

*Ірина Хозраткулова,
ORCID iD 0000-0002-4841-9359
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
iryna.khozratkulova@moippo.mk.ua*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – КЛЮЧ ДО САМОРОЗВИТКУ ПЕДАГОГІВ – МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ

У статті акцентується увага на необхідності розвитку емоційного інтелекту як одного з основних чинників, що впливає на професійну адаптацію молодих педагогів. Рівень розвитку емоційного інтелекту представлено як критерій успішної педагогічної діяльності, який сприяє психологічній адаптації педагогів-початківців. Схарактеризовано проблему емоційної некомпетентності педагогів як серйозну перешкоду на шляху професійної самореалізації.

Розглянуто різні теорії емоцій вітчизняних та зарубіжних дослідників, які об'єднують поняття емоцій та інтелекту. У статті зроблена спроба знайти кореляційні зв'язки між адаптивною компетентністю педагогів та рівнем емоційного інтелекту. Схарактеризовано вплив емоцій на мислення особистості та їхню роль у прийнятті рішень. Автор наводить ознаки впливу негативних емоційних переживань на стан психічного і фізичного здоров'я особистості. Зазначено роль тренінгових занять для саморозвитку і самореалізації молодих педагогічних кадрів в умовах післядипломної освіти.

***Ключові слова:** адаптація; емоційна компетентність; емоційний інтелект; копінг-стратегія; молоді педагоги; професійна самореалізація; професійний саморозвиток; психічне здоров'я; тренінг.*

© Хозраткулова І. А., 2020

Вступ. Професійна діяльність – це основа й дієвий фактор розвитку і саморозвитку людини. Реалізація особистості в професії є серйозною і водночас ще невирішеною проблемою. Сучасна філософія освіти (Закон України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року») вимагає від педагогічних кадрів володіти механізмами емоційного саморегулювання, уміннями аналізувати й оцінювати емоційні стани, розуміти причини виникнення переживань, цінувати своє здоров'я та знати шкідливий вплив неадекватних афективних станів на професійну діяльність.

Сьогодні вчитель не має справжньої мотивації до особистісного та професійного зростання – вчитель перебуває в стані емоційної нестабільності, напруженості,

викликаной інформаційним стресом. За даними досліджень українських учених, понад 50 % учителів відчують складнощі в регуляції власних емоцій. Емпіричні дані наших досліджень збігаються з результатами інших досліджень, проведених в Україні: 77,3 % учителів зазначають наявність порушень власної емоційної сфери (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, неспокій, гнів, складнощі в керуванні своїми емоціями (Хозраткулова І. А., 2017, с. 556–560). Від того, в якому стані здоров'я (з якими емоціями) приходиться педагог до дітей, залежать їхня налаштованість на взаємодію з учителем, результати навчання і врешті-решт – стан здоров'я учня.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Вивченню причин виникнення професійного нездоров'я педагога через

усунення професійної дезадаптації та зниженню професійного стресу присвячено роботи А. Арефнії, М. Беребіна, О. Бодальова, О. Васильєвої, Л. Карамушки, Є. Клімова, В. Крайнюка, Н. Кузьминої, М. Лейтер, С. Максименка, А. Маркової, Л. Мітіної, К. Маслач, А. Реана, З. Становських, Л. Степної, Н. Самоукиної, Б. Федоришина, Ю. Щербатих тощо. Проте проблема не вирішена, тому найважливішим завданням є організація роботи щодо збереження здоров'я педагогів.

Результати проведеної автором методики діагностування рівня стресостійкості за В. Семіченко визначили симптоми стресу в 70 % опитуваних учителів. З огляду на спостереження за останні п'ять років, можемо сказати, що в педагогів низький рівень уміння і бажання дбати про власне здоров'я, не сформоване поняття соціального та емоційного благополуччя (Хозраткулова І. А., 2017, с. 556–560). Отже на перший план виходить проблема емоційного інтелекту як здатності усвідомленого емоційного реагування на стрімкі соціальні та освітні зміни. Нині назріла проблема розвитку емоційного інтелекту як необхідної складової для продуктивної діяльності педагога, що забезпечує успішність професійного зростання і самореалізації.

В умовах нового техно- та інфонасиченого часу важко уявити прогрес шкільного навчання без молодих учителів, які здебільшого володіють багатьма навичками медіаграмотності, насичені ідеями, творчі, мобільні, швидко вчаться та відкриті до всього нового.

Актуальність теми зумовлена необхідністю створення таких умов професійного життя, щоб молоді педагоги мали можливість реалізувати свої здібності й таланти в обраній справі. Адаптацію педагога досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені: Л. В. Байбородова, М. І. Бордуков, О. М. Галус, Е. Ф. Зеєр, П. С. Кузнецов, О. А. Шиян, В. І. Слободчиков, Н. О. Чайкіна, Л. М. Мітіна, А. А. Налчаджян, К. К. Платонов, А. О. Реан, Т. В. Рогова, В. А. Семіченко та ін. І нині швидко про-

фесійна адаптація молодих педагогів до нових умов освітнього середовища залишається важливим питанням сучасних психолого-педагогічних досліджень.

Науковці С. М. Кулик, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, О. Г. Мороз, Н. Г. Нічкало, С. М. Редліх, О. Г. Солодухова, С. М. Хатунцева, С. О. Шара підкреслюють, що велика кількість шкільних проблем молодих педагогів зумовлена низьким рівнем психологічної адаптації до умов праці. Наукові дослідження, проведені в різні часи, вказують на типові труднощі вчителя-початківця: більшість робочого часу перебування у стресовому стані, невміння знайти індивідуальний підхід до учнів, проблеми з утриманням дисципліни в класі, конфлікти з батьками, колегами, адміністрацією.

Для категорії молодих педагогів, які працюють тільки два-три роки, важливим є формування позитивної мотивації до саморозвитку та розвиток здатності до самоосвіти. У цьому контексті система післядипломної освіти може сприяти професійному становленню молодих спеціалістів, формуючи психологічну компетентність молодого вчителя. А ознаку адаптованості молодих кадрів визначатиме рівень їхньої задоволеності професійною діяльністю.

Основною ідеєю нашого дослідження є визначення зв'язку структурних елементів емоційного інтелекту з ефективною професійною адаптацією на шляху саморозвитку молодого вчителя.

Ми вважаємо, що на адаптивну компетентність особистості впливає рівень емоційного інтелекту.

Мета статті – акцент уваги на необхідності розвитку емоційного інтелекту, який впливає на адаптивні здібності молодих спеціалістів-педагогів, що зі свого боку сприяє професійному зростанню без втрати психічного здоров'я спеціаліста. Відповідно до мети поставлено такі **завдання**: проаналізувати поняття емоційного інтелекту в контексті педагогічної діяльності та визнати тренінгові форми роботи як оптимальні для формування мотивації до саморозвит-

ку молодих педагогічних кадрів.

Виклад основного матеріалу. На шляху глобалізації та інформатизації в умовах нової реальності знання людини застарівають дуже швидко, тому для досягнення педагогічної майстерності необхідно навчатися постійно й упродовж усього життя. Ідея неперервної освіти виникає як відгук на ці динамічні зміни.

Така ситуація ставить серйозні виклики перед інститутами післядипломної освіти. Завданням курсів підвищення кваліфікації педагогічних кадрів є формування емоційної компетентності молодих спеціалістів, розвиток їхніх адаптивних здібностей. Молоді педагоги потребують психологічної підтримки з боку досвідчених наставників і додаткових психологічних знань. Виходячи з вищесказаного, зазначаємо, що підготовка молодих спеціалістів у системі післядипломної освіти має два основні напрями: надання знань для супервізії досвідченим, успішним педагогам, які можуть виступати наставниками для молодих кадрів, та підвищення психологічної обізнаності молодих спеціалістів. Задачею супервізорів є методичний і психологічний супровід, в основі якого лежить формування саногенного мислення молодих спеціалістів. Реалізація програми адаптації для молодих спеціалістів-педагогів, метою якої є формування навичок із розпізнавання емоцій і методів їхнього контролю, дозволить перетворити перешкоди й обмеження молоді на можливості й досягнення в професії, спонукатиме до роздумів і вибору інших копінг-стратегій.

Нині є багато визначень поняття «емоційний інтелект». Представлені літературні та наукові джерела феномену емоційного інтелекту Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Гоулмана, С. Дж. Стайн, Р. Бар-Она, С. П. Деревянко, Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова характеризують дві великі складові феномену емоційного інтелекту: особистісну (спрямована на свої емоції) та соціальну (спрямована на емоції інших). С. Стайн, Г. Бук у виданні «Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех» визна-

чають емоційний самоаналіз як «здатність розбиратись у своїх почуттях і розмежувати їх, знати, що ви переживаєте і що викликало ці почуття» (Стайн С., Бук Г., 2007, с. 168). Модель емоційного інтелекту за Д. Гоулманом складається з чотирьох конструктів – самосвідомості, самоконтролю, соціальної чутливості, керування взаємовідносинами та вісімнадцяти комунікативних навичок (Гоулман Д., 2013).

Ми розглядаємо емоційний інтелект як складне психічне утворення, у структурі якого можна виокремити низку компонентів, що виявляють ступінь його сформованості.

Результати наукових досліджень та наші спостереження доводять, що в процесі спілкування емоційний інтелект є своєрідним регулятором людських взаємовідносин. Специфіка професійної діяльності вчителя полягає в тому, що вона відбувається в умовах постійного і безперервного спілкування: «Читати» емоції оточення й налагоджувати з ними стосунки – професійні якості педагога. Доктор педагогічних наук Рибаківа Н. О. наголошує: «емоційна компетентність є значущою складовою професійної компетентності педагога в цілому, тому що дозволяє подолати багато психологічно зумовлених небажаних ефектів його насиченої праці» (Рибаківа Н. О., 2019, с. 195).

Сприймання іншої людини тісно пов'язане з власним самосприйняттям та самоусвідомленням. Психологічні теорії говорять про самоусвідомлення себе через розуміння іншої людини: зараз ми маємо на увазі такі сторони аналізу, як ідентифікація та рефлексія. У цьому контексті всі структурні елементи емоційного інтелекту пов'язані в процес спілкування через взаємодію. Для успішного спілкування необхідний зворотний зв'язок як результат взаємодії. А для об'єктивного оцінювання результатів взаємодії необхідне розуміння механізмів каузальної атрибуції, причин виникнення ефектів ореолу та стереотипізації під час спілкування.

Ми впевнені, що в процесі самопі-

знання розвинутий емоційний інтелект впливає на продуктивність педагогічної діяльності та формує позитивну внутрішню мотивацію до особистісного і професійного зростання.

Нове покоління молодих людей відрізняється від попереднього тим, що вони змінюють роботу багато разів перш ніж зв'язати себе остаточним вибором. Молоді люди не поспішають визначатись у своїх потребах, здібностях, цінностях і можливостях. Позитивним є те, що результатом такого самоаналізу стає усвідомлений вибір професії. Сутність теорії Я–Концепції в тому, що людина обирає професію, яка відповідає її уявленням про себе. Відповідно з власною Я – концепцією спеціаліст стверджує себе у професії, досягаючи самоактуалізації. На вибір професії впливає багато факторів: соціоекономічна ситуація в країні; статус, професія та настанови батьків; інтелект; спеціальні здібності; стать; престиж та оплата праці. Результати опитувань молоді говорять, що провідною позицією вибору в наш час є матеріальний достаток і тільки невелику кількість молоді мотивує вибір професії через бажання самореалізації та самоактуалізації особистості. Ситуація ускладнюється тим, що випускники ЗВО не йдуть працювати за дипломом магістра, вони обирають робітничі спеціальності (вантажник, комплектувальник товарів, бариста, візажист, майстер манікюру, прибиральниця квартир тощо), які одразу дають можливість отримати гроші.

А коли вчорашні випускники педагогічних університетів починають працювати, то реальність, із якою вони стикаються, може викликати в них справжнє потрясіння. Уже з перших кроків професійного шляху в педагогів постає проблема психологічної неготовності адекватно сприймати труднощі, виникає професійна невпевненість та знижуються показники здоров'я. Основним психологічним бар'єром є страх перед невідомим та емоційна нестабільність.

Процес адаптації завжди супроводжується переживаннями. Ученими доведено,

що є переживання реальні та суб'єктивні. Одне й те саме фізіологічне збудження можна трактувати по-різному, залежно від погляду на ситуацію. Модальність і сила емоції, що відчувається, залежить від когнітивної оцінки ситуації. Виникнення негативних-позитивних емоцій пов'язане з реакцією на ситуацію, а саме – суб'єктивною оцінкою події, що відбулася. Саме ці твердження є базовими і проходять червоною лінією через усю програму адаптації до професії педагогів-початківців.

Люди здавна протиставляють інтелект і емоції. Інтелект уважають джерелом доцільності й розуму, емоції – імпульсивності. Справді, де домінують емоції, людина здійснює необдумані, а часто важко пояснювані вчинки. Зрозуміло, що така ситуація – небажане явище. Виникає протиріччя: безпосередні емоції – це шкідлива реакція, їх треба засудити і заохочувати тільки емоційну витримку? На це питання неможливо відповісти однозначно.

У статті «Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии» А. В. Дегтярьов аналізує концепції провідних науковців щодо єдності афекту та інтелекту. Доводить думку Л. С. Виготського про динамічний взаємозв'язок і взаємовплив на всіх ступенях розвитку психіки, у якому кожному ступеню розвитку мислення відповідає ступінь розвитку афекта (Виготський Л. С., 1982). Далі цю ключову ідею розвиває С. Л. Рубінштейн «...само по собі мислення є єдністю емоціонального і раціонального» (Дегтярьов А. В., 2012, с. 8–12).

А. Маслоу (1999) у праці «Мотивация и личность» у розділі «Самоактуализация и преодоление дихотомий» говорить, що «...серце і розум, інстинкт і логіка не виступають у протистоянні один до одного, вони не антагоністи. У здорової людини вони синергічні, тому що спрямовують її до однієї мети» (Маслоу А., 1999).

П. В. Симонов в інформаційній теорії емоцій вказує на те, що причиною виникнення емоцій є оцінка інформації, фізіологічний стан та оточення. За формулою

П. В. Симонова негативна емоція виникає щоразу, коли наявний дефіцит інформації (Варій М. Й., 2008, с. 98). Можна сказати, що емоції заповнюють дефіцит інформації. У концепції П. В. Симонова значущим для молодих педагогів є таке положення: «... емоція виникає за недостатності знань, необхідних для досягнення цілей, і компенсує цю недостатність» (Варій М. Й., 2008, с. 105). Саме емоційне збудження супроводжується активністю людини, мобілізує зміни в організмі, підтримує пошук нових знань, тобто дає енергію для саморозвитку. Почуття, які викликають активність і бадьорість в організмі, у психології називаються стеничними. Ми вважаємо, що саме стеничні почуття є психологічним ресурсом мотивації саморозвитку. Інтенсивність і сила приємних або неприємних переживань допомагають регулювати діяльність, наприклад, стимулювати на радощах і гальмувати у відчай.

Психофізіологи розглядають емоції як специфічний вид фізіологічних процесів, які відображаються на внутрішніх вісцеральних процесах. Лікарі-невропатологи, психіатри, ендокринологи підкреслюють, що емоції об'єднують усі функції організму. Американський психолог У. Джеймс стверджував, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями. Під впливом емоцій змінюється кровообіг, тонус кровеносних судин, тиск, частота серцевих скорочень, сила і тембр голосу, вираз очей, забарвлення шкіри, тонус м'язів тощо. Хід думок може викликати будь-які фізичні стани в організмі людини, підтримуючи хворобу або сприяючи збереженню здоров'я (Джеймс У., 2011).

Дослідження останніх років доводять, що сучасна людина є адреналінозалежною, їй постійно потрібні яскраві переживання та ризик. Цікавим, на наш погляд, є трактування виникнення емоційних реакцій вітчизняним психофізіологом Б. І. Додоновим (Додонов Б. І., 1987), який уважав, що в людини є потреба в емоційних переживаннях, якими б вони не були, і ця потреба є фізіологічною. Природа емоцій

визначається функціями таламусу, гіпоталамусу, лімбічної системи і ретикулярної формації. Виділення наднирниками гормону адреналіну викликає зміни в роботі органів і систем організму і приводить його до стану готовності втрати енергії, оскільки для оптимального саморозвитку необхідно мати запас ресурсів, потенціал, який компенсуватиме витрачене. Ця думка є цінною для складання адаптаційної програми саморозвитку, у якій будуть задіяні різні енергоресурси організму.

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера стверджує, що емоції є наслідком дисонансу – протиріччями, які виникають між очікуванням і реальністю (Фестінгер Л., 2000). Наприклад, у період професійної підготовки студенти сповнені райдужних очікувань щодо майбутніх професійних досягнень, а коли приходять до школи на роботу, усвідомлюють, що їхні очікування не виправдовуються. У такій ситуації фрустрації корекційна робота в групі однодумців зменшує напруження, коли учасники обговорюють досвід зміни різних настанов, тверджень, переконань, що приводить до консонансу.

Феномени саморозвитку й емоційного інтелекту пов'язує між собою особистісна складова останнього. У результаті людина стає суб'єктом самоперетворення, знімає внутрішні суперечності, знаходить конструктивні способи впливу на себе і взаємодію з навколишнім світом. Людина хоче постійно пізнавати, себе, навколишній світ, оточення. Як значущий мотив у молодих спеціалістів може виникати бажання стати справжнім професіоналом. Реалізація потреб і досягнення цілей приводять до стану задоволення, тому необхідно фіксувати увагу навіть на малих успіхах і вміти радіти їм.

За тривимірною теорією В. Вундта, є полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригнічення (Варій М. Й., 2008, с. 154). К. Ізард у теорії диференційованих емоцій розрізняє якісні характеристики (знак та модальність) і кількісні (силу та ін-

тенсивність) характеристики емоцій. Емоції несуть у собі інформацію, уміння розібратися в ній і передати адекватну емоцію є показником емоційного інтелекту. Високий емоційний інтелект допомагає розпізнавати переживання, усвідомлювати їх, що дає можливість ними керувати (Ізард К., 2003).

Невпевненість у собі – нормальний стан для молодої людини, яка нещодавно закінчила ЗВО та розпочала трудову діяльність. У результаті акценту на особистісну складову емоційного інтелекту підвищується рівень самосвідомості та самоконтролю, відбувається самоприйняття завдяки усвідомленню причин виникнення емоцій та випрацюванню прийомів збереження емоційного балансу спостерігається позитивна самооцінка, приходить відчуття впевненості в собі. Набуті рефлексивно-перцептивні вміння забезпечать учителю можливість ураховувати власні індивідуально-психологічні особливості, об'єктивно оцінювати їх і здійснювати адекватне проектування майбутніх цілей. Але саме по собі усвідомлення необхідності змін не є достатньою умовою для реальної зміни поведінки. Психологи-практики вже довели, що найефективнішою формою стимулювання дій людини, спрямованих на реальну трансформацію, є тренінг. Ми розглядаємо тренінг у рамках діяльності, спрямованої на розвиток і саморозвиток особистості.

Професійна готовність педагога визначається двома важливими аспектами – наявністю знань і сформованістю професійних якостей особистості. У кожної людини є запас стереотипів поведінки для подолання стресів, так званих копінг-стратегій. У своїх роботах Н. В. Родіна досліджує проблему кореляції понять «копінг-стратегія» та «захисний механізм» психіки. Виявлено наявність тісних взаємозв'язків між вибором копінг-стратегій і глибинно-психологічними особливостями особистості. Вибір активної копінг-поведінки чи уникання в стані стресу або фрустрації – професійно важлива навичка, яка має бути твердо завоювана.

Безумовно, до професійних якостей

педагога належать дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість тощо. Зрозуміло, що молоді вчителі мають володіти навичками самоорганізації та самоконтролю в освітній діяльності. Усі перелічені якості відносять до вольової сфери людини. Усвідомлена саморегуляція, долавання зовнішніх і внутрішніх перешкод, емоційна витримка – необхідні навички для успішного самовдосконалення особистості. Сутність вольової дії базується не на прийнятті рішення, а на його виконанні. Намір саморозвитку ще не означає сам процес.

Зрозуміло, що для особистісного чи професійного розвитку потрібен потенціал (запас потужності), щоб мати бажання та сили вдосконалюватися. Віднайдення ресурсів психіки – це механізм саморозвитку. Мотивація до будь-якого виду діяльності є обов'язковою умовою її реалізації. Мотивація до змін не може бути нав'язана кимось зовні, вона керована лише власною волею особистості. Зараз ми маємо на увазі процес вольового зусилля, який через виникнення післядовільної уваги є базою для формування внутрішньої мотивації. Знижують інтенсивність вольових зусиль страх перед поразкою, невіра у власні сили і втома – саме ті ознаки, що спостерігаємо в молодих спеціалістів. Зберігати високий рівень вольової активності допомагають позитивні емоції. Важливою для вчителя є позитивна емоційна налаштованість, яка виявляється в умінні залишати за дверима школи неприємні переживання і погані настрої.

А. Маслоу (1999) в теорії особистості, яка самоактуалізується, говорив, що людина постійно чогось бажає, ненадовго і нечасто досягає стану задоволення, і лише 5 % досягають рівня самоактуалізації. Автор зазначає, що урок для педагога, який самоактуалізується, – це не ситуація протистояння, не арена боротьби різноспрямованих бажань та інтересів, а приємна можливість співробітництва з учнем, можливість спільного дослідження і спільного пізнання істини.

Професійне становлення педагога – довготривалий процес. Молодим учителям потрібен час для ідентифікації себе зі своєю педагогічною справою. Із метою збереження інтересу до роботи, молодим спеціалістам потрібна підтримка колег та «опіка» наставника. Такі соціальні складові емоційного інтелекту, як розуміння емоцій оточення, емпатичні здібності, вміння налагоджувати відносини з людьми, навички безконфліктної взаємодії дають можливість працювати в команді в атмосфері так званої корпоративної лояльності. Адаптивні тренінги спрямовані налагоджувати зв'язок між емоціями й інтелектом: виробляють вміння пояснювати свої переживання, аналізувати причини афективних реакцій, обирати оптимальний стиль професійного спілкування та сформувати нові копінг-стратегії.

Актуальними для післядипломної освіти молодих учителів є завдання зі зниження труднощів адаптаційного періоду:

- сформувати розуміння необхідності вдосконалення та розвитку емоційного інтелекту як базової складової в успішній професійній реалізації вчителя;
- розвинути в молодих педагогічних кадрів нові копінг-стратегії поведінки;
- виявити психологічні ресурси особистості, які будуть підтримувати внутрішню мотивацію до саморозвитку.

У результаті впровадження програми у педагогів-початківців спостерігаємо нові стратегії подолання стресу, навички цілепокладання, психологічної готовності до труднощів адаптивного періоду. Учасники адаптаційного тренінгу бачать перспективу реалізації своїх здібностей у професії та відчувають підтримку досвідчених колег.

Висновки. Ми впевнені, що в процесі самопізнання розвинутий емоційний інтелект впливає на продуктивність педагогічної діяльності та формує позитивну внутрішню мотивацію до особистісного і професійного зростання.

Щоб бути затребуваним на ринку праці, педагог повинен бути готовим до будь-яких змін, уміти швидко й ефективно адаптуватися до нових умов, постійно оновлювати свої знання та вміння, прагнути до саморозвитку. Високий рівень сформованості емоційного інтелекту дає можливість учителю бути емоційно стабільним, психологічно компетентним, що є запорукою успішної педагогічної діяльності.

Перспективою подальших напрацювань може бути розроблення комплексу тестів моніторингових досліджень, пов'язаних із вивченням динаміки оцінювання необхідних параметрів рівня психологічної готовності молодих спеціалістів до професійної діяльності. Це дозволить створювати нові сучасні програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
2. Выготский Л. С. Проблемы общей психологии / Под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика. – 1982. – 504 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.
4. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии». Электронный журнал «Психологическая наука и образование» / 2012, № 2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.psyedu.ru / ISSN: 2074–5885.
5. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – Издательство «Академический проект», 2011. – 320 с.
6. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. – М. : Политиздат, 1987. – 140 с.

7. Закон України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» від 25.06.2013 № 344/2013. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
8. Изард К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаевой А. М. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн: в 2-х т. Т. 2. – М. : Педагогика, 1989. – 322 с.
11. Рыбакова Н. А. Эмоциональная компетентность педагога: сущностная характеристика // Педагогика. Вопросы теории и практики. – Тамбов : Грамота, 2019. Т. 4. – С. 190–195. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.30853/pedagoqy.2019.4.35>
12. Стейн С. Дж., Бук. Г. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / С. Дж. Стейн, Г. Бук. – М. : Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.
13. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – М. : Речь, 2000. – 318 с.
14. Хозраткулова І. А. Сформованість психологічної культури як показник професійного здоров'я вчителя / І. А. Хозраткулова // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 1. – С. 556–560.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – КЛЮЧ К САМОРАЗВИТИЮ ПЕДАГОГОВ – МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Хозраткулова Ирина,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики, психологии
и менеджмента образования
Николаевский областной институт
последипломного педагогического образования
ул. Адмиральская, 4-а, 54001, г. Николаев, Украина
iryna.khozratkulova@toipro.mk.ua

В статье акцентируется внимание на необходимости развития эмоционального интеллекта как одного из основных факторов, влияющих на профессиональную адаптацию молодых педагогов. Уровень развития эмоционального интеллекта представлен как критерий успешной педагогической деятельности, содействующий психологической адаптации молодых педагогов. Охарактеризовано проблему эмоциональной некомпетентности педагогов как серьезное препятствие на пути профессиональной самореализации.

Рассмотрены различные теории эмоций отечественных и зарубежных исследователей, которые объединяют понятия эмоций и интеллекта. В статье сделана попытка найти корреляционные связи между адаптивной компетентностью педагогов и уровнем эмоционального интеллекта. Охарактеризовано влияние эмоции на мышление личности и их роль в принятии решений. Автор отмечает признаки влияния негативных эмоциональных переживаний на состояние психического и физического здоровья личности. Определена роль тренинговых занятий для саморазвития и самореализации молодых педагогических кадров в условиях последипломного образования.

Ключевые слова: адаптация; копинг-стратегия; молодые педагоги; профессиональная самореализация; профессиональное саморазвитие; психическое здоровье; тренинг; эмоциональная компетентность; эмоциональный интеллект.

EMOTIONAL INTELLIGENCE IS A KEY TO A BEGINNER TEACHER SELF-DEVELOPMENT

Khozratkulova Iryna,

*Candidate of Pedagogic Science (Ph.D.), Associate Professor,
Department of pedagogy, psychology*

and education management

Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute,

4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine

iryna.khozratkulova@moippo.mk.ua

The article focuses on the need to develop emotional intelligence quotient as the factor influencing the teacher beginners' adaptation. Today there is a lack of young, active and creative teachers.

The article offers correlations between the adaptive teacher competence and emotional intelligence quotient.

The issue of teacher emotional incompetence is a serious obstacle for professional self-realization. Attention is paid to such psychological difficulty of young people as the low stress resistance, which affects the professional productivity.

The number of concerns is indicated: teacher's low self-esteem, inability to manage emotional states, unproductive communication and in general inconsistency of high professional requirements for a university graduate and their physical and mental health, or rather ill health.

Various domestic and foreign theories about connection of emotions and intelligence are considered. The emotions influence on the personality's way of thinking and decision-making is noted. Empathic skills, ability to build relationships, positive emotional commitment are considered as teacher professional qualities. The level of emotional intelligence is presented as a sign of teacher success. The author also gives examples of the negative emotional impact on mental and physical health.

There is a noted role of adaptive training to promote professional self-development and new coping strategies as emotions and intelligence are naturally connected. Emphasis is placed on the need to understand the compensatory mechanisms of energy spent on self-development.

Postgraduate education is a system of scientific and methodological activities and psychological support for young professionals in the teacher self-development process. The institute faces the task to enable the person with the psychological resources to fulfill their job potential. The author defines the criteria for a successful program of young teachers adaptation. Training as an interactive learning activity is a technique mastering emotional intelligence development.

Keywords: *adaptation; emotional competence; emotional intelligence; coping-strategy; mental health; professional self-development; professional self-realization; training; young teachers.*

REFERENCES

1. Degtjarev, A. (2012). «Emocional'nyj intellekt: stanovlenie ponjatija v psihologii» [«Emotional intelligence: the formation of the concept in psychologists»] *Jelektronnyj zhurnal «Psihologicheskaja nauka i obrazovanie»*, 2. Retrieved from: www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 (rus).
2. Dzhajms, U. (2011). *Psihologija* [Psychology]. Izdatel'stvo «Akademicheskij proekt» (rus).

3. Dodonov, B. (1987). *V mire jemocij* [In the world of emotions]. M.: Politizdat (rus).
4. Festinger, L. (2000). *Teorija kognitivnogo dissonansa* [Theory of cognitive dissonance]. M.: Rech' (rus).
5. Goulman, D. (2013). *Jemocional'nyj intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ* [Emotional intelligence. Why it can mean more than IQ]. M.: «Mann, Ivanov i Ferber» (rus).
6. Izard, K. E. (2003). *Psihologija jemocij* [Psychology of emotions]. SPb.: Piter (rus).
7. Khozratkulova, I. (2017). Sformovanist psykholohichnoi kultury yak pokaznyk profesiinoho zdorovia vchytelia [Formation of psychological culture as an indicator of teacher professional health care]. *Pedahohika zdorovia: zbirnyk naukovykh prats VII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii: [v 2 t.]*. (Vol.1). Chernihiv (ukr).
8. Law of Ukraine «On the National Strategy for the Development of Education in Ukraine for the period up to 2021». Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (ukr).
9. Maslou, A. (1999). *Motivacija i lichnost'* [Motivation and personality]. (A. M. Tatlybaevoj Trens. angl.). SPb.: Evrazija. Retrieved from: <http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm> (rus).
10. Rubinshtejn, S. (1989). *Osnovy obshhej psihologii* [Fundamentals of general psychology] v 2-h t. M.: Pedagogika (rus).
11. Ryibakova, N. (2019). Emotsionalnaya kompetentnost pedagoga: suschnostnaya harakteristika [Emotional competence of a teacher: an essential characteristic]. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki*. (Vol.4). Tambov: Gramota. Retrieved from: <https://doi.org/10.30853/pedaqoqy.2019.4.35> (rus).
12. Stejn, S, & Buk, G. (2007). *Preimushhestva EQ. Jemocional'nyj intellekt i vashi uspehi* [Advantages of EQ. Emotional intelligence and your success]. M.: Balans Biznes Buks (rus).
13. Varii, M. (2008). *Psykholohiia osobystosti* [Psychology of personality]. K.: Tsentr uchbovoi literatury (ukr).
14. Vygotskij, L. & Davydov, V. V. (1982). *Problemy obshhej psihologii* [Problems general psychology]. M.: Pedagogika (rus).