

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-1-47>**Римма КИРИЧЕНКО,***orcid.org/0000-0002-2020-9157**кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну  
Київського національного університету технологій та дизайну  
(Київ, Україна) kirichenkorv11@gmail.com***Неля ДУБРОВА,***orcid.org/0000-0001-5239-3051**студентка II курсу магістратури факультету індустрії моди  
Київського національного університету технологій та дизайну  
(Київ, Україна) nellydubrova@icloud.com***Руслана ОВСІЄНКО,***orcid.org/0000-0001-5335-4150**студентка II курсу магістратури факультету індустрії моди  
Київського національного університету технологій та дизайну  
(Київ, Україна) ovsienko99lana@gmail.com*

## ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Стаття присвячена розгляду емоційного інтелекту майбутніх педагогів. У статті здійснено теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту. Аналіз виконано на основі актуальних завдань професійної діяльності педагогів. Надано оцінку стану проблеми емоційного інтелекту сьогодення. Розкрито основні психологічні аспекти педагогічної діяльності та обґрунтовано підходи до ролі емоційного інтелекту у професійному становленні педагога. Обґрунтовано значимість цього явища у профілактиці професійного вигорання вчителя. В статті аналізуються особливості взаємозв'язку розвитку емоційного інтелекту і актуалізації професійно-особистісного потенціалу педагога. Показано, що добре розвинений емоційний інтелект є структуроутворюючим компонентом професійної культури педагога. Відзначається, що розвиток емоційного інтелекту педагога є надзвичайно важливим і актуальним в сучасній соціокультурній ситуації. Здійснено опис професійної успішності педагога та емоційного інтелекту як чинника успішності комунікації з учнями та реалізації своїх професійних функцій. Проведено дослідження на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів. Визначено, що майбутні педагоги володіють недостатньо розвиненими навичками емоційного інтелекту, що свідчить про наявність перешкод для успішного здійснення професійної діяльності та потребує психологічної корекції. Проаналізовано методи та прийоми для розвитку емоційного інтелекту педагогів. Зроблено висновок, що володіння емоційним інтелектом стимулює педагога до творчого пошуку, розвитку професійно-особистісного потенціалу, середовища освітнього простору. Зазначено, що розвиваючи емоційний інтелект, сучасний педагог може досягти високих результатів у професійній сфері, стати високоефективним і результативним фахівцем.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, майбутній педагог, педагогічна діяльність.

**Римма KYRYCHENKO,***orcid.org/0000-0002-2020-9157**PhD in Psychology,**Associate Professor at the Department of Professional Education in Technologies and Design  
Kyiv National University of Technologies and Design  
(Kyiv, Ukraine) kirichenkorv11@gmail.com***Nelia DUBROVA,***orcid.org/0000-0001-5239-3051**Second-year Master's Student at the Faculty of Fashion Industry  
Kyiv National University of Technology and Design  
(Kyiv, Ukraine) nellydubrova@icloud.com*

**Ruslana OVSIENKO,**

*orcid.org/0000-0001-5335-4150*

*Second-year Master's Student at the Faculty of Fashion Industry  
Kyiv National University of Technology and Design  
(Kyiv, Ukraine) ovsienko99lana@gmail.com*

## THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE TEACHERS ACTIVITY

*The article is devoted to the consideration of emotional intelligence of future teachers. The theoretical analysis of the phenomenon of emotional intelligence is carried out in the article. The analysis is performed on the basis of current tasks of professional activity of teachers. An assessment of the state of the problem of emotional intelligence of today is given. The main psychological aspects of pedagogical activity are revealed and the approaches to the role of emotional intelligence in the professional development of a teacher are substantiated. The significance of this phenomenon in the prevention of professional burnout of teachers is substantiated. The article analyzes the features of the relationship between the development of emotional intelligence and the actualization of professional and personal potential of the teacher. It is shown that a well-developed emotional intelligence is a structural component of the professional culture of the teacher. It is noted that the development of emotional intelligence of the teacher is extremely important and relevant in today's socio-cultural situation. The description of professional success of the teacher and emotional intelligence as a factor of success of communication with students and realization of the professional functions is carried out. A study on the development of emotional intelligence of future teachers. It is determined that future teachers have underdeveloped skills of emotional intelligence, which indicates the presence of obstacles to the successful implementation of professional activities and requires psychological correction. Methods and techniques for the development of emotional intelligence of teachers are analyzed. It is concluded that the possession of emotional intelligence stimulates the teacher to creative search, development of professional and personal potential, the environment of educational space. It is noted that developing emotional intelligence, a modern teacher can achieve high results in the professional sphere, become a highly effective and efficient specialist.*

**Key words:** *emotional intelligence, future teacher, pedagogical activity.*

**Постановка проблеми.** Специфіка роботи педагога вимагає від нього особливої включеності у діяльність учнів, яка передбачає як професійне ставлення (як до об'єкта навчання, у якого потрібно сформувані передбачені програмою знання, вміння та навички), та емоційно-ціннісне (як особистості, що наділена власним світоглядом та мотивацією). Гармонійне поєднання цих двох підходів вимагає високого рівня рефлексивності, емоційної чутливості, здатності проаналізувати та передбачити стан учня. В контексті цього важливою характеристикою вчителя є розвиток його емоційної особистісної сфери, зокрема, емоційного інтелекту, який є основою формування вищеперерахованих вмінь.

Емоційний інтелект є невід'ємною складовою професіоналізму педагога. Головним завданням вчителя є не тільки організація навчальної діяльності та освітнього процесу, а й побудова спілкування, налагодження діалогу. Через спілкування у учня формуються особистісні особливості психічних функцій, які дозволяють йому створити неповторну систему уявлень про себе і про оточуючих, «на основі якої він будує своє ставлення до інших людей і оцінює самого себе». Несвоєчасний розвиток або порушення емоційної сфери особистості призводить до підвищеної тривож-

ності, сором'язливості, страхів у спілкуванні та самовираженні, агресії, емоційного виснаження, переживання стресу.

Вивчення емоційного інтелекту педагогів є надзвичайно значущим для змістовного подолання існуючого протиріччя в практичній педагогіці емоційних і раціональних перетворень, успішності організації заходів по підвищенню ефективності роботи педагога.

**Аналіз досліджень.** Останнім часом термін «емоційний інтелект» користується дедалі більшою популярністю, але в науці, як і раніше, не існує чіткого визначення цього поняття. Вперше позначення EQ – коефіцієнт емоційності (emotional quotient), по аналогії з IQ – коефіцієнтом інтелекту, ввів в 1985 році клінічний фізіолог Рувен Бар-Он, який визначає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з викликами і тисками зовнішнього середовища. А інший американський учений Деніел Гоулман вважає, що емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати свої емоції і емоції інших, щоб мотивувати себе та інших і щоб керувати емоціями наодинці з собою і при взаємодії з іншими.

Дослідження емоційного інтелекту педагогів відображено у працях таких дослідників, як

Н. Петрова, О. Тенякова, О. Ткач (роль емоційного інтелекту в успішності професійної діяльності педагога), Л. Ракітнянської (дослідження емоційного інтелекту у контексті професійного навчання майбутніх педагогів). Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у педагогічних працівників вивчає О. Новак. Присвячені дослідження ролі емоційного інтелекту як компонента готовності особистості до професійної діяльності (В. Зарицька, С. Кузнецова, Ю. Соколова).

Розглядаючи праці іноземних вчених, було відзначено наступні напрямки досліджень емоційного інтелекту: роль EQ у саморегуляції педагогічної діяльності (Н. Александрова), як важливої складової неперервної освіти педагога (О. Почтарьова, С. Кургулова, К. Абрамова), важливий механізм профілактики емоційного вигорання педагога (А. Ларіна, Н. Анарі, С. Меріда-Лопез, А. Беккер, Н. Екстремера). Деякі дослідники розглядають емоційний інтелект як складову комунікативної компетентності педагога (З. Саїдов, Н. Яричев, І. Локтіонова). Дослідників також цікавить вплив емоційного інтелекту педагога на успішність учнів та студентів (М. Бойд, Д. Раст).

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі значення емоційного інтелекту у професійній діяльності педагога та проведенні дослідження на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття емоційного інтелекту в психології існує досить давно. У 1964 р. воно з'явилося в роботі М. Белдока, а в 1966 р. в роботі Б. Лойнера. Найбільшої популярності в країнах Західної Європи і США питання емоційного інтелекту здобули в середині 90-х років минулого століття, а найактивнішим цього феномену вважається Даніель Гоулман, американський журналіст і психолог, який у книзі «Emotional Intelligence» («Емоційний інтелект») на матеріалах психологічних досліджень і опитувань довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту – IQ, скільки від здібностей управляти своїми емоціями – EQ (Гоулман, 2018).

Термін «емоційний інтелект» почали використовувати на початку 1990-х років. Визначення поняття «емоційний інтелект» найвідомішими дослідниками даного питання сформульовані наступним чином: 1) набір некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, пов'язаних із соціальними, емоційними й персональними та пов'язаними з виживанням здібностями, які впливають на здатність людини справлятися з вимогами і тиском зовнішнього середовища (Рувен

Бар-Он); 2) здатність розуміти власні почуття та почуття інших людей, самому себе мотивувати, повністю керувати емоціями (Д. Гоулман); 3) здатність відслідковувати свої та інших людей почуття та емоції, розрізняти їх та використовувати для скеровування думок та дій (П. Саловей та Дж. Маєр).

Емоційний інтелект EQ виступає показником здатності особистості до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Його вважають емоційним еквівалентом пізнавального інтелекту IQ. Емоційний інтелект (EQ) визначається як здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем та регуляції поведінки.

На сьогодні базовими є дві моделі емоційного інтелекту: модель здібностей емоційного інтелекту Джон Маєра і Пітера Саловея та змішана модель. Модель здібностей – це уявлення про емоційний інтелект як про перетин емоцій і пізнання. Змішана модель висуває поняття емоційного інтелекту як поєднання розумових і особистісних рис, притаманних кожній конкретній особі (Гоулман, 2018). Теорія, запропонована Дж. Маєром і П. Саловеєм, пов'язує емоційний інтелект з особистісними чинниками – теплотою і чуйністю. Авторами було розроблено кілька механізмів, які ґрунтуються на зв'язку емоційного інтелекту та розумових здібностей. Дж. Маєр і П. Саловей акцентували увагу на п'яти типах емоційних здібностей – знання про емоції, управління емоціями, розпізнавання емоцій у інших, уміння мотивувати себе, управляти соціальними відносинами в позитивному руслі. Прихильник змішаної моделі Рувен Бар-Он визначає емоційний інтелект як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно вирішувати будь-які життєві ситуації (Гоулман, 2018).

Запропонована ним модель об'єднує знання і навички, які визначають як розумові здібності, так і особливості особистості. Таке поєднання і породжує змішану модель. Р. Бар-Он, був першим, хто ввів поняття «емоційний коефіцієнт» (EQ) та розробив анкету для його визначення. Дана анкета дозволяє виміряти п'ять базових складових емоційного інтелекту: 1) внутрішньоособистісну, що полягає в умінні розуміти та виражати власні емоції (емоційна самосвідомість, наполегливість, самоповага, незалежність, самоактуалізація); 2) міжособистісну (соціальна відповідальність, співпереживання); 3) адаптивність (здатність пристосовувати почуття до ситуацій); 4) регуляція стресовими ситуаціями (стійкість до стресу,

контроль імпульсивності); 5) переважаючий настрій (щастя, оптимізм).

У зв'язку з вищевикладеним ми можемо стверджувати, що наявність розвиненого емоційного інтелекту у педагога є однією з важливих умов для успішної модернізації сучасної освіти.

Наприклад, що стосується досягнення першого з перерахованих вище результатів – підвищення продуктивності професійної діяльності педагога, слід зазначити, що для досягнення високої якості педагогічної діяльності емоційні здібності в ряді випадків є не менш важливими, ніж знання, вміння і навички, що мають безпосереднє відношення до педагогічної професії. Розвинений емоційний інтелект, може також сприяти формуванню у педагога лідерських якостей. Д. Гоулман, наприклад, стверджує, що велика частина здібностей, властивих видатним лідерам, відноситься саме до емоційних (Гоулман, 2018).

З розвитком емоційного інтелекту педагогічного працівника пов'язана його емоційна культура. Остання відображає його емоційну зрілість, а також рівень професійної майстерності, відповідним чином впливаючи на імідж.

Відомо, що за своєю роллю в системі освіти професія педагога є перетворюючою і керуючою. Для ефективного ж управління розвитком особистості учнів необхідно мати відповідну компетентність. З цієї причини в руслі особистісно орієнтованого підходу до навчання і виховання розвиток емоційної культури вчителів набуває особливої актуальності. Найважливішим показником розвитку емоційної культури сучасного педагога є високий рівень розвитку таких якостей: емпатії; емоційної стійкості; емоційної гнучкості (Саїдов, Ярьчев, Локтионова, 2021).

У свою чергу, емоційна стійкість є здатністю індивіда до протидії несприятливим факторам, подолання стану емоційного збудження і швидкому поверненню до стану душевної рівноваги після переживання стресової ситуації. Ця остання якість є важливим фактором збереження нормальної працездатності сучасного педагога, забезпечення його ефективної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. Емоційна гнучкість проявляється в здатності педагогічного працівника правильно розуміти, щиро приймати переживання учнів, проявляти до них теплоту і співпереживання. Емпатія включає відображення і розуміння емоційного стану іншої людини, співпереживання або співчуття іншим і активну підтримуючу поведінку. Її основу складають розум, емоційна чуйність і раціональне сприйняття навколишнього (Ракітянська, 2019).

Широко відомо, що сучасний педагогічний працівник здійснює професійну діяльність в умовах великих психічних і емоційних навантажень. Практично перманентно він стикається з різного роду конфліктними, емоційно напруженими ситуаціями, які вимагають вміння володіти собою, зберігати здатність до подальшої педагогічної діяльності (Кузнецова, Соколова, 2018).

Виходячи з вищевикладеного можна виділити ряд складових емоційного інтелекту сучасного педагога: здатність розуміти стійкі способи емоційної діяльності, що склалися у інших учасників освітнього процесу і можуть проявлятися як у спілкуванні, так і в пізнавальній діяльності, впливаючи на успішність взаємодії з ними; здатність розпізнавати свої емоції, володіти ними, адекватно реагувати на емоції інших учасників освітнього процесу; здатність розуміти відносини між учасниками освітнього процесу, відтворені в їх емоціях, управляти емоційною сферою на основі інтелектуальної синтезу та аналізу.

Емоційна компетентність педагога пов'язана з емоційним інтелектом і заснована на ньому (Новак, 2010). Для навчання конкретним компетенціям, пов'язаних з емоціями, необхідне досягнення педагогом певного рівня емоційного інтелекту: управляти власними емоціями, значно легше розвивати такі компетенції, як здатність зберігати працездатність в стресових ситуаціях і ініціативність. Формування емоційних компетенцій також необхідно для прогнозу успішності в роботі.

Розвиток у вчителів емоційного інтелекту набуває ще більшого значення в сучасних умовах, якщо врахувати, що дана характеристика підлягає розвитку у людей будь-якої вікової категорії. Це твердження доводиться порівняно недавніми науковими відкриттями, в результаті яких в науковий обіг був введений такий термін, як «нейропластичність». Суть дефініції «нейропластичності» полягає в тому, що думки індивіда, його вчинки і концентрація уваги на тих чи інших предметах і явищах здатні змінювати структуру і безпосередньо впливати на процес функціонування головного мозку. З цього випливає, що людина здатна до цілеспрямованої зміни власних мозкових структур за допомогою тренувань. Дослідження С. Кургулової демонструють, що всього за шістьнадцять сесій когнітивно-поведінкової психотерапії люди, у яких перед цим була діагностована соціофобія, здатні шляхом цілеспрямованої роботи зі своєю негативною самооцінкою посилити активність ділянок мозку, пов'язаних з саморегуляцією, лінгвістичною обробкою і увагою (Кургулова, 2018).

Таким чином, розвиваючи емоційний інтелект, сучасний педагог може домогтися високих показників діяльності.

На думку дослідника І. Андрєєвої, емоційний інтелект ефективного педагога визначаються адекватністю самооцінки та рівня домагань, комунікативною толерантністю, упевненістю в професійній компетенції, сформованістю емпатії вчителів з різними рівнями сформованості емоційного інтелекту. Для педагогів з високим рівнем характерний інтернальний локус контролю, низький або незначний рівень особистісної тривожності, емоційна стійкість, здатність пояснити емоційні стани. Середній рівень відрізняється екстернальним локусом контролю, високим рівнем тривожності, середніми або низькими показниками адаптації до тих чи інших умов, емоційною нестійкістю, утрудненням ідентифікації власних емоцій. Що стосується низького рівня, то він серед фахівців соціально-орієнтованих професій не виявлений. Однак психологічний портрет людини може бути описаний таким чином: має низький самоконтроль, реагування «за механізмом умовного рефлексу, прояв активності з переважанням зовнішніх компонентів над внутрішніми» (Андрєєва, 2011).

Особливо актуальна проблема розвитку емоційного інтелекту для вчителів, які працюють з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Про це, зокрема, йдеться в дослідженні О. Тенякової та О. Ткач, які вважають: якби не був компетентний педагог, він неминуче буде відчувати безліч труднощів. Найпоширенішими є налагодження контакту з дітьми з інвалідністю (вони зазвичай неконтактні) і встановлення взаємодії з їх батьками (вони занурені в турботи про хвору дитину і гостро реагують на різні ситуації). Перераховані фактори, призводять до емоційного вигорання педагогів (Тенякова, Ткач, 2019).

У дослідженні С. Кузнецової обґрунтовується наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом і синдромом вигорання. У тому випадку, якщо емоційний інтелект добре розвинений, людина відновлює втрачені ресурси за порівняно короткий час (Кузнецова, Соколова, 2018). Подібну думку висловлює Т. Ларіна, яка впевнена: емоційний інтелект можна розвинути «шляхом цілеспрямованого навчального впливу на розвиток здібностей: ідентифікації емоцій; використання емоцій з метою вирішення завдань; розуміння і аналізу емоцій; свідомого управління ними» (Ларіна, 2016).

Підсумовуючи, можемо узагальнити проаналізовані теоретичні напрацювання щодо емоцій-

ного інтелекту в діяльності педагога у Таблиці 1.

На наступному етапі роботи нами було проведено дослідження на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів, у якому взяли участь 100 студентів. Вибірку емпіричного дослідження склали студенти Київського національного університету технологій та дизайну та Корсунь-Шевченківського педагогічного фахового коледжу ім. Т.Г. Шевченка, віком від 16 до 22 років. Учасники дослідження були поінформовані щодо методів та цілі дослідження, дали згоду на участь в експерименті.

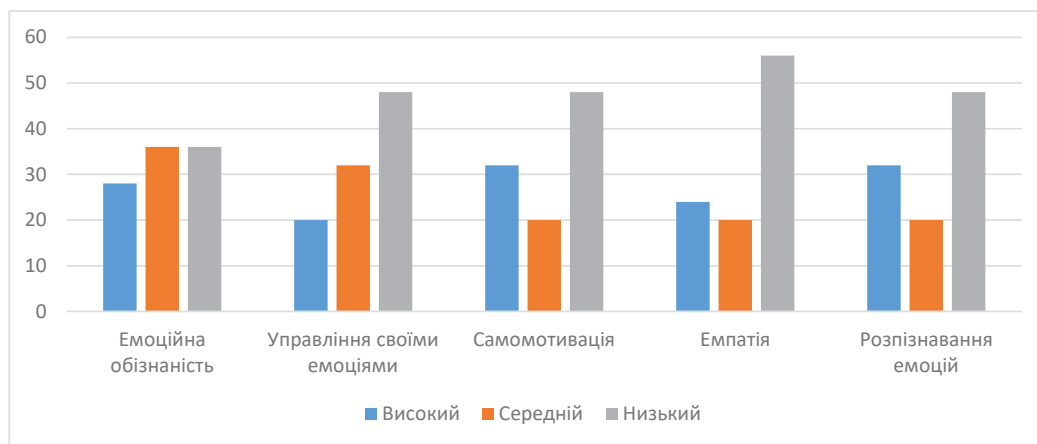
Для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів було використано методику діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла, яка призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: шкала 1 – «Емоційна обізнаність»; шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями); шкала 4 – «Емпатія»; шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Розглянемо показники розвитку емоційного інтелекту. Так, за шкалою емоційної обізнаності 28% досліджуваних володіють високим рівнем цього параметру. 36% досліджуваних продемонстрували середній рівень емоційної обізнаності. Низький рівень емоційної обізнаності зафіксовано у 36% опитаних. За шкалою управління своїми емоціями 20% досліджуваних володіють високим рівнем цього параметру. 32% досліджуваних продемонстрували середній рівень управління своїми емоціями. Низький рівень управління своїми емоціями зафіксовано у 48% опитаних. За шкалою самотивації 32% досліджуваних володіють високим рівнем цього параметру. 20% досліджуваних продемонстрували середній рівень самотивації. Низький рівень самотивації зафіксовано у 48% опитаних. За шкалою емпатії 24% досліджуваних володіють високим рівнем цього параметру. 20% досліджуваних продемонстрували середній рівень емпатії. Низький рівень емпатії зафіксовано у 56% опитаних. За шкалою розпізнавання емоцій інших людей 32% досліджуваних володіють високим рівнем цього параметру. 20% досліджуваних продемонстрували середній рівень розпізнавання емоцій інших людей. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей зафіксовано у 48% опитаних. Отримані результати представлені на рис. 1.

Таблиця 1

**Основні підходи до визначення ролі емоційного інтелекту у професійній діяльності педагога**

Напрямок вивчення емоційного інтелекту	Представники підходу	Основні ідеї
EQ як складова професійної компетентності педагога	Н. Петрова, О. Тенякова, О. Ткач, Н. Александрова, Почтарьова, С. Кургулова, К. Абрамова	Емоційний інтелект включають до структури професійної діяльності педагога, як одну із ключових особистісних рис, що визначають особливості здійснення педагогічної діяльності
EQ як компонент комунікативних навичок педагога	З. Саїдов, Н. Яричев, І. Локтіонова	Емоційний інтелект вивчається як чинник успішності комунікації між педагогом та учнями
EQ як чинник готовності особистості до здійснення педагогічної діяльності	Л. Ракітнянська, В. Зарицька, С. Кузнецова, Ю. Соколова	Емоційний інтелект розглядається як характеристика майбутнього фахівця, яку необхідно розвивати
Розвиток EQ як засіб запобігання професійному вигоранню педагога	А. Ларіна, Н. Анарі, С. Меріда-Лопез, А. Беккер, С. Кузнецової, О. Новак, Е. Носенко	Під час профілактики та корекції емоційного вигорання педагога важливим аспектом роботи є розвиток або формування емоційного інтелекту, який забезпечує високий рівень рефлексивності, самоусвідомлення себе та розуміння інших
EQ як чинник успішного навчання учнів	Boyd M. A.	Вплив емоційного інтелекту педагога на успішність навчальної діяльності учня



**Рис. 1. Рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх педагогів**

Як бачимо, майбутні педагоги володіють недостатньо розвиненими навичками емоційного інтелекту, що свідчить про наявність перешкод для успішного здійснення професійної діяльності та потребує психологічної корекції.

Для розвитку емоційного інтелекту О. Новак передбачає розвиток наступних вмінь та навичок: а) свідоме управління емоціями, б) сприйняття, оцінку і прояв емоцій, в) інтерпретацію і аналіз емоцій, г) використання емоцій з метою підвищення ефективності діяльності (Новак, 2010).

Перший передбачає розвиток усвідомлення, оцінку і прояв емоцій. Педагоги повинні засвоїти «абетку емоцій»: особливості їх прояву, розпізнавання, ключові теорії емоцій. В ході практики вони будуть проводити експрес-діагностику власних емоцій, аналізувати емоції колег; тренуватися в точній передачі емоцій; освоювати техніки вербалізації почуттів і зниження емоційної напруги; демонструвати емоції за допомогою невербальних засобів. Змістом другого блоку є заняття, спрямовані на підвищення ефективності діяль-

ності. Відповідно до цього перед педагогами буде поставлена задача навчитися керувати емоціями; викликати живий відгук оточуючих за допомогою вербальних засобів; стимулювати до діяльності оточуючих. В рамках занять вчителям демонструються ефективні стратегії вирішення конфліктних ситуацій. Змістом третього блоку є навчання аналізу емоцій. Педагоги освоюють методи відстеження власних емоцій і причини їх виникнення, навчаються усвідомлювати ірраціональні установки і виокремлювати складні емоції. Отриманий в ході занять досвід інтегрований в четвертому блоці. Змістом діяльності педагогів стає управління емоціями, освоєння технік зниження інтенсивності емоцій і спостереження переходів однієї емоції до іншої.

Цікава і така форма проведення занять, як тренінгова група, описана дослідником Е. Носенко: «розвиток емоційного інтелекту в тренінгових групах передбачає актуалізацію і поглиблення здібностей до розуміння емоцій, навчання ефективним способам і прийомам управління емоційними станами з подальшим застосуванням отриманих знань на практиці» (Носенко, 2003).

І. Н. Андрєєва виділяє наступні методи розвитку емоційного інтелекту: груповий тренінг, індивідуальний тренінг, коучинг. Не менш ефективними є аналіз конкретних професійних комунікативних ситуацій, арт-методи. Найбільш інноваційним і перспективним методом можна вважати коучинг як сучасну ефективну психотехнологію особистісного розвитку, яка дозволяє створити для педагога «зону найближчого розвитку» емоційного інтелекту за допомогою особливих психологічних «інструментів». До цих «інструментів» відносяться: «відкриті» питання про природу, механізми, способи вираження емоцій у діяльності педагога, можливості сприйняття чужих і розпізнавання власних емоційних станів; створення і аналіз «колеса балансу» в рамках структури емоційного інтелекту педагога; «шкалювання» розвиненості емоційних якостей

і здібностей педагога; метафоризація ключових комунікативних ситуацій емоційної напруженості у взаємодії з усіма суб'єктами освітнього процесу і т. ін. Форма використання коучингу для педагога може бути як індивідуальною, так і груповий. Час проведення залежить від індивідуального запиту, але найбільш ефективно проводити коуч-сесії на початку навчального року, в середині і наприкінці, щоб створити навичку пролонгованого осмислення, підвищити рівень усвідомленості зовнішніх і внутрішніх процесів в емоційній сфері в процесі професійної діяльності. Це дозволить отримати профілактичний ефект від емоційного вигоряння і професійних педагогічних деформацій (Андрєєва, 2011).

**Висновки.** Розвиток емоційного інтелекту педагога в процесі безперервної освіти має значний ресурс за рахунок інтеграції власного досвіду, освоєння нових професійних відносин – міжособистісних, предметних, надпредметних, метапредметних. Володіння емоційним інтелектом стимулює педагога до творчого пошуку, розвитку професійно-особистісного потенціалу, середовища освітнього простору. Педагоги, що володіють здатністю прислухатися до чужих переживань, вміють налаштуватися на широкий діапазон емоційних сигналів. Ця якість дозволяє їм розуміти невисловлені почуття, вони співчутливо ставляться до оточуючих і здатні подумки стати на місце іншої людини. Емоційний інтелект проявляється у вмінні бути делікатним, ввічливим, тактовним, шанобливим, турботливим. Педагоги, наділені цією здатністю, прагнуть створити в колективі сприятливий психологічний клімат. Отже, розвиваючи емоційний інтелект, сучасний педагог може досягти високих результатів у професійній сфері, стати високоефективним і результативним фахівцем. Можна стверджувати, що емоційна культура вчителя відображає рівень професійної майстерності, емоційну зрілість особистості і впливає на імідж педагога.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Н. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности. Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: философские, социальные и естественные науки. 2011. Выпуск 5. С. 171-177.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
3. Гоулман Д. Эмоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
4. Кургулова С. К., Абрамова К. В. Эмоциональный интеллект как ключевая компетенция педагога в инклюзии. Студенческий научный журнал. Новосибирск: НГПУ, 2018. С. 59-62.
5. Кузнецова С. В., Соколова Ю. Б. Эмоциональный интеллект как компонент профессиональной деятельности педагога. Актуальные проблемы социально-гуманитарных и экономических знаний. Сборник научных трудов Всероссийской научной конференции – школы молодых ученых. 2018. С. 45-50.

6. Ларина А. Т. Роль эмоционального интеллекта в предотвращении эмоционального выгорания педагогов. МНИЖ. 2016. №10-4 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-predotvraschenii-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>
7. Милованова Н. Г. Эмоциональный интеллект: новый ресурс педагога или новые требования? Профессиональное образование в России и за рубежом. 2017. № 1(25). С. 107–110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-novyy-resurs-pedagoga-ili-novye-trebovaniya>
8. Новак О. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. Постметодика. 2010. № 6. С. 41-47.
9. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К., 2003. 158 с.
10. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. 2015. № 2. С. 27-31.
11. Почтарева Е. Ю. Эмоциональный интеллект как составляющая непрерывного образования педагога. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2012. №2. С. 75-81.
12. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2019. Вип. 1 (157). С. 162–165.
13. Саидов З.А., Ярычев Н.У., Локтионова И.А. Эмоциональный интеллект как составляющая коммуникативной компетентности педагога. МНКО. 2021. №2 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-sostavlyayushchaya-kommunikativnoy-kompetentnosti-pedagoga>
14. Тенякова О. А., Ткач Е. Н. Эмоциональный интеллект как субъектный ресурс эффективной профессиональной деятельности педагога-психолога. Психология профессиональной деятельности: проблемы, содержание, ресурсы. Сборник научных трудов. 2019. С. 418-421.
15. Boyd M. A. The emotional intelligence of teachers and students' perceptions of their teachers' behavior in the classroom. Indiana. 2005. 24 p.
16. Mérida-López S., Extremera N., Rey L. Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health. Occupational Medicine. Vol. 67. Issue 7. 2017. P. 540-545. <https://academic.oup.com/occmed/article/67/7/540/4085868>
17. Naderi Anari N. Teachers: emotional intelligence, job satisfaction, and organizational commitment. Journal of Workplace Learning. Vol. 24. 2012. No. 4. P. 256-269.

#### REFERENCES

1. Aleksandrova N. Emocionalnyj intellekt kak faktor samoregulyacii pedagogicheskoy deyatel'nosti. [Emotional intelligence as a factor of self-regulation of pedagogical activity]. Vestnik Moskovskoy gosudarstvennoy akademii delovogo administrirovaniya. Seriya: filosofskie, socialnye i estestvennye nauki. 2011. Vipusk 5. S. 171-177 [in Russian].
2. Andreeva I.N. Emocionalnyj intellekt kak fenomen sovremennoy psihologii [Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology]: monografiya. Novopolock: PGU, 2011. 388 s. [in Russian].
3. Houlman D. Emotsiyni intellekt [Emotional intelligence]. Kharkiv: Vivat, 2018. 512 s. [in Ukrainian].
4. Kurgulova S. K., Abramova K. V. Emocionalnyj intellekt kak klyuchevaya kompetenciya pedagoga v inklyuzii [Emotional intelligence as a key competence of a teacher in inclusion]. Studencheskij nauchnyj zhurnal. Novosibirsk: NGPU, 2018. S. 59-62 [in Russian].
5. Kuznecova S. V., Sokolova Yu. B. Emocionalnyj intellekt kak komponent professionalnoj deyatel'nosti pedagoga [Emotional intelligence as a component of a teacher's professional activity]. Aktualnye problemy socialno-gumanitarnyh i ekonomicheskikh znaniy. Sbornik nauchnyh trudov Vserossiyskoj nauchnoj konferencii – shkoly molodyh uchenyh. 2018. S. 45-50 [in Russian].
6. Larina A. T. Rol emocionalnogo intellekta v predotvrashenii emocionalnogo vygoraniya pedagogov [The role of emotional intelligence in preventing emotional burnout of teachers]. MNIZh. 2016. №10-4 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-predotvraschenii-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> [in Russian].
7. Milovanova N. G. Emocionalnyj intellekt: novyj resurs pedagoga ili novye trebovaniya? [Emotional intelligence: a new teacher's resource or new requirements?] Professionalnoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom. 2017. № 1(25). S. 107–110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-novyy-resurs-pedagoga-ili-novye-trebovaniya> [in Russian].
8. Novak O. O. Shliakhy rozvytku emotsiynoho intelektu pedahohichnykh pratsivnykiv [Ways to develop the emotional intelligence of teachers] . Postmetodyka. 2010. № 6. S. 41-47 [in Ukrainian].
9. Nosenko E. L. Emotsiyni intellekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]: monohrafiia. K., 2003. 158 s. [in Ukrainian].
10. Petrova N. M. Sformovanist emotsiynoho intelektu yak zaporuka uspishnoi profesiinoi diialnosti maibutnoho pedahoha: teoretychnyi aspekt [Formation of emotional intelligence as a guarantee of successful professional activity of the future teacher: theoretical aspect]. Naukovi zapysky Ternopil'skoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Seriya: pedahohika. 2015. № 2. S. 27-31 [in Ukrainian].
11. Pochtareva E. Yu. Emocionalnyj intellekt kak sostavlyayushaya nepreryvnogo obrazovaniya pedagoga [Emotional intelligence as a component of continuous teacher education]. Nauchnoe obespechenie sistemy povysheniya kvalifikacii kadrov. 2012. №2. S. 75-81 [in Russian].



- 
12. Rakitianska L. M. Emotsiyni intelekt yak osobystisnyi chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnoho vchytelia [Emotional intelligence as a personal factor in the professional development of future teachers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv, 2019. Vyp. 1 (157). S. 162–165 [in Ukrainian].
  13. Saidov Z.A., Yarychev N.U., Loktionova I.A. Emocionalnyj intellekt kak sostavlyayushaya kommunikativnoj kompetentnosti pedagoga [Emotional intelligence as a component of the communicative competence of the teacher]. *MNKO*. 2021. №2 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalny-intellekt-kak-sostavlyayushaya-kommunikativnoy-kompetentnosti-pedagoga> [in Russian].
  14. Tenyakova O. A., Tkach E. N. Emocionalnyj intellekt kak subektnyj resurs effektivnoj professionalnoj deyatel'nosti pedagoga-psihologa [Emotional intelligence as a subjective resource of effective professional activity of a teacher-psychologist]. *Psihologiya professionalnoj deyatel'nosti: problemy, sodержanie, resursy. Sbornik nauchnyh trudov*. 2019. S. 418-421 [in Russian].
  15. Boyd M. A. The emotional intelligence of teachers and students' perceptions of their teachers' behavior in the classroom. *Indiana*. 2005. 24 p.
  16. Mérida-López S., Extremera N., Rey L. Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health. *Occupational Medicine*. Vol. 67. Issue 7. 2017. P. 540-545. <https://academic.oup.com/occmed/article/67/7/540/4085868>
  17. Naderi Anari N. Teachers: emotional intelligence, job satisfaction, and organizational commitment. *Journal of Workplace Learning*. Vol. 24. 2012. No. 4. P. 256-269.