

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PERSONAL ADAPTATION OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL WORKERS TO ONLINE LEARNING

У статті викладена проблема взаємозв'язку адаптації науково-педагогічних працівників до умов онлайн-навчання з урахуванням рівня емоційного інтелекту. Визначено, що емоційна компетентність сучасного педагога є ознакою інтеграції знань і специфічних навичок в емоційній сфері, а також особистісних властивостей, що дають змогу успішно виконувати різноманітні завдання, які ставить перед нами соціум. Проаналізовано основні теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту, визначено його основні критерії та чинники, що можуть впливати на його розвиток. Доведено, що емоційний інтелект є одним із чинників забезпечення адаптації людини до нових зовнішніх умов. Окреслено проблему дистанційного навчання через аналіз розуміння зміни міжособистісної комунікації в бік односторонньої, що позбавляє можливості отримати зворотну реакцію. Отже, відбувається збільшення відповідальності за організацію навчання, підтримку емоційного балансу в груповій динаміці тощо.

Визначено, що дослідження емоційного інтелекту викладачів під час онлайн-навчання є актуальною проблемою в сучасному світі, отже коригування та керування емоційними станами є надзвичайно важливим для сучасного науково-педагогічного працівника.

Доведено, що емоційна обізнаність і загальний рівень емоційного інтелекту є вагомими чинниками адаптації науково-педагогічних працівників до умов навчання в дистанційному форматі. Виявлено взаємозв'язки між суб'єктивною оцінкою адаптованості до онлайн-навчання зі станом емоційного самопочуття під час нього. Використано переважно загальнонаукові методи дослідження: аналізу й синтезу; індукції та дедукції, абстрагування тощо.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна обізнаність, адаптація, онлайн-навчання, акцентуації характеру.

The article highlights the problem of interrelationship of scientific-pedagogical worker's adaptation to the online learning conditions taking into consideration the level of emotional intelligence. It has been defined that emotional competence of a modern teacher is a sign of knowledge and specific skills integration in the emotional sphere together with personal characteristics which enable to successfully perform diverse tasks set before us by society. The main theoretical approaches to defining the emotional intelligence have been analyzed and the major criteria and factors which can influence its development have been defined. It has been proved that the emotional intelligence is one of the factors in ensuring the person's adaptation to the new external circumstances. The problem of distant learning through the analysis of realizing the change of person-to-person communication towards one-side communication which prevents from receiving the feedback has been outlined. Therefore, there is an increase in responsibility for the provision of education, maintenance of the emotional balance in a group dynamic ect.

It has been defined that research of the pedagogical' emotional intelligence during online learning is an actual problem in a modern world, hence adjustment and control of the emotional state is extremely important for a modern scientific-pedagogical worker.

It has been proved, that emotional competence and general level of emotional intelligence are essential factors of scientific-pedagogical worker's adaptation to the distant-learning conditions. Interrelationships between subjective assessment of adaptation to online studying and emotional well-being during that period have been discovered.

Scientific research methods of analysis and synthesis, induction and deduction ect. have been used predominantly in the work.

Key words: emotional intelligence, emotional competence, adaptation, online learning, accentuation of character.

УДК [159.942:165.195]:
[378.018.43:004.77]-057.4-044.332
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.32>

Свідерська О.І.

к.політ.н.,
старший викладач кафедри
теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Піхович І.А.

студентка II курсу
Національний університет
«Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Емоційна сфера особистості є надзвичайно цікавою та складною структурою водночас, адже її дослідження вимагає визначення ряду факторів, котрі можуть впливати на її трансформацію: настроїв, рівень задоволення потреб, особливості темпераменту, психологічні проблеми, втома, інтенсивність і тривалість стресу й так далі. Емоції завжди відігравали особливу роль у житті людини, оскільки заведено вважати, що будь-які події передусім викликають певні емоційні реакції. Так, до прикладу, ще К.Д. Ушин-

ський наголошував на тому, наскільки важливим для суспільства є не тільки те, що людина вміє та знає, але й те, що вона відчуває.

Однією з ключових проблем наукового дослідження в сучасному суспільстві є проблема прояву й розуміння емоційного інтелекту. Вважається, що певний рівень емоційного інтелекту сприяє успішності, особливо в сучасному світі. В осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту формуються перешкоди в досягненні цілей, руйнуються стосунки, погіршується мотивація досягнення успіху,

людині може бути вкрай важко виконувати певні обов'язки, зокрема й професійні. Особливої уваги в час пандемії заслуговує дослідження емоційного стану науково-педагогічних працівників, адже емоційна сфера є дуже важливим чинником їхньої роботи зі студентською аудиторією. Якщо людина вміє керувати своїми емоційними переживаннями й ставити їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми.

Постановка завдання. Отже, вважаємо, що дослідження емоційного інтелекту у викладачів під час онлайн-навчання, а також його впливу на адаптацію педагогів до онлайн-навчання є актуальною проблемою, оскільки усвідомлення прояву тих чи інших емоцій, їх коригування та управління ними є надзвичайно важливими для сучасного науково-педагогічного працівника для забезпечення своєї продуктивної роботи й роботи людей, які з ним співпрацюють.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний інтелект – це сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління своїми емоціями й емоціями інших людей, як зазначають Дж. Майер і П. Саловей [11, с. 433–442]. Чимало вчених займалися дослідженням емоційного інтелекту в контексті саме адаптації, такі як Штайнер [12], Ж. Піаже [6], І.М. Андреева [1], А.Г. Гладких [2]. Особливе зацікавлення викликає книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», в якій автор розглядає емоційний інтелект як провідну детермінанту успіху життєдіяльності особистості, а також пропонує різні підходи для формування таких особистісних характеристик, як самоконтроль, наполегливість, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, котрі сприяють підтриманню доброзичливих стосунків із навколишніми [10]. Однією з тез Д. Гоулмана є припущення, що співвідношення IQ та EQ складає 1:24, тобто емоційний інтелект сильніший за раціональний у 24 рази.

Загалом у психологічній науці заведено виділяти кілька функцій емоційного інтелекту: інтерпретативну, регулятивну, адаптивну й стресозахисну в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в складних життєвих ситуаціях; активізувальну [5, с. 95–109]. Однак найбільш адаптованою є все-таки змішана модель емоційного інтелекту, в якій його розглядають як сукупність розумових та особистісних якостей. Американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості: самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, упевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність; навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна

відповідальність, взаєморозуміння; адаптаційні здібності – вміння розв'язувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов; управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами; домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм [9, с. 235].

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників. Історія розвитку концепції емоційного інтелекту налічує менш ніж три десятиліття, водночас навіть у рамках такого незначного з погляду науки проміжку часу можна виділити декілька віх її становлення та розвитку: 1990 рік – перша згадка про емоційний інтелект, наведено його чотирьохкомпонентну «модель здібностей» (Дж. Майер, П. Саловей) [9, с. 503–517]; 1995 рік – на основі теорії Майера-Саловея та кроскультурних емпіричних досліджень запропоновано «змішану модель» емоційного інтелекту (Д. Гоулман) і «модель емоційного й соціального інтелекту» (Р. Бар-Он) [3, с. 233]; 1996 рік – презентація першої психодіагностичної методики дослідження емоційного інтелекту (Р. Бар-Он) [8, с. 56]; від 2000 року до нашого часу – в психологічній науці відбувається активний розвиток інструментарію дослідження та розвитку різноманітних аспектів емоційного інтелекту (П. Саловей, Д. Майер, Д. Гоулман, Р. Бояціс, Е. Маккі, Г. Гарднер, К. Петрідіс) [6, с. 113].

У контексті формування постпандемічної епохи варто наголосити на тому, що емоційний інтелект є одним з актуальних предметів дослідження психологічної науки. Нова ера формує ряд надвагомих рішень як для керівництва, так і для багатьох працівників у цілому світі. Формується потреба у високому рівні емоційного інтелекту для формування довіри між працівниками й підлеглими, вміння налагодити гнучкість робочого часу і так далі. Безумовно, емоційний інтелект з усіма його складниками й компетенціями важливий для нормального функціонування будь-якої людини. Для лідера високий рівень розвитку емоційного інтелекту є необхідністю, без якої діяльність організації приречена на невдачу, для працівника – це можливість налагоджувати контакти, підтримувати рівень професійного розвитку, адаптація до нових зовнішніх умов. Діяльність науково-педагогічного працівника не є винятком. Практично із самого початку дослідження емоційний інтелект вивчався в контексті педагогічної діяльності.

На основі проведеного аналізу й узагальнення праць, присвячених теоретичному й експериментальному вивченню емоційного інтелекту, виокремлено основні сфери впливу емоційного інтелекту на адаптацію особистості, в нашому випадку науково-педагогічного

працівника до онлайн-навчання: когнітивну, емоційну й поведінкову [4, с. 15]. Роль емоційного інтелекту в адаптації особистості до професійно-педагогічного середовища виявляється в усвідомленні науково-педагогічним працівником емоційних переживань, пов'язаних із викладацькою діяльністю в онлайн-режимі. Це сприяє здійсненню ним комунікативного вибору: орієнтацію на внутрішній (емоційна компетентність) і зовнішній (атракція) аспект педагогічного спілкування.

Задля досягнення поставленої мети нами було проведено емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на особистісну адаптацію науково-педагогічних до онлайн-навчання, для реалізації якого було залучено 30 респондентів віком від 30 до 60 років, які працюють у закладах вищої освіти й натеper проводять онлайн-навчання. У дослідженні взяли участь 23 респонденти жіночої статі й 7 респондентів чоловічої статі. Також в емпіричне дослідження ми залучили рівну кількість досліджуваних від 30 до 40 років і від 40 до 60 років, тож ми в повному обсязі змогли дослідити, чи впливає вік на адаптацію до онлайн-навчання науково-педагогічних працівників.

Було поставлено дві гіпотези: залежно від вікової категорії науково-педагогічних працівників їхня емоційна адаптація до онлайн-навчання пройде по-різному: в старших – повільніше, в молодих – швидше; краще до умов дистанційного навчання адаптуються ті науково-педагогічні працівники, рівень емоційного інтелекту в яких вищий.

Для підтвердження поставлених гіпотез було використано дві діагностичні методики й одна авторська анкета. Метою дослідження методики «Тест Холла» було визначити рівень емоційного інтелекту, тест-опитувальник акцентуації характеру й темпераменту Г. Шмішека використовувався для формування уявлень про особистісні характеристики респондентів. Завдяки авторській анкеті визначено такі показники, як вік, стать, стан емоційного самопочуття за час онлайн-навчання та за останній місяць, чи потребують респонденти емоційної підтримки, які емоції домінують у настрої респондентів під час онлайн-навчання, чи задовольняють досліджуваних стосунки з колегами й студентами під час дистанційного навчання тощо.

Так, детально проаналізувавши результати опитування за анкетною, нам вдалось виявити, що 37% від усіх респондентів мають досить високий рівень емоційної адаптованості до онлайн-навчання, також у 37% виявлено середній рівень і 26% мають низький рівень.

Показово, що результати кореляційного аналізу показали статистично значущі кореляційні зв'язки з рівнем адаптації науково-педагогічних працівників до онлайн-навчання.

Так, було визначено, що в осіб із вищим рівнем самомотивації рівень адаптації до онлайн-навчання є також вищим ($r = 0,37$; $p < 0,05$); краще до онлайн-навчання адаптуються науково-педагогічні працівники, в яких рівень емоційного інтелекту вищий ($r = 0,37$; $p < 0,05$), що підтверджує нашу гіпотезу про те, що особам із вищим рівнем емоційного інтелекту все-таки легше адаптуватись до онлайн-навчання. Цікавими також є прямі кореляційні зв'язки суб'єктивної оцінки адаптованості респондентів до онлайн-навчання зі станом емоційного самопочуття під час онлайн-навчання ($r = 0,64$; $p < 0,05$). Про таких осіб можна сказати, що ті науково-педагогічні працівники, котрі визначають у себе високий рівень особистої адаптованості до онлайн-навчання, більше акцентують на тому, що емоції відіграють домінуючу роль в адаптації ($r = 0,65$; $p < 0,05$), вони більше ніж інші задоволені стосунками з колегами під час онлайн-навчання ($r = 0,69$; $p < 0,05$), краще себе почувають у взаєминах зі студентами ($r = 0,75$; $p < 0,05$), задоволені психологічною атмосферою на онлайн-заняттях ($r = 0,81$; $p < 0,05$), однак ці респонденти частіше потребують емоційної підтримки від оточення ($r = 0,54$; $p < 0,05$). Отже, можемо зробити висновок, що суб'єктивна оцінка показника задоволеності під час онлайн-навчання залежить не тільки від рівня емоційного інтелекту, але й має тісний взаємозв'язок із відчуттям задоволеності взаємин із колегами, студентами й зовнішніми умовами організації навчання.

Проаналізувавши окремі чинники емоційної особистісної адаптації до онлайн-навчання, можемо виділити: емоційне самопочуття протягом усього онлайн-навчання та за останній місяць у респондентів приблизно однаковий, переважає задовільний – 60%, та лише у 23% – незадовільний; 63% респондентів відзначили, що вони іноді потребують емоційної підтримки, й лише 6% – взагалі її не потребує; майже половина респондентів, 56%, зазначила, що під час дистанційного навчання в них переважає задоволення, та водночас у 36% – тривожність; також респонденти відповіли, що їх однаковою мірою задовольняють стосунки з їхніми колегами й студентами – 56%, зовсім не задовольняють – 10%; рівно половина респондентів (50%) зазначає, що їх задовольняє психологічна атмосфера на онлайн-занятті, водночас як 23% – скоріше не задовольняє; 33% від усіх респондентів відповіли, що в них і на початку онлайн-навчання, і в кінці переважали позитивні емоції, рівною мірою у 23% – спочатку переважали негативні, а потім позитивні емоції, та у 23% – спочатку переважали позитивні, а потім негативні. Останнім чинником була оцінка самих респондентів своєї швидкості емоційної адаптованості до онлайн-навчання: 50% – досить швидко

адаптувалися, 30% – дуже швидко адаптувалися, по 10% відповідно – ще не адаптувалися та повільно адаптувалися.

Результати тесту емоційного інтелекту Холла допомогли дослідити показники парціального й інтегративного показника EQ в науково-педагогічних працівників (див. табл. 1.), який визначається групою ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні й розумінні власних емоцій та емоцій оточення.

Отже, згідно з даними, наведеними в табл. 1, ми можемо підсумувати, що лише 6% від усіх опитаних мають високий EQ, тобто адекватно оцінюють і керують своїми емоціями, мають високий рівень емоційного добробуту, 37% – мають середній рівень, тобто досить високий самоконтроль і самооцінку, й більшість, 57%, мають низький рівень, тобто низьку самооцінку, схильні до депресій, мають низький самоконтроль.

Також варто зауважити, що за результатами методики за всіма шкалами парціального EQ високий рівень мають дуже мало респондентів, переважає низький рівень за всіма шкалами, проте за шкалою емоційної обізнаності переважає середній рівень.

Отже, в ході аналізу опитування було отримано такі результати: демонстративний тип був зафіксований у 33% респондентів, тобто вони схильні до фантазерства, брехливості, вдавання, прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму; застрягальний тип був виявлений у 6%, він характеризується помірною балакучістю, товариськістю, схильністю до моралізації; гіпертимний тип був виявлений у 36% респондентів, їм притаманна рухливість, виразність жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до бешкетництва; екзальтований тип акцентований у 6% опитаних, його характеризує радість, усміхненість, щастя, захопленість; емотивний тип був виявлений у 53% респондентів, йому притаманні тривожність, співпереживання, чутливість, чуйність, бурхливі емоції, балакучість; циклотимний тип акцентований у 20% опитуваних, для нього характерні періодичні зміни настрою та залежність від зовнішніх подій.

Результати кореляційного аналізу показали, що в науково-педагогічних працівників, у котрих домінує дистимний тип, нижча здатність до управління емоціями ($r = -0,38$; $p < 0,05$). Водночас особи, яким більше притаманний демонстративний тип акцентуації характеру, більшою мірою розуміють емоції інших ($r = 0,65$; $p < 0,05$) та, як правило, мають вищий показник емоційного інтелекту ($r = 0,41$; $p < 0,05$). Особи із застрягальним типом більше потребують емоційної підтримки ($r = 0,41$; $p < 0,05$). Особам із демонстративним типом більше притаманне відчуття задоволеності від психологічної атмосфери, що панує під час онлайн-навчання ($r = 0,43$; $p < 0,05$), також вище оцінюють психологічну атмосферу особи із застрягальним типом ($r = 0,37$; $p < 0,05$). Особи з підвищеною емоційною чутливістю емотивного типу вище оцінюють стан емоційного самопочуття під час навчання.

Висновки з проведеного дослідження. Підсумовуючи вищенаведені дані, акцентуємо: серед опитуваних респондентів переважає емотивний тип акцентуації характеру, отже в них велика збудливість, емоційність, і це напряму пов'язано з емоційним інтелектом. Емоційна нестабільність такого типу й водночас надмірна емоційність пояснює, чому респонденти з емотивним типом мають низький рівень самоконтролю, управління своїми емоціями й емоційної обізнаності.

Отже, враховуючи результати емпіричного дослідження, ми можемо спростувати гіпотезу про те, що молодші за віком респонденти швидше емоційно адаптувалися до дистанційного навчання, ніж старші. Насправді рівень адаптації залежить від емоційної обізнаності, уміння управляти своїми емоціями, від акцентованих рис характеру й особистісних відмінностей, проте аж ніяк не від віку чи статі.

Отже, в ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісної адаптації науково-педагогічних працівників до онлайн-навчання, на основі цього акцентуємо, що складність такої адаптації полягає в організації якісного онлайн-навчання, заряджанні мотивацією, отримванні односторонньої комуні-

Таблиця 1

Рівні емоційного інтелекту за тестом Холла

№ з/п	Рівні інтегративного й парціального емоційного інтелекту	Результати, у %		
		Високий	Середній	Низький
1.	Загальний EQ	6	37	57
2.	Емоційна обізнаність	17	47	36
3.	Управління емоціями	3	27	70
4.	Самомотивація	24	36	50
5.	Емпатія	23	47	30
6.	Розпізнавання емоцій інших	20	37	43

кації, готовності до технологічних і технічних проблем – це справді непросто в таких умовах постпандемічної епохи. Саме це істотно впливає як на психологічний стан викладача, так і на його працездатність. Як уже згадувалося, виявлено взаємозв'язок емоційного інтелекту з показниками адаптивності, прийняттям себе й інших, емоційним комфортом. Також виявлено зворотний зв'язок емоційного інтелекту із зовнішнім контролем. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту схильні керуватися у своїй поведінці інтернальними, а не нав'язаними ззовні цінностями.

Підсумовуючи, доходимо висновку, що підвищення рівня особистісної адаптації веде до поліпшення настрою, психологічної атмосфери на заняттях, працездатності серед працівників. Ймовірно, що високий рівень емоційної адаптації в науково-педагогічних працівників виникає тоді, коли характеристики роботи на онлайн-заняттях відповідають їхнім очікуванням, нормальній психологічній атмосфері й низькому рівню тривожності на дистанційному навчанні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк : ПГУ, 2011. 388 с.
2. Гладких А.Г. Эмоциональный интеллект молодых людей, уровень их адаптивности и степень социализации. *Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ. конф. студ. и аспирантов, г. Санкт-Петербург*, 20–22 апреля 2006 г. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2006. С. 362–364.
3. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва : Альпина Паблишер. 2012. 301 с.
4. Дерев'янку С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2009. 20 с.
5. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
6. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : «КСП+», 2003. 42 с.
7. Стейн С., Бук Г. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи. Киев : Бизнес Букс, 2007. 384 с.
8. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Т. 2. Изд. 11-е. Санкт Петербург, 1905. 444 с.
9. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 106 p.
10. Goleman D. Emotional Intelligence. New-York : Bantam books, 1995. 352 p.
11. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. No. 63 (6). P. 503–517.
12. Shtajner Klod. Jemocional'naja gramotnost': intellekt s serdцем. Rukovodstvo po uluchsheniju lichnyh i professional'nyh otnoshenij. Kiev : TOV "NVP "Interservis", 2016. 302 p.