

Катайкина Алёна Александровна

преподаватель

БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НАЧИНАЮЩЕГО ПЕДАГОГА: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ НА ПАРАХ И ЭКЗАМЕНАХ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос роли эмоционального интеллекта преподавателя в учебном процессе. Особенно устойчивое развитие эмоционального интеллекта важно для молодого специалиста как на занятиях, так и на первых экзаменах. Эмоциональная вовлечённость составляет сущность педагогической профессии. Педагог непрерывно формирует отношения с учащимися, взаимодействует с родителями и коллегами, а также вынужден мгновенно находить решения в самых непредсказуемых ситуациях. При этом образовательная сфера на сегодняшний день переживает определенные структурные трансформации, которые существенно усложняют профессиональный облик педагога. От него теперь требуется не просто владение знаниями своего предмета и методическим инструментарием, но и готовность продуктивно работать в среде интенсивных человеческих контактов.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, образование, трансформации, вовлеченность, экзаменационная деятельность.*

Профессия преподавателя тесно связана с высоким уровнем эмоциональных нагрузок, и поэтому навык управления как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих является ключевой профессиональной компетенции. Не менее важно и то, что развитый эмоциональный интеллект позволяет построить на занятиях благоприятный психологический климат, повышающий мотивацию и вовлеченность учащихся в образовательный процесс. Кроме этого, именно эмоциональный интеллект обеспечивает преподавателю возможность более глубоко понимать внутреннее состояние студентов, внимательно реагировать на их потребности и выстраивать с ними продуктивное взаимодействие.

Связь между педагогами, учащимися и их родителями становится значительно продуктивнее, когда в основе коммуникации располагается развитый эмоциональный интеллект. Именно благодаря ему образовательный процесс приобретает новое качество и глубину. Помимо того, способность преподавателя тонко улавливать эмоциональное состояние каждого студента открывает перспективу выстраивать индивидуальную траекторию обучения, точнее реагируя на персональные трудности и образовательные потребности каждого учащегося.

Исследователи Аширова Е.П. и Денисова А.А. определяют эмоциональный интеллект педагога как ключевой показатель его готовности к профессиональной деятельности [1]. Именно поэтому развитие эмоциональной осознанности является неотъемлемой частью педагогического мастерства в современных условиях. Сфера образования на сегодняшний день предъявляет к специалистам высокие требования, среди которых можно выделить умение адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и критически оценивать собственную деятельность. Целенаправленная работа по формированию компетенций эмоционального интеллекта в рамках профессионального развития педагогов способна не только повысить качество их деятельности, но и существенно снизить риск эмоционального выгорания. Оценка влияния эмоционального интеллекта на образовательные достижения открывает широкие возможности для изучения разнообразных подходов к обучению педагогов, а также для разработки и анализа эффективных учебных программ, которые направлены на развитие данной компетенции.

Способность педагога понимать и управлять как собственными эмоциями, так чужими напрямую определяет качество учебно-воспитательного процесса. Именно поэтому эмоциональный интеллект рассматривается в качестве базового элемента, без которого невозможно достичь высоких результатов в профессиональной деятельности учителя и обеспечить полноценное развитие учащихся [2, с. 28–34]. Влияние данного феномена охватывает самые различные аспекты взаимодействия между педагогом и студентами, пронизывая весь путь от

передачи знаний до формирования личности. Компоненты эмоционального интеллекта можно разделить на несколько ключевых аспектов:



Рис. 1. Ключевые аспекты эмоционального интеллекта [1]

Взаимодействие с окружающими людьми и выстраивание гармоничных связей как в повседневной жизни, так и в рабочей среде во многом определяется именно теми ключевыми аспектами, которые были перечислены выше.

В контексте среднего и высшего образования эмоциональный интеллект играет значимую роль. Навык формирования конструктивных отношений с однокурсниками во многом определяется степенью эмоциональной зрелости студента. Не менее важно и то, что контроль над собственными переживаниями прямо влияет на качество усвоения учебного материала, а именно тот, кто способен преодолевать стресс и удерживать внимание на учёбе, иллюстрирует более высокие результаты. Следовательно, навык саморегуляции открывает перед студентами двойное преимущество, во-первых, он одновременно облегчает образовательный процесс, во-вторых, способствует укреплению межличностных связей как между сокурсниками, так и между преподавателями.

Развитие эмоционального интеллекта в рамках сферы образования способствует образовательным успехам студентов, а также готовит их к полноценному участию в жизни социума. Умение формировать крепкие отношения с окружающими людьми во многом определяется способностью молодежи грамотно справляться со своим эмоциональным напряжением, это касается как экзамена или необходимостью участия в командной работе. Кроме того, именно

внутренняя эмоциональная зрелость питает в учащихся стремление к получению знаний и не позволяет снизить мотивацию двигаться дальше. Всё это позволяет отметить то, что эмоциональный интеллект является одним из ключевых ресурсов, который определяет как личностный рост учащегося, так и его способность успешно адаптироваться в современной окружающей действительности.

Уход из сферы преподавательской деятельности, который зачастую рассматривают молодые педагоги, можно объяснить совокупностью взаимосвязанных факторов, и поэтому не является случайным явлением. Профессиональная среда предъявляет к молодым педагогам серьёзные требования, а именно навык сохранять внутреннее равновесие в непростых обстоятельствах и способность самостоятельно находить пути решения в нестандартных ситуациях, которые лишены чётких ориентиров и готовых алгоритмов действий. Дополнительную нагрузку создаёт недостаточно развитая коммуникабельность, а именно неуверенное поведение и неспособность грамотно строить общение значительно затрудняют полноценное взаимодействие как с учащимися, так и с их родителями и коллегами. Сомнения в правильности выбора профессии и потеря внутренней мотивации являются закономерным итогом таких проблем. При этом молодые специалисты нередко понимают, что именно навыки эмоционального интеллекта, без которых естественным образом влиться в новый профессиональный коллектив практически невозможно, сформированы у них в ограниченной мере [3, с. 48–55].

Для молодого специалиста экзамен может стать настоящим испытанием, и таким же психологически тяжелым, как и для самих студентов. Непривычная тишина аудитории обрушивается на него с первых минут. В этот момент приходит неожиданное понимание, что под пристальным вниманием находится не только тот, кто отвечает, но и тот, кто оценивает ответ. Роль экзаменатора не допускает ни малейшего отступления от профессиональных стандартов. При этом граница между правильным и неправильным решением нередко оказывается настолько размытой, что зачастую требует моментальной и нестандартной

реакции и обдуманного решения. Роль преподавателя кардинально трансформируется именно в переломные моменты образовательного процесса. Как найти правильный и корректный тон, задавая вопрос студенту, который, как видно на первый взгляд, старался, но не достиг результата, так, чтобы диалог открывал путь вперёд, а не фиксировал поражение? Как сохранить объективность оценки там, где за ошибкой стоят видимые усилия? Такие трудности порой встают перед каждым, кто только начал свой преподавательский маршрут. Именно здесь выявляется принципиальное противоречие: с одной стороны, между стандартами и требованиями образовательной системы, и с другой стороны, персональным уровнем каждого студента. В данном ракурсе педагог уже не просто передаёт готовые знания, а становится определенным представителем между тем, что создано наукой и культурой, и тем, насколько конкретный человек готов это знание принять, осмыслить и сделать своим.

Стоит обратить внимание и на такой аспект, как подготовительная работа, которая заключается в проведении занятий или экзамена. В арсенале опытного педагога имеется богатый ассортимент различных методических материалов, которые складываются на протяжении многих лет. Молодой же педагог не имеет пока всего этого и вынужден создавать свою подготовительную базу с нуля. Кроме этого, начинающему преподавателю часто приходится заранее продумывать возможные нетипичные ситуации, которые могут возникнуть как в ходе лекций, так и во время экзаменов. Всё вышесказанное объясняет, почему организационная и методическая подготовка требует от начинающего педагога значительно большего количества времени и энергии в сравнении с его опытным коллегой [4].

В связи с вышеизложенным можно сформулировать некоторые рекомендации для управления эмоциональным интеллектом молодому специалисту. Когда студенты ощущают психологическую безопасность, они охотнее вступают в коммуникацию и глубже погружаются в учебный процесс, что неизбежно сказывается на результатах обучения. Именно развитый эмоциональный интеллект даёт педагогу возможность улавливать едва заметные сигналы, например,

подавленность или усталость студента, потеря мотивации или интереса, а кто-то, напротив, готов к живой дискуссии. Считывая эти состояния, педагог способен оперативно перестраиваться в ходе занятий, а именно где-то подбодрить, где-то придать импульс, а где-то снять напряжение лёгкой репликой. Подобная чуткость (эмпатия) формирует атмосферу доверия, в которой учёба перестаёт восприниматься как обязанность.

Когда преподаватель замечает, что объяснение даётся студентам с трудом, он может использовать визуальный материал или разобрать более доступный пример. Именно способность считывать эмоциональное состояние аудитории открывает перспективы выстраивать по-настоящему результативное взаимодействие с конкретной группой учащихся.

Способность сохранять внутреннее равновесие в напряжённых условиях является ключевым профессиональным качеством педагога. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет преподавателю оставаться стрессоустойчивым и не отступать от профессиональных стандартов даже в случае провокационного поведения со стороны студентов. Всё это напрямую влияет на беспристрастность выставляемых оценок и поддержание педагогического авторитета, так как сама процедура экзамена неизбежно сопряжена с высоким психологическим напряжением для всех её участников.

Способность объективно оценивать академические достижения студентов, не смешивая их с восприятием его как личности, во многом обусловлена развитой эмпатией преподавателя. Именно она выступает своеобразным барьером, который не позволяет собственному эмоциональному состоянию, как накопившаяся усталость или раздражение, исказить профессиональные суждения о качестве выполненных работ [8, с. 198–199].

Таким образом, преподаватели, обладая развитыми навыками эмоционального интеллекта, могут более эффективно взаимодействовать со своими студентами, предугадывая их потребности и адаптируя методы обучения. Профессиональное становление начинающего учителя невозможно представить без целенаправленной работы над развитием эмоционального интеллекта. Не обладая

умением управлять собственными эмоциями и понимать чувства остальных, начинающий педагог маловероятно сумеет полноценно реализовать себя в педагогической деятельности, особенно когда речь идёт о спорных и двойственных ситуациях. Способность сохранять внутренний баланс в стрессовых условиях, конструктивно выходить из конфликтов и формировать доброжелательную и комфортную обстановку как в ходе проведения занятий, так и во время экзаменов определяется именно уровнем эмоционального интеллекта. Его уровень влияния закономерно сказывается на том, насколько объективно педагог может оценивать учащихся и насколько высоким остаётся качество образовательного процесса в целом. Следовательно, эмоциональный интеллект необходимо понимать как базовый необходимый элемент, который дополняет профессиональную подготовку начинающего педагога.

Глубокое понимание педагогами важности эмоциональной составляющей является важным условием для её интеграции в образовательный процесс и формировании благоприятной среды в аудитории. Развитие всесторонней личности, которая способна справляться с жизненными трудностями, достигается лишь тогда, когда образование опирается на принципы эмоционального интеллекта и не ограничивается исключительно передачей знаний.

Список литературы

1. Аширова Е.П. Развитие эмоционального интеллекта педагогов как фактор готовности к профессиональной деятельности / Е.П. Аширова, А.А. Денисова. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellektapedagogov-kak-faktor-gotovnosti-k-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 08.09.2026).
2. Голубева Н.Б. Социально-эмоциональный интеллект в стратегии формирования профессиональных качеств личности / Н.Б. Голубева // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №3–2. – С. 28–34. EDN CMVOJE
3. Горюнова М.Г. Формирование эмоционального интеллекта у молодых и начинающих педагогов дошкольных образовательных организаций средствами

наставничества / М.Г. Горюнова, А.С. Шевчук // Педагогическая перспектива. – 2023. – №3 (11). – С. 48–55. DOI 10.55523/27822559_2023_3(11)_48. EDN ODAOUU

4. Красник Ю.В. Оценка эмоционального интеллекта обучающихся педагогического профиля в образовательной среде вуза / Ю.В. Красник, Н.Н. Абакумова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – №8 (134). – URL: <https://research-journal.org/archive/8-134-2023-august/10.23670/IRJ.2023.134.27> (дата обращения: 08.09.2026).

5. Симонова Л.Б. Развитие эмоционального интеллекта будущего педагога // Психология образования в XXI веке: теория и практика.

6. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.И. Солодкова. – Иркутск, 2010. – 160 с.

7. Цыбульская С.С. Влияние эмоционального интеллекта на учебный процесс / С.С. Цыбульская, С.М. Сайдалиева, Г.Р. Сулейманова // Молодой ученый. – 2024. – №49 (548). – С. 342–344. EDN KMNXGC

8. Чернова В.С. Эмоциональный интеллект как психологический феномен (метаанализ исследований российских ученых) / В.С. Чернова // Развитие профессионализма. – 2016. – №2 (2). – С. 198–199. EDN YKPHAD