Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Петрозаводского городского округа

«Ломоносовская гимназия»

**Эмоциональный интеллект педагогов**

**Работу выполнил:**

Лысак Варвара Алексеевна,

ученица 10 класса «А»

МОУ «Ломоносовская Гимназия»

**Научный руководитель:**

Добровольская Елена Ивановна,

педагог-психолог

МОУ «Ломоносовская гимназия»

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение …………………………………………………………………………………...……… | 3 |
| Глава 1. Анализ литературы по теме «Эмоциональный интеллект педагогов» ………. | 5 |
| §1. Психологические особенности молодого и среднего возраста ……………………..…...… | 5 |
| §2. Что такое «эмоциональный интеллект»? ................................................................................. | 6 |
| §3. Эмоциональный интеллект у молодого и среднего возраста ..………………………….…. | 8 |
| §4. Пути развития эмоционального интеллекта ………………………………………….……... | 8 |
| Глава 2. Результаты исследования эмоционального интеллекта педагогов ………….. | 10 |
| §1. Выявление уровня развития эмоционального интеллекта у педагогов ……….....……… | 10 |
| §2. Результаты исследования по выявлению развития эмоционального интеллекта ............... | 11 |
| §3. Вывод …………………………………………………………………………………….....…. | 16 |
| Заключение ………………………………………………………………………………............. | 17 |
| Список источников ……………………………………………………………………………… | 18 |
| Приложение ……………………………………………………………………………................. | 19-20 |

**Введение**

Учителя играют важную роль для каждого человека с самого детства. На протяжении всей жизни мы сталкиваемся с ними в детском саду, школе, университете, на работе. Поэтому невозможно не сказать, как сильно педагоги влияют на человека и его воспитание. Каждый день учителя взаимодействуют с детьми и подростками, которые только формируются как самостоятельные личности. Следовательно, педагоги активно влияют на состоятельность личности. Поэтому в настоящий период времени в современном обществе всё больше набирает популярность вопрос о том, насколько качественно учителя воспитывают своих учеников, а не только учат школьной программе по собственным предметам. Работа преподавателя заключается не только в организации образовательного процесса, но и воспитательного. В своей работе он должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Во всех этих процессах эмоциональный интеллект играет большую и важную роль. Если у педагога наблюдается низкий уровень развития эмоционального интеллекта, эмпатии и управления своими эмоциями, то такой человек будет оказывать плохое влияние на формирующуюся личность, то есть ученика. Такие учителя не способны качественно выполнять свою работу в образовательных учреждениях и взаимодействовать с другими людьми. Если же преподаватель обладает высоким уровнем развития эмоционального интеллекта, эмпатии и управления своими эмоциями, то он будет качественно выполнять работу, помогать ученикам в образовательной деятельности и формировать свою сильную личность.

**Цель исследования:** Выявить уровень развития эмоционального интеллекта педагогов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по теме «Эмоциональный интеллект педагогов» и изучить психологические особенности преподавателей;
2. Выявить уровень развития эмоционального интеллекта и его составляющих в соответствие с методикой Николаса Холла у педагогов;
3. Помочь улучшить способность педагогов понимать свои чувства и эмоции;

**Методы исследования:**

Теоретические методы:

1. Анализ литературы по теме эмоциональный интеллект и её обобщение
2. Сравнение уровня эмоционального интеллекта у педагогов в возрасте 25-35 и 36-55 лет
3. Классификация результатов
4. Анализ и синтез полученной информации путем эмпирических методов.

Эмпирические методы:

1. Тестирование педагогов по методике Николаса Холла.

**Объект исследования:** эмоционально-волевая сферапедагогов в школах.

**Предмет исследования:** эмоциональный интеллект педагогов в школах.

**Гипотеза исследования:** У педагогов в сфере образования высокое или среднее развитие эмоционального интеллекта. Они умеют определять, понимать и чувствовать свои эмоции и окружающих людей. Преподаватели могут определить своё настроение в данный период времени и контролировать его, а также помочь ученикам справиться со своими чувствами, переживаниями и успокоить их.

**Участники исследования:**

Педагоги, участвующие в образовательной деятельности в школах. Итого: 100 человек.

**Методики исследования:**

Для установления у педагогов развития эмоционального интеллекта использовалась методика Н. Холла. Преподавателям было предложено 30 вопросов, касающихся управления эмоций, пониманий своих чувств и эмпатии к окружающим людям (Приложение 1).

**Глава 1. Анализ литературы по теме «Эмоциональный интеллект»**

**§1. Психологические особенности молодого и среднего возраста**

Всемирная организация здравоохранения классифицирует возраста на следующие категории: **молодой возраст  -  21-35, средний возраст  -  36-55,** п**ожилой возраст  -  56-75,** с**тарческий возраст - 76-90**, д**олголетие - от 90.** Устанавливается, что каждый из них обладает своими особенностями физического, умственного и психологического развития. В образовательных учреждениях зачастую встречаются педагоги молодого и среднего возраста.

Существуют разнообразные определения «молодости», а именно: биогенетическая теория, в которой молодость — это этап развития организма, характеризующийся ростом разнообразных функций и способностей; психоаналитическая, согласно которой молодость — это определённый этап психосексуального развития, время, когда притоки энергии либидо компенсируются механизмами защиты; психосоциальная теория Э. Эриксона, объясняет, что в период молодости решается центральная задача достижений идентичности, создаются непротиворечивые образы себя в условии множественного выбора; социологическая, согласно которой молодость — это определённый этап социализации, переход от детства к ответственной деятельности и самостоятельности взрослого; психологическая, объясняющая, что в период молодости формируются черты внутреннего мира, а также самосознание взрослеющего индивида.

Главное отличие молодого возраста в том, что человек достигает социальной зрелости. Зрелость – это состояние, в которое приходит организм в конце определенных этапов развития, также это стремление к улучшению духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Социальная зрелость определяется опытом участия в общественной жизни, осознанием себя как частью общества и готовностью к ответственному действию в окружающем мире. Первые столкновения личности с реальностью, которые требуют проявления внутренних качеств и собственной позиции, приходятся именно на молодость. В данный возрастной период человека личность уже перестаёт стремиться вырасти. Представители этого этапа жизни предпочитают остаться в этом возрасте, однако их планы направлены в будущее. В период молодости возможно возникновение конфликта между потребностью личности получать удовольствие в настоящем, жить здесь и сейчас и необходимостью установления внутренних ограничений для достижения результатов в будущем, в карьере, семейной сфере. Молодые люди в данном возрасте должны приобрести ответственность за собственный внутренний мир, ядро своей личности и самостоятельность.[[1]](#footnote-1)

Период среднего возраста характеризуется спокойствием, в отличие от других периодов жизни. Человек достигает большей стабильности во всех сферах жизни. Он является самостоятельной личностью, которая понимает свои цели и желания, не подвергается яркой импульсивностью действий и способен понимать и контролировать чувства. Однако часто люди среднего возраста привыкают к спокойной и размеренной жизни во всех аспектах жизни, ничего не меняя в своих устоях, что приводит к кризису среднего возраста.

Кризис середины жизни – это психологический феномен, заключающийся в критической переоценке того, что было достигнуто в жизни. Часто эта переоценка приводит к пониманию, что «жизнь прошла бессмысленно и время потеряно». В результате депрессивные состояния становятся доминирующими. Главная особенность прохождения кризиса – это то, что человек сам может пережить события и изменения жизни, породившие кризис. Никто другой за него этого сделать не сможет. Но процессом переживания можно управлять - стимулировать, организовывать, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к совершенствованию своей личности путем данного.[[2]](#footnote-2)

Основная мотивация в данный период жизни это - реализация творческого потенциала, передача знаний следующему поколению, забота об окружающих людях, подготовка к спокойной старости. Учитывая всё это, происходит изменение системы ценностей в личностной, семейной и профессиональной областях. Ведущим видом деятельности становится труд, что объясняет поведенческие особенности. Почти все эмоции связаны с результатом трудовой деятельности, ее успехами или неудачами. На первый план выходят отношения с супругом, детьми и родителями. Уверенность в своих силах позволяет принимать ответственные решения с такой легкостью, которая раньше была им недоступна. Несмотря на все данные факты, многие чувствуют, что они не в состоянии распорядиться собственной жизнью и начинают утрачивать жизненную силу.[[3]](#footnote-3)

Люди среднего возраста уделяют большее внимание семейной жизни, карьере, творческим способностям, однако они чаще задумываются о том, что смертны и время проходит слишком быстро. Стресс начинает играть важную роль в развитии болезней. В этом возрасте люди часто подвержены депрессии и чувству одиночества.

**§2. Что такое «эмоциональный интеллект»?**

В жизни каждого человека эмоции занимают одну из ведущих ролей и по-разному влияют на психическое и психологическое здоровье и деятельность. Эмоции — это своеобразное личностное субъективное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе, они сами по себе являются жизненной ценностью. Важно не только уметь понимать свои чувства и эмоции, но и уметь их переживать, выражать, также важно уметь ими управлять, от эмоционального состояния человека зависит здоровье, его психофизиологический комфорт.[[4]](#footnote-4)

Эмоциональный интеллект (EQ англ. emotional intelligence, EI) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Это умение смотреть на себя со стороны, находить истинные причины эмоций и управлять этими эмоциями. Именно эмоциональный интеллект стал ведущим и одним из самых главных шагов развития человеческого общества.[[5]](#footnote-5)

Эмоциональный интеллект рассматривается, как способность работать с эмоциями и проявлять эмпатию. Сюда относится умение распознавать эмоции, признавать отрицательные и положительные чувства, отделять персональное восприятие от наглядных фактов, управлять собственными и чужими эмоциями. Д. Карузо, П. Сэловейя, Дж. Майера, американских ученые, разделили эмоциональный интеллект на 4 составляющих умение определять свои и чужие эмоции, находить отличия между ними; умение задействовать весь потенциал эмоций для решения конкретных задач; способность осознавать каждую эмоцию и понимать, как она возникает; умение контролировать свои эмоции и управлять ими.[[6]](#footnote-6)

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, использовать их для различных целей, понимать, как они возникают, возможность управлять ими. Также неправильно сравнивать EQ (уровень эмоционального интеллекта) и IQ (уровень интеллектуального коэффициента). По мнению научных исследований, первый можно развивать и повышать в любом возрасте. Второй — дан нам с рождения.

У каждого человека с рождения присутствует эмоциональный интеллект. Мы испытываем, но не всегда распознаем эмоции. При этом возможность замечать и распознавать эмоции может спасти от эмоционального выгорания, необдуманных поступков под действиями сильных переживаний, защитить свое здоровье от стресса. Например, эмоциональный интеллект нужен при конфликтах. Когда вы понимаете собственные эмоции и эмоции партнера, можно предотвратить конфликты в семье, коллективе и в любых коммуникациях.[[7]](#footnote-7)

**§3. Эмоциональный интеллект у молодого и среднего** **возраста**

Главной отличительной частью эмоционального интеллекта в молодом и среднем возрасте является то, что он находится в самой стабильной и устойчивой фазе. Человек не подвергается сильным эмоциональным качелям как в юности, ведь он уже больше изучил себя и окружающий мир, что, почему и когда чувствует. Но в тоже время, так как эмоции это субъективная оценка и реакция на действительность, то без перепадов и изменений невозможно.

Как говорилось ранее, люди молодого возраста достигают психологической зрелости. Эмоциональный интеллект также привязан к этому значению. Люди с высоким EQ склонны видеть более широкую картину ситуаций — признак зрелости. Быть эмоционально умным означает, что вы можете управлять эмоциями и разумом и балансировать их. Возьмем, к примеру, человека, который злится. Зрелый и эмоционально умный человек не будет винить в своих чувствах кого-либо, кроме себя. Они осознают, что злятся, и понимают, что только они контролируют свою реакцию на людей и обстоятельства. Зрелый, эмоционально умный человек точно распознает свои эмоции и возьмет на себя полную ответственность за них.

Многие так же связывают зрелость с навыками принятия решений. Однако умение принимать правильные решения полностью не развивается до среднего возраста, потому что префронтальная кора головного мозга еще не полностью развита.

Людям среднего возраста намного легче регулировать свои эмоции и понимать, что переживают другие люди, потому что их мозг лучше приспособлен к этому, а также у них богаче жизненный опыт, чем у более молодых людей. Это объясняется тем, что эмоциональный коэффициент считается навыком, которому овладеть и развить с течением времени, поэтому данный вид интеллекта увеличивается с возрастом.[[8]](#footnote-8)

**§4. Пути развития эмоционального интеллекта**

Как считает доктор психологии и эксперт по развитию эмоционального интеллекта Виктория Александровна Шиманская основу эмоционального интеллекта составляют четыре компонента: самосознание и самоконтроль помогают работать с собой, а социальная компетентность и управление отношениями строить сильные отношения с другими.

**Осознанность.** Первый шаг развития эмоционального интеллекта следует начинать с осознания того, что с вами происходит. Нужно научиться разделять себя и эмоции, представлять их как отдельное явление и смотреть на него со стороны. Эмоции — ваша реакция на происходящее вокруг. Они меняются вместе с изменениями внешних обстоятельств, поэтому запомните: вы ≠ ваши эмоции. Умение отделять эмоцию от себя помогает человеку оценить обстановку и правильно отреагировать. Например, на краю обрыва вы осознаете, что вам страшно, и отходите. В этом случае страх говорит нам отойти от края. Но на экзаменах или контрольных он помешает собрать мысли и сосредоточиться. Осознав это, нужно отодвинуть страх в сторону и двигаться дальше. Любую эмоцию можно принять или отказаться от нее. При этом нельзя подавлять эмоции. Это приведет к неврозам и неудовлетворению жизнью.

**Самоконтроль.** Если вы умеете отделять эмоцию от себя, то сможете контролировать и корректно ее проявлять. Чтобы контролировать эмоцию, нужно произнести вслух.

**Практика:** научитесь чувствовать эмоции. Используйте следующие фразы:

Я чувствую…

Потому что…

Я хотел бы...

Например, я растерян, потому что не успел подготовиться к проверочной работе. Я бы хотел, чтобы проверочная работа была завтра, ведь она повлияет на итоговую оценку. Сформулируйте несколько негативных и позитивных эмоций по данной формуле.

**Социальная компетентность.** Социальная компетентность помогает видеть причину происходящего и не ввязываться в эмоциональные столкновения. Принимать более рациональные и взвешенные решения. Для этого следует научиться понимать, что стоит за поведением другого человека. Так вы предотвратите большинство конфликтов в вашей жизни. В общении с людьми реагируйте не на их действия и слова, а на намерения и причины, которые кроются за ними. Каждую реакцию и поведение можно разложить на три составляющих:

**Намерение → Действие → Значение**

**Практика:** вспомните несколько конфликтных ситуаций в своей жизни и разложите их по данной формуле. Найдите позитивные намерения в ваших значениях и действиях.

**Управление отношениями.** Необходимо определять и изменять свое эмоциональное состояние в моменте. Это работает следующим образом. Например, вы получили плохую оценку по предмету в школе и сильно переживаете. Уровень настроения оцените как низкий, но при этом у вас еще много сил, поэтому уровень энергии высокий. Лучшим решением в данной ситуации будет заняться активной работой, не требующей эмоционального настроя: убраться, прогуляться вокруг дома или навести порядок в шкафу. Ситуация следующая, у вас хорошее настроение, но мало энергии. Тогда лучше изучать что-то новое: погружайтесь в проект или задачу, собирайте информацию. Делайте то, что не требует физической нагрузки. Если же у вас настроение и энергия на максимуме, то это возможность для мозгового штурма. Придумывайте новые идеи и ищите другие варианты решения своих проблем. Если же у вас мало энергии и нет настроения. Здесь следует искать ошибки и недочеты. Разобрать, что можно улучшить в повседневной рутине и своей жизни.

Трудность в развитии эмоционального интеллекта — начать. Непонятно, в какой момент появляется опыт, который позволяет развивать дальше EQ-навыки. Самое главное начинайте внимательно прислушиваться к себе и чувствовать каждую эмоцию: называть её, осознавать, размышлять. Никакие книги не приблизят вас к ощущению счастья, преодолению страхов, обузданию гнева и другим задачам, которые мы хотим решить с помощью управления эмоциями. Именно поэтому в этом вопросе важна практика и регулярность.

Подведем итог. Чтобы развить эмоциональный интеллект:

1. Учитесь осознавать эмоции и называть их. Произносите вслух, что вы чувствуете на данный момент.
2. Принимайте свои эмоции и проживайте их без ущерба для себя и окружающих.
3. Научитесь отделять эмоции от себя. Вы больше, чем одна эмоция.
4. Ищите и понимайте причину эмоций.
5. Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью. Подумайте, как они могут вам помочь и направьте их на пользу.
6. Попробуйте применить инструменты EQ к другим людям.
7. Пройдите специальную диагностику, чтобы определить уровень развития эмоционального интеллекта. Выберите книги, тренинги, курсы, которые помогут на вашем этапе лучше прокачать навык.

**Глава 2. Практическая часть**

**§1. Выявление уровня развития эмоционального интеллекта у педагогов**

Педагогам была предложена Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта с 30 психологическими вопросами (Приложение 1). Эти вопросы позволяют выявить уровень эмоционального интеллекта, а также определить лидирующие категории.

Для определения общего уровня эмоционального интеллекта необходимо было сосчитать общую сумму ответом педагогов, для лидирующей категории сосчитать определенные ответы по пяти пунктам: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

Значение категорий эмоционального интеллекта:

* Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.
* Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями.
* Самомотивация - управление своим поведением, за счет регулирования эмоциями.
* Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.
* Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.[[9]](#footnote-9)

**§2. Результаты исследования по выявлению уровня развития эмоционального интеллекта**

Проанализировав данные анкетирования педагогов, было выявлено, что только у 8% (8 педагогов из 100) учителей высокий уровень развития эмоционального интеллекта, 64% (64 педагогов из 100) участников имеют средний уровень и 28% (28 педагогов из 100) с низким интеллектом. Из нашей полученной информации можно сформулировать мнение, что данный вид интеллекта у педагогов развит достаточно низко, только 8 педагогов имеют высокое развитие эмоциональной деятельности. Мы считаем, что это не высокий показатель для людей, которые каждый день работают с другими людьми и оказывают на их психику большое влияние. Развитие интеллекта находятся не на том уровне, который хотелось бы иметь для работников этой сферы жизни общества. Мы можем предложить, что такие результаты связаны с тем, что в обществе от 25 до 55 лет не развита психология и понятие эмоционального интеллекта, потому что они воспитывались поколением, родившимся в СССР, в менталитете которых нет ценностей познания себя, изучения психологии. Именно поэтому люди молодого и среднего возраста не акцентируют свое внимание на развитии этой сферы жизни, не анализируют свои эмоции и окружающих людей. В обществе не было культуры познания себя с помощью психологии, поэтому только единицы пришли к этому, что отражается в 8% педагогов с высоким интеллектом. Проявление этих результатов видно в нашем анкетировании педагогов. Но в процессе жизни человек сталкивается с различными проблемами, опытом, ситуациями, благодаря которым познание себя, эмоций и чувств других людей развивается, особенно, если твоя работа связанна с ежедневным взаимодействием с другими людьми. Поэтому, даже если педагог самостоятельно не акцентировал внимание на росте эмоционального интеллекта, мы имеем достаточно хорошие и средние показатели в этой сфере, у 64% он развит хорошо, лишь 28% показывают низкий уровень.

Мы взяли во внимание результаты анкетирования, чтобы в дальнейшем провести уроки, дополнительные занятия и создать буклеты и стенды для педагогов, чтобы помочь им обратить внимание на свой уровень развития эмоционального интеллекта и сделать его выше для улучшения образовательного процесса.

Результаты анализа эмоциональной осведомленности педагогов показали, что у 18 % она высокая, у 56% - средняя и 26% имеют низкий уровень развития. Это говорит о том, что больше половины (74%) учителей осознают и понимают эмоций и в большей мере осведомлены о своем внутреннем состоянии. Участники образовательного процесса могут понимать, что они чувствуют в данный период времени и построить причинно-следственную связь этих эмоций. Значит, они уже прошли стадию знакомства со своими эмоциями, а это фундаментальный этап развития эмоционального интеллекта. Это показывает, что педагоги имеют большие возможности для развития своего эмоционального интеллекта. По нашему мнению, это достаточно хорошие результаты, потому что только у 26% участников (26 человек) анкетирования низкий уровень развития, остальные 74% (74 человека) имеют средний и высокий показатели. Эти данные входят в норму исследований эмоционального интеллекта, поэтому мы можем уверено сказать, что участники образовательной деятельности имеют достаточно хороший показатель развития эмоциональной осведомленности и имеют все навыки, чтобы понимать те эмоции и чувства, которые они ощущают в данный момент времени, а также выстраивать причинно-следственные связи, которые их вызвали.

Результат исследования управления своими эмоциями у учителей показал, что у 10% высокий уровень развития, у 30% он средний и у 60% - низкий. Исследование показывает, что это самый слабый показатель среди опрошенных, потому что требует долгой и глубокой работы над самим собой. Это говорит о том, что преподаватели могут не контролировать свои эмоции, поддаваться всплескам грусти, агрессии и других эмоций. Это может положительно или отрицательно сказываться на учениках и образовательном процессе. У 10% (10 преподавателей) учителей высокоразвито управление своими эмоциями, что является достаточно хорошим показателем в развитии интеллекта.

Мы можем объяснить данные результаты исследования тем, что управление эмоциями является самым трудным этапом в эмоциональном интеллекте и психологии. Этот навык требует постоянной работы и развития. В менталитете педагогов от 25 до 55 лет психология не играет большой роли в жизни, из чего следует, что это сфера не получает должного внимания и развития, поэтому более половины участников исследования (60%) подвержены своими эмоциями и не могут ими управлять. Мы с моим научным руководителем обратили внимание на эту сферу, будем работать над тем, чтобы поднять уровень управления эмоциями у педагогов, потому что видим в этом большой потенциал развития учебных заведений, работников и учеников.

Результат исследования уровня эмпатии среди работников учебной деятельности говорит о том, что 72% педагогов (72 опрошенных) способны легко понимать других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовы оказать поддержку. Это достаточное важное умение в образовательной деятельности, потому что она связана с детьми, на которых эмоции сильно влияют, поэтому понимание чувств ребенка и причинно-следственная связи его действий и решений очень важно. И только 28% участников исследования имеют низкий уровень эмпатии и не справляются с задачей понимания чувств других людей, но это не высокий показатель. Данные результаты работы указывают на то, что данный компонент эмоционального интеллекта развит хорошо у педагогов. Они каждый день сталкиваются с большим количеством людей, в том числе с учениками, что позволяет каждый день совершенствовать навык понимания эмоций, что хорошо складывается на дальнейшей работе и коммуникации с окружающими людьми. Поэтому мы с моим научным руководителем можем сказать, что уровень эмпатии среди работников учебной деятельности находится на высоком и среднем уровне развития.

Результат исследования самомотивации среди педагогов показывает, что данный компонент эмоционального интеллекта развит достаточно хорошо и находится на среднем уровне развития. Только 25% (25 опрошенных) учителей не справляются с контролированием выполнения своих задач, но это низкий уровень, особенно сравнивая с тем, что у остальных 55% и 20% педагогов данное умение развито на среднем уровне или высоком. Учителя имеют много обязанностей и задач, поэтому для 75% организовывать свою рабочую и не только деятельность с ответственностью за результат и её выполнение не вызывает трудности. Это также показывает высокий уровень развития эмоционального интеллекта среди участников учебной деятельности. Они способны управлять своими эмоциями, желаниями и чувствами, если они могут влиять на учебный или рабочий процессы. Из этого следует, что 75% педагогов не подвергаются влиянию эмоций и с ответственностью подходят к своей работе. Это положительно сказывается на рабочей деятельности учителей и образовательной деятельности школьников. Мы можем сказать, что результаты в данной сфере эмоционального интеллекта показывают хорошие темпы развития.

Результат исследования эмоциональной осведомленности способен рассказать о том, что у 28% педагогов (28 опрошенных) он развит низко, 48% имеют средний уровень и оставшиеся 24% приходится на высокий уровень. Наши данные доказывают, что учителя способны влиять на эмоциональное состояние окружающих людей, в том числе и учеников. Воздействовать на чувства людей способны 72% педагогов. Из этого следует, что работники образовательной деятельности могут помогать ученикам не только в получении новой информации, но и справиться с сильными чувствами или переживаниями, что значительно улучшает качество обучения. Так же это доказывает актуальность и значение нашей исследовательской работы, потому что результаты показывают, что учителя играют большую роль в формировании эмоционального интеллекта у учеников и влияют на него. Исходя из данных выше, педагоги оказывают положительное влияние на все стороны жизни школьников, потому что в основном развитие всех компонентов эмоционального интеллекта среднее или высокое, около 70%. Только 28% (28 опрошенных) имеют низкий уровень распознавания эмоций других людей, но это не высокие результаты и входят в нормы исследований.

**§3. Вывод**

Эмоции играют важную часть в жизни каждого человека, особенно педагога, который способен оказывать большое влияние на школьников, чей ум ещё развивается. По результатам исследования развития эмоционального интеллекта среди педагогов мы можем сказать, что у них в основном средне или высоко развиты все компоненты, кроме управления своими эмоциями, потому что это самая тяжелая сфера, которая требует конкретной работы и внимания человека. Все показатели входят в нормы исследований. Работники учебного процесса способны управлять своими эмоциями, не выплескивать их на своих учеников и помогать подопечным справляться со своими трудностями не только в изучении школьной программы, но и в эмоциональном плане.

**Заключение**

В ходе выполнения нашей исследовательской работы мы подтвердили гипотезу о том, что у педагогов в сфере образования высокий или средний уровень эмоционального интеллекта. У 28% участников тестирования низкий уровень, 64% имеют средний уровень, и у 8% наблюдается низкое развитие данного вида интеллекта. Учителя способны определять, понимать и чувствовать свои эмоции, чувства и окружающих людей. Преподаватели могут определить своё настроение в данный период времени и контролировать его, а также помочь ученикам справиться со своими чувствами, переживаниями и успокоить их.

Каждый компонент интеллекта также показывает хорошее развитие. В основном они находятся на среднем или высоком уровнях и около 30% приходится на низкий уровень. Учителя легко управляют своими чувствами, что никак не влияет на рабочий процесс. Единственный компонент, который показал плачевные результаты – управление своими эмоциями. Больше половины, 60% опрошенных (60 педагогов из 100), показали низкий уровень. В нашей работе мы не раз объясняли причину таких результатов. Это следует из того, что этот компонент требует длительной работы и внимания, потому что без этого уравновесить свои эмоции в тяжелых ситуациях достаточно сложно. Мы взяли во внимание результаты этого исследования, и вместе с педагогом-психологом будем разрабатывать план работы по развитию этой сферы эмоционального интеллекта.

Наше исследование дало понять, что уровень эмоционального интеллекта у работников образовательной деятельности находится на высоком уровне развития. Педагоги оказывают положительное влияние на развитие и формирование личности школьников и способны помочь ученики в любых вопросах и проблемах. Но, несмотря на положительные результаты работы, мы будем развивать наше исследование и видим перспективы дальнейшей работы в более подробном анализе уровня эмоционального интеллекта и помощи его увеличения для педагогов и учеников в школах.

В дальнейшем совместно с моим научным руководителем педагогом-психологом МОУ «Ломоносовской гимназии» города Петрозаводск будут проведены занятия и разработаны памятки для педагогов, чтобы укрепить и проверить на практике уровни эмоционального интеллекта. На дополнительных уроках для учителей мы также будем выявлять слабые места в эмоциональной сфере участников образовательной деятельности, и работать над их развитием. Все результаты исследовательской работы и проведенных занятий будут направлены на то, чтобы создавать ещё более комфортные условия для обучения в школах, которые будут способствовать развитию умственным и психологическим качествам личности. Так же мы разработаем памятки с советами для управления эмоциями, чтобы педагоги в любой момент могли обратиться к ней и понять, что им нужно делать в сложных эмоциональных ситуациях.

**Список литературы и Интернет ресурсов:**

Агро Кебеты, «Что такое эмоциональный интеллект, для чего он нужен и как его развить в себе». – URL: <https://blog.agrokebety.com/chto-takoye-emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения: ноябрь 2023).

Баксанский О. Е., «Психологические особенности развития личности в период молодости» / Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. – 2019. – С. 1 – 10. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-lichnosti-v-period-molodosti-1/viewer>

# Ибодуллаева Ирода «Эмоциональный и социальный интеллект в подростковом возрасте» / Ибодуллаева Ирода. – 2020. – С. 1-8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-i-sotsialnyy-intellekt-v-podrostkovom-vozraste>

1. Ларюшкина Оксана, «Эмоциональный интеллект: что это». - URL: <https://sport24.ru/news/lifestyle/2021-12-02-emotsionalnyy-intellekt-v-psikhologii-prostymi-slovami-kak-razvit-u-vzroslogo-samostoyatelno> (дата обращения: ноябрь 2023).
2. Московский государственный университет культуры и искусств «Вопросы по курсу «Возрастные технологии социально-культурной деятельности». – 2015. – С. 1 - 14. - URL: <https://studfile.net/preview/3048194/>

Нурмагомед Масалов, «Эмоциональный интеллект важнее IQ». – URL: https://dzen.ru/a/Y7Pbn1uhMh8HILEg (дата обращения: ноябрь 2023).

1. Смит Эшли, «Улучшается ли эмоциональный интеллект с возрастом?». - URL: https://www.lifeconnect24.co.uk/blog/emotional-intelligence/ (дата обращения: ноябрь 2023).

Тест Эмоционального Интеллекта (Холл). – URL: <https://psytests.org/result?v=eqh-ieS8G>

# Шепель Д.А., «Психологические особенности кризиса среднего возраста: половые различия» / Шепель Д.А. – 2016. – С. 1 - 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-krizisa-srednego-vozrasta-polovye-razlichiya/viewer>

Шиманская В. А. / В. А. Шиманская, Г. Шиманский. «Что такое эмоции и как с ними дружить. Важная книга для занятий с детьми». – Москва: «Э», 2017. – 128с.

**Приложение 1**

**Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ)**

**Инструкция: «**Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

**Тест**

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

**Обработка и интерпретация результатов теста:**

**Ключ к тесту**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы | Вопросы |
| Эмоциональная осведомленность | 1, 2, 4, 17, 19, 25 |
| Управление своими эмоциями | 3, 7, 8, 10, 18, 30 |
| Самомотивация | 5, 6, 13, 14, 16, 22 |
| Эмпатия | 9, 11, 20, 21, 23, 28 |
| Распознавание эмоций других людей | 12, 15, 24, 26, 27, 29 |

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8-13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

1. Баксанский О. Е., «Психологические особенности развития личности в период молодости» / Баксанский О. Е., Скоробогатова А. В. – 2019. – С. 1 – 10. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-lichnosti-v-period-molodosti-1/viewer> [↑](#footnote-ref-1)
2. Шепель Д.А., «Психологические особенности кризиса среднего возраста: половые различия» / Шепель Д.А. – 2016. – С. 1 - 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-krizisa-srednego-vozrasta-polovye-razlichiya/viewer> [↑](#footnote-ref-2)
3. Московский государственный университет культуры и искусств «Вопросы по курсу «Возрастные технологии социально-культурной деятельности». – 2015. – С. 1 - 14. - URL: <https://studfile.net/preview/3048194/> [↑](#footnote-ref-3)
4. # Ибодуллаева Ирода, «Эмоциональный и социальный интеллект в подростковом возрасте» / Ибодуллаева Ирода. – 2020. – С. 1-8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-i-sotsialnyy-intellekt-v-podrostkovom-vozraste>

   [↑](#footnote-ref-4)
5. Нурмагомед Масалов, «Эмоциональный интеллект важнее IQ». – URL: <https://dzen.ru/a/Y7Pbn1uhMh8HILEg> (дата обращения: ноябрь 2023). [↑](#footnote-ref-5)
6. Агро Кебеты, «Что такое эмоциональный интеллект, для чего он нужен и как его развить в себе». – URL: <https://blog.agrokebety.com/chto-takoye-emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения: ноябрь 2023). [↑](#footnote-ref-6)
7. Ларюшкина Оксана, «Эмоциональный интеллект: что это». - URL:

   <https://sport24.ru/news/lifestyle/2021-12-02-emotsionalnyy-intellekt-v-psikhologii-prostymi-slovami-kak-razvit-u-vzroslogo-samostoyatelno> (дата обращения: ноябрь 2023). [↑](#footnote-ref-7)
8. Шиманская В. А. / В. А. Шиманская, Г. Шиманский. «Что такое эмоции и как с ними дружить. Важная книга для занятий с детьми». – Москва: «Э», 2017. – 128с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Тест Эмоционального Интеллекта (Холл). – URL: <https://psytests.org/result?v=eqh-ieS8G> [↑](#footnote-ref-9)