

*Хачатурова Диана Александровна*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПЕДАГОГОВ ДОУ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

***Аннотация:** в статье анализируется эмоциональный интеллект как значимый предиктор профессиональной устойчивости педагога дошкольного образования. Рассматривается структура синдрома профессионального выгорания, его специфика в условиях ДОУ и роль внутриличностных факторов в его профилактике.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, педагог ДОУ, эмоциональная саморегуляция, профилактика стресса, рефлексия, психологическая безопасность.*

Профессиональная деятельность педагога дошкольной образовательной организации (ДОУ) характеризуется высокой интенсивностью межличностных контактов, значительной эмоциональной насыщенностью и необходимостью постоянной эмпатической включенности. Данные особенности создают предпосылки для развития у воспитателей синдрома эмоционального выгорания.

В отечественной психологии проблема профессионального выгорания педагогов получила освещение в работах В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Т.С. Леви. Установлено, что педагоги дошкольных учреждений входят в группу повышенного риска. Распространенность данного синдрома в дошкольном образовании достигает 45–65%, причем наиболее уязвимы специалисты со стажем от 3 до 7 лет.

Традиционные меры профилактики – оптимизация режима труда и отдыха, психологическая разгрузка – демонстрируют ограниченную эффективность, по-

скольку направлены на внешние факторы и не затрагивают глубинные механизмы эмоциональной регуляции. В связи с этим внимание исследователей обращается к внутренним ресурсам личности педагога, среди которых особое место занимает эмоциональный интеллект.

В российской науке понятие эмоционального интеллекта (EQ) разрабатывалось в трудах Д.В. Люсина, Е.А. Сергиенко, И.Н. Андреевой. Под эмоциональным интеллектом понимается способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Важнейший вывод: эмоциональный интеллект поддается целенаправленному формированию, что открывает перспективы его использования в профилактике выгорания.

Синдром профессионального выгорания представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, развивающееся на фоне хронического стресса. В отечественной традиции распространена трехкомпонентная модель, адаптированная Н.Е. Водопьяновой.

Первый компонент – эмоциональное истощение. Проявляется в чувстве опустошенности, усталости, снижении эмоционального тонуса, ощущении исчерпанности ресурсов.

Второй компонент – деперсонализация. Выражается в формировании циничного, безразличного отношения к детям, родителям, коллегам, утрате способности видеть в ребенке уникальную личность.

Третий компонент – редукция профессиональных достижений. Проявляется в чувстве некомпетентности, сомнении в эффективности своей работы, обесценивании профессиональных результатов.

Специфика деятельности педагога ДООУ, усугубляющая риск выгорания, проанализирована В.В. Бойко. Ключевые факторы: высокая частота эмоциогенных ситуаций (конфликты, капризы, аффективные вспышки), требующих интенсивного эмоционального реагирования; эмоциональный диссонанс – рассогласование между переживаемой и демонстрируемой эмоцией; отсутствие быстрой и очевидной обратной связи о результатах труда, создающее почву для редукции достижений.

В модели Д.В. Люсина эмоциональный интеллект определяется как способность к пониманию и управлению эмоциями, как собственными, так и чужими. Понимание эмоций включает в себя распознавание факта наличия эмоционального переживания, идентификацию вида эмоции, понимание причин, ее вызвавших, и следствий, к которым она приведет. Управление эмоциями предполагает контроль интенсивности переживания, регуляцию внешнего выражения эмоции, использование эмоциональной информации для решения практических задач.

Выделяются два аспекта EQ: внутриличностный (направленный на собственные эмоции) и межличностный (направленный на эмоции других). Для профилактики выгорания ключевое значение имеет внутриличностный компонент, поскольку именно неспособность распознавать и регулировать собственные негативные состояния ведет к их кумуляции.

Е.А. Сергиенко и И.И. Ветрова дополняют модель понятием эмоциональной креативности – способности гибко реагировать на изменяющиеся эмоциональные контексты. И.Н. Андреева выделяет три уровня EQ в педагогической деятельности: базовый (распознавание базовых эмоций), продвинутый (различение оттеночных состояний) и рефлексивный (анализ динамики собственных эмоций).

Теоретический анализ позволяет утверждать, что низкий уровень EQ является фактором риска выгорания, тогда как высокий EQ выступает протективным фактором.

Роль распознавания эмоций. Неспособность своевременно распознавать собственные эмоциональные состояния приводит к тому, что ранние признаки дистресса остаются незамеченными, и меры принимаются лишь при развитой стадии выгорания. Педагог с развитым распознаванием способен заметить неблагополучие на ранней стадии и принять профилактические меры. Кроме того, неверная интерпретация эмоций детей ведет к коммуникативным ошибкам и дополнительному стрессу.

Роль саморегуляции эмоций. Отсутствие навыков саморегуляции заставляет педагога прибегать к неконструктивным стратегиям: подавлению эмоций (ведет к психосоматике) или избеганию (формальному выполнению обязанностей). Развитая саморегуляция позволяет трансформировать негативные переживания, снижая их интенсивность без подавления, и предотвращает эмоциональный диссонанс.

Роль эмпатии. Парадоксальным образом, именно высокий уровень эмпатии при отсутствии навыков управления ею может способствовать выгоранию. Проблема заключается в неспособности отличать профессиональную эмпатию (понимание состояния другого при сохранении собственной автономии) от житейской (эмоционального слияния). Развитый межличностный EQ позволяет понимать чувства ребенка, не «заражаясь» ими.

Поскольку EQ поддается целенаправленному, ниже представлен обзор возможных методов.

*Метод рефлексивных дневников.* Регулярная письменная фиксация эмоциональных состояний, возникающих в профессиональной деятельности, с попыткой точного называния пережитых эмоций и анализа их причин. Способствует развитию распознавания и дифференциации эмоций.

*Метод групповых дискуссий и супервизий.* Обсуждение сложных профессиональных ситуаций с акцентом на эмоциональную составляющую: «Что я чувствовал?», «Как я понял, что чувствует ребенок?», «Что можно было сделать иначе?». Создает эффект нормализации и снижает психологические защиты.

*Метод ролевых игр.* Проигрывание типичных профессиональных сценариев (конфликты, капризы, сложные разговоры с родителями) с последующим анализом возникших эмоций и альтернативных стратегий реагирования.

*Телесно-ориентированные техники.* Упражнения на осознание телесных ощущений, дыхательные практики, прогрессивная мышечная релаксация. Телесная осознанность является важным каналом обратной связи об эмоциональном состоянии.

*Психологическое просвещение.* Информирование педагогов о природе эмоций, механизмах стресса и выгорания, легитимизация негативных эмоций (признание их нормативности и допустимости).

*Упражнения на расширение эмоционального словаря.* Подбор синонимов к базовым эмоциям, составление «карт эмоций», упражнение «эмоциональный пикториал» (подбор изображения к названию эмоции).

*Метод когнитивного переструктурирования.* Выявление и замена автоматических мыслей, усиливающих негативные эмоции (например, замена «ребенок специально меня бесит» на «ребенок устал и не может себя контролировать»).

*Метод моделирования и наблюдения.* Наблюдение за образцами эффективного эмоционального поведения (опытные коллеги, видеозаписи занятий) с последующим анализом.

Перечисленные методы не являются взаимоисключающими; их комплексное использование представляется наиболее эффективным.

Профессиональное выгорание педагогов ДОУ – серьезная проблема, затрагивающая здоровье специалистов и качество образования. Традиционные меры профилактики недостаточны, поскольку оставляют без внимания внутренние ресурсы педагога.

Эмоциональный интеллект является таким внутренним ресурсом. Высокий уровень развития внутриличностного EQ снижает риск кумуляции негативных переживаний и предотвращает эмоциональное истощение, тогда как низкий EQ выступает фактором риска. Ключевое значение имеют три компонента: распознавание собственных эмоций (позволяет фиксировать ранние признаки дистресса), саморегуляция (дает возможность трансформировать негативные переживания) и управляемая эмпатия (защищает от эмоционального слияния с детьми).

Важнейший теоретический вывод: эмоциональный интеллект поддается целенаправленному формированию. В качестве возможных методов формирования EQ у педагогов могут быть использованы: рефлексивные дневники, груп-

повые дискуссии и супервизии, ролевые игры, телесно-ориентированные техники, психологическое просвещение, упражнения на расширение эмоционального словаря, когнитивное переструктурирование, метод моделирования и наблюдения.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на уточнение возрастной и стажевой динамики EQ у педагогов ДОУ, а также на изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта педагога и эмоционального благополучия воспитанников.

### *Список литературы*

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2019. – 388 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 2019. – 472 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.
4. Леви Т.С. Психология телесности в контексте профессионального здоровья педагога / Т.С. Леви. – М.: Институт психотерапии, 2022. – 208 с.
5. Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: модель и структура / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2020. – №4. – С. 3–14.
6. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект и его развитие в онтогенезе / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 248 с.