

# СТРАТЕГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.015.31  
ББК Ю969-6

ГРНТИ 14.07.03

Код ВАК 5.8.7

**Минюрова Светлана Алигарьевна,**

SPIN-код: 5021-0424

доктор психологических наук, профессор, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: rector@uspu.ru

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС САМОРАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА ПРИ СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** педагоги; саморазвитие личности; эмоциональный интеллект; профессиональное выгорание; синдром профессионального выгорания; психологические состояния; профессиональная деятельность; профессиональные деформации; педагогическая психология

**АННОТАЦИЯ.** Профессиональная деятельность современного педагога в активной динамике цифровизации образования предполагает его непрерывное обучение новому и саморазвитие. Для успешной организации образовательного процесса важное значение имеет способность педагога выстраивать конструктивное эмоциональное взаимодействие с обучающимися, которое станет надежной основой для эффективной и результативной передачи знаний, умений и навыков, трансляции ценностей и смыслов. Педагогу важно уметь регулировать собственное психологическое состояние, избегая проявлений синдрома профессионального выгорания. Это предполагает развитие педагогом собственного эмоционального интеллекта, который формирует основу его социальных компетенций и может стать ресурсом для преодоления выгорания в профессии. Целью исследования стало изучение особенностей проявления эмоционального интеллекта у педагогов как психологического ресурса саморазвития для преодоления выгорания в профессии в условиях цифровизации образования. Материал получен в ходе интернет-опроса 839 педагогов, осуществляющих свою деятельность в образовательных организациях разного уровня (детские сады, школы, колледжи, вузы, учреждения дополнительного образования) и проживающих в 11 субъектах Российской Федерации. Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью пакета диагностических методик, оформленных в сервисе Яндекс.Формы. Это методики «Опросник профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) и «Опросник эмоционального интеллекта – ЭМИн» (Д. В. Люсин). Полученные данные были обработаны с помощью математико-статистического анализа. Диагностика показала, что для педагогов характерен невысокий уровень развития эмоционального интеллекта, при этом лучше сформирован внутриличностный, чем межличностный эмоциональный интеллект; более развита способность понимания эмоций, по сравнению со способностью управлять ими. В результате обработки эмпирических данных была статистически подтверждена представленность у педагогов маркеров профессионального выгорания, особенно деперсонализации, что отражает их стремление к ограничению профессиональных контактов, склонность к раздражительности при общении и взаимодействию. Регрессионный анализ позволил экспериментально установить влияние такой характеристики эмоционального интеллекта, как способность понимать эмоциональное состояние других людей и проявлять чуткость по отношению к ним на усиление эмоционального истощения педагога. В качестве ресурса предупреждения этих симптомов профессионального выгорания у педагогов может выступать развитие способности управлять своими эмоциями, контролировать их внешние проявления, вызывать и поддерживать желательные эмоции, а также держать под контролем нежелательные. Эти характеристики эмоционального интеллекта будут способствовать профилактике эмоционального истощения и создадут психологические основы для саморазвития педагога в профессии.

**БЛАГОДАРНОСТИ:** исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ «Научно-методическое обеспечение комплексной модели профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях образовательной среды» в 2024 году.

**ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:** Минюрова, С. А. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога при синдроме выгорания в профессии / С. А. Минюрова. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 4. – С. 39–48.

**Miniurova Svetlana Aligarijeva,**

Doctor of Psychology, Professor, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE FOR SELF-DEVELOPMENT OF TEACHERS WITH BURNOUT SYNDROME IN THE PROFESSION**

**KEYWORDS:** teachers; personal self-development; emotional intelligence; professional burnout; professional burnout syndrome; psychological states; professional activity; professional deformations; educational psychology

**ABSTRACT.** The professional activity of a modern teacher in the active dynamics of digitalisation of education implies his/her continuous learning and self-development. For the successful organisation of the educational process, the teacher's ability to build constructive emotional interaction with students, which will be a reliable basis for effective and efficient transfer of knowledge, skills and abilities, transmission of values and meanings, is of great importance. It is important for a teacher to be able to regulate his/her own psychological state, avoiding manifestations of professional burnout syndrome. This implies the teacher's development of his/her own emotional intelligence, which forms the basis of his/her social competences and can become a resource for overcoming burnout in the profession. The aim of the research was to study the peculiarities of emotional intelligence manifestation in teachers as a psychological resource of self-development to overcome burnout in the profession in the conditions of digitalisation of education. The material was obtained in the course of an Internet survey of 839 teachers working in educational organisations of different levels (kindergartens, schools, colleges, universities, institutions of additional education) and living in 11 subjects of the Russian Federation. The empirical data were collected using a package of diagnostic techniques designed in the Yandex.Forms service. These are the methods 'Professional Burnout Questionnaire' (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova) and 'Emotional Intelligence Questionnaire – EmIn' (D. V. Lyusin). The obtained data were processed using the methods of mathematical and statistical analysis. The diagnostics showed that teachers are characterised by a low level of emotional intelligence development, while intrapersonal emotional intelligence is better formed than interpersonal emotional intelligence; the ability to understand emotions is more developed compared to the ability to manage them. As a result of empirical data processing it was statistically confirmed that teachers have markers of professional burnout, especially depersonalisation, which reflects their desire to limit professional contacts, tendency to irritability in communication and interaction. Regression analysis allowed us to experimentally establish the influence of such a characteristic of emotional intelligence as the ability to understand the emotional state of other people and to show sensitivity towards them on the strengthening of emotional exhaustion of a teacher. As a resource for prevention of these symptoms of professional burnout in teachers can be the development of the ability to manage their emotions, to control their external manifestations, to cause and support desirable emotions, as well as to keep undesirable ones under control. These characteristics of emotional intelligence will contribute to the prevention of emotional exhaustion and create psychological foundations for self-development of a teacher in the profession.

**ACKNOWLEDGEMENTS:** the study was carried out within the framework of the state assignment of the Ministry of Education of the Russian Federation "Scientific and methodological support for a comprehensive model for preventing emotional burnout of teachers in the educational environment" in 2024.

**FOR CITATION:** Miniurova, S. A. (2024). Emotional Intelligence as a Resource for Self-Development of Teachers with Burnout Syndrome in the Profession. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 4, pp. 39–48.

**Введение.** Направленность на непрерывное обучение новым компетенциям, личностно-профессиональное развитие и саморазвитие, мобильность, умение адаптироваться к вызовам цифровой образовательной среды – ключевые качества современного педагога. Он призван не только передавать знания, но и научить своих воспитанников критически мыслить, решать как теоретические, так и практические задачи, рефлексировать, находить творческий подход к деятельности, общаться и сотрудничать с другими людьми. Для успешной реализации педагогической деятельности существенное значение имеет развитие у педагога эмоционального интеллекта, который формирует основу его социальных компетенций [1; 23].

Исследователи трактуют эмоциональный интеллект как когнитивную способность [20], как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик [7], как черту, которая связана с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях [22], как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями [16]. Мы придерживаемся позиции, что эмоциональный интеллект – это способности к по-

ниманию своих и чужих эмоций и управлению ими, психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности [12].

В педагогической деятельности способность педагога понимать эмоциональное состояние обучающихся и управлять им помогает вовлекать их в учебу, содействует психологическому благополучию всех субъектов образования [15; 17; 18]. Важна также способность педагога понимать собственные чувства, переживания и управлять своим эмоциональным состоянием. Это является показателем, по которому можно предсказать успешность и эффективность профессионального взаимодействия; фактором, который содействует повышению профессиональной самореализации педагога и его удовлетворенности от выполненной работы [23].

Образовательный процесс как многомерное явление насыщен сложными, порой стрессогенными и конфликтными ситуациями, которые могут привести к синдрому профессионального выгорания педагога. Так, по данным всероссийского исследования программы «Я Учитель» «Профессиональное выгорание школьных учителей»

(выборка составила около 40 000 человек), у 75% опрошенных педагогов присутствовали симптомы выгорания, а у 38% они проявлялись в острой фазе [10]. Профессиональное выгорание – сложный психофизиологический феномен, который возникает в результате продолжительной эмоциональной нагрузки и определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение. Человек может испытывать депрессивное состояние, чувство усталости и опустошенности, недостаток энергии и энтузиазма, утрачивает способность видеть позитивные результаты своего труда, у него может формироваться отрицательная установка в отношении собственной жизнедеятельности [2].

Исследователи анализируют этот феномен в контексте процессуальных и результативных моделей. Так, в динамической модели Б. Перлман и Е. А. Хартман, которая относится к процессуальным, выгорание рассматривается как стадии процесса физического, а затем эмоционально-волевого истощения. Вследствие этого у человека возникают негативные установки по отношению к коллегам по работе, снижается мотивация, в итоге развиваются негативная установка по отношению к собственным профессиональным достижениям и деструктивные поведенческие реакции (забывание, дистанцирование от профессиональных обязанностей, снижение рабочей продуктивности) [21]. Согласно трехфакторной модели выгорания (К. Маслач и С. Джексон), которая относится к результативным моделям, данный феномен рассматривается как конструкт, состоящий из нескольких составляющих [19]. Эмоциональное истощение обнаруживается в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, апатии. Деперсонализация проявляется в формализации, деформации отношений с людьми (зависимость от окружающих или, напротив, отчуждение, усиление негативизма). Редукция личных достижений обнаруживается в негативной самооценке, занижении своих профессиональных достижений и успехов, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, снижении результативности [8].

Синдром выгорания также рассматривается исследователями как механизм психологической защиты, который проявляется в формировании определенного стереотипа эмоционального поведения в ответ на психотравмирующие воздействия [3]. Наблюдается полное или частичное исключение эмоций, что позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Представляется, что такой подход указы-

вает на возможность выработки у человека способности регулировать проявление синдрома выгорания через изменение стереотипа эмоционального поведения и развитие собственного эмоционального интеллекта. Как показывают исследования, в педагогической деятельности развитие эмоционального интеллекта позволяет избежать или предупредить синдром выгорания. Так, накоплены данные о том, что эмоциональный интеллект школьных учителей и педагогов дошкольного образования имеет умеренно отрицательную взаимосвязь с выгоранием, опосредованную уровнем стресса [4; 13; 14].

Поиск способов развития эмоционального интеллекта педагогов для снижения их психологической напряженности опирается на разные методологические подходы [11]. Сторонники диспозиционного подхода предлагают методы развития эмоционального интеллекта педагога через формирование коммуникативных навыков и уверенности в собственном профессионализме, а также путем развития терпимого отношения к участникам образовательного процесса. Представители темпорального подхода акцентируют внимание на необходимости развития способности своевременного эмоционального отклика педагога на педагогические ситуации и организации психологического сопровождения обучающихся при прохождении возрастных кризисов или тяжелых жизненных ситуаций. В рамках контекстуального подхода сформулировано положение о том, что педагогам необходимо придерживаться ценностей уважительного отношения к каждому человеку вне зависимости от его интеллектуальных особенностей и самим являться примером такого отношения к учащимся [5].

С наших позиций для разработки эффективных методик и технологий профилактики и преодоления проявлений синдрома профессионального выгорания у педагогов важно изучать ресурсные возможности развития эмоционального интеллекта. Особую значимость это приобретает в условиях цифровизации образования, когда происходит активное дополнение учебного процесса онлайн-форматами, информационными и иммерсивными технологиями, инструментами искусственного интеллекта. Перед педагогом стоит задача такого выстраивания образовательного процесса в гибридной (офлайн и онлайн) среде, чтобы развивался познавательный интерес обучающихся и при этом неизменно сохранялся эмоциональный контакт с ними. Возникает дополнительная нагрузка на эмоциональную сферу педагога, повышаются риски проявления синдрома выгорания. В этой

связи акцентируется актуальность изучения психологических ресурсов, которые позволяют регулировать проявление синдрома выгорания через развитие эмоционального интеллекта. Познание педагогом собственных ресурсов будет способствовать выстраиванию им стратегии профессионального саморазвития в условиях цифровизации образования через сознательное определение своих долгосрочных профессиональных целей и задач.

Цель данной статьи – изучение особенностей проявления эмоционального интеллекта у педагогов как психологического ресурса саморазвития для преодоления выгорания в профессии в условиях цифровизации образования.

Для достижения поставленной цели сформулировано несколько исследовательских вопросов:

1. Какие особенности эмоционального интеллекта определяют его ресурсные характеристики для профилактики эмоционального выгорания и саморазвития педагогов в профессии?
2. Какова специфика проявления маркеров профессионального выгорания у современных педагогов?
3. Как эмоциональный интеллект влияет на профессиональное выгорание педагогов?

**Методы исследования.** В исследовании приняли участие 839 педагогов из организаций дошкольного, среднего общего, среднего профессионального, высшего, дополнительного образования, проживающие в 11 субъектах Российской Федерации. Средний возраст респондентов – 45,8 лет ( $\sigma = 12,5$ ), педагогический стаж – 20,68 лет ( $\sigma = 13,47$ ) из них 94,8% женщин, 5,2% мужчин. Сбор эмпирических данных осуществлялся дистанционно, с помощью пакета ди-

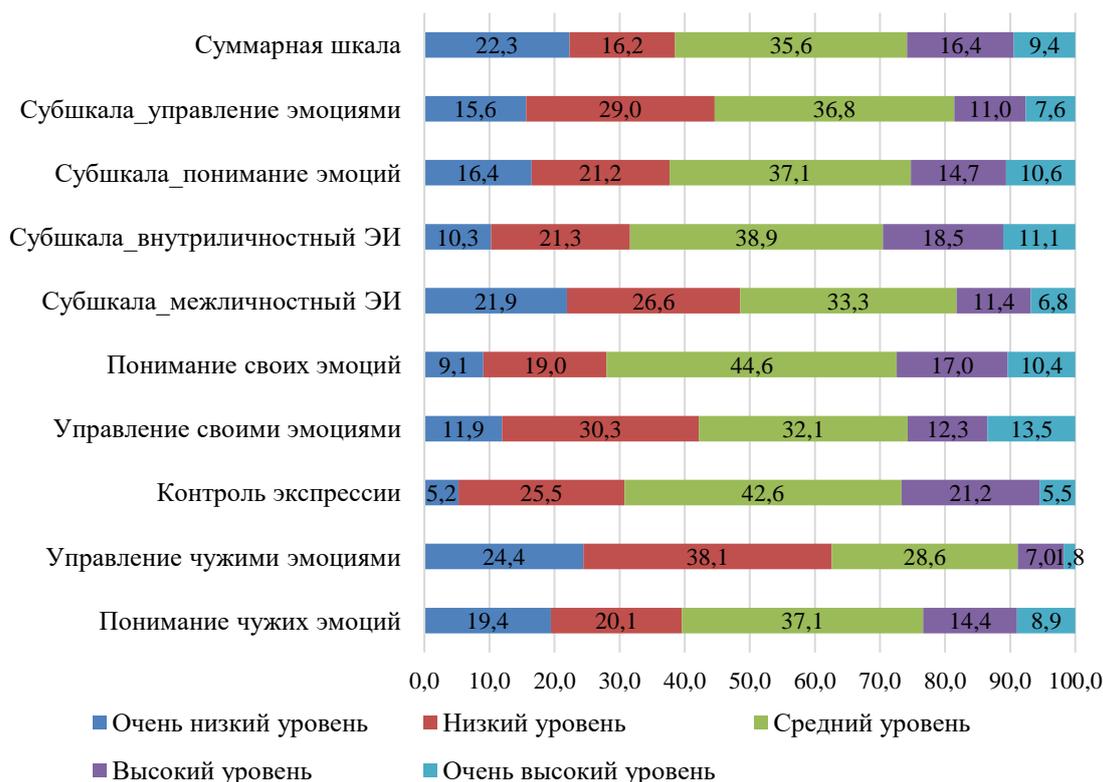
агностических методик, оформленных в сервисе Яндекс.Формы.

Методика «Опросник профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) направлена на измерение степени выраженности профессионального выгорания по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений [6].

Опросник эмоционального интеллекта – ЭМИн (Д. В. Люсин) основан на авторской модели эмоционального интеллекта, который рассматривается как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Опросник состоит из 46 утверждений, по отношению к которым респонденты выражают степень своего согласия по 4-балльной шкале. Шкалы опросника: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии. Субшкалы опросника: межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, общий уровень эмоционального интеллекта [9].

Полученные данные были обработаны методами математико-статистического анализа с использованием программы SPSS: описательная статистика, частотный анализ, сравнительный анализ, регрессионный анализ (множественная линейная регрессия с последовательным исключением предикторов).

**Результаты и их обсуждение.** Для ответа на первый исследовательский вопрос были проанализированы полученные данные о проявлении у участников исследования эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Результаты измерения представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Гистограмма процентного соотношения показателей эмоционального интеллекта педагогов**

Процентное распределение суммарного показателя эмоционального интеллекта по уровням выраженности показало, что очень высокий уровень наблюдается у 9,4% респондентов, высокий – у 16,4% выборки, при этом почти четверть участников исследования отличаются очень низкой (22,3%) и низкой (16,2%) его представленностью. Это свидетельствует о большой актуальности разработки и реализации программ развития эмоционального интеллекта для педагогов и акцентирования их внимания на значимости саморазвития в этом направлении.

Анализ результатов обнаружил, что у респондентов в большей степени сформированы компоненты внутриличностного (очень высокий уровень – 11,1%, высокий уровень – 18,5%), чем межличностного эмоционального интеллекта (очень высокий уровень – 6,8%, высокий уровень – 11,4%). Это отражает, что у участников исследования более представлена способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими, чем способность к пониманию и управлению эмоциями других людей.

Представленность способности к пониманию собственных эмоций (очень высокий уровень – 10,4%, высокий уровень – 17,0%) и контролю экспрессии (очень высокий уровень – 5,5%, высокий уровень – 21,2%) обнаруживает проявление у участников исследования эмоциональной рефлексии,

направленной на познание и изучение собственной эмоциональной сферы. Педагоги хорошо распознают и идентифицируют свои эмоции, могут найти для них словесное выражение, понимают их причины и следствия, к которым они приведут, а также могут регулировать внешние проявления своих эмоций. Умение контролировать экспрессию позволяет участникам исследования выстраивать педагогическое взаимодействие посредством невербального общения, эмоциональной разрядки.

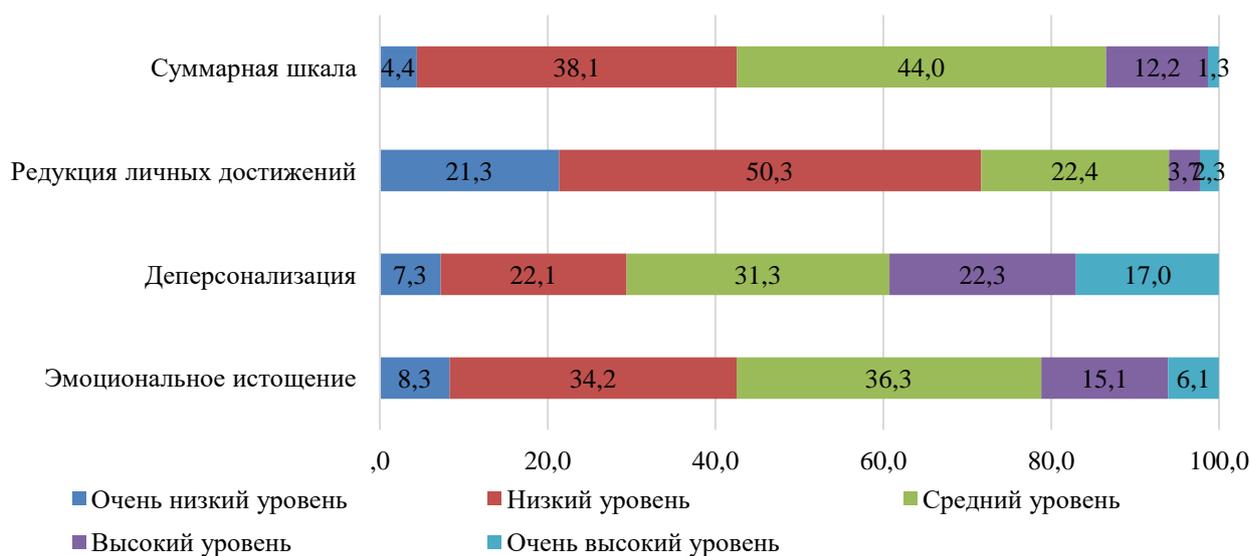
Менее представлены в выборке показатели, отражающие способность педагогов понимать эмоциональное состояние других людей на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса), обнаруживать чуткость к внутренним состояниям других людей. Очень высокий уровень этого показателя выявлен лишь у 8,9% участников исследования, высокий уровень показали 14,4% участников, очень низкий уровень – 19,4%, низкий уровень – 20,1%. Это свидетельствует о возможных проблемах у педагогов с пониманием эмоционального состояния обучающихся, их родителей, а также коллег.

Как показало исследование, наибольшее затруднение его участники испытывают в отношении способности управлять эмоциями других людей: более половины респондентов продемонстрировали очень

низкий (24,4%) и низкий (38,1%) уровни. Это может проявляться через трудности в ситуациях, когда необходимо контролировать интенсивность и внешнее выражение чужих эмоций, а при необходимости приглушать чрезмерно сильные эмоции или же произвольно вызывать ту или иную эмоцию у других людей. Для педагогической деятельности способность педагога управлять эмоциональными проявлениями других людей является значимой профессиональной компетенцией. Создание благоприятной общей эмоциональной обстановки для усвоения учебного материала во время занятий, умение регулировать проявление эмоций обучающихся как в учебной, так и внеучебной деятельности, поддержание конструктивных эмоциональных отношений с родительским сообществом и коллегами – все это ставит перед педагогом задачу развития в себе способности к управлению эмоциями других людей.

Таким образом, можно констатировать, что для педагогов, которые приняли участие в исследовании, характерен невысокий уровень развития эмоционального интеллекта; внутриличностный эмоциональный интеллект сформирован лучше, чем межличностный; способность понимания эмоций имеет большую представленность, по сравнению со способностью управлять ими. Это позволяет определить в качестве одного из актуальных направлений саморазвития педагога в профессии необходимость формирования у себя способности не только понимать эмоции других людей, но и уметь управлять этими эмоциями для создания конструктивного и результативного педагогического взаимодействия.

Для решения второго исследовательского вопроса выполнен анализ представленности показателей синдрома профессионального выгорания у педагогов. Результаты диагностики приведены на рисунке 2.



**Рис. 2. Гистограмма процентного соотношения показателей профессионального выгорания педагогов**

Анализ полученных результатов показал, что выраженность маркеров профессионального выгорания на высоком и очень высоком уровнях выявлена у 13,5% участников исследования, что свидетельствует о выраженности деструктивного процесса потери профессиональной эффективности, снижения коммуникативных качеств и развития нервно-психической напряженности. Вместе с тем почти половина респондентов демонстрируют средние показатели представленности данной деструкции, указывая на достаточную распространенность профессионального выгорания среди педагогов.

Так, показатели деперсонализации, проявляющиеся в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выпол-

нении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях в проявлении общего негативизма, выявлены у 39% участников исследования. На поведенческом уровне это может проявляться в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, ярлыков. Более 20% респондентов отмечают выраженные симптомы эмоционального истощения, переживание сниженного эмоционального тона, перенапряжение и утрату интереса к окружающим, ощущение эмоциональной усталости от работы, неудовлетворенность жизнью в целом. 6% респондентов продемонстрировали очень высокий и высокий уровни проявления показателя редукции

личных достижений. Это отражает тенденцию к негативной оценке педагогами своей компетентности и продуктивности, что может привести к избеганию ответственности и снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма и отстраненности в отношении к служебным обязанностям.

Таким образом, для участников исследования характерна представленность маркеров профессионального выгорания, особенно показателя деперсонализации, что отражает стремление педагогов к дистанцированию в профессиональном общении, склонность к раздражительности при взаимодействии. Актуализируется задача разработки эффективной психологической профилактики синдрома профессионального выгорания у современных педагогов.

Для ответа на третий исследовательский вопрос, связанный с определением вероятных предикторов, обуславливающих влияние особенностей эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими на профессиональное выгорание педагогов, был проведен регрессионный анализ методом линейной регрессии с последовательным исключением переменных. В качестве зависимых переменных выступали показатели профессионального выгорания (без суммарной шкалы), независимыми переменными стали показатели эмоционального интеллекта (без субшкал и суммарного показателя). В результате сконструированы три статистически достоверные модели, которые представлены в таблице.

Таблица

**Результаты регрессионного анализа**

Зависимая переменная	Параметры модели			Параметры предикторов		
	F-критерий, F	Уровень значимости модели, p	Общая объясненная дисперсия, R <sup>2</sup>	Наименование предиктора	Стандартизованный коэффициент регрессии, бета	Уровень значимости бета, p
Эмоциональное истощение	70,117	0,000	20,1%	Понимание чужих эмоций	0,112	0,003
				Контроль экспрессии	-0,085	0,012
				Управление своими эмоциями	-0,460	0,000
Деперсонализация	31,443	0,000	10,2%	Контроль экспрессии	-0,107	0,03
				Управление своими эмоциями	-0,164	0,000
				Понимание своих эмоций	-0,126	0,002
Редукция личных достижений	114,26	0,000	35,4%	Понимание чужих эмоций	-0,107	0,007
				Управление чужими эмоциями	-0,192	0,000
				Управление своими эмоциями	-0,326	0,000
				Понимание своих эмоций	-0,074	0,041

Эмоциональная отстраненность, формальное выполнение профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания как проявления деперсонализации характерны (в 10,2% случаев) для тех респондентов, которые затрудняются в понимании своих эмоций, не умеют управлять ими, не могут в достаточной степени контролировать внешние проявления своих эмоциональных реакций.

Наиболее устойчивые закономерности обнаружились в отношении показателей редукции личных достижений (наблюдаются в 35,4% случаях) и эмоционального истощения (в 20,1% случаях). Тенденция к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, снижение профессиональной мотивации, снятие с себя ответственно-

сти, стремление к изоляции от окружающих в большей степени свойственны педагогам, которые имеют трудности в понимании своих эмоций и эмоций других людей, а также в управлении как своими эмоциями, так и эмоциями других людей. Кроме того, результаты регрессионного анализа показали, что для пятой части выборки при наличии у педагогов сформированной способности к распознаванию и пониманию чужих эмоций формируется выраженное эмоциональное истощение. Получается, что способность педагога понимать эмоциональное состояние других людей как на уровне интуиции, так и через восприятие их внешних проявлений (мимики, жестикуляции, звучания голоса), а также чуткость к внутренним состояниям других людей ока-

зывают значимое влияние на снижение эмоционального тонуса педагога. Могут проявляться повышенная психическая истощаемость, утрата интереса и позитивных чувств к другим людям, ощущение «пресыщенности» работой.

При этом обратим внимание на подтвержденный регрессионным анализом факт, что психологическим ресурсом, который поможет снизить проявление синдрома выгорания, является развитие педагогом в себе таких характеристик эмоционального интеллекта, как способность контролировать внешние проявления своих эмоций (контроль экспрессии), способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Это ресурсы, которые будут способствовать снижению эмоционального истощения и могут стать психологической основой для выбора современным педагогом стратегии саморазвития в профессии.

**Выводы.** Выполненное исследование особенностей эмоционального интеллекта позволило определить его ресурсные характеристики для профилактики эмоционального выгорания и саморазвития педагогов в профессии.

Анализ полученных данных показал

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с. – Текст : непосредственный.
2. Баробанова, М. В. Изучение психологического содержания синдрома эмоционального сгорания / М. В. Баробанова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного университета. Серия 14. Психология. – 1995. – № 1. – С. 54–58.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Наука, 1996. – 154 с. – Текст : непосредственный.
4. Ветчинникова, О. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и профессионального выгорания педагогов образовательных организаций / О. А. Ветчинникова. – Текст : электронный // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 1 (30). – С. 244–256. – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-iprofessionalnogo-vygoraniya-pedagogov-obrazovatelnykh-organizatsij.html> (дата обращения: 10.07.2024).
5. Вишневецкий, В. А. Эмоциональный интеллект педагога (как содержательно специфический аспект его коммуникации) / О. А. Ветчинникова. – Текст : электронный // Наука в мегаполисе. – 2022. – № 8 (43). – URL: <https://mgpumedia.ru/issues/issue-43/psikhologo-pedagogicheskie-nauki/emotsionalnyj-intellektpedagoga-v-kak-soderzhatelno-spetsificheskij-aspekt-effektivnosti-egokommunikatsii.html> (дата обращения: 10.07.2024).
6. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с. – Текст : непосредственный.
7. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 560 с. – Текст : непосредственный.
8. Киенко, Т. С. Организационные факторы профессионального выгорания социальных работников муниципальных учреждений социального обслуживания / Т. С. Киенко. – Текст : электронный // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – № 3 (27). – С. 153–160. – URL: <https://press.psu.ru/index.php/philsoc/article/view/7262> (дата обращения: 10.07.2024).
9. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин. – Текст : непосредственный // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
10. Профессиональное выгорание школьных учителей: результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». – 2020. – URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (дата обращения: 10.07.2024). – Текст : электронный.
11. Ростовцева, П. П. Интерактивные методы обучения как способы повышения эмоционального интеллекта / П. П. Ростовцева. – Текст : электронный // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 4 (89). – С. 288–290. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-metody-obucheniya-kak-sposoby-povysheniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 10.07.2024).

выраженную тенденцию проявления у педагогов маркеров профессионального выгорания, особенно в отношении деперсонализации, что отражает их склонность к минимизации профессиональных коммуникаций, к росту раздражительности при взаимодействии с другими людьми. При этом обнаружено, что такая характеристика эмоционального интеллекта, как способность понимать эмоциональное состояние других людей, проявлять чуткость по отношению к ним, усиливают эмоциональное напряжение и утомляемость специалиста.

Результаты исследования позволяют определить в качестве ресурса предупреждения проявления выявленных негативных симптомов профессионального выгорания у педагогов развитие таких характеристик эмоционального интеллекта, как способность контролировать внешние проявления своих эмоций (контроль экспрессии), способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции, а также держать под контролем нежелательные. Эти характеристики будут способствовать профилактике эмоционального истощения и создадут психологические основы выбора современным педагогом перспективной стратегии саморазвития в профессии.

12. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – 351 с. – Текст : непосредственный.
13. Харланова, Ю. В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика / Ю. В. Харланова. – Текст : электронный // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов : сборник материалов Всероссийской научной интернет-конференции, 02 октября 2015 года / Московский городской психолого-педагогический университет ; под редакцией И. А. Баевой [и др.]. – М. : МГППУ, 2015. – С. 94–97. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=uyskbv> (дата обращения: 10.07.2024).
14. Ширинская, Н. Е. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор развития синдрома эмоционального выгорания / Н. Е. Ширинская, А. Р. Гайнанова, И. А. Пухов. – Текст : электронный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 35-2. – С. 92–98. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyu-intellekt-kak-sderzhivayuschiy-faktor-razvitiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 10.07.2024).
15. Эмоциональный интеллект школьника: становление и развитие : монографический сборник / под общ. ред. С. В. Ивановой. – М. : ИСПО РАО, 2022. – 203 с. – Текст : непосредственный.
16. Bar-On, R. The development of a concept of psychological well-being : Doctoral Dissertation / R. Bar-On ; Rhodes University. – Grahamstown, 1988. – 431 p. – Text : immediate.
17. Dolev, N. Developing emotional intelligence competence among teachers / N. Dolev, S. Leshem. – Text : immediate // Teacher development. – 2017. – Vol. 21, no. 1. – P. 21–39. – DOI: 10.1080/13664530.2016.1207093.
18. Gutiérrez, M. Assessment of emotional intelligence in a sample of prospective secondary education teachers / M. Gutiérrez, R. Ibáñez, R. Aguilar, A. Vidal. – Text : immediate // Journal Teaching. – 2016. – Vol. 42 (2). – P. 123–134. – DOI: 10.1080/02607476.2016.1143144.
19. Maslach, C. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration / C. Maslach, M. P. Leiter, S. E. Jackson. – Text : electronic // Journal of Organizational Behavior. – 2012. – No. 33. – P. 296–300. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/246546370\\_Making\\_a\\_significant\\_difference\\_with\\_burnout\\_interventions\\_Researcher\\_and\\_practitioner\\_collaboration](https://www.researchgate.net/publication/246546370_Making_a_significant_difference_with_burnout_interventions_Researcher_and_practitioner_collaboration) (mode of access: 10.07.2024).
20. Mayer, J. D. Models of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso. – Text : immediate // Handbook of human intelligence / ed. R. J. Sternberg. – New York : Cambridge University Press, 2000. – P. 396–422. – DOI: 10.1017/CBO9780511807947.019.
21. Perlman, B. Burnout: Summary and Future Research / B. Perlman, E. A. Hartman. – Text : electronic // Human Relations. – 1982. – Vol. 35, no. 4. – P. 283–305. – URL: <http://hum.sagepub.com/content/35/4/283.short?relatedurls=yes&legid=sphum;35/4/283> (mode of access: 10.07.2024).
22. Developments in Trait Emotional Intelligence Research / K. V. Petrides, M. Mikolajczak, S. Mavroul et al. – Text : immediate // Emotion Review. – 2016. – Vol. 8, no. 4. – P. 335–341. – DOI: 10.1177/1754073916650493.
23. Puertas Molero, P. Emotional intelligence in training and teaching labor performance / P. Puertas Molero, J. L. Ubago Jiménez, R. M. Arrebola et al. – Text : immediate // Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia. – 2018. – Vol. 29, no. 2. – P. 128–142. – DOI: 10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157.

## REFERENCES

1. Andreeva, I. N. (2011). *Emotsional'nyi intellekt kak fenomen sovremennoi psikhologii* [Emotional Intelligence as a Phenomenon of Modern Psychology]. Novopolotsk, PGU. 388 p.
2. Barobanova, M. V. (1995). *Izuchenie psikhologicheskogo soderzhaniya sindroma emotsional'nogo sgoraniya* [Study of the Psychological Content of Emotional Burnout Syndrome]. In *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*. No. 1, pp. 54–58.
3. Boyko, V. V. (1996). *Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh* [The Energy of Emotions in Communication: A Look at Yourself and Others]. Moscow, Nauka. 154 p.
4. Vetchinnikova, O. A. (2019). *Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i professional'nogo vygoraniya pedagogov obrazovatel'nykh organizatsii* [The Relationship between Emotional Intelligence and Professional Burnout of Teachers of Educational Organizations]. In *Mir pedagogiki i psikhologii*. No. 1 (30), pp. 244–256. URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-iprofessionalnogo-vygoraniya-pedagogov-obrazovatelnykh-organizatsij.html> (mode of access: 10.07.2024).
5. Vishnevsky, V. A. (2022). *Emotsional'nyi intellekt pedagoga (kak sodержatel'no spetsificheskii aspekt ego kommunikatsii)* [Emotional Intelligence of a Teacher (as a Content-Specific Aspect of His Communication)]. In *Nauka v megapolise*. No. 8 (43). URL: <https://mgpumed.ru/issues/issue-43/psikhologo-pedagogicheskie-nauki/emotsionalny-intellektpedagoga-v-kak-soderzhatelno-spetsificheskij-aspekt-effektivnosti-egokommunikatsii.html> (mode of access: 10.07.2024).
6. Vodopyanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2008). *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnostics and Prevention]. Saint Petersburg, Piter. 336 p.
7. Goleman, D. (2014). *Emotsional'nyi intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ* [Emotional Intelligence. Why It Can Mean More Than IQ]. Moscow, Mann, Mann, Ivanov i Ferber. 560 p.
8. Kienko, T. S. (2016). *Organizatsionnye faktory professional'nogo vygoraniya sotsial'nykh rabotnikov munitsipal'nykh uchrezhdenii sotsial'nogo obsluzhivaniya* [Organizational Factors of Professional Burnout of Social Workers of Municipal Social Service Institutions]. In *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya*. No. 3 (27), pp. 153–160. URL: <https://press.psu.ru/index.php/philsoc/article/view/7262> (mode of access: 10.07.2024).

9. Lyusin, D. V. (2006). Oprosnik na emotsional'nyi intellekt EmIn: novye psikhometricheskie dannye [Questionnaire on Emotional Intelligence EmIn: New Psychometric Data]. In *Psikhologicheskaya diagnostika*. No. 4, pp. 3–22.
10. *Professional'noe vygoranie shkol'nykh uchitelei: rezul'taty vserossiiskogo issledovaniya programmy «Ya Uchitel'»* [Professional Burnout of School Teachers: Results of an all-Russian Study of the “I am a Teacher” Program]. (2020) URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (mode of access: 10.07.2024).
11. Rostovtseva, P. P. (2021). Interaktivnye metody obucheniya kak sposoby povysheniya emotsional'nogo intellekta [Interactive Teaching Methods as Ways to Increase Emotional Intelligence]. In *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. No. 4 (89), pp. 288–290. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-metody-obucheniya-kak-sposoby-povysheniya-emotsionalnogo-intellekta> (mode of access: 10.07.2024).
12. Lyusina, D. V., Ushakova, D. V. (Eds.). (2009). *Sotsial'nyi i emotsional'nyi intellekt: ot protsessov k izmereniyam* [Social and Emotional Intelligence: From Processes to Measurements]. Moscow, Institut psikhologii RAN. 351 p.
13. Kharlanova, Yu. V. (2015). Professional'noe vygoranie pedagogov: vyyavlenie i profilaktika [Professional Burnout of Teachers: Identification and Prevention]. In Baeva, I. A. et al. (Eds.). *Psikhologicheskoe soprovozhdenie bezopasnosti obrazovatel'noi sredy shkoly v usloviyakh vnedreniya novykh obrazovatel'nykh i professional'nykh standartov: sbornik materialov Vserossiiskoi nauchnoi internet-konferentsii, 02 oktyabrya 2015 goda*. Moscow, MGPPU, pp. 94–97. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=uyskbv> (mode of access: 10.07.2024).
14. Shirinskaya, N. E., Gaynanova A. R., Pukhov, I. A. (2013). Emotsional'nyi intellekt kak sderzhivayushchii faktor razvitiya sindroma emotsional'nogo vygoraniya [Emotional Intelligence as a Deterrent to the Development of Emotional Burnout Syndrome]. In *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii*. No. 35-2, pp. 92–98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-sderzhivayushchiy-faktor-razvitiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya> (mode of access: 10.07.2024).
15. Ivanova, S. V. (Ed.). (2022). *Emotsional'nyi intellekt shkol'nika: stanovlenie i razvitie* [Emotional Intelligence of a Schoolchild: Formation and Development]. Moscow, ISRO RAO. 203 p.
16. Bar-On, R. (1988). *The Development of a Concept of Psychological Well-being*. Grahamstow. 431 p.
17. Dolev, N., Leshem, S. (2017). Developing Emotional Intelligence Competence among Teachers. In *Teacher development*. Vol. 21. No. 1, pp. 21–39. DOI: 10.1080/13664530.2016.1207093.
18. Gutiérrez, M., Ibáñez, R., Aguilar, R., Vidal, A. (2016). Assessment of Emotional Intelligence in a Sample of Prospective Secondary Education Teachers. In *Journal Teaching*. Vol. 42 (2), pp. 123–134. DOI: 10.1080/02607476.2016.1143144.
19. Maslach, C., Leiter, M. P., Jackson, S. E. (2012). Making a Significant Difference with Burnout Interventions: Researcher and Practitioner Collaboration. In *Journal of Organizational Behavior*. No. 33, pp. 296–300. URL: [https://www.researchgate.net/publication/246546370\\_Making\\_a\\_significant\\_difference\\_with\\_burnout\\_interventions\\_Researcher\\_and\\_practitioner\\_collaboration](https://www.researchgate.net/publication/246546370_Making_a_significant_difference_with_burnout_interventions_Researcher_and_practitioner_collaboration) (mode of access: 10.07.2024).
20. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2000). Models of Emotional Intelligence. In Sternberg, R. J. (Ed.). *Handbook of human intelligence*. New York, Cambridge University Press, pp. 396–422. DOI: 10.1017/CBO9780511807947.019.
21. Perlman, B., Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and Future Research. In *Human Relations*. – Vol. 35. No. 4, pp. 283–305. URL: <http://hum.sagepub.com/content/35/4/283.short?relatedurls=yes&legid=sphum;35/4/283> (mode of access: 10.07.2024).
22. Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavrovel, S. et al. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. In *Emotion Review*. Vol. 8. No. 4, pp. 335–341. DOI: 10.1177/1754073916650493.
23. Puertas Molero, P., Ubago Jiménez, J. L., Arrebola, R. M. et al. (2018). Emotional Intelligence in Training and Teaching Labor Performance. In *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*. Vol. 29. No. 2, pp. 128–142. DOI: 10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157.