов'язує це поняття з концепцією емоційного інтелекту [5]. О. Льошенко розглядає емоційну компетентність як сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення та діяти на основі інтелектуальної обробки емоційної інформації [12]. Інші науковці, такі як О.Лазуренко, підкреслюють, що емоційна компетентність є системною властивістю особистості, яка включає навички рефлексії, саморегуляції, емпатії та експресивності [11]. Ці компоненти забезпечують готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно до ситуацій та умов, що змінюються.

На основі аналізу наукових підходів [4, 7, 8, 16, 22, 27, 29] емоційну компетентність фахівців освітньої галузі нами визначено як інтегральну характеристику педагога, що включає здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями здобувачів та колег з метою

створення позитивного освітнього середовища та ефективної педагогічної взаємодії.

Погляди науковців [2, 5, 15, 23] засвідчують, що емоційна компетентність базується на емоційному інтелекті, проте ці поняття не є тотожними. Емоційний інтелект розглядається як сукупність здібностей до розпізнавання, розуміння та управління емоціями, тоді як емоційна компетентність включає також набуті знання, уміння та навички, що дозволяють ефективно застосовувати ці здібності в професійній діяльності, тобто мова йде про здатності. Основні відмінні ознаки емоційної компетентності та емоційного інтелекту представлені у вигляді табл.1.1.

Таблиця 1.1

Відмінні ознаки між емоційним інтелектом та емоційною компетентністю

Параметр	Емоційний інтелект	Емоційна компетентність
Усвідомлення емоцій	Вроджена або розвинена здібність	Формується через освіту і досвід
Саморегуляція	Автоматична або набута здібність	Цілеспрямовано розвивається
Взаємодія з емоціями інших	Інтуїтивне розуміння	Системне застосування в професійній діяльності
Контекст застосування	Загальний	Спеціалізований, професійний

Концепція емоційного інтелекту (EI) була популяризована Д. Гоулманом [5], який визначив його як сукупність навичок, що включають самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. У педагогічній діяльності високий рівень EI дозволяє викладачам краще розуміти емоційний стан здобувачів, ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати позитивний психологічний клімат.

Розвиток емоційного інтелекту в майбутніх педагогів сприяє формуванню емоційної стійкості, здатності адаптуватися до змін, керувати стресом і уникати

професійного вигорання. Викладачі з високим рівнем ЕІ демонструють кращу педагогічну ефективність, оскільки вміють налагоджувати довірчі стосунки зі здобувачами та мотивувати їх до навчання.

Подальший аналіз літературних джерел [5, 12, 15, 26, 30] дозволив виокремити у структурі емоційного інтелекту компоненти, що можна згрупувати у чотири основні категорії (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Складові емоційного інтелекту

	Власна особистість	Інші люди
Свідомість	<i>Самосвідомість:</i> здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, їхні причини та вплив на поведінку; впевненість в собі	<i>Соціальна свідомість:</i> здатність розпізнавати емоції, потреби й переживання інших людей (емпатія); корпоративні свідомість
Поведінка	<i>Володіння собою:</i> саморегуляція, емоційна стійкість, гнучкість мислення та здатність адаптуватися до змін	<i>Менеджмент взаємин:</i> вміння ефективно будувати й підтримувати відносини з іншими людьми, керувати комунікацією, мотивувати, впливати та вирішувати конфлікти.

Самосвідомість - основа емоційного інтелекту, яка передбачає здатність педагога усвідомлювати власні почуття, аналізувати їхній вплив на професійну діяльність і міжособистісні стосунки. Високий рівень самосвідомості сприяє тому, що викладач може керувати своєю поведінкою у складних ситуаціях, усвідомлено реагувати на виклики й приймати обґрунтовані рішення. Такі фахівці добре розуміють свої сильні та слабкі сторони, що допомагає їм ефективніше працювати над власним розвитком.

Володіння собою означає здатність педагога контролювати свої емоції, не дозволяючи негативним переживанням, таким як стрес чи роздратування, впливати на якість викладання. Це включає емоційну стійкість, адаптивність до

змін, здатність підтримувати позитивне налаштування в освітньому середовищі. Педагог, який добре володіє собою, створює сприятливу атмосферу, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та зниженню рівня конфліктності.

Соціальна свідомість передбачає емпатію та розуміння емоцій інших людей. Важливо, щоб педагог міг правильно інтерпретувати почуття здобувачів, виявляти чуйність до їхніх потреб і створювати умови для психологічного комфорту. Педагог із розвиненою соціальною свідомістю здатний ефективно комунікувати, враховувати особливості різних здобувачів і знаходити підхід до кожного з них.

Менеджмент взаємин охоплює здатність налагоджувати та підтримувати конструктивні взаємодії в освітньому середовищі. Це включає навички мотивації, конструктивного розв'язання конфліктів, натхнення здобувачів на навчання. Викладач формує довірчі стосунки, сприяє позитивній атмосфері в колективі й мотивує здобувачів до саморозвитку.

Виокремлені складові емоційного інтелекту фахівців освітньої галузі є основою їхньої емоційної компетентності, водночас подальший аналіз наукових праць дозволив виявити існування різних підходів до визначення структурних компонентів емоційної компетентності. Так, І. Войціх виокремлює когнітивний, діяльнісний, особистісний, мотиваційно-ціннісний компоненти емоційної компетентності майбутніх психологів [3]. О. Лазуренко наголошує на когнітивному, регулятивному, емпатійному та соціальному компонентах [11]. У нашому дослідженні в якості компонентів емоційної компетентності фахівців освітньої галузі визначимо:

- *Когнітивний компонент*: включає знання про емоційні процеси, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також усвідомлення впливу емоцій на поведінку та освітній процес;
- *Діяльнісний компонент*: охоплює практичні навички управління емоціями, здатність до емоційної самрегуляції, розвиток емпатії та створення емоційно сприятливого освітнього середовища. Важливою складовою цього компонента є здатність педагогів до адаптивної комунікації, що дозволяє їм

враховувати емоційні стани здобувачів в освітньому процесі;

- *Особистісний компонент*: включає систему цінностей, мотиви та установки педагога, що визначають його ставлення до емоційної культури, рівень розвитку саморефлексії та готовність до самовдосконалення. Особистісні чинники відіграють важливу роль у формуванні емоційної компетентності, оскільки саме вони сприяють усвідомленню та розвитку емоційної стійкості в професійній діяльності.

Співвідношення складових емоційного інтелекту та компонентів емоційної компетентності фахівців освітньої галузі представлено у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

**Взаємозв'язок складових емоційного інтелекту та компонентів
емоційної компетентності фахівців освітньої галузі**

Складові емоційного інтелекту	Компоненти емоційної компетентності	Прояви у педагогічній діяльності
Самосвідомість	Когнітивний компонент	Усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на освітній процес. Розуміння емоцій здобувачів. Визначення власних сильних і слабких сторін у комунікації та навчанні
Володіння собою	Діяльнісний компонент	Контроль над емоційними реакціями у стресових ситуаціях. Збереження позитивного налаштування під час викладання. Розвиток стійкості до негативних впливів та змін
Соціальна свідомість	Особистісний компонент	Емпатія до здобувачів, розуміння їхнього емоційного стану. Здатність створювати емоційно комфортну атмосферу як в освітньому процесі, так і при взаємодії з колегами.
Менеджмент взаємин	Діяльнісний та особистісний компоненти	Побудова довірчих стосунків у колективі. Ефективне управління комунікацією. Надихання та мотивація здобувачів на активне навчання та саморозвиток

Розуміння суті емоційної компетентності фахівців освітньої галузі уможливорює здійснити науковий пошук підходів щодо її розвитку.

1.2. Розвиток емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання

За умови усвідомлення значущості емоційної компетентності в професійній діяльності фахівців освітньої галузі актуалізуються питання її розвитку у системі професійної підготовки, зокрема майбутніх педагогів професійного навчання. Розвиток досліджуваного феномену вимагає застосування сучасних методик і підходів. Інноваційні підходи включають інтеграцію емоційно-орієнтованих технологій в освітній процес, використання цифрових інструментів для саморефлексії та розробку програм з емоційного навчання. Також розвиток емоційної компетентності передбачає:

- формування здатності приймати ефективні рішення;
- розвиток уміння розуміти емоції і потреби інших людей;
- запобігання і профілактику емоційного вигорання;
- розвиток здатності менше дратуватися і бути більш продуктивним у ситуаціях «важкого спілкування»;
- формування уміння зберігати свою цілісність у ситуаціях «емоційного вампіризму»;
- розвиток здатності розуміти себе, залишатися внутрішньо збалансованим у стресових ситуаціях [1, 13, 14, 20, 24].

У свою чергу, розвинена емоційна компетентність у майбутніх педагогів професійного навчання дозволяє знаходитися в гармонії з власними намірами та переживаннями; забезпечувати довіру і впевненість в успішності власного майбутнього; створювати унікальний психологічний клімат, що спонукає ділитися своїми ідеями та способами вирішення конкретних завдань; майстерно керувати мотивацією здобувачів; підтримувати високий рівень креативності та готовності до прийняття здорового ризику; підтримувати спрямованість на

неперервний розвиток та навчання; підвищувати продуктивність праці за рахунок раціонального управління емоційними станами в освітньому процесі.

Для формування емоційної компетентності педагогів використовуються різноманітні методи, що сприяють усвідомленню власних переживань, розвитку навичок емоційної саморегуляції та ефективного управління емоційними станами інших людей. Проведений аналіз літературних джерел [4, 6, 14, 25, 28] дозволив виокремити методи, які можуть використовуватися для розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання, що презентовано у вигляді табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Методи розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання

Назва методу	Суть методу
Емоційної саморегуляції	Розвиток здатності контролювати власні емоції та знижувати рівень стресу. Передбачає використання дихальних практик, медитацій, технік усвідомленості
Усвідомлення власних емоцій	Формування навичок саморефлексії та аналізу емоційних станів, що уможливорює розуміння передумов виникнення емоцій
Управління емоційними станами інших	Розвиток здатності впливати на емоційний стан співрозмовника, зрозуміти та застосувати поведінкові стратегії у конкретних ситуаціях

Методи емоційної саморегуляції мають кілька переваг: вони є доступними, простими у застосуванні та дозволяють діяти самостійно. Людина, яка прагне розвивати свою емоційну компетентність за допомогою цих методів, може знайомитися з ними на тренінгах чи семінарах, після чого застосовувати їх без сторонньої допомоги.

Методи усвідомлення емоцій дозволяють встановити важливий зв'язок

між емоційними переживаннями та їх раціональним осмисленням. Розуміння цих переживань сприяє глибшому усвідомленню причин певної поведінки людини.

Методи управління емоціями інших людей спрямовані на вплив не тільки на свої емоції, а й на емоційний стан оточуючих. Хоча ці навички також є важливими для емоційної компетентності, вони є допоміжними і варто їх розвивати лише після того, як налагоджено гармонійну взаємодію між власними емоціями та їх раціональним осмисленням.

Високий рівень самосвідомості разом із здатністю контролювати власні емоції дозволяє педагогам бути впевненими та викликати довіру і повагу серед учасників освітнього процесу. Також вміння регулювати емоції інших чи стримувати їх допомагає краще розуміти потреби учнів, які можуть бути приховані за зовнішніми емоційними проявами.

РОЗДІЛ 2

РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Технологія розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання

Як було зазначено у розділі 1, емоційна компетентність є важливим аспектом професійної підготовки педагогів. Проте традиційні методи навчання не завжди здатні ефективно формувати ці навички у здобувачів. У зв'язку з цим використання технологічного підходу в розвитку емоційної компетентності стає важливою складовою сучасної педагогічної практики. Технологія у цьому контексті виступає як комплекс інструментів і методик, що дозволяють сформувати у майбутнього педагога необхідні емоційно-особистісні якості, зокрема емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та емпатії [9, 18, 19].

Однією з основних переваг технологічного підходу є його здатність до інтеграції різних форм навчання, що дозволяє покращити ефективність процесу розвитку емоційної компетентності. Зокрема, використання сучасних інформаційних технологій і інтерактивних методик дозволяє створювати умови для розвитку емоційної компетентності в процесі навчання. Інтернет-платформи, онлайн-курси, симуляції та тренінгові програми стають важливими інструментами, що надають здобувачам можливість практично застосовувати емоційно-інтелектуальні навички в різних навчальних ситуаціях. Такі технології дозволяють не тільки удосконалювати емоційне самопізнання здобувачів, а й розвивати їх здатність до рефлексії та самоаналізу. Завдяки використанню віртуальних тренажерів, здобувач може відпрацьовувати емоційні реакції в різноманітних сценаріях, що імітують реальні педагогічні ситуації, та отримувати зворотний зв'язок. Це дає можливість глибше усвідомити власні емоції, навчитися контролювати їх у стресових ситуаціях і

приймати виважені рішення, що є надзвичайно важливим для професійної діяльності педагога.

Також використання технологічного підходу дозволяє створювати умови для персоналізованого навчання, що відповідає індивідуальним особливостям кожного здобувача [10, 17, 21]. Мобільні додатки та програми для самонавчання, які враховують рівень емоційної готовності і розвитку кожного здобувача, сприяють більш ефективному засвоєнню знань і навичок емоційного управління.

Ще одним важливим аспектом технологічного підходу є можливість інтеграції міждисциплінарних знань, що дозволяє майбутнім педагогам не тільки опанувати базові навички емоційної компетентності, а й розвивати навички міжособистісного спілкування, вирішення конфліктів, а також розуміння культурних та соціальних аспектів емоційної поведінки. Технології навчання, орієнтовані на інтерактивність і колаборацію, допомагають сформувати у майбутнього педагога навички взаємодії з різними категоріями здобувачів, що є необхідним для забезпечення ефективного навчання в умовах різноманіття соціокультурних груп. Особливо важливим є те, що технологічний підхід сприяє розвитку таких компонентів емоційної компетентності, як емоційна гнучкість і стійкість, що дозволяють педагогу успішно адаптуватися до постійно змінюваних умов.

Таким чином, застосування технологічного підходу створює умови підвищення якості розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання, забезпечуючи їх готовність до ефективної педагогічної діяльності в умовах швидко змінюваного світу. У цьому контексті необхідність впровадження технологічного підходу в освітній процес стає не тільки важливою, але й надзвичайно актуальною для розвитку висококваліфікованих педагогів, здатних до професійної діяльності на високому емоційному рівні. Тому для розвитку емоційної компетентності розробимо відповідну технологію як алгоритм досягнення планованих результатів навчання.

Отже, етапи розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів

професійного навчання виокремимо у відповідності до складових емоційного інтелекту. Згідно до цього технологія містить етап сприйняття емоцій, етап управління емоціями, етап розуміння емоцій, етап використання емоцій (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Технологія розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання

Пропедевтичним етапом пропонованої технології є діагностування рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів. Конкретний інструментарій реалізації означеного етапу представлений у розділі 3 роботи.

На першому етапі реалізації технології здобувачі мають навчитися сприймати події навколо себе через призму емоцій. На цьому етапі важливо навчитися бачити емоції там, де зазвичай прийнято бачити лише холодний розрахунок та раціональні дії. Формування навичок сприйняття емоцій відбувається у трьох напрямках:

- поглиблення знань про зв'язки між раціональними та емоційними центрами головного мозку;
- аналіз кейсів з точки зору ролі в них емоційної компетентності;
- аналіз власної поведінки.

На другому етапі реалізації технології здобувачі переходять до тренування вмінь використання емоцій. На цьому етапі детально розглядається, як кожна з базових емоцій людини впливає на поведінку, самопочуття, як її можна використати для оптимізації діяльності. На практиці відпрацьовуються різні варіанти використання емоцій.

На третьому етапі здобувачі працюють над розумінням емоцій та переживань інших людей. Детально розглядаються вербальні та невербальні шляхи вираження емоційних станів, розглядаються можливості по вираженню переживань за допомогою міміки та жестів.

На четвертому етапі здобувачами засвоюються стратегії управління емоціями інших людей за допомогою розгляду кейсів та участі в групових взаємодіях.

Після реалізації означених етапів необхідним є здійснення здобувачами саморефлексії з розвитку емоційної компетентності й розроблення власного маршруту її розвитку у відповідності до виділених структурних компонентів.

2.2. Практична реалізація розробленої технології

Аналіз літературних джерел [4, 6, 9, 17, 19, 25] засвідчив, що найбільш ефективною формою розвитку особистісних якостей є тренінг, тому для практичної реалізації пропонованої технології розробимо відповідний тренінг, який вміщує всі послідовні етапи технології.

Тренінг - це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань. Тренінг має певну структуру, а саме вступну частину, основну частину й завершальну частину. Розроблений нами тренінг реалізує пропоновану технологію розвитку емоційної компетентності у навчанні майбутніх фахівців, що відображено у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Сценарій тренінгу «Емоційна компетентність педагога: шлях до професійної майстерності»

Складова сценарію тренінгу	Час хв.
1	2
Етап 1. Вступна частина	
Вступ	
Інструкція. Доброго дня, шановні учасники тренінгу! Тема нашого тренінгу «Емоційна компетентність педагога: шлях до професійної майстерності». Сьогодні ми визначимо рівень розвитку вашої емоційної компетентності, навчимося сприймати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей, а також розглянемо основи управління емоціями як основи успішної професійної діяльності. Наприкінці тренінгу кожен складе свій власний маршрут особистісного розвитку емоційної компетентності.	5 хв.
Правила тренінгової роботи	
Для проведення тренінгу нам необхідно визначитись з правилами роботи. Пропоную вам наступні правила (правила написані заздалегідь на дошці):	

1	2									
1. Говорити коротко і чітко. 2. Не перебивати один одного. 3. Бути позитивним у спілкуванні. 4. Говорити від свого імені. 5. Бути активним.	5хв.									
Діагностування рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів										
Роздавальні матеріали: тестування за методикою Н.Холла. Наочні матеріали: не потрібні Зміст. Здобувачі відповідають на 30 питань тесту у відповідності до встановленої шкали (від -3 до +3). Отримані результати обробляються за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших людей». На цій основі визначається інтегративний рівень емоційної компетентності кожного здобувача, який може бути високим, середнім чи низьким.	10 хв.									
Етап 2. Основна частина										
Вправа «Розуміння власних емоцій» Зміст вправи. Прочитайте інформацію про базові емоції та подумайте над тим, як вони проявляються у Вас: Подив – найбільш короткотермінова емоція, що виступає як негайна реакція на несподівану подію. Страх – емоційний стан, що викликається реальною або уявленою загрозою. Гнів – емоційний стан бурхливого збудження, часто викликаний почуттям злості. Відраза – негативна емоція, що виражається у глибокій формі неприязні до когось або чогось. Радість – активна позитивна емоція, проявляється у відчутті щастя та доброму настрої. Сум – негативно забарвлена емоція, виникає в ситуаціях незадоволення та розчарування. Як часто Вам доводиться переживати кожен з цих емоцій? З якими людьми / місцями / справами у Вас асоціюються ці емоції? З якими фізичними відчуттями Ви пов'язуєте кожен з цих емоцій? Результати аналізу оформити у вигляді таблиці:	15 хв.									
<table><tr><th>Емоція</th><th>Причини появи</th><th>Фізичні прояви</th></tr><tr><td>Подив</td><td></td><td></td></tr><tr><td>...</td><td></td><td></td></tr></table>		Емоція	Причини появи	Фізичні прояви	Подив			...		
Емоція	Причини появи	Фізичні прояви								
Подив										
...										

1	2						
Вправа «Прояви емоційної компетентності» Зміст вправи: Михайло Вікторович та Анна Сергіївна - педагоги. Вони разом працювали над організацією відкритого заняття, однак через технічні проблеми презентація не відкрилася, а частина роздаткових матеріалів загубилася. Заняття довелося імпровізувати, що викликало стрес у викладачів. Після заняття завідувач кафедри викликав їх до себе і жорстко розкритикував, наголошуючи на їхній неорганізованості. Михайло Вікторович, засмучений розмовою, повернувся додому і побачив, що його син підготував шкільний проєкт і попросив тата допомогти з оформленням. Однак Михайло різко відповів, що не має часу на «дрібниці», і пішов відпочивати. Анна Сергіївна, повернувшись додому, зустріла свого чоловіка, який запропонував прогулятися парком, щоб трохи розслабитися після важкого дня. Спочатку вона хотіла відмовитися, бо відчувала втому і роздратування. Але потім погодилася на прогулянку, і це допомогло їй відволіктися та зняти напругу. Запитання для аналізу: Хто з викладачів продемонстрував навички емоційної компетентності? Як би ви порадили діяти Михайлу Вікторовичу, щоб уникнути негативного впливу робочого стресу на сімейне життя? Як можна було б по-іншому відреагувати на критику завідувача кафедри? Результати аналізу оформити у вигляді таблиці: <table border="1" data-bbox="228 1391 1356 1565"> <thead> <tr> <th data-bbox="228 1391 791 1476">Дійові особи</th><th data-bbox="791 1391 1356 1476">Ознаки емоційної компетентності</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="228 1476 791 1520">Михайло Вікторович</td><td data-bbox="791 1476 1356 1520"></td></tr> <tr> <td data-bbox="228 1520 791 1565">Анна Сергіївна</td><td data-bbox="791 1520 1356 1565"></td></tr> </tbody> </table>	Дійові особи	Ознаки емоційної компетентності	Михайло Вікторович		Анна Сергіївна		15 хв.
Дійові особи	Ознаки емоційної компетентності						
Михайло Вікторович							
Анна Сергіївна							
Вправа «Читання емоцій» Зміст вправи: Учасники об'єднуються в пари або малі групи. Ведучий готує картки з назвами різних емоцій (радість, сум, злість, здивування, страх, спокій, розчарування, гордість тощо). Приклад карток у додатку А. Один з учасників витягує картку із зазначеною емоцією, не показуючи її іншим, і має без слів виразити цю емоцію за допомогою міміки, жестів та мови тіла. Інші учасники повинні розпізнати та назвати емоцію. Після кожного виступу група аналізує, які невербальні сигнали допомогли визначити емоцію. Обговорюється, чому важливо вміти розпізнавати емоції здобувачів та колег у педагогічній діяльності.	15 хв.						

<i>Запитання для рефлексії:</i> Які невербальні сигнали найбільш точно передають певні емоції? Як можна застосувати ці навички у професійній діяльності педагога? Чи були труднощі у вираженні або розпізнаванні емоцій? Результати оформити у вигляді таблиці: <table border="1"> <tr> <th>Номер рисунку</th><th>Емоція</th><th>Ознаки, що вказують на цю емоцію</th></tr> <tr> <td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>...</td><td></td><td></td></tr> </table>			Номер рисунку	Емоція	Ознаки, що вказують на цю емоцію	1			...		
Номер рисунку	Емоція	Ознаки, що вказують на цю емоцію									
1											
...											
Вправа «Емоційний маятник» <i>Зміст вправи:</i> Учасники тренінгу об'єднуються в пари. Кожен з них має пригадати ситуацію, коли він відчував сильні емоції (радість, гнів, страх, натхнення тощо). Фаза 1 – усвідомлення емоцій: Один з учасників ділиться своєю історією, розповідаючи про ситуацію, що викликала сильні емоції. Партнер слухає та визначає, які саме емоції переживав оповідач, які були їхні причини та наслідки. Фаза 2 – зміна емоційного стану: Після обговорення учасник, який слухав, має спробувати змінити емоційний стан партнера. Якщо історія була про негативні емоції, необхідно допомогти перейти до більш позитивного стану (наприклад, заспокоїти, підтримати, пожартувати). Якщо історія була про позитивні емоції, потрібно підсилити цей стан (підтримати, розділити радість, проявити ентузіазм). Фаза 3 – рефлексія: Учасники міняються ролями та повторюють вправу. <i>Обговорення:</i> Наскільки легко чи важко було змінювати емоційний стан? Які методи управління емоціями виявилися найефективнішими? Як цю навичку можна застосовувати в педагогічній діяльності (наприклад, у роботі зі здобувачами, колегами, адміністрацією)?											
Етап 3. Заключна частина											
Вправа «Моя самооцінка результатів тренінгової роботи » <i>Роздавальні матеріали:</i> картка з питаннями для самоаналізу <i>Наочні матеріали:</i> не потрібні <i>Зміст вправи.</i> Метою вправи є формування умінь щодо самооцінки результатів діяльності. Виконується індивідуально у письмовій формі. Учасники отримують картки самооцінки діяльності на тренінгу, опрацьовують їх та доповідають результати.											

1	2
1. Чи якісно виконані тренінгові вправи? 2. Яка вправа була найбільш важкою? 3. Які труднощі виникали під час виконання вправ? За результатами здійсненої самооцінки та визначеного рівня емоційної компетентності розроблення індивідуального маршруту її розвитку у відповідності до структурних компонентів.	

Отже, метою тренінгу «Емоційна компетентність педагога: шлях до професійної майстерності» є навчання здобувачів сприймати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей, а також управляти емоціями, що складає основу емоційної компетентності.

Тренінг складається зі вступної, основної й завершальної частини. Вступна частина передбачає формулювання мети проведення тренінгу та її мотивації, визначення правил його проведення та діагностування рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів. Основна частина спрямована на розвиток у здобувачів здатності до розпізнавання та використання власних емоцій та емоцій інших людей, удосконалення навичок управління ними у відповідності до етапів пропонованої технології, а саме: сприйняття емоцій, управління емоціями, розуміння емоцій, використання емоцій.

Заключна частина передбачає здійснення самооцінки діяльності здобувачами протягом тренінгу та створення індивідуального маршруту розвитку емоційної компетентності у відповідності до її структурних компонентів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ННІ «УІПА» ХНУ ІМ.В.Н.КАРАЗІНА)

До експериментальної частини дослідження були залучені здобувачі Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» імені В.Н.Каразіна спеціальності: «Професійна освіта. Економіка». Кількість осіб, що приймали участь, становила 20 осіб.

Пропоновану технологію реалізовано у вигляді тренінгу «Емоційна компетентність педагога: шлях до професійної майстерності», який складається зі вступної, основної й завершальної частин. Вступна частина, окрім формулювання мети проведення тренінгу та її мотивації, визначення правил його проведення, передбачала й діагностування рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів.

Теорія емоційної компетентності розроблялася вченими, які працюють у практичній площині. На сьогодні існує кілька десятків методик, спрямованих на дослідження цього феномену, деякі з них представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Методики діагностики рівня розвитку емоційної компетентності

Назва методики	Особливості методики	Шкали методики
1	2	3
MSCEIT (Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо	Складається з серії історій-завдань, сфокусованих на емоційних переживаннях, які піддослідному необхідно оцінити. До складу методики входять 8 субтестів, 130 пунктів	Має чотири шкали: - Сприйняття емоцій - Використання емоцій - Розуміння емоцій - Управління емоціями

1	2	3
ECI (Emotional Competence Inventory), Д. Гоулман, Р. Бояціс	Складається з тверджень, що відображають різні аспекти емоційної компетентності, згода з якими оцінюється за 7-бальною шкалою. Методика складається з 63 пунктів	Дозволяє діагностувати рівень розвитку 18 компетенцій, що є складниками емоційної компетентності та об'єднуються в чотири кластери: - Самосвідомість: усвідомлення власних емоцій, адекватна самооцінка, впевненість у собі - Самоменеджмент: емоційний самоконтроль, відкритість, адаптивність, спрямованість на досягнення успіху, ініціативність, оптимізм - Розуміння соціальних процесів: емпатія, організаційна обізнаність, спрямованість на служіння - Управління відносинами: розвиток інших, здатність до натхнення, готовність до змін, здійснення впливу, володіння навичками конфліктного менеджменту, командна робота
TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire)	Має форму самозвіту досліджуваного. Розглядає 15 факторів та містить 144 пункти	Дозволяє діагностувати рівень розвитку 15 факторів емоційної компетентності за моделлю К. Петридіса: - Адаптивність (гнучкість та готовність до адаптації до нових умов) - Асертивність (стійкість до маніпуляцій) - Здатність до сприйняття емоцій - Здатність до демонстрації емоцій - Управління емоціями інших - Регуляція власних емоцій - Імпульсивність (низький рівень) - Здатність до підтримки теплих відносин з іншими - Самоповага - Самомотивація - Соціальна обізнаність - Стрес-менеджмент (вміння справлятися зі стресовими ситуаціями) - Емпатичність як риса особистості - Оптимізм

Однак зазначені методики є достатньо об'ємними, хоча й характеризуються точними оцінками діагностування. Для визначення рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів на вступній частині тренінгу використано методику оцінки EQ Н.Холла (додаток Б), яка містить 30 питань, що оцінюються у відповідності до встановленої шкали (від -3 до +3). Отримані результати обробляються за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших людей». Для отримання інтегративного рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів визначаємо суму значень усіх шкал. Якщо цей показник знаходиться в інтервалі від 70 та більше балів, то можна стверджувати про високий рівень розвитку емоційної компетентності. Якщо інтервал становить від 40 до 69 балів, то це свідчить про середній рівень його розвитку. Інтервал від 0 до 39 балів характеризує низький рівень розвитку емоційної компетентності. Таким чином були розраховані значення показників розвитку емоційної компетентності здобувачів – учасників тренінгу. Отримані результати представлені у вигляді табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл здобувачів за рівнями розвитку емоційної компетентності

Рівні	Кількість осіб	%
Високий рівень	2	10
Середній рівень	8	40
Низький рівень	10	50

Аналіз отриманих даних свідчить, що на початку проведення тренінгу рівень розвитку емоційної компетентності у здобувачів характеризується як недостатній. Так, лише двом студентам притаманний високий рівень розвитку емоційної компетентності, що становить лише 10 % респондентів. Емоційна компетентність 40 % здобувачів розвинута на середньому рівні. І рівень розвитку означеної компетентності 50 % учасників тренінгу характеризується як недостатній. Отримані результати засвідчують необхідність розвитку

емоційної компетентності у здобувачів.

Зрозумілим є той факт, що протягом одного тренінгу значно вплинути на показники рівня розвитку емоційної компетентності не вдасться. Однак здобувачі під час тренінгу виявили зацікавленість до питань розвитку емоційної компетентності, деякі з них вперше дізналися про існування такого поняття, що свідчить про вплив на мотивацію й формування інтересу до розвитку означеної компетентності. Це підтверджують і підсумки проведеного опитування. Так, 70 % здобувачів підкреслюють важливість розвинутої емоційної компетентності як для успішної професійної діяльності, так і життя в цілому. 80 % респондентів виявили бажання у подальшому розвивати емоційну компетентність за маршрутом, побудованим наприкінці тренінгу, а 25 % опитаних за мету визначали більш поглиблене вивчення цього питання у додатковій літературі, відвідування відповідних вебінарів та пошук спеціальних публікацій за цією тематикою.

Отже, проведена робота свідчить про позитивний вплив розробленої технології на формування мотивації до розвитку емоційної компетентності у здобувачів.

ВИСНОВКИ

Сучасний ринок праці характеризується підвищенням вимог до педагогів в контексті розвиненості у них емоційної компетентності як основи успішної професійної діяльності. Тому питання розвитку емоційної компетентності у здобувачів є актуальними для сучасної професійної освіти.

У результаті аналізу літературних джерел було визначено поняття емоційної компетентності фахівців освітньої галузі як інтегральну характеристику педагога, що включає здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями здобувачів та колег з метою створення позитивного освітнього середовища та ефективної педагогічної взаємодії. Встановлено, що емоційна компетентність базується на емоційному інтелекті, структуру якого представлено у єдності таких компонентів, як самосвідомість, володіння собою, соціальна свідомість, менеджмент взаємин. В якості компонентів емоційної компетентності фахівців освітньої галузі виокремлено когнітивний, діяльнісний, особистісний. Встановлено їх співвідношення зі складовими емоційного інтелекту.

Подальший аналіз літературних джерел дозволив виявити методи розвитку емоційної компетентності, серед яких методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції, методи усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів, методи управління емоційними станами іншої людини.

Узагальнення попередніх етапів роботи, їх систематизація дозволила розробити технологію розвитку емоційної компетентності у майбутніх педагогів професійного навчання, яка включає діагностику рівня її розвитку у здобувачів, етап сприйняття емоцій, етап управління емоціями, етап розуміння емоцій, етап використання емоцій й заключний етап щодо здійснення саморефлексії й створення індивідуального маршруту розвитку означеної компетентності.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що найбільш ефективною формою розвитку особистісних якостей є тренінг, тому для практичної реалізації

пропонованої технології було розроблено відповідний тренінг. Тренінг складається зі вступної, основної й завершальної частини. Вступна частина передбачає формулювання мети проведення тренінгу та її мотивації, визначення правил його проведення та діагностування рівня розвитку емоційної компетентності у здобувачів. Основна частина спрямована на розвиток у здобувачів здатності до розпізнавання та використання власних емоцій та емоцій інших людей, удосконалення навичок управління ними у відповідності до етапів пропонованої технології, а саме: сприйняття емоцій, управління емоціями, розуміння емоцій, використання емоцій. Заключна частина передбачає здійснення самооцінки діяльності здобувачами протягом тренінгу та створення індивідуального маршруту розвитку емоційної компетентності.

Аналіз емоційної компетентності у здобувачів перед проведенням тренінгу виявив недостатній рівень її розвитку. Після його проведення за результатами опитування більшість здобувачів (80%) підкреслили важливість розвитку емоційної компетентності для успішної професійної діяльності та виявили намір реалізувати це за маршрутом, спроектованим наприкінці тренінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бадер В. І. Формування емоційної компетентності майбутніх учителів початкової школи при вивченні лінгвістичних дисциплін. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки*. 2020. № 3. С. 33-39.
2. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т.22. Вип. 2 (44). С. 16–26.
3. Войціх І.В. Критерії та рівні сформованості емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 35 – 38.
4. Войціх І. Педагогічні умови формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогіка*. 2016. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2016_4_6.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
6. Демиденко Т. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С.29-35.
7. Доцевич Т. І. Емоційна компетентність викладача закладів вищої освіти як складова його професійної компетентності. *InterConf*. 2021. № 57. С. 250–254.
8. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 241–245.
9. Інноваційні педагогічні технології у системі неперервної професійної освіти : монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир: «Полісся», 2015. 368 с.

10. Криштоф С.Д. Теоретичні аспекти педагогічної технології. *Педагогічні науки*. 2013. Вип. 112. С. 93-99.
11. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554>
12. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Т.Шевченка*. 2010. № 2. С. 49–52.
13. Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 119-126.
14. Матійків І. В. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу «людина-людина» : психологічний аспект. *Проблеми та перспективи розвитку економіки і підприємництва та комп'ютерних технологій в Україні* : матеріали VIII наук.-техніч. конф. (Львів, 26-31 берез. 2012 р.). 2012. С. 240-243.
15. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2 – 14.
16. Моргунова Н. С. Емоційна компетентність викладача як чинник підвищення ефективності навчання іноземних студентів. *Педагогіка та психологія*. 2018. Вип. 59. С. 130-138.
17. Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Харків: Вид. група «Основа», 2009. 176 с.
18. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті : монографія / С.О.Сисоєва, А.М.Алексюк, П.М.Воловік та ін.; за ред. С.О.Сисоєвої. К.: ВІПОЛ, 2001. 502с.
19. Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Торчинська Т. А. Інтерактивні технології: теорія та методика. Умань-Київ. 2008. 94 с.

20. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С.127-132.
21. Сисоєва С. О. Педагогічні технології: коротка характеристика сутнісних ознак. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2006. (2). С. 127-131.
22. Сухопара І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи. *Наукові записки БДПУ. Педагогічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 111-122.
23. Ciarrochi J., Scott G. The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2006. Vol.34, Is.2. P. 231–243.
24. Kotsou A., Leys C., Fossion P. Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol.226, No.15. P. 142–145.
25. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: Distinctive Features. London: Routledge. 2018. 176 p.
26. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence : Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 290-300.
27. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*. 2007. Vol. 98. P. 273-289.
28. Saarni C. A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430678.pdf>
29. Saarni C. Emotional competence : How emotions and relationships become integrated. *Nebraska Symposium on Motivation*. 1990. Vol. 36. P. 115-182.
30. Sharma R.R. An Empirical Investigation into the Role of EQ/Emotional Intelligence Competencies in Mental Well-being. *Vision*. 2011. Vol.15, Iss. 2. P. 177–191.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рисунки до виконання вправи «Читання емоцій»



Додаток Б

Методика оцінки EQ Н.Холла

Методика оцінки EQ Н.Холла показує, як ви використовуєте емоції в своєму житті, і враховує їх різні сторони: ставлення до себе і до інших, здатність до спілкування; ставлення до життя і пошуку гармонії.

Інструкція.

Нижче Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

Таблиця Б.1

Тестовий матеріал (питання) методики Н.Холла

№ з/п	Висловлення	Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті.						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку						

Продовж. табл. Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів						
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя						
6	Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор						
7	Я стежу за тим, як я себе відчуваю						
8	Після того, як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями						
9	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей						
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях						
11	Я чутливий до емоційних потреб інших						
12	Я можу діяти заспокійливо на інших людей						
13	Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди						
14	Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей						
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості						
17	Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема						

Продовж. табл. Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8
18	Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення						
19	Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито						
21	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти						
23	Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, що інші потребують						
24	Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей						
25	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям						
26	Я здатний поліпшити настрій інших людей						
27	Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми						
28	Я добре налаштовуюся на емоції інших людей						
29	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей						
30	Я можу легко відключитися від переживання неприємностей						

Ключ до методики Холла:

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управління емоціями інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту EQ.

За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням знаку відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражений даний емоційний прояв.

Інтерпретація.

Рівні у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менш - низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше - високий;
- 40-69 - середній;
- 39 і менше - низький.

1. Емоційна обізнаність - це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього необхідне постійне поповнення власного словника емоцій.

2. Управління своїми емоціями - це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

3. Самотивація - управління своєю поведінкою за рахунок керування емоціями.

4. Емпатія - це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточний емоційний стан іншої людини, а так само готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі.

5. Розпізнавання емоцій інших людей - уміння впливати на емоційний стан інших людей.