

УДК 37.015.3

А. С. Гавришева,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. А. А. Рассудова

Социально-психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта педагогов

Аннотация. В статье рассматривается роль социально-психологического тренинга в развитии эмоционального интеллекта педагогов. Эмоциональный интеллект, определяемый как способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, становится ключевым фактором успешной социальной адаптации и эффективного взаимодействия в современном мире. В статье рассматривается важность высокоразвитого эмоционального интеллекта для педагогической деятельности.

Ключевые слова: тренинг, эмоциональный интеллект, педагоги, непрерывное образование, психология образования, социальные навыки.

Сегодня к профессии педагога предъявляются особые требования и стандарты. Современный образовательный процесс создает условия, при которых процесс развития эмоционального интеллекта педагогов становится неотъемлемой частью повышения профессиональной квалификации педагогов.

В 1990 г. П. Саловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [цит. по: 1, с. 30]. Высокоразвитый эмоциональный интеллект педагога играет важную роль в успешном взаимодействии между всеми участниками образовательного процесса. В данной статье рассматриваются возможности социально-психологического тренинга как инструмента для развития эмоционального интеллекта у педагогов.

Педагог с развитым эмоциональным интеллектом способствует созданию положительного климата в классе и улучшению учебных результатов, профилактике и разрешению конфликтных ситуаций на всех уровнях образовательного процесса [2].

Эмпирическое исследование уровня эмоционального интеллекта педагогов было проведено на базе Отделения непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников (Ишим). В исследовании использовали две методики: тест эмоционального интеллекта Н. Холла, тест «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина. В исследовании приняли участие 23 педагога общеобразовательных школ г. Ишима.

Были получены следующие результаты:

1) по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла:

- 4,3 % (1 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта,
- 39,1 % (10 чел.) имеют средний уровень эмоционального интеллекта,
- 56,6 % (13 чел.) имеют низкий уровень эмоционального интеллекта;

2) по методике «Тест “Эмоциональный интеллект”» Д. В. Люсина:

- 8,6 % (2 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта,
- 39,4 % (9 чел.) имеют средний уровень эмоционального интеллекта,
- 34,7 % (8 чел.) имеют низкий уровень эмоционального интеллекта,
- 17,3 % (4 чел.) имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

Педагоги с высоким уровнем эмоционального интеллекта более эффективно взаимодействуют с учениками и способны лучше поддерживать их эмоциональное состояние, что напрямую влияет на мотивацию и образовательные достижения. Педагоги с высокоразвитым эмоциональным интеллектом менее подвержены профессиональному выгоранию, так как имеют хорошо развитые навыки самомотивации, эмпатии, понимания своих и чужих эмоций, а также их регулирования [3]. Педагоги с низким уровнем эмоционального интеллекта сильнее склонны к профессиональному выгоранию, отсутствию профессиональной мотивации и энтузиазма, имеют слабую эмоциональную устойчивость, а также

недостаточные навыки самомотивации. Такие педагоги особенно нуждаются в дополнительной работе над развитием эмоциональной компетенции и освоении техник саморегуляции для успешной профессиональной деятельности.

Для повышения уровня эмоционального интеллекта нами была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга. Программа тренинга включала 10 занятий по 1,5 ч, направленных на развитие различных структур эмоционального интеллекта. Каждое тренинговое занятие направлено на взаимодействие субъектов образовательного процесса. Включены следующие темы: развитие навыков общения, снижение стресса, повышение мотивации, осознание своих эмоций и чувств, осознание эмоций другого человека, эмпатия.

Говоря о практическом применении тренингов, стоит отметить, что они часто включают в себя упражнения, ролевые игры и симуляции, что позволяет педагогам применять теорию на практике и развивать навыки в реальных или приближенных к ним условиях.

По итогам реализации программы мы получили следующие результаты:

1) по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла:

- 8,6 % (2 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта,
- 65,2 % (15 чел.) имеют средний уровень эмоционального интеллекта,
- 26,2 % (6 чел.) имеют низкий уровень эмоционального интеллекта;

2) по методике «Тест “Эмоциональный интеллект”» Д. В. Люсина:

- 8,6 % (2 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта,
- 74,1 % (18 чел.) имеют средний уровень эмоционального интеллекта,
- 13 % (3 чел.) имеют низкий уровень эмоционального интеллекта,
- 4,3 % (1 чел.) имеет очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, социально-психологический тренинг является эффективным средством развития эмоционального интеллекта у педагогов. Это способствует созданию более гармоничной образовательной среды и улучшению качества обучения.

1. Барисо Дж. EQ. Эмоциональный интеллект на практике. — М. : Эксмо, 2019. — 150 с.

2. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития : учеб. пособие. — Самара : Изд-во Самар. ун-та, 2022. — 82 с.

3. Шнайдер М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Гуманизация образования. — 2016. — № 4. — С. 58–64.