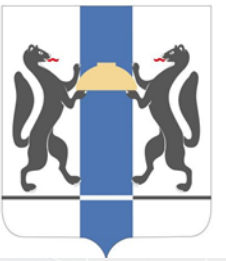




Развитие эмоционального интеллекта педагога как фактор успешной профессиональной деятельности

*Гришкевич Марина Евгеньевна,
старший преподаватель кафедры психологии
Новосибирского института повышения квалификации и
переподготовки работников образования*

Новосибирск, 2025г.



Эмоциональный интеллект

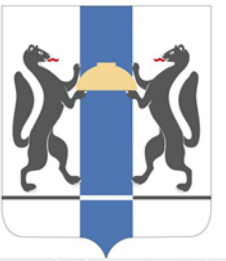


«Способность следить за своими и чужими чувствами и эмоциями, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями» [Salovey, Mayer 1990].

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это набор способностей реагировать на события, вызывающие эмоции [Mayer, Salovey, Caruso 2002]

«Умственные способности, с которыми мы рождаемся, которые дают нам эмоциональную чувствительность и потенциал для навыков управления эмоциями, которые помогают нам максимизировать наше здоровье, счастье и выживание в долгосрочной перспективе» (Hein 2005).

«Эмоциональный интеллект – это ваша способность распознавать и понимать эмоции в себе и других, а также ваша способность использовать это осознание для управления своим поведением и отношениями» [Bradberry, Greaves, Lencioni 2009].



Эмоциональный интеллект

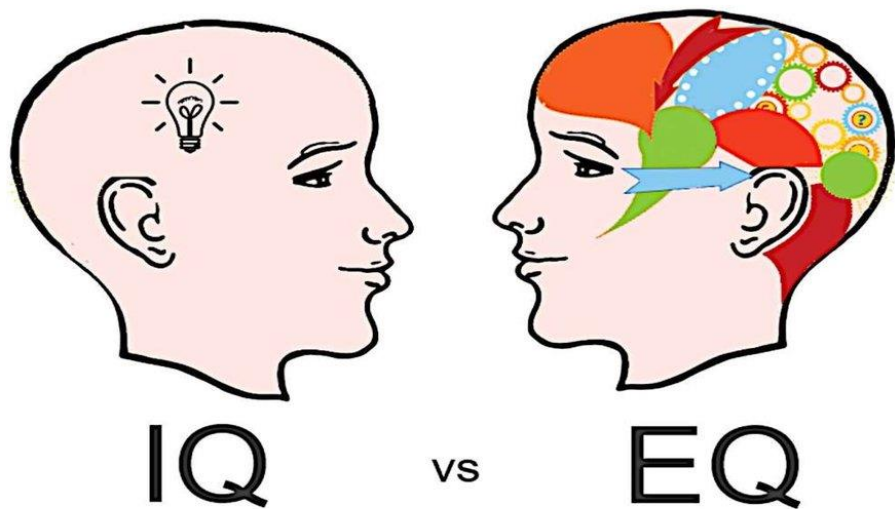


- сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач (Smith, M.K. 2002).



«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих».

Дэвид Р. Карузо

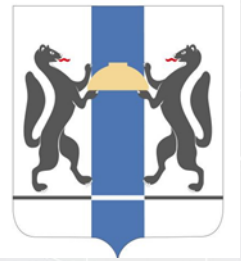




Клинический психолог Рувен Бар-Он (Reuven Bar-On) в 1988 г. ввел понятие эмоционального интеллекта и определил его как:

“Множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения”

Бар-Он впервые ввел обозначение **EQ** – **emotional quotient**, коэффициент эмоциональности, по аналогии с **IQ** – коэффициентом интеллекта.



Модель Рувена Бар-Она:



Самоуважение — способность понимать и оценивать себя, видеть свои возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, и принимать себя вместе со своими сильными и слабыми сторонами.

Эмоциональная осознанность — способность человека распознавать у себя наличие эмоции в конкретный момент, различать свои эмоции и понимать причины их возникновения.

Ассертивность / Самовыражение — способность ясно и конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также способность мобилизовывать свою эмоциональную энергию, проявлять при необходимости твёрдость убеждений, стоять на своём.

Независимость — способность полагаться на себя и эмоционально не зависеть от других.

Эмпатия — это умение распознавать, осознавать и понимать чувства других людей.

Социальная ответственность — способность идентифицировать себя как члена социальной группы, конструктивно сотрудничать с другими людьми, проявлять заботу и брать на себя ответственность за других людей.

Межличностные отношения — способность конструктивного общения через вербальные и невербальные коммуникации, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах.

Стрессоустойчивость — способность эффективно управлять своими эмоциями, быстро находить выход из ситуации.

Контролирование импульсов — способность сдерживать свои эмоции, воздерживаться перед соблазном.

Оценка действительности — способность сверять свои мысли и чувства с объективной внешней реальностью.

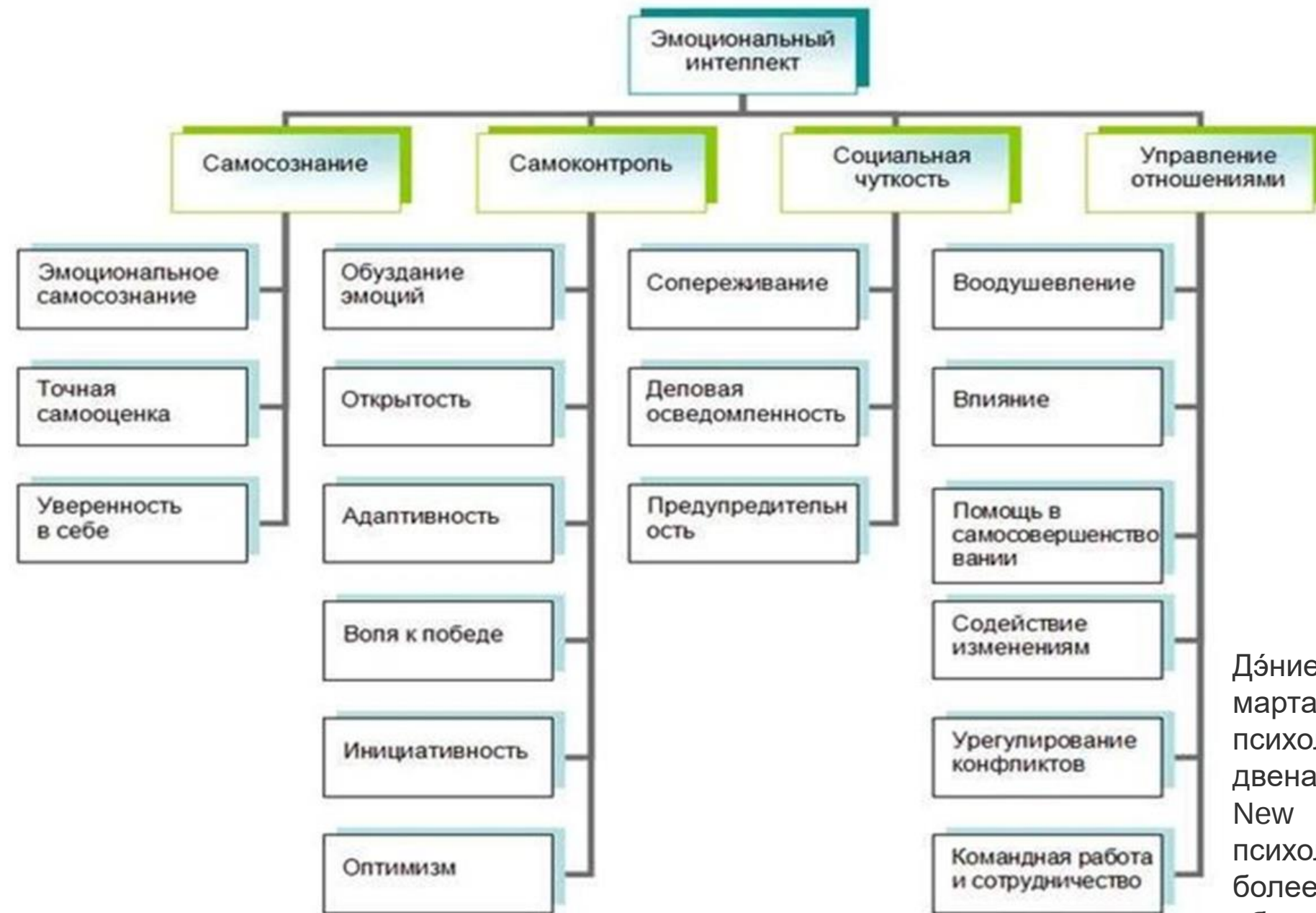
Гибкость — способность быстро корректировать свои чувства, мысли, представления и поведение соответственно меняющимся обстоятельствам.

Решение проблем — способность устанавливать и формулировать проблему, а также находить для неё потенциально эффективное решение.

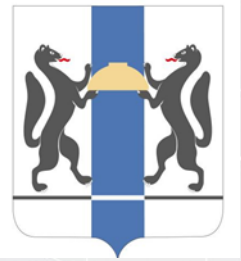
Самоактуализация — способность устанавливать цели и стремиться к их достижению, реализовывать свой потенциал.

Оптимизм — способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах.

Счастье / Благополучие — способность чувствовать удовлетворённость собой, другими и жизнью в целом.



Дэниел Гóулман (англ. Daniel Goleman; 7 марта 1946) — американский писатель, психолог, научный журналист. В течение двенадцати лет писал статьи для The New York Times, специализируясь на психологии и науках о мозге. Написал более 10 книг по психологии, образованию, науке и лидерству.



Структура эмоциональной компетентности по Гоулману



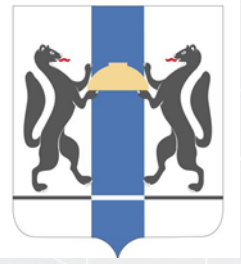
- Личная компетентность (эти компетенции определяют, насколько мы умеем справляться с собой):
 - Самоосознание (Знание своих внутренних состояний, предпочтений, возможностей)
 - Саморегуляция (Умение справляться со своими внутренними состояниями и побуждениями)
 - Мотивация (Эмоциональные склонности, которые направляют или облегчают достижение целей)
- Социальная компетентность (эти компетенции определяют, насколько хорошо мы умеем регулировать отношения):
 - Эмпатия (Осознание чувств, потребностей и забот других людей)
 - Социальные навыки (Искусство вызывать у других желательную для вас реакцию)

Эмоциональный интеллект



В 1990 г. Питер Сэловей и Джон Мейер предложили свою модель эмоционального интеллекта (Salovey, Mayer, 1990), опубликовав статью на эту тему. Они предложили формальное определение эмоционального интеллекта как набора навыков, имеющих отношение к точной оценке своих и чужих эмоций, а также выражению своих эмоций, использованию эмоций и эффективному регулированию своих и чужих эмоций.

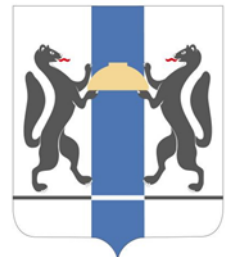




Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо (модель способностей)



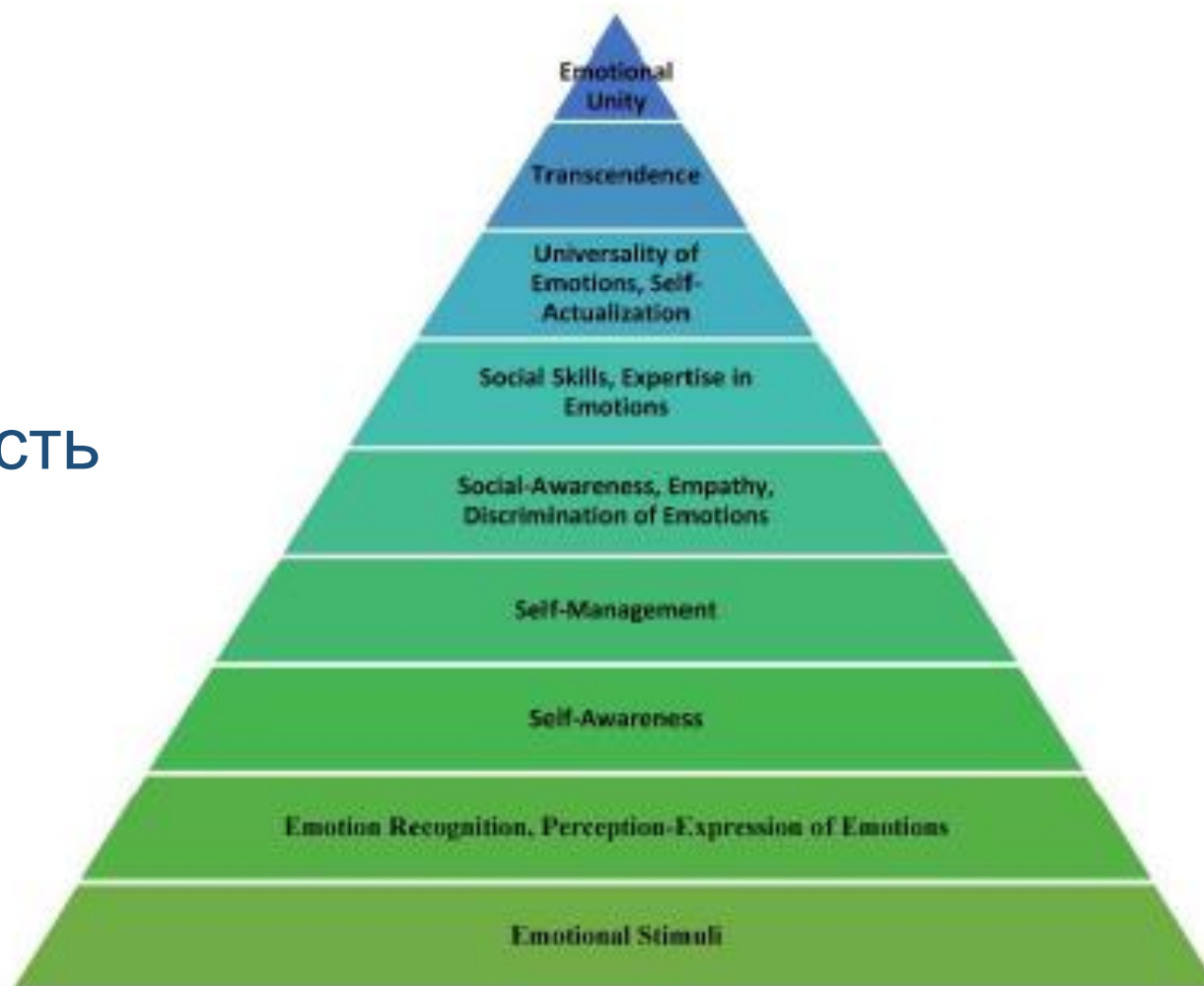
1. **Восприятие эмоций** — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.
2. **Использование эмоций для стимуляции мышления** — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.
3. **Понимание эмоций** — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.
4. **Управление эмоциями** — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.



Девятиуровневая модель EQ (пирамида эмоционального интеллекта)



1. Эмоциональные стимулы
2. Распознавание эмоций
3. Самосознание
4. Самоуправление
5. Социальная осведомленность
6. Социальные навыки
7. Самоактуализация
8. Трансцендентность
9. Эмоциональное единство





Эмоциональные стимулы — основа пирамиды EQ



Весь мир вокруг состоит из информационных сигналов, которые мы разделяем по категориях, дабы легче и лучше понимать его. Когда происходит некоторое событие, человеку прилетает сенсорный стимул. Далее схема выглядит так: сенсорный стимул — формирование эмоционального стимула (с помощью когнитивных механизмов) — определение эмоции — эмоциональная реакция — поведение. Эмоциональный стимул является первой ступенью модели EQ в силу легкости восприятия и обнаружения сознанием.





Распознавание эмоций



грусть

- ① опущены верхние веки
- ② потеря фокусировки взгляда
- ③ слегка опущены уголки губ



гнев

- ① брови направлены вниз и друг к другу
- ② сверкают глаза
- ③ сжаты губы



удивление (длится не более секунды)

- ① приподняты брови
- ② широко раскрыты глаза
- ③ приоткрыт рот



страх

- ① брови стремятся вверх и друг к другу
- ② подняты верхние веки
- ③ напряжены нижние веки
- ④ губы вытянуты горизонтально

— умение расшифровывать чувственные проявления, свои и других людей, с помощью невербальных каналов (лицо, тело, голос). Точность раскодировки напрямую связана с тем, умеем ли мы выражать эмоции и признавать их. Ученые Эльфенбайн и Амбади говорят, что способность распознавать эмоции — “достоверно подтвержденный компонент эмоционального интеллекта”. Это также преимущественная часть социальной жизни, помогающая строить коммуникацию разного характера.



Самосознание — ясное понимание составляющих вашей личности



Сюда мы относим сильные и слабые стороны, убеждения и взгляды, мысли и мотивы. Развивая эту ступень EQ, можно пронаблюдать, как меняя мысли, меняются эмоции, а значит и действия. Дэниел Гоулман говорит о самосознании, как о самооценке и уверенности в себе.

Самосознание — важное звено, без которого сложно перейти на следующий уровень пирамиды — самоуправление.





Самоуправление



- способность контролировать эмоциональные реакции, не поддаваясь импульсивности. Качество, которое делает нас гибкими и восприимчивыми, расширяет вариативность действий, повышая продуктивность решений. Контролировать эмоции — умение признавать их и осознанно менять поведение.





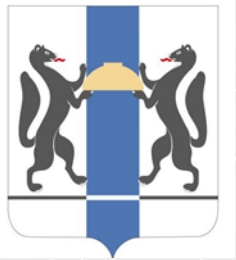
Социальная осведомленность



— ступень, направленная на взаимодействие с окружением. Это умение идентифицировать чувства других людей, понимать их потребности, управлять отношениями. Социально осведомленный человек — тот, который понимает свои реакции на ситуации, эффективно взаимодействует с другими людьми, используя сочувствие, понимание, принятие. Сюда также относят интеллектуальное умение различать и маркировать эмоции окружения.



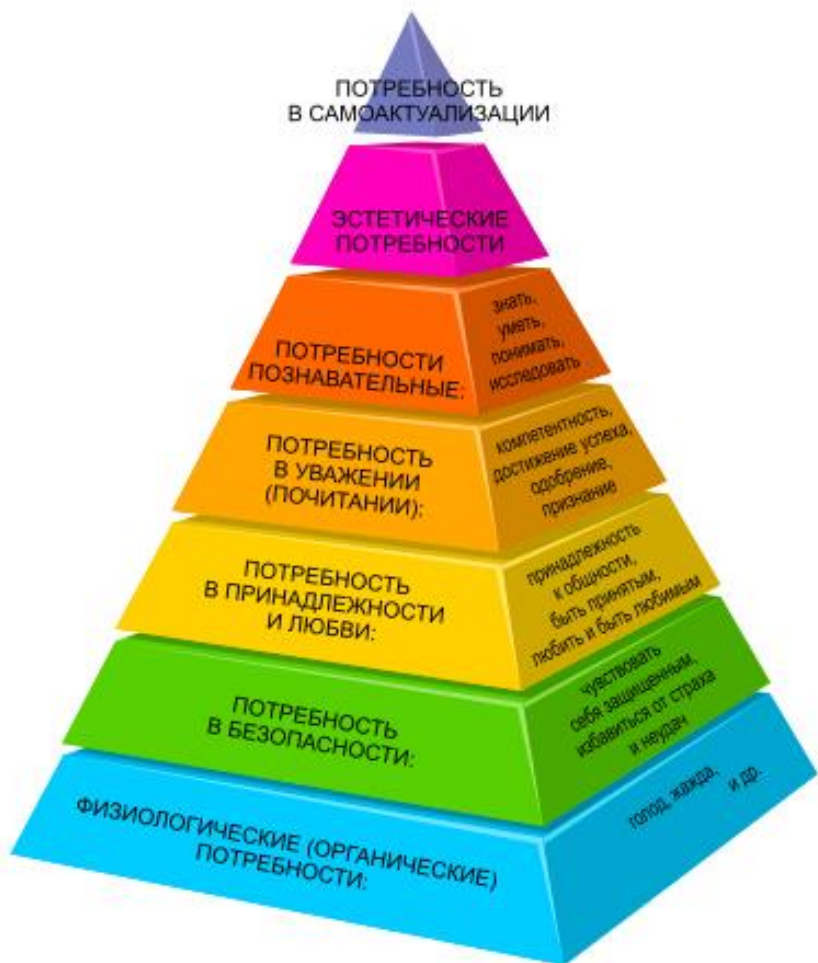
Социальные навыки



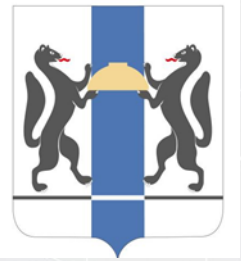
— все то, что относят к успешному взаимодействию между людьми. Это умение вдохновлять, влиять, строить связи, катализировать изменения, брать ответственность, решать конфликты, сотрудничать, помогать, быть командным игроком и лидером, настраиваться на чувства других, реагировать на эмоции и разрабатывать стратегии коммуникации, исходящие из ситуации.



Самоактуализация (по Маслоу)



— реализация личного потенциала; стремление к развитию и обретению опыта. Вот, мы дошли к тому уровню пирамиды, когда предыдущие шесть этапов выполнены и человек набирается непреодолимого желания что-то делать, предлагать миру и получать в ответ. Пребывая на этапе самоактуализации, человек может чувствовать родство с другими людьми, понимает природу и универсальность эмоций, что помогает в коммуникации с любым народом мира.



Трансцендентность



— это когда человек полностью реализован и он чувствует в себе силу помогать достичь того же другим людям. Уровень трансцендентности предполагает всеобъемлющий уровень сознания, связанный с чувством благополучия, понимания мира, чувством значимости. Платон говорит о таком самопревосхождении, как об опыте мудрости, приходящей в интеграции с необратимыми процессами жизни — старения, смерти. В таком случае высокая самооценка будет проявляться в интересе к изучению мира, помощи другим, желании обрести смыслы в духовной жизни.





Эмоциональное единство — наивысший уровень пирамиды EQ



Именно позитивная динамика эмоционального роста придает сил двигаться к этой вершине. Единство в эмоциональном плане — гармония, ощущение внутренней силы менять обстоятельства, окружение. Это стойкое состояние любви к себе, изливающейся в разных формах наружу — помощь другим, забота о природе, близких. Это чувство сердечности, жизненной искры и неотделимости. Как пишет Парменид: «Бытие не порождено и нерушимо, цельное, однотипное и непоколебимое, и завершенное. И не было и не будет, потому что теперь все вместе, одно, непрерывное... »

Иллюстрация и реакция

Эмоции можно разделить на те, которые происходят как **реакция**: ему сказали - он огорчился. Эти сообщения более «искренние», но при этом зачастую менее выражены. И есть **эмоции-иллюстрации**: наглядные демонстрации состояния. Они более нарочиты и гротескны, зато более понятны. «Неправильная» их демонстрация - это как говорить очень невнятно и неразборчиво: «Хчу сбщть вм вжную ность.» Общаться с таким человеком очень сложно: «речь» неразборчива, что хочет сказать непонятно.

И если **эмоции-реакции** как раз удобнее калибровать - они сообщают об «искренней» оценке ситуации, - то **эмоции-иллюстрации** стоит научиться показывать «правильно» (то есть так, как принято это показывать в данной культуре) и правильно расшифровывать. Но, самое главное, тренируйтесь отличать первые от вторых. Эмоции-иллюстрации для получения информации о «искренней» реакции годятся мало.

3. Где скорее всего эмоция-реакция, а где - эмоция-иллюстрация?



Ответ

Скорее всего

эмоция-иллюстрация: 1, 3, 6, 7

эмоция-реакция: 2, 4, 5, 8



Важнейшим показателем развития эмоциональной культуры современного педагога является высокий уровень развития следующих качеств:

- эмпатии
- эмоциональной устойчивости
- эмоциональной гибкости



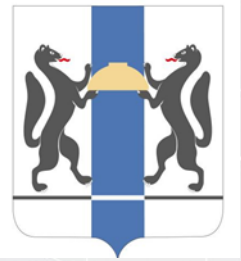


Эмоциональная устойчивость представляет собой способность индивида к противодействию неблагоприятным факторам, преодолению состояния эмоционального возбуждения и быстрому возвращению к состоянию душевного равновесия после переживания стрессовой ситуации. Это последнее качество является важным фактором сохранения нормальной работоспособности современного педагога, обеспечения его эффективного взаимодействия с другими участниками образовательного процесса. Эмоциональная гибкость проявляется в способности педагогического работника правильно понимать, искренне принимать переживания учащихся, проявлять к ним теплоту и участие.



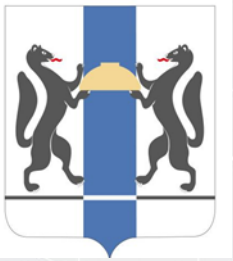
Эмпатия включает отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другим и активное помогающее поведение. Её основу составляют разум, эмоциональная отзывчивость и рациональное восприятие окружающего.





Рязанцева Е. А. в своей работе «Эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание педагогов: психологический анализ связи» отмечает, что:

- ✓ чем лучше развита способность педагога к самосознанию и умению анализировать эмоциональное состояние собеседника, тем ниже вероятность получения эмоционального истощения и переутомления;
- ✓ чем лучше развита способность педагога, связанная с управлением своими эмоциями, тем ниже вероятность деперсонализации, снижения работоспособности и эмоционального истощения;
- ✓ чем лучше развита способность педагога управлять эмоциями собеседника, воздействовать на его эмоциональное состояние, тем ниже вероятность проявления депрессивных настроений, тревожности, раздражительности и агрессивности



Діагностика уровня емоціонального інтелекту



46 вопросов
8 минут

Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

8 вопросов
1 минута

Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн-Кр

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

40 вопросов
7 минут

Тест эмоционального интеллекта, МЭИ

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

33 вопроса
6 минут

Тест эмоционального интеллекта Шутте

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

40 вопросов
7 минут

Тест эмоционального интеллекта подростков

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

68 вопросов
12 минут

Тест эмоционального интеллекта Барчард

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Опросник по эмоциональному интеллекту, TEIQue-SF

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Черты эмоционального интеллекта, TEIQue-SF

[пример](#)

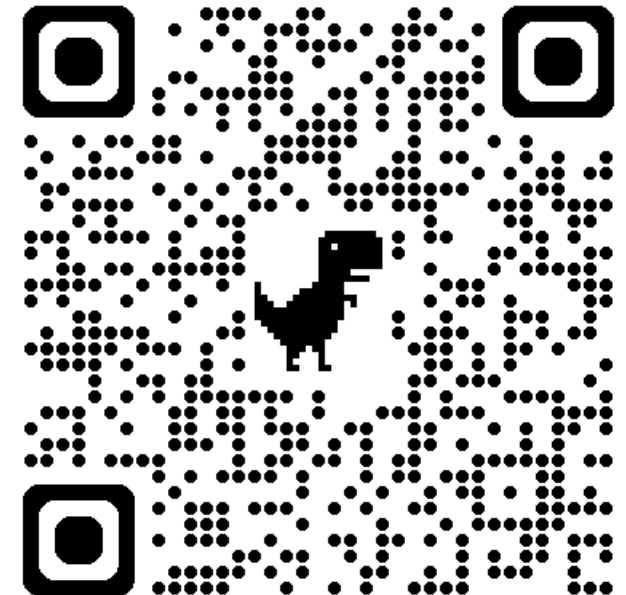
[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Опросник по эмоциональному интеллекту, TEIQue-ASF

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)



A black and white photograph of a building's exterior. The building has horizontal siding. A security camera is mounted on the wall above a sign. The sign has Russian text. The image is framed by decorative geometric patterns on the left and right sides.

ОДИН ЧЕСТНЫЙ
РАЗГОВОР МОЖЕТ ВСЁ
ИЗМЕНИТЬ



Информационные ресурсы



- ✓ PsyLab.info - Электронная энциклопедия психодиагностики
- ✓ <https://www.koob.ru/> Электронная библиотека
- ✓ <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека
- ✓ <https://psytests.org/> Психологические тесты on-line
- ✓ <https://rospsy.ru/> Федерация психологов образования России
- ✓ <https://mgppu.ru/resources/images/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%202020.pdf> Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / Авт. коллектив. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020.
- ✓ <https://rospodros.ru/> Информационный ресурс о подростках
- ✓ <https://magistr54.ru/> Сайт городского центра образования и здоровья Магистр
- ✓ <https://concord.websib.ru/> Областной центр диагностики и консультирования
- ✓ <https://nspu.ru/> Новосибирский государственный педагогический университет
- ✓ <https://www.xn--b1adeawvbbbfnhgog5d9dg.xn--p1ai/> Федеральный подростковый центр
- ✓ <https://fcprc.ru/> ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования

Сокращенное название: ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО

Адрес: 630007, г. Новосибирск, Красный проспект, 2, каб. 208

Телефон: 8(383) 223-56-96

e-mail: sav@edu54.ru (доп. электронный адрес – gme@edu54.ru)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
