

## **ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКЛАДАЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Емоційна сфера особистості сьогодні належить до найактуальніших об'єктів наукового дослідження, адже саме емоції є невід'ємною складовою життєдіяльності людини, впливаючи на її мислення, поведінку та взаємодію із соціумом. На перетині психології, педагогіки та нейронаук дедалі більше уваги приділяється складним інтегративним явищам, таким як емоційний інтелект і емоційна компетентність. Ці концепції стали ключовими для розуміння того, як людина управляє власними емоціями, взаємодіє з іншими та адаптується до змін. Емоційний інтелект є однією з базових характеристик, що забезпечують ефективність міжособистісного спілкування, професійного зростання та вирішення життєвих завдань. З розвитком досліджень цієї категорії вчені почали виокремлювати емоційну компетентність як конкретний прояв здатності людини ефективно застосовувати свої знання про емоції в різних життєвих ситуаціях.

Науковий інтерес до цих понять зумовлений їхньою практичною значущістю. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із успіхами в кар'єрі, навчанні, стосунках та особистісному розвитку. У той час, коли традиційний інтелект розглядається як основа для аналітичного мислення та раціональних рішень, емоційний інтелект дозволяє краще розуміти тонкощі людської поведінки та емоційної взаємодії. Таким чином, вивчення емоційного інтелекту і пов'язаної з ним емоційної компетентності є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах, оскільки вони відкривають нові можливості для розуміння людської природи та вдосконалення соціальної взаємодії.

Емоційний інтелект є предметом досліджень багатьох науковців і спеціалістів, оскільки він відіграє важливу роль у різних сферах життя, зокрема в освіті, психології, бізнесі та управлінні. Серед видатних зарубіжних науковців, які зробили значний внесок у вивчення емоційного інтелекту, можна виділити такі постаті, як Рувен Бар-Он, Говард Гарднер, Деніел Гоулман, Джон Майєр, а також Н.В. Коврига. Їхні дослідження стали основою для сучасного розуміння емоційного інтелекту, його структурних компонентів та впливу на різні аспекти людської діяльності. Рувен Бар-Он запропонував концепцію емоційного коефіцієнта (EQ) та розробив модель, яка визначає емоційний інтелект як здатність адаптуватися до вимог середовища через управління емоціями. Говард Гарднер увів поняття "множинного інтелекту", де емоційний інтелект розглядається як один із ключових видів людських здібностей. Деніел Гоулман популяризував термін "емоційний інтелект", акцентуючи увагу на його важливості для успішного життя, кар'єри та лідерства. Джон Майєр, разом із Пітером Саловей, розробив одну з перших науково обґрунтованих моделей емоційного інтелекту, яка охоплює такі аспекти, як розпізнавання, розуміння та управління емоціями. Їхній внесок не лише допоміг сформуванню наукового підґрунтя цієї концепції, але й сприяв її широкому практичному застосуванню у сфері психології, освіти, бізнесу та соціальних взаємин.

Емоційний інтелект активно привертає увагу українських дослідників, які проводять ґрунтовні наукові дослідження в цій сфері, аналізуючи його вплив на різні аспекти людської діяльності та взаємодії. Варто підкреслити, що значний внесок у розвиток теорії та практики емоційного інтелекту зробили такі відомі українські вчені, як Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'яноко, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та багато інших. Їхні праці охоплюють широкий спектр питань, включаючи вплив емоційного інтелекту на освітній процес, професійне становлення, управління персоналом та соціальні взаємини. Таким чином, їхня діяльність

сприяє поглибленню розуміння цього феномену, а також його практичному застосуванню у різних сферах життя.

Вивчення емоційного інтелекту допомагає зрозуміти, як люди можуть краще управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших та ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Це знання має великий вплив на розвиток особистості, комунікацію і навіть на досягнення успіху в кар'єрі та особистому житті.

Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших людей. Крім того, важливою частиною цього визначення є вміння використовувати цю емоційну обізнаність для керування своєю поведінкою та взаємодії з іншими людьми. Це включає такі аспекти, як саморегуляція, емпатія, мотивація і навички соціальних взаємин, що сприяють успіху в особистому і професійному житті. Гоулман підкреслює, що емоційний інтелект є важливим чинником для розвитку гармонійних стосунків і досягнення цілей [2].

Емоційна компетентність визначається як здатність усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати емоції в професійній діяльності.

С. Забаровська визначає емоційну компетентність як інтегральну характеристику особистості, що охоплює взаємозв'язок і гармонійне поєднання знань, умінь, навичок, досвіду, цінностей та установок, які стосуються емоційної сфери. З її точки зору, емоційна компетентність є багатогранною якістю, яка відображає здатність людини усвідомлювати, аналізувати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з емоціями інших [3, с. 53].

Дослідниця виділяє кілька ключових складників емоційної компетентності: *знання* (розуміння природи емоцій, механізмів їхнього виникнення, функцій та впливу на поведінку та взаємини); *уміння та навички* (здатність розпізнавати емоції в собі та інших, керувати емоційними станами, ефективно комунікувати та уникати конфліктів); *досвід* (накопичення практичного використання емоційних знань і навичок у повсякденному житті та взаємодії); *установки* (схильність до позитивного сприйняття та регуляції емоційних процесів, яка формується на основі особистісних переконань); *цінності* (значущість емоцій у системі особистісних орієнтацій, яка визначає ставлення до себе та інших) [3, с. 53].

Ми повністю погоджуємося з визначенням С. Забаровської, яка пропонує розуміти емоційну компетентність як інтегральну характеристику особистості. Такий підхід акцентує увагу на комплексності цього поняття, яке охоплює не лише теоретичні знання, а й практичні здібності, досвід та морально-ціннісні орієнтири, що формують основу для успішної емоційної взаємодії в різних життєвих ситуаціях. Емоційна компетентність, згідно з цим визначенням, виступає не лише як статична властивість, а як динамічна система, яка формується протягом життя людини під впливом освітніх, соціокультурних та професійних чинників. Вона охоплює здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших, ефективно регулювати емоційні стани, а також конструктивно будувати взаємини у різних життєвих і професійних ситуаціях.

У сучасній системі вищої освіти емоційна компетентність стає одним із ключових факторів успішної викладацької діяльності, адже вона має значний вплив на ефективність викладання. Викладач, який демонструє емпатію та доброзичливість, створює атмосферу довіри, де студенти почуваються комфортно і мотивовані до навчання. Завдяки здатності розуміти емоції студентів і враховувати їхні потреби, викладач будує продуктивну взаємодію, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Уміння регулювати власні емоції допомагає уникати конфліктів і спокійно вирішувати складні ситуації у навчальному процесі. Це зберігає позитивну атмосферу в групі і сприяє взаєморозумінню. Крім того, емоційна компетентність дозволяє викладачам легше адаптуватися до змін, зменшувати рівень стресу і краще справлятися з професійними викликами, що робить їхню роботу ефективнішою та більш стійкою до труднощів [1, с. 46].

За сучасних умов емоційна компетентність залишається недостатньо вивченою складовою викладацької майстерності. Однак її розвиток може суттєво вплинути на якість освітнього процесу, адже здатність викладача управляти власними емоціями, розуміти

емоційний стан студентів та ефективно реагувати на нього є важливим аспектом створення сприятливого навчального середовища. Підвищення емоційної компетентності викладачів важливе для сучасної освіти, оскільки допомагає ефективно впоратися з новими підходами, такими як інтерактивне навчання, орієнтація на особистість студента і вміння управляти конфліктами.

У умовах війни в Україні питання розвитку емоційної компетентності викладачів стає особливо важливим. Конфлікт, що триває, створює численні стресові ситуації, як для викладачів, так і для студентів, що можуть негативно впливати на навчальний процес. Багато педагогів стикаються з емоційними труднощами, такими як тривога, стрес, депресія, що вимагає від них здатності до саморегуляції та емоційної підтримки студентів, які переживають травми війни [4, с. 67]. У цих умовах підвищення емоційної компетентності стає необхідним для забезпечення психоемоційного благополуччя як викладачів, так і студентів. Педагоги повинні вміти управляти своїми емоціями, проявляти емпатію до студентів, допомагати їм адаптуватися до нових умов і підтримувати атмосферу довіри та безпеки в навчальному середовищі.

Для розвитку емоційної компетентності викладачів можна застосовувати різноманітні методи та підходи. Один із таких способів – організація тренінгів, де викладачі отримують знання та навички для ефективного управління своїми емоціями, вчать усвідомлювати свої почуття, а також розвивають здатність до емпатії та підтримки студентів у складних ситуаціях. Важливим аспектом є використання практик самоаналізу, коли викладачі можуть оцінювати свої емоційні реакції, а також отримувати зворотний зв'язок від колег чи студентів, що дозволяє постійно вдосконалювати комунікативні навички. Іншою важливою частиною розвитку емоційної компетентності є рольові ігри та ситуаційні завдання, які допомагають відпрацьовувати управління емоціями в реальних педагогічних ситуаціях. Крім того, необхідно створювати систему психологічної підтримки, яка допомагала б викладачам справлятися з емоційними навантаженнями та стресами, що можуть виникати в їхній професійній діяльності. Такий комплексний підхід сприятиме не лише розвитку емоційної компетентності, а й покращенню загальної атмосфери в навчальному середовищі.

Таким чином, емоційна компетентність викладачів є важливим фактором для створення позитивного навчального середовища, підвищення мотивації здобувачів вищої освіти та успішного виконання професійних завдань. Розвиток емоційної компетентності дозволяє викладачам краще розуміти свої емоції, адаптувати поведінку до змінних умов та будувати конструктивні відносини зі студентами. Це сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки, знижує рівень стресу і допомагає розв'язувати конфліктні ситуації. Тому розвиток емоційної компетентності є необхідним для забезпечення ефективного навчального процесу та створення сприятливого середовища для особистісного зростання. Викладачі, які мають високу емоційну компетентність, здатні підтримувати студентів у складних ситуаціях, мотивувати їх та ефективно вирішувати конфлікти, що сприяє покращенню академічних досягнень і розвитку соціальних та емоційних навичок.

#### **Список використаних джерел:**

1. Басюк Н. А. Аксиологічні основи емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: збірник наукових праць. 2024. Вип. 73. С. 46–53.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Х.: Віват, 2019. 512 с.
3. Забаровська С. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 1., С. 50–55.
4. Турко Б. Б. Вплив емоційного інтелекту вчителя на створення комфортного інклюзивного середовища в умовах війни. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 1 (3). С. 67–73.