

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ИНСТРУМЕНТЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Богомаз Сергей Леонидович  
Селезнева Ирина Николаевна

**Аннотация.** В статье рассматривается эмоциональный интеллект педагога как совокупность способностей распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также умение учитывать эти эмоции у окружающих. Рассмотрена модель эмоционального интеллекта и ее составляющие, описаны функции эмоционального интеллекта у педагогов. Определена роль и место эмоционального интеллекта в структуре личности педагога.

Взаимодействие с людьми – задача, требующая особого мастерства. Успешное общение строится на комплексе компетенций, охватывающих все аспекты человеческих отношений. В эпоху цифровой трансформации педагоги сталкиваются с беспрецедентными вызовами. Задача, стоящая перед этими профессионалами, заключается в умелом выстраивании образовательного процесса, гармонично сочетающего офлайн- и онлайн-форматы. Ключевым аспектом успешного образовательного процесса становится создание учебной ситуации, которая, сохраняя новизну и информативность, способна стабильно удерживать внимание и пробуждать любознательность учащихся. Это требует не просто учета когнитивных особенностей, но и поддержания прочной эмоциональной связи с обучающимися, независимо от формата обучения. В этой связи особую значимость приобретает эмоциональный интеллект педагога, его способность к эмпатии, саморегуляции и эффективной коммуникации.

Для достижения этих целей необходимо акцентировать внимание педагогов на важности непрерывного саморазвития эмоционального интеллекта. Это предполагает изучение теоретических основ, освоение практических техник и постоянное применение полученных знаний в реальной педагогической деятельности. Ведь именно развитый эмоциональный интеллект позволяет педагогу эффективно взаимодействовать с обучающимися, создавать благоприятную атмосферу в классе и раскрывать потенциал каждого ребенка.

Сегодня тема эмоционального интеллекта в наибольшей степени проработана зарубежными психологами и социологами; эту тему рассматривали Р. Барон, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Слайтер, Х. Вейсингер, М. Кетс де Врис, Г. Орме, П. Сэловей, Р. Стернберг, Дж. Мэйер, Д. Карузо, Дж. Блок. Проблема эмоционального интеллекта исследовалась и отечественными учеными, среди которых Г.Г. Гарскова, Э.Л. Носенко, Д.В. Люсин, О.И. Власова, Т.П. Березовская, А.С. Петровская, Н.В. Коврига, Г.В. Юсупова, И.Н. Андреева, М.А. Манойлова, И.Н. Андреева, Н.А. Батулин, А.В. Карпов.

Проблема изучения эмоционального интеллекта связана с недостаточно высоким научным статусом этого феномена, что является следствием одновре-

менного существования нескольких альтернативных моделей эмоционального интеллекта. Проблемой также является неопределенность представлений о структурной организации рассматриваемого конструкта.

Недостаточно разработанной темой является проявление эмоционального интеллекта в конкретных профессиональных сферах, например, педагогической. Между тем, педагогическая деятельность осуществляется в форме коммуникации. Педагогическое общение имеет черты одновременно делового межличностного эмоционально насыщенного общения, между которыми существует тесная связь и взаимобусловленность, а процесс коммуникации выступает как средство выполнения учебных и воспитательных задач.

Существует множество определений эмоционального интеллекта, например, «способность следить за своими и чужими чувствами и эмоциями, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями» [2]; «набор некогнитивных (эмоциональных и социальных) способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с требованиями и давлением окружающей среды» [3].

В нашем исследовании под *эмоциональным интеллектом* понимается совокупность способностей распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также умение распознавать и учитывать эмоции окружающих.

Одну из моделей эмоционального интеллекта, которая состояла из способностей к идентификации и выражению эмоций, регуляции эмоций, использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности, предложили Дж.Д. Майер, П. Саловэй, Д.Р. Карузо [2]. В дальнейшем модель была доработана и сконструирована иерархическая структура эмоционального интеллекта, в которой авторы выделили четыре компонента, последовательно раскрывающихся в онтогенезе человека: идентификация эмоций, использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности, понимание эмоций, управление эмоциями. В дальнейшем модель была доработана, и сконструирована иерархическая структура эмоционального интеллекта (рисунок 1).

Эта концепция выделяет сложное явление в эмо-



Рисунок 1. – Структура эмоционального интеллекта

циональном интеллекте – четыре фундаментальных компонента, раскрывающихся в строгой последовательности в процессе онтогенеза человека.

Первый компонент – *восприятие и выражение эмоций* – является краеугольным камнем всей структуры.

Это базовая способность распознавать, осознавать и называть как собственные эмоции, так и эмоции окружающих. Она включает в себя умение различать разнообразные эмоциональные оттенки, улавливать невербальные сигналы, такие как мимика и жесты, и точно определять эмоциональное состояние. Без надежной идентификации эмоций невозможно эффективное функционирование остальных компонентов.

Второй компонент – *использование эмоций* – предполагает интеграцию эмоционального опыта в когнитивные процессы. Это способность использовать эмоции как источник информации, мотивации и вдохновения. Эмоции могут направлять внимание, стимулировать творческое мышление, усиливать вовлеченность и повышать продуктивность в различных сферах деятельности.

Третий компонент – *понимание и анализ эмоций* – выходит за рамки простой идентификации и предполагает глубокое осознание причин, последствий и взаимосвязей между эмоциями. Это способность анализировать эмоциональные реакции, предвидеть их развитие и понимать, как эмоции влияют на поведение и принятие решений.

Наконец, четвертый компонент – *управление эмоциями* – это способность сознательно регулировать собственные эмоции и влиять на эмоциональное состояние других людей. Он включает в себя умение справляться со стрессом, контролировать импульсивные реакции, аффектами и эффективно разрешать

конфликты. Этот компонент демонстрирует зрелость эмоционального интеллекта и способность к адаптивному поведению в сложных социальных ситуациях.

Эти навыки имеют четкую иерархию; главным из них является перцепция эмоций, облегчая идентификацию, понимание эмоций и управление ими.

Анализ структуры эмоционального интеллекта позволяет выделить следующие его функции у педагога:

- адаптация и принятие решений как умение действовать сообразно ситуации, принимать адекватные решения, учитывая эмоциональное состояние свое и окружающих;
- конфликтоустойчивость и регуляция как способность находить конструктивные решения в трудных коммуникативных ситуациях, проявляя гибкость и адаптируя поведение в зависимости от контекста. Оперативное изменение тактики поведения, в зависимости от обстоятельств;
- распознавание и понимание эмоций как умение распознавать и понимать свои эмоции и эмоции участников образовательного процесса в динамичной образовательной среде;
- прогнозирование успешности педагогического воздействия как способность предвидеть результативность применяемых педагогических методов и выстраивать эффективное взаимодействие с участниками образовательного процесса;
- формирование дружественной образовательной среды как создание атмосферы доверия, снижение уровня тревожности у обучающихся.
- эмоциональная поддержка обучающихся как адекватное реагирование на переживания, распознавание их эмоциональных потребностей и создание условий для эмоциональной поддержки.
- развитие эмоционального интеллекта учащихся

как передача учащимся инструментов для самостоятельного снижения уровня стресса и развития собственного эмоционального интеллекта, особенно в подростковом и юношеском возрасте;

Эффективными являются такие формы работы по развитию эмоционального интеллекта, как семинар-практикум, творческая мастерская, квест-игра, тренинговое занятие, программа коррекционно-развивающих занятий, релаксационное занятие. Избранная форма работы с педагогами не имеет особого значения, при этом упражнения, кейсы должны быть направлены на следующие аспекты (рисунок 2).

В современном образовательном пространстве, где акцент смещается на компетентностный подход и развитие учащихся как целостных личностей, эмоциональный интеллект педагогов приобретает критическую значимость. Эта актуальность обусловлена рядом факторов, оказывающих непосредственное влияние на качество образовательного процесса и благополучие всех его участников.

В качестве примера приведем упражнения, способствующие повышению уровня эмоционального интеллекта у педагогов.

Цель упражнения «*Эмоции – тело – язык*» [4] – развить способность распознавать и идентифицировать собственные эмоции, а также осознавать физиологические проявления этих эмоций в теле.

Материалы – карточки с таблицей, цветные ручки.

Необходимо описать взаимосвязь эмоций с телесными ощущениями, а также подберите устойчивые выражения для описания эмоций.

Эмоции	Тело	Язык
Грусть – горе и уныние	Слезы, опущены плечи....	Тоска зеленая....
Радость – эйфория	«Мурашки», в груди тепло...	Прыгать от радости...
Страх – ужас	Дрожь, мокрые ладошки ...	Душа в пятки ...

Упражнение «*Успокаивающее ассорти*» является примером упражнения на управление эмоциями [4].

Цель – развитие техник, помогающих совладать со сложными эмоциями. Это могут быть гнев, тревога, отчаяние или что-то еще. Может выполняться в группе и индивидуально.

Материалы – коробка от ассорти шоколадных конфет, бумага, карандаши и фломастеры, пластилин.

Сначала необходимо обсудить с участниками выбранную эмоцию, например, гнев. Задайте следующие вопросы: «Какие ситуации вызывают у участников гнев? Как участники понимают, что сердятся? Как чувствует себя тело в этот момент? Как обычно они выражают данное чувство? Что происходит (мысли, чувства, действия) после того, как они выразили гнев?»

Потом предложить участникам подумать об адаптивных и неадаптивных способах выражения гнева (неадаптивные: кричать, драться, уходить в себя, грубить и т.д.; адаптивные: досчитать до 10, выполнить дыхательные упражнения, отнестись к ситуации с чувством юмора, представить ситуацию со сторо-



Упражнения на осознание своих эмоций



Упражнения на управление эмоциями



Упражнения на распознавание эмоций других людей



Упражнения на развитие навыков эмоциональной регуляции

Рисунок 2

ны (через день); заняться спортом; написать гневное письмо обидчику; представить обидчика маленьким и смешным; побить подушку; покричать наедине; рассказать другу; выполнить упражнение на напряжение и релаксацию мышц; послушать музыку и т.д.).

Дальше необходимо записать полученные в результате обсуждения способы на небольших листочках бумаги и украсить их (фантики), завернуть в «фантик» кусочек пластилина. Сложить получившиеся «конфетки» в коробку. Попросить каждого участника вытянуть себе одну из конфет, посмотреть на фантик и изобразить описанный способ совладания с гневом, приведя из жизни ситуацию, где участник испытывал гнев.

Кому-то попадет неадаптивный способ совладания, его участник тоже должен изобразить. Это позволит увидеть, как такое поведение смотрится со стороны, какие чувства вызывает. Но после демонстрации «неправильного» способа участника просят изобразить адаптивный способ выражения гнева на свой выбор. Затем участники обсуждают полученный опыт, рассказывают о наиболее понравившемся способе обхождения с гневом.

Примером упражнения на распознавание эмоций других людей является «Кулинарная книга счастья» [4].

Цель – способствование поиску ресурсов для совладания со стрессовой ситуацией, развитию понимания эмоций других.

Материалы – бумага, карандаши, фломастеры, краски, клей.

Предлагается представить себя великим поваром: сделать поварские колпаки (из белого листа делаем поварской колпак, для этого сворачиваем его в трубочку и склеиваем); как-то украсить свои колпаки, написать на них имя. И представить себя не просто поваром, а тем, кто знает секрет счастья. Для начала предлагается понять, что такое *счастье* для каждого из участников (участники делятся своими представлениями).

Из бумаги вырезается волшебный фартук, на котором записывается или зарисовывается рецепт счастья. Обсуждается, что входит в этот рецепт: любовь, доверие, друзья, успех, здоровье или что-то еще; сколько нужно взять каждого ингредиента, в чем измерить счастье и составляющие его ингредиенты. В заключение каждый повар представляет свой рецепт.

После составления рецепта счастья участниками важно расспросить каждого, что в его понимании представляет собой каждый ингредиент, где он может его взять, с кем он может поделиться этим рецептом, возможны ли изменения в нем, что можно подать на гарнир, если считать приготовленное по этому рецепту блюдо основным, какие принадлежности и инструменты нужны для его приготовления и т.п.

Педагогический коллектив можно попросить составить один рецепт счастья на коллектив, например, рецепт педагогического счастья. В таком случае важно обсудить, кто какие ингредиенты внес, были ли споры по поводу составления рецепта, какие чувства

вызвала эта работа.

Упражнение «Путаница» [4] может выступать примером упражнения на развития навыков эмоциональной регуляции.

Цель упражнения – осознание подавленных эмоций, их вербализация и проработка. Его лучше выполнять индивидуально, так как оно требует свободного пространства и много времени на обсуждение.

Материалы – клубок ниток, бумага, маркеры, ножницы.

Говорим о том, что мы все испытываем тревогу и волнение по разным поводам. Часто нас просто накрывает волна тревоги, и мы уже не понимаем, о чем, собственно, волнуемся. В такие моменты путаются чувства, мысли, и мы сами ощущаем себя в ловушке нашего волнения. Наше волнение собирается в клубок тревог, который очень важно распутать, чтобы облегчить душевное состояние. Просим представить, что это клубок тревог (показывается клубок), связанных с работой. Мы можем отматывать от него по одной тревоге, называя ее. Длина нитки будет зависеть от степени выраженности тревоги. На концы ниток привязывается бумажка с названием тревоги.

После того как все тревоги перечислены, ведущий просит создать из ниток-тревог сеть, для этого надо привязывать нити, потом заполнить фон. Во время этой части ведущий занимает позицию наблюдателя. Когда рисунок готов, все садятся в общий круг, и ведущий организует обсуждение.

Важно обратить внимание группы на то, всем ли хватило места на листе. Если нет, то почему? Кто подумал о других участниках группы, хватит ли им места? Каждый участник рассказывает о своем опыте, ведущий задает уточняющие вопросы: было ли интересно рисовать; получалось ли договариваться с остальными участниками; был ли чем-то недоволен, чем именно и как это выразил.

Эмпатия и понимание эмоций других людей являются важными навыками, которые способствуют развитию у педагогов эмоционального интеллекта и помогают им успешно справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Таким образом, эмоциональный интеллект педагога является мощным инструментом для создания позитивной и поддерживающей образовательной среды. Умение распознавать и понимать собственные эмоции, а также эмоции учащихся, позволяет устанавливать доверительные отношения, эффективно разрешать конфликты и мотивировать к обучению. В атмосфере эмпатии и взаимоуважения ученики чувствуют себя в безопасности, что способствует раскрытию их потенциала и повышению успеваемости.

Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в профессиональном развитии педагога. Способность к саморегуляции и управлению стрессом помогает справляться с профессиональным выгоранием, поддерживать стабильно высокий уровень мотивации и сохранять творческий подход к работе. Кроме того, развитый эмоциональный интеллект способствует эффективной коммуникации с коллегами, родителями

ми и руководством, что необходимо для успешной реализации образовательных целей.

### Список литературы

1. Андреева, И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности / И.Н. Андреева // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – №2. – С. 104–109.

2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2021. – 554 с.

3. Пилипенко, А.В. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты : психологический тренинг /

А.В. Пилипенко, И.А. Соловьева. – М.: Психотерапия, 2011. – 192 с.

4. Солодкова, Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. Иркутск, 2010. – 160 с.

5. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога в условиях цифровизации образования: коллективная монография / С.А. Минюрова, Н.С. Белоусова, Р.А. Валиев [и др.]; под общ. ред. С.А. Минюровой. – Екатеринбург: УрГПУ, 2024. – 286 с.

6. Mayer, J.D. A further consideration of issues of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychol. Inq. – 2004. – Vol. 15, №3. – P. 249–255.

*Дата поступления в редакцию: 11.11.2025*