

Развитие эмоционального интеллекта педагогов как направление профилактики их эмоционального выгорания

И. В. Воробьева¹, А. И. Матвеева¹

¹ Уральский государственный педагогический университет
620091, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Сведения об авторах:

Ирина Владимировна Воробьева

SPIN: 8114-7926

Scopus AuthorID: 56662082000

ResearcherID: T-8507-2017

ORCID: 0000-0003-0561-3888

e-mail: lorisha@mail.ru

Алена Игоревна Матвеева

SPIN: 1301-3706

Scopus AuthorID: 57452782400

ResearcherID: AAC-3218-2022

ORCID: 0000-0002-9595-3458

e-mail: lyonchik_7777@list.ru

Финансирование. Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ «Научно-методическое обеспечение модели развития эмоционального интеллекта субъектов образовательной среды в условиях цифровизации».

© Авторы (2023).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Эмоциональное выгорание – одна из актуальных проблем группы профессий, чья основная деятельность напрямую связана с межличностным взаимодействием. В связи с этим педагогическая деятельность также содержит в себе существенные риски формирования данной профессиональной деформации, поскольку предполагает общение с другими людьми, которое отличается наличием конкретных целей и задач в обучении и воспитании, различием статусов и возрастных групп, ориентацией на определенный результат и пр. Таким образом, предупреждение эмоционального выгорания педагогов является одной из приоритетных задач, стоящих как перед самим профессионалом, так и перед администрацией образовательных организаций и органов управления образованием, так как от успешности ее решения зависят результаты деятельности всех субъектов образовательных отношений. Одним из подходов к профилактике возникновения у педагогов профессиональных деструкций является развитие психолого-педагогических компетенций в процессе обучения и повышения квалификации (Сыманюк, Девятковская 2010). При этом ключевой компетенцией для коррекции эмоционального выгорания может выступать развитие эмоционального интеллекта педагога, который позволяет нивелировать высокую тревожность, минимизировать негативное влияние стресс-факторов образовательной среды. Так, исследование эмоциональной сферы педагогических работников (1059 педагогов, средний возраст – 43,21 года, средний стаж педагогической деятельности – 18,35 лет

($n=11,66$), среди респондентов 13,7% мужчин, 86,3% женщин) показало, что наибольшая напряженность у педагогов возникает относительно оценки перспективы и собственного будущего, уже на личностном уровне сформирован эмоциональный дискомфорт и астенические проявления тревожности (усталость, апатия и пр.). Последующие фокус-группы (36 педагогов) также позволили констатировать некоторые дефициты и определить наиболее востребованные направления в развитии отдельных компонентов эмоционального интеллекта педагогов (управление собственными эмоциями и эмоциями других людей, способность использовать эмоции в профессиональной деятельности), а также готовности педагогов к саморазвитию и формированию этой универсальной профессиональной компетенции.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, тревожность, педагог, эмоциональный интеллект, профессиональная деятельность

Development of emotional intelligence in educators as a means of preventing emotional burnout

I. V. Vorobyeva¹, A. I. Matveeva¹

¹ Ural State Pedagogical University
26 Kosmonavtov Ave., Ekaterinburg 62091, Russia

Authors:

Irina V. Vorobyeva

SPIN: 8114-7926

Scopus AuthorID: 56662082000

ResearcherID: T-8507-2017

ORCID: 0000-0003-0561-3888

e-mail: lorisha@mail.ru

Alena I. Matveeva

SPIN: 1301-3706

Scopus AuthorID: 57452782400

ResearcherID: AAC-3218-2022

ORCID: 0000-0002-9595-3458

e-mail: lyonchik_7777@list.ru

Funding: The research was carried out as part of the state-commissioned assignment of the Ministry of Education of the Russian Federation — Scientific and methodological support of the model of development of emotional intelligence of subjects of the educational environment in the conditions of digitalization.

Copyright:

© The Authors (2023).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Emotional burnout is one of the pressing issues among professions that directly involve interpersonal interactions. In this regard, educational activities inherently entail significant risks of developing this professional deformation, as they involve communication with diverse individuals with distinct goals and tasks in education and upbringing, differences in statuses and age groups, and an orientation toward specific outcomes, among other factors. Therefore, prevention of emotional burnout among educators represents a priority, not only for the professionals themselves but also for educational institution administrations and educational authorities. The success of addressing this issue directly impacts the outcomes of all participants in the educational process.

One approach to preventing the professional distress among educators is development of psychological and pedagogical competencies through ongoing education and professional development (E.E. Symanyuk, I.V. Devyatovskaya 2010). A pivotal competency for mitigating emotional burnout in educators is emotional intelligence. This competency enables them to mitigate high levels of anxiety and minimize the adverse impact of stressors within the educational environment. Consequently, an investigation into the emotional sphere of educational staff (1059 educators, average age = 43.21 years, average teaching experience = 18.35 years, $\sigma = 11.66$) revealed that educators exhibited the highest apprehension concerning the assessment of prospects and their own future. At the personal level, they demonstrated emotional discomfort and asthenic manifestations of anxiety (fatigue, apathy, etc.). Subsequent focus groups (36 educators) further facilitated the identification of cer-

tain deficits and pinpointed the most sought-after directions in developing specific components of educators' emotional intelligence, including self-emotion management, understanding the emotions of others, and the ability to utilize emotions in professional activities. Additionally, these findings underscore educators' readiness for self-development and cultivation of this universal professional competency.

Keywords: emotional burnout, anxiety, educator, emotional intelligence, professional activity

Введение

Феномен эмоционального выгорания был описан еще в XX веке и традиционно связывается с систематическим воздействием на человека стресс-факторов (Козлова, Муравьева, Корытова 2019). Как правило, определяющими характеристиками выгорания являются: эмоциональное истощение личности, проявляющееся в утрате интереса, снижении эмоционального тонуса, нестабильных эмоциональных реакциях, раздражительности и т. п.; деперсонализация, сигнализирующая о деформации и обезличивании взаимоотношений человека, в том числе и профессиональных; редукция профессиональных достижений – снижение значимости собственной деятельности, негативизм, перенос ответственности и т. п. При этом исследователи указывают, что в особой группе риска оказываются представители интеллектуально-коммуникативных профессий, к которой относится и педагогическая деятельность, поскольку она отличается не только специфическими условиями труда, но и наличием объективных психологических и организационных трудностей (Платонов 2018). Интересен тот факт, что зарубежные ученые зачастую используют термины «выгорание» и «стресс» в качестве синонимов, поскольку наблюдаемая симптоматика эмоционального выгорания включает в себя эмоциональное истощение, что, в свою очередь, характерно для нахождения человека в стрессовом состоянии (Ермакова 2010). В условиях образовательной организации педагоги действительно испытывают регулярное негативное воздействие, обусловленное высокими требованиями со стороны субъектов образовательных отношений к достижению определенных результатов, взаимодействием с представителями разных возрастных и статусных групп, чрезмерной нагрузкой, объективными условиями труда и др. Соответственно, задачи по их минимизации и, как следствие, предупреждению профессионального выгорания педагогов являются приоритетными, поскольку обес-

печивают успешное достижение результатов образовательной деятельности, а также целей процессов образования и воспитания.

Развитие у педагогов психолого-педагогических компетенций в процессе их профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации выступает в качестве ключевого подхода к профилактике возникновения у них профессиональных деструкций (Сыманюк, Девятковская 2010). Одной из таких компетенций является эмоциональный интеллект, позволяющий снизить эмоциональное напряжение педагога, минимизировать негативное воздействие стресс-факторов и создать условия для управления эмоциями и использования их в педагогической деятельности. Исследования отечественных и зарубежных авторов подтвердили позитивное влияние эмоционального интеллекта на эффективность выполняемой человеком деятельности, включая педагогическую (Сергиенко 2020). Особенно ярко данный эффект проявляется в образовательном процессе, в том числе с использованием онлайн технологий (Аленези 2020). Таким образом, целью настоящей работы выступило подтверждение связи эмоционального интеллекта и тревожности педагогов (как предпосылки эмоционального выгорания), а также определение потенциала данной компетенции в механизмах предупреждения возникновения профессиональных деформаций в педагогической деятельности.

Материалы и методы

Для выявления уровня тревожности и особенностей эмоционального интеллекта педагогов были подобраны и предварительно апробированы следующие психодиагностические методики: «Интегративный тест тревожности» (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев), «Эмоциональный интеллект» (Дж. Мэйер, П. Сэловей, и Д. Карузо). В исследовании на констатирующем этапе приняло участие 1059 педагогов, средний возраст –

43,21 года ($\bar{x}=11,52$), средний стаж педагогической деятельности – 18,35 лет ($\bar{x}=11,66$). Педагоги осуществляют свою профессиональную деятельность в образовательных организациях общего образования (школы), среднего специального (колледжи) и высшего профессионального образования (вузы) и проживают в семи субъектах Российской Федерации – Пермский край, Республика Татарстан, Самарская область, Свердловская область, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ, Челябинская область.

Далее были проведены фокус группы (36 педагогов), в рамках которых обсуждались вопросы востребованности эмоционального интеллекта в педагогическом взаимодействии, а также определялись существующие дефициты в его представленности у субъектов образовательной среды.

Полученные данные обрабатывались методами математико-статистического анализа (дескриптивная статистика, частотный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ).

Результаты и их обсуждение

Измерение уровня тревожности педагогов с помощью интегративного теста позволила определить степень выраженности данного феномена по двум аспектам – выявление тревоги (ситуативная тревожность как эмоциональное состояние человека) и личностная тревожность (фундаментальная личностная характеристика). Суммарные значения данных показателей показывают преобладание у педагогов личностной тревожности над ситуативным состоянием тревоги ($X_{\text{срСТ}}=14,9$; $X_{\text{срЛТ}}=16,63$; $T=-6,85$ при $p=0,000$), что свидетельствует о присутствии у педагогов существенных психоэмоциональных переживаний, высокого эмоционального напряжения, профессиональной усталости, которые являются признаками формирования эмоционального выгорания. Детализированный анализ профилей указывает на то, что для педагогов в большей степени характерна

тревожная оценка перспективы, причем как на уровне оценки актуальной ситуации, так и на уровне личностной предрасположенности ($X_{\text{срСТ}}=137,65$; $X_{\text{срЛТ}}=135,89$; $T\text{-Стюдента}=0,514$ при $p=0,608$), менее всего выражен фобический компонент тревожности, который свидетельствуют об эмоциональной устойчивости педагогов относительно возникновения необоснованных страхов и фобий ($X_{\text{срСТ}}=53,85$; $X_{\text{срЛТ}}=56,27$; $T\text{-Стюдента}=-5,19$ при $p=0,000$).

Диагностика эмоционального интеллекта педагогов показала, что наиболее представленной характеристикой этой компетенции является способность к идентификации эмоций, предполагающая возможность адекватного восприятия эмоций, их последующую оценку, а также конгруэнтное выражение собственного эмоционального состояния ($X_{\text{ср}}=4,24$). Наименьшие оценки у показателя «Сознательное управление эмоциями» ($X_{\text{ср}}=3,90$), который включает в себя, с одной стороны, управление собственными переживаниями, а с другой предполагает учет эмоций окружающих в логике выстраивания взаимодействия с ними, т. е. в определенной степени управление эмоциональными состояниями других людей. В целом, необходимо заметить, что средние значения показателей эмоционального интеллекта относятся к среднему уровню выраженности изучаемого феномена, что свидетельствует о его сформированности, включенности ежедневную активность и востребованности в профессиональном взаимодействии.

Корреляционный анализ показателей тревожности и эмоционального интеллекта показал, что эти два феномена тесно взаимосвязаны друг с другом (см. таблицу).

Обращает на себя внимание тот факт, что подавляющее число статистически значимых корреляционных коэффициентов имеют отрицательную направленность, т. е. при высокой сформированности одного феномена уровень развития второго является низким. Таким образом,

Выводы

В заключение можно констатировать, что педагогическая деятельность действительно находится в группе риска по возникновению профессиональных деформаций среди которых наиболее выражен феномен эмоционального выгорания. Высокий уровень личностной тревожности у педагогов из различных образовательных организаций подтверждает их предрасположенность к данной профессиональной деструкции. Обнаруженные закономерности во взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности позволяют предположить возможность использования развития данной компетенции для предупреждения эмоционального выгорания педагогов. В то же время представители педагогической профессии готовы к личностному саморазвитию и ориентированы на задачу профессионального самосохранения.

можно предположить, что, например, посредством активной работы по развитию эмоционального интеллекта педагогов можно стабилизировать уровень их тревожности. И наоборот, оптимизация психоэмоционального состояния будет способствовать развитию их эмоционального интеллекта.

Результаты проведенных фокус-групп также подтвердили востребованность эмоционального интеллекта в педагогической деятельности. Так, педагоги в процессе работы указывали, что в любой ситуации профессионального взаимодействия ими используются навыки распознавания эмоций собеседника, а также необходимы умения по контролю собственных переживаний. В целом, педагоги готовы к саморазвитию и повышению уровня своей эмоциональной компетентности, ориентированы на обучение и повышение своей профессиональной квалификации.

Таблица. Результаты корреляционного анализа (критерий Пирсона)

Параметры	Идентификация эмоций	Использование эмоций	Понимание и анализ эмоций	Сознательное управление эмоциями	Общий балл эмоционального интеллекта
Общий показатель ситуативной тревожности	-0,233	-0,243	<i>-0,138</i>		-0,228
Эмоциональный дискомфорт (ситуативная тревожность)	-0,212	-0,238	-0,205		-0,251
Астенический компонент тревожности (ситуативная тревожность)	-0,187	-0,192			-0,158
Фобический компонент тревожности (ситуативная тревожность)	-0,248	-0,259	-0,241	<i>-0,124</i>	-0,289
Тревожная оценка перспективы (ситуативная тревожность)	-0,162	-0,178			<i>-0,129</i>
Социальная защита (ситуативная тревожность)	<i>-0,122</i>				
Общий показатель личностной тревожности	-0,208	-0,189			<i>-0,117</i>
Эмоциональный дискомфорт (личностная тревожность)	-0,159	<i>-0,140</i>			
Астенический компонент тревожности (личностная тревожность)	-0,175	-0,160			
Фобический компонент тревожности (личностная тревожность)	-0,253	-0,303	-0,150		-0,260
Тревожная оценка перспективы (личностная тревожность)	-0,147	<i>-0,115</i>	<i>0,126</i>		
Социальная защита (личностная тревожность)	-0,156				

Примечание: жирный шрифт – высокосignимые коэффициенты корреляции ($p \leq 0,01$), курсив – средне-signимые коэффициенты корреляции ($p \leq 0,05$).

Литература

- Аленези, А. М. (2020) Взаимосвязь эмоционального интеллекта студентов и уровня их готовности к онлайн-образованию: контекстуальное исследование на примере университетского обучения в Саудовской Аравии. *Образование и наука*, № 22 (4), с. 89–109. DOI: 10.17853/1994-5639-2020-4-89-109
- Ермакова, Е. В. (2010) Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). *Культурно-историческая психология*, т. 6, № 1, с. 27–39.
- Козлова, К. В., Муравьева, О. И., Корытова, Г. С. (2019) Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов. *Научно-педагогическое обозрение*, № 1 (23), с. 18–27. DOI: 10.23951/2307-6127-2019-1-18-27
- Платонов, Ю. П. (2018) Феномен эмоционального выгорания личности: структурно-функциональный анализ. *Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы*, т. 29, № 1, с. 7–13.
- Сергиенко, Е. А., Хлевная, Е. А., Киселева, Т. С. (2020) Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, т. 26, № 1, с. 46–53. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-46-53
- Сыманюк, Э. Э., Девятковская, И. В. (2010) Профессиональные деструкции и способы их профилактики. *Народное образование*, № 6, с. 123–129.
- Шевелёва, Н. Н. (2022) Основные научные психологические и педагогические подходы к организации профилактики профессионального эмоционального выгорания педагогов. *Мир науки, культуры, образования*, № 2 (93), с. 253–254. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-293-253-254

References

- Alenezi, A. M. (2020) Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta studentov i urovnya ikh gotovnosti k onlajn-obrazovaniyu: kontekstual'noe issledovanie na primere universitetskogo obucheniya v Saudovskoj Aravii [The relationship between students' emotional intelligence and their level of readiness for online education: a contextualized case study of university education in Saudi Arabia]. *Obrazovanie i nauka — Education and Science*, no. 22 (4), pp. 89–109. DOI: 10.17853/1994-5639-2020-4-89-109 (In Russian)
- Ermakova, E. V. (2010) Izuchenie sindroma emotsional'nogo vygoraniya kak narusheniya tsennostno-smyslovoj sfery lichnosti (teoreticheskij aspekt) [Study of emotional burnout syndrome as a violation of the value-sense sphere of personality (theoretical aspect)]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya — Cultural and Historical Psychology*, vol. 6, no. 1, pp. 27–39. (In Russian)
- Kozlova, K. V., Murav'eva, O. I., Korytova, G. S. (2019) Ponyatie “vygoranie” v psikhologii: analiz i obobshchenie podkhodov [The concept of “burnout” in psychology: analysis and generalization of approaches]. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie — Scientific Pedagogical Review*, no. 1 (23), pp. 18–27. DOI: 10.23951/2307-6127-2019-1-18-27 (In Russian)
- Platonov, Yu. P. (2018) Fenomen emotsional'nogo vygoraniya lichnosti: strukturno-funktsional'nyj analiz [Phenomenon of emotional burnout of personality: structural and functional analysis]. *Uchyonye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noj raboty — Scientific Notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, vol. 29, no. 1, pp. 7–13. (In Russian)
- Sergienko, E. A., Khlevnaya, E. A., Kiseleva, T. S. (2020) Rol' emotsional'nogo intellekta v effektivnosti deyatel'nosti i psikhologicheskom blagopoluchii cheloveka [The role of emotional intelligence in human performance and psychological well-being]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sociokinetika — Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, vol. 26, no. 1, pp. 46–53. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-46-53 (In Russian)
- Shevelyova, N. N. (2022) Osnovnye nauchnye psikhologicheskie i pedagogicheskie podkhody k organizatsii profilaktiki professional'nogo emotsional'nogo vygoraniya pedagogov [Main scientific psy-

chological and pedagogical approaches to the organization of prevention of professional emotional burnout of teachers]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya — World of Science, Culture, Education*, vol. 2, no. 93, pp. 253–254. DOI: 10.24412/1991-5497-2022-293-253-254 (In Russian)

Symanyuk, E. E., Devyatovskaya, I. V. (2010) Professional'nye destruktsii i sposoby ikh profilaktiki [Occupational destructions and ways to prevent them]. *Narodnoe obrazovanie — Public Education*, no. 6, c. 123–129. (In Russian)