

Иванова Ольга Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Данилова Екатерина Петровна

учитель-логопед

МБДОУ «Д/С №23 «Берегиня» КВ»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье эмоциональный интеллект рассматривается как личностный ресурс психологического здоровья педагогов дошкольного образования. Раскрывается значение осознания и регуляции собственных эмоций, понимания переживаний других людей и использования эмоциональной информации в профессиональном взаимодействии. Обсуждаются эмоциональные риски деятельности воспитателя, связь эмоционального интеллекта с профессиональным выгоранием и направления развития эмоциональной осознанности, саморегуляции, эмпатии и рефлексии. Подчёркивается, что развитие индивидуальных ресурсов должно сочетаться с поддерживающими условиями труда.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое здоровье, педагог дошкольного образования, эмоциональная саморегуляция, эмпатия, профессиональное выгорание, психологическая устойчивость.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования связана с интенсивным общением. Воспитатель организует деятельность детей, обеспечивает их безопасность, учитывает индивидуальные потребности воспитанников и взаимодействует с родителями и коллегами. Поэтому умение распо-

знавать и регулировать эмоции важно как для качества профессионального общения, так и для устойчивости самого педагога.

Актуальность этой темы обусловлена эмоциональными нагрузками профессии и риском профессионального выгорания. Исследования педагогов дошкольного образования связывают эмоциональный интеллект с выраженностью выгорания и рассматривают его как возможную основу профилактической работы [1, с. 23–32]. Данные, полученные на выборке педагогов разных уровней образования, также указывают на связь эмоционального интеллекта с симптомами выгорания [2, с. 39–48].

Цель статьи – раскрыть значение эмоционального интеллекта как ресурса психологического здоровья педагогов дошкольного образования и обозначить направления его развития.

В отечественной психологии эмоциональный интеллект рассматривается как способность понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими. В модели Д. В. Люсина выделяются внутриличностный и межличностный компоненты [3, с. 3–12]. Первый помогает человеку распознавать собственные переживания и регулировать их, второй – понимать эмоции окружающих и учитывать их в общении. В работе воспитателя важны оба компонента: необходимо сохранять контроль над собственным состоянием и одновременно замечать эмоциональные сигналы детей, родителей и коллег.

Психологическое здоровье предполагает внутреннюю устойчивость, способность адаптироваться к меняющимся обстоятельствам, поддерживать отношения и реализовываться в значимой деятельности. Эмоциональный интеллект не тождественен психологическому здоровью, но может поддерживать его благодаря эмоциональной осознанности и саморегуляции.

Эмоциональная ситуация в дошкольной группе может быстро меняться. Тревога ребёнка при расставании с родителями, конфликт между детьми, высокая активность группы или непростой разговор с родителями требуют от воспитателя гибкости и способности выбирать подходящий способ реагирования. Для

этого важно вовремя замечать собственную усталость, тревогу или раздражение, а не действовать под влиянием первой эмоциональной реакции.

Эмоциональная нагрузка связана с необходимостью сохранять доброжелательность и профессиональный стиль общения на протяжении рабочего дня, в том числе при высокой занятости и конфликтных обстоятельствах. Если требования длительное время превышают имеющиеся ресурсы, возрастает риск напряжения и истощения. Исследование педагогов дошкольных образовательных учреждений выявило различия в показателях утомляемости, эмоционального тонуса и стресса у специалистов с разным стажем [4, с. 310–315]. Это подчёркивает важность профилактики, включающей не только развитие личных навыков, но и организационную поддержку.

Профессиональное выгорание может проявляться эмоциональным истощением, дистанцированием от профессионального общения и снижением чувства эффективности. В исследовании педагогов разных уровней образования способность управлять эмоциями рассматривается как один из ресурсов профилактики эмоционального истощения [2]. Эти результаты не следует автоматически переносить на всех воспитателей, однако они дополняют данные исследований, посвящённых педагогам дошкольного образования [1].

Для дошкольной группы эмоциональная устойчивость воспитателя особенно значима: дети учатся распознавать и выражать чувства, в том числе наблюдая за поведением взрослых. Спокойное и предсказуемое взаимодействие педагога может поддерживать благоприятный эмоциональный климат. При этом задача воспитателя – не подавлять эмоции и не требовать от себя постоянного спокойствия, а осознавать состояние и выбирать уместную форму поведения.

Ресурсная роль эмоционального интеллекта проявляется в нескольких взаимосвязанных навыках.

Эмоциональная осознанность помогает замечать собственные переживания и понимать, что именно вызвало напряжение.

Саморегуляция позволяет снизить интенсивность реакции и восстановить способность действовать обдуманно.

Эмпатия помогает понимать состояние ребёнка или взрослого и учитывать его в общении.

Рефлексия позволяет оценивать собственные действия и находить более эффективные способы реагирования.

Особое значение имеет сочетание эмпатии и профессиональных границ. Сопереживание детям и родителям важно для качественного взаимодействия, но чрезмерное эмоциональное вовлечение может усиливать истощение. Педагогу необходимо сохранять внимание к переживаниям другого человека, не принимая на себя полную ответственность за решение всех его проблем.

В конфликтной ситуации полезно сначала заметить собственное напряжение, затем определить эмоциональное содержание происходящего и выбрать нейтральную форму ответа. Пауза перед реакцией помогает избежать импульсивных слов и перейти к обсуждению самой проблемы. После сложного эпизода педагог может проанализировать, что вызвало его реакцию, какие способы общения сработали и что можно изменить в следующий раз.

Развитие эмоционального интеллекта может включать несколько направлений. Первое – регулярное наблюдение за своим состоянием: настроением, усталостью, раздражительностью, тревогой и интересом к работе. Это помогает своевременно замечать признаки перенапряжения и повторяющиеся сложные ситуации.

Второе направление – освоение способов саморегуляции. К ним относятся дыхательные и релаксационные упражнения, краткие паузы, переключение внимания и переосмысление ситуации. Их цель – не подавить эмоцию, а помочь педагогу осознанно выбрать дальнейшее действие.

Третье – развитие эмпатии и эмоциональной коммуникации. Воспитателю важно замечать эмоциональные сигналы ребёнка, уточнять его состояние и помогать называть переживания понятными словами. При этом понимание чувств не означает одобрения любого поведения: границы и требования могут сохраняться.

Четвёртое направление – рефлексия профессионального опыта. Обсуждение сложных случаев с коллегами, педагогом-психологом или руководителем позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон и уменьшить ощущение профессиональной изоляции. Для этого в образовательной организации могут использоваться консультации, тренинги, практические занятия и групповые формы сопровождения.

Развитие личных ресурсов должно сочетаться с вниманием к условиям труда. Если источниками постоянного напряжения являются перегрузка, нехватка времени или отсутствие поддержки, индивидуальные способы саморегуляции дадут лишь частичный эффект. Профилактика должна включать рациональную организацию работы, поддержку со стороны администрации и коллег, возможности для профессионального общения и доступность психологической помощи.

Таким образом, эмоциональный интеллект может выступать значимым ресурсом психологического здоровья педагогов дошкольного образования. Осознание и регуляция собственных эмоций помогают сохранять устойчивость в сложных ситуациях, а понимание переживаний окружающих – выстраивать более конструктивное взаимодействие с детьми и взрослыми.

Развитие эмоциональной осознанности, саморегуляции, эмпатии и рефлексии важно для профилактики эмоционального истощения. Однако оно не является единственным решением проблемы: устойчивый результат требует сочетания индивидуальных навыков с благоприятным психологическим климатом, рациональной организацией труда и профессиональной поддержкой.

Список литературы

1. Николаева, М. В. Исследование эмоционального интеллекта у педагогов дошкольного образования Калининградской области / М. В. Николаева // Калининградский вестник образования. – 2021. – № 1 (9). – С. 23–32.
2. Минюрова, С. А. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога при синдроме выгорания в профессии / С. А. Минюрова // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 4. – С. 39–48.

3. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 3–12.

4. Деревянченко, В. С. Эмоциональное состояние педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным стажем профессиональной деятельности / В. С. Деревянченко // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – Т. 31. Вып. 3. – С. 310–315.