**Эмоциональный интеллект, важная составляющая в работе педагога.**

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек». Профессия педагога относится к типу «человек-человек», она связана с различными социальными системами, сообществами, возрастными группами, и как никакие другие, подвержена синдрому эмоционального выгорания.

 В настоящее время, все больше психологов обращают внимание на проблемы профессионального здоровья и личностного благополучия работников системы образования. Профессиональная деятельность которых связана с общением и работой с детьми и взрослыми разных социальных прослоек, что в современных социально-экономических условиях, предъявляет повышенные требования к психической устойчивости и адаптационным возможностям педагогов. Деятельность педагогов насыщена эмоциогенными факторами, связанными с очень высокой стрессогенностью, ответственностью, что требует, естественно, эффективной эмоционально-волевой регуляции. Кроме того, эмоциогенные факторы связаны и с межличностными взаимоотношениями.

Указанные обстоятельства сочетаются с весьма трудными и зачастую противоречивыми условиями деятельности, с высокой ответственностью за результаты обучения учащихся, в настоящее время педагог несет ответственность за всё. Вместе с тем педагоги обязаны достаточно эффективно контролировать свои эмоции для уменьшения их негативного влияния не только на собственную деятельность, но и на деятельность своих коллег.

Следовательно, работнику системы образования необходимы профессионально-важные качества такие как: эмоциональная сдержанность, эмоциональная уравновешенность, эмпатия, коммуникативные управленческие способности, включающие способности управлять собственными эмоциями в общении.

Впервые обозначение EQ коэффициент эмоциональности (emotional guotinent) был введен клиническим физиологом Рувеном Бар – Оном. По аналогии с коэффициентом познавательного интеллекта - IQ, EQ получил широкую известность благодаря исследованиям, согласно которым IQ влияет на эффективность любой деятельности только на 1/3, в то время как влияние EQ - составляет 2/3.

Эмоциона́льный интелле́кт — это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

В структуре эмоционального интеллекта выделяются два аспекта:

внутриличностный и межличностный.

Первый аспект образуют следующие компоненты: осознание своих чувств, самооценка, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивация достижения, оптимизм.

Во второй аспект входят такие компоненты, как коммуникабельность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде.

Рассмотрим смешанную Модель эмоционального интеллекта, созданную психологом, научным журналистом Дэниэлом Гоулманом. Смешанная модель предполагает, что эмоциональный интеллект состоит из 5 компонентов:

1. Сам[опознание — сп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)особность идентифицировать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.
2. [Саморегуляция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F) — способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.
3. [Мотивация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) — способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.
4. [Эмпатия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F) — способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.
5. Социальные навыки — способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать людьми, подталкивать их в желаемом направлении.
6. Существу так же российская практика «Эмоционального интеллекта» Сергея Шабанова.
7. Очень часто деспотичное воспитание и запреты на выражение чувств в детстве, нехватка общественно приемлемых способов обсуждать и выражать эмоции – это те факторы, которые способствуют формированию механизмов психологической защиты и мешают молодым специалистам качественно решать профессиональные задачи.
8. Психологическая защита– система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, которые ставят под угрозу целостность личности (Э.Берн).Такая естественная часть нашего внутреннего мир, как эмоции и чувства, оказываются для многих заблокированными. Защите могут подвергаться:

➢ мотивационные образования (желания, предпочтения, вкусы)

➢ когнитивные структуры (мировоззрение, мнения, знания) ➢ поведенческие паттерны (привычки, умения, стиль поведения или деятельности)

У молодых специалистов с низким EQ возникают затруднения в понимании чувств учащихся, наблюдается низкий уровень развития эмпатии и высокие показатели вербальной и косвенной агрессии. С увеличением педагогического стажа подобные затруднения могут возникать все чаще и чаще и, наконец, закрепиться. У таких специалистов снижается уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью, развиваются симптомы эмоционального выгорания - вследствие чего снижается уровень профессиональной деятельности.

EQ оказывает значительное и многоплановое воздействие на важные «составляющие» деятельности педагогов, являясь одним из факторов их успешного взаимодействия с коллегами, учениками и их родителями, а в конечном итоге и фактором эффективности деятельности в целом.

Существует тесная взаимосвязь таких показателей как, эмоциональный интеллект, механизмы психологической защиты и эмоциональное выгорание специалистов системы образования.

Для исследования данных параметров используются следующие психодиагностические методики:

➢ опросник ЭмИнД.В. Люсина (российская психодиагностическая методика, определяющая уровень развития эмоционального интеллекта по четырем шкалам):

• способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими (межличностный эмоциональный интеллект),

• способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими (внутриличностный эмоциональный интеллект),

• способность к пониманию своих и чужих эмоций,

 • способность к управлению своими и чужими эмоциями.

➢ методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла (учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии)

➢ методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В.Бойко (производит оценку умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого человека). ➢ методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания)

➢ опросник Плутчика–Келлермана–Конте (используется для диагностики различных механизмов психологической защиты) Диагностические данные позволяют увидеть общую картину проблем в становлении молодых педагогв.

На основании исследований в области эмоционального интеллекта, проводятся семинарские занятия, тренинги на распознавание и управление эмоциями, на основе чего, выявляются составляющие EQ:

✓идентификация эмоций;

способность контролировать интенсивность эмоций;

✓способность произвольно вызвать ту или иную эмоцию;

✓нахождение словесного выражения для той или иной эмоции;

✓понимание причин, которые вызвали эмоцию;

✓понимание следствий, к которым ведет та или иная эмоция;

 ✓способность контролировать внешнее выражение эмоций;

Образование выполняет важную социальную функцию. На современном этапе развития общества возрастают требования к качеству подготовки специалистов и уровню сформированности их профессионально значимых качеств, которые в значительной степени закладываются на этапе профессиональной подготовки. Эмоциональная направленность и эмоциональный интеллект как относительно устойчивые личностные характеристиками эмоциональной сферы оказывают опосредствующее влияние на успешность профессиональной деятельности учителей. Эмоциональный интеллект является предпосылкой просоциального (приносит пользу другим людям или обществу в целом), а также иного позитивного поведения, и его развитие оптимизирует межличностные взаимодействия.