

УДК 159.9:371.134
ББК 88.6:74.20
EDN: KTBEFX

Связь эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта педагогов сельских школ (опыт пилотажного исследования)

The relationship between emotional burnout and emotional intelligence among rural school teachers (pilot study)

В. В. Булыгина
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Свердловской области
«Институт развития образования»
старший преподаватель
Екатеринбург
E-mail: v.buligina@irro.pro

И. С. Гусева
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Свердловской области
«Институт развития образования»
старший преподаватель
Екатеринбург
E-mail: irichaguseva@mail.ru

О. В. Новикова
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Свердловской области
«Институт развития образования»
старший преподаватель
Екатеринбург
E-mail: more20063@yandex.ru

V. V. Bulygina
State Autonomous educational
Institution of the Sverdlovsk region
«Institute of Education Development»,
Senior Lecturer
Ekaterinburg
E-mail: v.buligina@irro.pro

I. S. Guseva
State Autonomous educational
Institution of the Sverdlovsk region
«Institute of Education Development»,
Senior Lecturer
Ekaterinburg
E-mail: irichaguseva@mail.ru

O. V. Novikova
State Autonomous educational
Institution of the Sverdlovsk region
«Institute of Education Development»,
Senior Lecturer
Ekaterinburg
E-mail: more20063@yandex.ru

Аннотация

Авторы статьи провели пилотажное исследование связи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта педагогов сельских школ Свердловской области как ресурс для профилактики, и описали полученные результаты. Были выявлены значимые корреляционные связи между разными уровнями эмоционального выгорания и шкалами эмоционального интеллекта. Интересным аспектом является то, что между эмоциональным выгоранием и стажем работы, и возрастом респондента значимых корреляций не обнаружено. Педагоги в равной степени подвержены данному явлению. Однако стойкая связь присутствует между уровнями эмоционального выгорания и управлением эмоциями как собственными, так и чужими. Педагоги в ситуации эмоционального выгорания чаще прибегают к манипуляциям, чем конструктивному общению. Возможно, это связано с общением как с учениками, так и с родителями вне работы, что заставляет придерживаться профессиональной роли и сохранять статус. Исследование является пилотажным. Полученные результаты интересны и требуют расширения выборки, ее качества и продолжения исследования. Также для педагогов представлены краткие рекомендации с целью профилактики эмоционального выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания педагогов школы; эмоциональный интеллект; связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания.

Abstract

The authors of the article identified and described the results of a pilot study on the relationship between emotional burnout and emotional intelligence among teachers of rural schools in the Sverdlovsk Region as a resource for prevention. Significant correlations were found between different levels of emotional burnout and emotional intelligence scales. Interestingly, there was no correlation between emotional burnout and work experience or age of the respondents. Teachers are equally affected by this phenomenon. However, there is a strong correlation between levels of emotional burnout and the ability to manage both their own emotions and those of others. Teachers in situations of emotional burnout are more likely to resort to manipulation than constructive communication. Perhaps this is due to communication with both students and parents outside of work, which forces them to adhere to a professional role and maintain their status. The results obtained are interesting and require the expansion of the sample and the continuation of the study. There are also brief recommendations for teachers to prevent emotional burnout.

Keywords: emotional burnout syndrome of school teachers; emotional intelligence; relationship between emotional intelligence and emotional burnout syndrome.

Введение

Эмоциональное выгорание у педагогов продолжает активно изучаться в психологии (С. А. Минюрова [11], И. В. Воробьева [4], О. В. Кружкова [7], Е. О. Мазарчук [7], А. И. Матвеева [4], Т. В. Сташкова, Т. Н. Щербакова [12], Д. Д. Шевалдина [7] и др.). Связано это прежде всего с тем, что в быстро меняющемся мире перестраиваются требования к личности педагога, к его профессиональным компетенциям, к навыкам самопомощи в стрессовой, критической или неопределенной ситуации.

Также продолжают поиски ресурсов противостояния эмоциональному выгоранию педагогов, в том числе через исследование его связей и влияний с другими психологическими явлениями [4; 6; 7; 11; 12; 16]. Новые исследования помогают находить все новые ресурсы, которые способны влиять на эмоциональную устойчивость, стрессоустойчивость и профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, о которой пишет Л. М. Митина [3]. Она отмечает [13], в число ключевых факторов работы педагога входят эмоциональная устойчивость и гибкость. Педагог, управляя эмоциями, сохраняет эмоциональную устойчивость, бережет ресурсы и развивает стрессоустойчивость, сохраняет эффективность в деятельности и положительные отношения с обучающимися. Это становится основой профилактики синдрома эмоционального выгорания.

В теоретических исследованиях (С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, Д. Д. Шевалдина, Е. О. Мазурчук, Ч. С. Усупова, А. А. Кульжанова, С. А. Шакирова) неоднократно встречается информация о роли связи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта. Однако полученные результаты показывают их неоднозначность, что требует постановки новых гипотез. Рядом ученых (О. В. Кружкова, Д. Д. Шевалдина, Е. О. Мазурчук) показано, что стремление развивать эмоциональный интеллект может неблагоприятно оказывать влияние на педагогов и усиливать эмоциональное выгорание. Другие ученые (С. А. Минюрова, Ч. С. Усупова, А. А. Кульжанова, С. А. Шакирова) подчеркивают значимость развития эмоционального интеллекта для профилактики и преодоления эмоционального выгорания. Изучение связи данных явлений и рекомендации по работе с эмоциями (эмоциональным интеллектом) помогает педагогу не только совладать с эмоциональным выгоранием, но и больше понимать, чувствовать учеников, что позволяет выстраивать более гармоничные взаимоотношения.

Соответственно, целью данной статьи является представление результатов пилотажного исследования связи между синдромом эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта у педагогов сельских школ, а также краткие рекомендации по профилактике эмоционального выгорания, с опорой на развитие определенных компонентов эмоционального интеллекта. В планах расширить выборку и провести сравнительный анализ между особенностями связи двух явлений педагогов города и педагогов сельской местности. Результаты проведенного исследования, по нашему мнению, помогут поддержать сельских педагогов Свердловской области, оказавшихся в ситуации эмоционального выгорания, особенно это важно для начинающих педагогов, чтобы они сохраняли ресурсы и оставались в профессии на своей малой родине.

Методология исследования

На современном этапе развития науки феномен эмоционального выгорания является предметом глубокого исследования как отечественных [4; 6; 12], так и международных научных кругов. Однако ввиду его относительной новизны дефиниция данного явления

остается несколько вариативной, хотя концептуальное понимание его сущности демонстрирует высокую степень согласованности. Отечественные исследователи, включая Н. Е. Водопьянову и Е. С. Старченкову, сходятся во мнении, что выгорание представляет собой критическое состояние, ведущее к полному истощению физических, эмоциональных и умственных ресурсов [3]. Этот синдром проявляется в трех основных аспектах: глубокой эмоциональной усталости, развитии циничного отношения к работе (деперсонализации) и ощущением снижения самооценки профессиональных достижений. Наша точка зрения заключается в том, что эмоциональное выгорание можно рассматривать в качестве механизма психологической защиты, преимущественно проявляющегося в эмоционально-волевой подсистеме личности.

Относительно эмоционального интеллекта, можно отметить, что в научных сообществах до сих пор отсутствует единое общепринятое определение термина «эмоциональный интеллект». П. Салоуэй и Дж. Мэйер, анализируя, как человек взаимодействует с эмоциями, определили четыре ключевых аспекта эмоционального интеллекта, которые важны для успешной жизни и работы [5]: способность распознавать и определять эмоции; умение применять эмоции для оптимизации мыслительных процессов и повышения результативности деятельности; понимание природы эмоций и их проявлений; навыки эффективного регулирования и контроля над собственными эмоциями и эмоциями других людей.

В отечественной психологии эмоциональный интеллект рассматривается как когнитивная способность; как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик; как черта, которая связана с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях; как все не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями [11]; как умение управлять эмоциями, опираясь на анализ и синтез. Важным условием для этого является осознанное отношение к своим эмоциям. Конечный результат эмоционального интеллекта — принятие решений, основанных на осмыслении эмоций, которые служат оценкой значимых для личности событий. Осмысление эмоций играет ключевую роль в удовлетворении личных потребностей.

В рамках данного исследования нам импонирует подход к эмоциональному интеллекту, предложенный российским исследователем Д. В. Люсиным. Авторская модель, развивающая существующие концепции, трактует эмоциональный интеллект как комплексную способность к осознанию и регулированию как своих, так и чужих эмоциональных состояний [8; 9].

Также в современных исследованиях были подчеркнуты особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта: у педагогов ярко представлены маркеры профессионального (эмоционального) выгорания, особенно деперсонализации; выявлена взаимосвязь таких характеристик как способность понимать свои и чужие эмоции (составляющие эмоционального интеллекта) с усилением эмоционального истощения педагогов [11]; межличностный эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание имеют не однозначные связи: развитие его отдельных компонентов может также создавать условия для усугубления симптомов профессионального выгорания педагогов [7]. Отмечено, что взаимосвязь между синдромом эмоционального выгорания и эмоциональным интеллектом не носит однозначного характера, а зависит от многих иных факторов, таких как стаж работы в образовательной организации, социально-культурный контекст, личные особенности [15].

В пилотажном исследовании, которое было проведено нами в Институте развития образования Свердловской области в период с марта по апрель, приняли участие 35 педагогических работников разных образовательных организаций (педагоги-психологи — 11 (31 %), учителя-предметники — 15 (43 %), учителя-логопеды — 3 (8 %), учителя-дефектологи — 2 (6 %), заместители директора — 2 (3 %), воспитатели — 2 (6 %)), проживающих в Свердловской области и работающих в сельской местности. Это женщины в возрасте от 18–24 до 56 лет с разным уровнем общего (ср = 16,3) и педагогического стажа (ср = 16,6). Относительно небольшое количество участников позволило увидеть тенденции, которые могут более ясно проявиться при увеличении выборки.

Исследование было проведено на педагогах сельских школ. Они обладают рядом особенностей, которые описаны в научных статьях О. Б. Симатовой и С. Ю. Тухватуллиной; частота проявления синдрома выгорания у педагогов сельских школ встречается чаще, чем у городских педагогов; отличия обосновывают спецификой деятельности в определенных условиях [13]. К условиям относят: высокий статус педагогов сельских школ; отношение к учителю как к носителю культурных ценностей; значимость индивидуального стиля жизни сельского учителя; возможность существенного влияния на жизнь и деятельность школьников за пределами образовательного пространства; активное неформальное общение с семьями учеников и получение от них положительной обратной связи; узнаваемость и уважение педагога со стороны односельчан, которые сами учились у него» [13; 14].

Цель пилотажного исследования: выявить и описать корреляционные связи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта у педагогов сельских школ и разработать для них рекомендации.

Гипотеза: существуют значимые корреляционные связи между эмоциональным интеллектом и эмоциональным выгоранием сельских педагогов, связанных с условиями их деятельности, которые требуют особого подхода к разработке профилактики.

Инструментарий

Для измерения эмоционального интеллекта использовался опросник «ЭМИн» Д. В. Люсина, где эмоциональный интеллект понимается как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Для определения уровня и степени выраженности эмоционального выгорания была применена методика В. В. Бойко [2], позволяющая оценить степень (полную или частичную) эмоциональной изоляции, используемой как психологическая защита в ответ на определенные травмирующие воздействия.

Интерпретация результатов применения опросника позволяет осмыслить показатели фаз, способствующих развитию стресса: шкала напряжения, шкала резистенции и шкала истощения. Совокупность количественных показателей опросника позволяет выявить степень сформированности каждой фазы; предложить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции с учетом выявленных доминирующих симптомов, сопровождающих «истощение» и более всего отягощающих эмоциональное состояние личности.

Также использовался тест К. Маслач и С. Джексо в адаптации Н. Е. Водопьяновой [3] «Мое отношение к работе», помогающий определить степень выраженности синдрома профессионального выгорания по трем основным шкалам. Высокий показатель

по шкале «Эмоциональное истощение» свидетельствует о нестабильном эмоциональном состоянии в связи с выполняемой профессиональной деятельностью и может проявляться в апатии, высоком утомлении, эмоциональной опустошенности. Высокие показатели по шкале «Деперсонализация» свидетельствуют, с одной стороны, о выраженности формального отношения с коллегами в профессиональной деятельности, с другой стороны, связаны с субъективными ощущениями несправедливого отношения к себе, как к профессионалу. Шкала «Редукция личных достижений» отражает веру в свои профессиональные способности решать возникающие проблемы, в целом характеризует позитивное/негативное отношение к работе и коллегам.

На основе первичной обработки результатов, полученных в ходе диагностики по методике «ЭмИн» Д. В. Люсина, было выявлено, что педагогические работники сельских школ имеют высокий уровень эмоционального интеллекта (МП Межличностное понимание чужих эмоций = 37 %, УП (Управление пониманием, манипуляция чужими эмоциями) = 35 %, ВЭ (Внутриличностные эмоции, понимание своих и чужих эмоций) = 19 %, УЭ (Управление своими и чужими эмоциями) = 9 %), что может быть связано с гуманитарными наклонностями, большим общим ($\text{ср} = 16,3$) и педагогическим стажем работы ($\text{ср} = 16,5$).

В результате полученных данных исследования при помощи методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко)» было установлено, что педагогические работники сельских школ имеют разные уровни эмоционального выгорания ($\text{ср} = 117,4$). На уровне напряжения не удовлетворены собой ($\text{ср} = 10,9$), склонны к переживанию психотравмирующих обстоятельств ($\text{ср} = 10,6$), что приводит к тревоге и депрессии ($\text{ср} = 9,2$), и ощущению загнанности в клетку ($\text{ср} = 8,9$). На уровне резистенции склонны к расширению сферы экономии эмоций ($\text{ср} = 10,1$) и редукции профессиональных обязанностей ($\text{ср} = 10,1$), к эмоционально-нравственной дезориентации ($\text{ср} = 9,8$) и неадекватному избирательному эмоциональному реагированию ($\text{ср} = 9,7$), а на стадии истощения склонны испытывать эмоциональный дефицит ($\text{ср} = 10,2$), эмоциональную отстраненность ($\text{ср} = 9,8$), что может быть причиной психосоматических и психовегетативных нарушений ($\text{ср} = 9,4$) и деперсонализации ($\text{ср} = 8,6$).

Для выявления связей между проявлением эмоционального интеллекта и эмоциональным выгоранием был применен линейный коэффициент корреляции Пирсона, расчет осуществлялся в программе statistica 6.0. Выборка была проверена на нормальность распределения.

В целом полученные результаты указывают на наличие стойких связей между эмоциональным интеллектом и эмоциональным выгоранием. Кроме того, был выявлен интересный факт на данной выборке исследования: все уровни эмоционального выгорания связаны с отсутствием понимания чужих и своих эмоций и стремлением манипулировать другими.

Описание результатов

На уровне напряжения было выявлено: чем выше уровень переживания психотравмирующих обстоятельств, тем чаще встречается необходимость манипулировать эмоциями других ($r = 0,34$ при $p = 0,05$). Данный результат может говорить о том, что педагоги сельских школ не справляются с психотравмирующей ситуацией, чаще прибегают к замене подлинного общения на манипулятивное. Также данная шкала коррелирует

с проявленной опрошенными потребностью в развитии эмоционального интеллекта, то есть в формировании навыков понимания своих и чужих эмоций ($r = 0,36$ при $p = 0,05$) и умения держать под контролем свои негативные эмоции ($r = 0,38$ при $p = 0,05$). Это говорит о стремлении педагогов сохранять профессионализм и образ социальной роли «педагог».

Далее, чем более выражены показатели удовлетворенности собой, тем чаще встречается необходимость манипулирования эмоциями других ($r = 0,36$ при $p = 0,05$) и потребность в развитии эмоционального интеллекта, формировании навыков понимания своих и чужих эмоций ($r = 0,36$ при $p = 0,05$) и умения держать под контролем свои негативные эмоции ($r = 0,38$ при $p = 0,05$). Мы можем предположить, что речь идет о работе защитных механизмов, которые искажают представление о показателях удовлетворенности собой в ситуации эмоционального выгорания. Однако при этом важно подчеркнуть, что сохраняется потребность в рефлексивности и осознанности, что говорит о поиске ресурсов справиться с синдромом выгорания.

Также, чем чаще у респондентов встречается ощущение «загнанности в клетку», тем больше возникает потребность манипулировать эмоциями других ($r = 0,40$ при $p = 0,05$), чем выше у педагогических работников показатели состояния подавленности, тревоги и депрессии, тем выше показатели по склонности к манипуляции эмоциями других ($r = 0,46$ при $p = 0,01$). Педагоги не справляются с негативными эмоциями. Это усиливает потребность в сохранении оставшихся ресурсов через манипулирование чужими эмоциями. Также чаще встречается потребность в формировании навыка держать под контролем свои негативные эмоции ($r = 0,37$ при $p = 0,05$), что усиливает выгорание и отказ от принятия негативных переживаний, работу с ними. Результаты нашего исследования совпадают с фактами, описанными в статье О. Б. Симатовой, которая подчеркнула, что «доминирующим симптомом на стадии резистенции у учителей сельских школ явилось неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (54,3 %), на втором месте оказалось расширение сферы экономии эмоций (24,9 %), на третьем — эмоционально-нравственная дезориентация (12,7 %) и на последнем месте — редукция профессиональных обязанностей (8,1 %). При этом неадекватное избирательное эмоциональное реагирование было полностью сложившимся симптомом, а другие проявления носили характер складывающихся» [14].

Но сохраняется потребность в развитии эмоционального интеллекта, она должна быть направлена больше на понимание своих и чужих эмоций ($r = 0,36$ при $p = 0,05$), на формирование навыков контроля над своими негативными эмоциями ($r = 0,47$ при $p = 0,01$). В целом это говорит, с одной стороны, о потребности в понимании себя и других является значимой для сельского педагога. С другой стороны, уход в контроль, возможно, усиливает манипуляцию чужими эмоциями и приводит к нарушению конструктивности общения.

Также разные уровни эмоционального выгорания значимо коррелируют с эмоциональным интеллектом на уровне резистенции. Чем чаще педагоги склонны к неадекватному избирательному эмоциональному реагированию (при эмоциональной скупости), тем чаще встречается потребность опрошенных в развитии эмоционального интеллекта. То есть эта потребность должна быть направлена на развитие навыков понимания своих и чужих эмоций ($r = 0,33$ при $p = 0,05$) для того, чтобы управлять своими и чужими эмоциями ($r = 0,37$ при $p = 0,05$) и держать под контролем свои негативные

эмоции ($r = 0,36$ при $p = 0,05$). В процессе эмоционального выгорания при развитии таких качеств как цинизм и отсутствие эмпатии, при эмоционально-нравственной дезориентации потребность в развитии эмоционального интеллекта может быть направлена на понимание своих и чужих эмоций ($r = 0,33$ при $p = 0,05$).

Это говорит о том, что педагоги усиливают способность понять свои эмоциональные переживания, эмоции других и контролировать свои эмоции, что может усиливать эмоциональное истощение. Данный показатель совпадает с результатами исследований О. В. Кружковой, Д. Д. Шевалдиной и Е. О. Мазурчук о том, что высокий уровень стремления к развитию эмоционального интеллекта может дать обратный эффект [7].

При расширении сферы экономии эмоций (то есть при перенесении рабочих проблем домой) педагоги могут быть склонны к манипуляции эмоциями других ($r = 0,43$ при $p = 0,01$), и стремлением к развитию эмоционального интеллекта, а именно, навыка управления своими эмоциями ($r = 0,41$ при $p = 0,05$). При редукции профессиональных обязанностей, упрощении работы в ущерб качеству педагоги могут быть склонны к манипуляции эмоциями других ($r = 0,36$ при $p = 0,05$), поэтому работа по развитию эмоционального интеллекта может быть направлена на формирование навыков управления своими и чужими эмоциями ($r = 0,34$ при $p = 0,05$), а также навыков контроля над своими негативными эмоциями ($r = 0,41$ при $p = 0,05$).

На уровне истощения были получены более устойчивые связи между эмоциональным выгоранием и эмоциональным интеллектом, а именно: при сформировавшемся эмоциональном дефиците, то есть чем больше педагоги склонны к эмоциональной черствости, тем больше они могут стремиться к манипуляции эмоциями других ($r = 0,47$ при $p = 0,01$). Поэтому также прослеживается значимая связь с работой по развитию эмоционального интеллекта, которая коррелирует с формированием навыков управления своими и чужими эмоциями ($r = 0,33$ при $p = 0,05$), а также навыком контроля над своими негативными эмоциями ($r = 0,49$ при $p = 0,01$).

Более значимые корреляционные связи были выявлены между шкалой личностная отстраненность (деперсонализация) и управлением пониманием эмоций, между психосоматическими и психовегетативными нарушениями также положительно коррелируют со склонностью педагогов манипулировать эмоциями других. Другими словами, чем выше склонность у сельских педагогов к деперсонализации, психосоматическим и психовегетативным нарушениям, тем больше они склонны к манипуляции эмоциями других ($r = 0,57$ при $p = 0,001$; $r = 0,40$ при $p = 0,05$), поэтому потребность в развитии эмоционального интеллекта выше. Им необходимо уделять внимание формированию навыкам управления своими и чужими эмоциями ($r = 0,37$ при $p = 0,05$), формированию навыкам контроля своих негативных эмоций ($r = 0,60$ при $p = 0,001$) и развитием общего уровня эмоционального интеллекта ($r = 0,39$ при $p = 0,05$).

На основе полученных результатов нами были разработаны краткие рекомендации по профилактике эмоционального выгорания, с опорой на развитие эмоционального интеллекта для педагогов данной выборки:

1. Научитесь понимать свое эмоциональное состояние. Для этого существуют разные способы: от системной рефлексии состояния во время урока (занятий) до ежедневного ведения дневника эмоций, самонаблюдения.
2. Учитесь отделять ситуацию от эмоций другого человека. Вы не несете ответственность за эмоции другого человека, но берете ответственность за ситуацию

и собственные эмоции. Постоянный контроль эмоций может приводить к быстрому эмоциональному выгоранию. Вы не обязаны всегда быть «хорошими» для окружающих людей.

3. Манипуляция и управление чужими эмоциями в личных целях рано или поздно способствует усилению негативной эмоциональной стороны ситуации общения. Только искренность и честность помогает другому человеку понять, что с вами происходит и почему.
4. Учитесь сохранять баланс между работой и отдыхом. Находите те виды отдыха, которые помогают восстановить эмоциональное состояние, ресурсы, витальность. Важно отделять работу и общение с субъектами образовательного процесса вне школы. В каждом общении превалируют определенные социальные роли. Умение освобождаться от социальной роли педагога во внерабочем жизненном контексте поможет сохранять баланс не только между работой и отдыхом, но и общением на работе и вне ее.
5. Используйте технологии самопомощи и самоподдержки как ресурс профилактики синдрома эмоционального выгорания.
6. Находите в работе что-то новое — методики, приемы, технологии, стремитесь их осваивать. Новые инструменты внесут новизну в вашу деятельность. Обучающиеся будут чувствовать вашу вовлеченность и не будут нарушать дисциплину. Так вы совместно создадите комфортную и гармоничную среду в образовательном процессе.

Несомненно, рекомендации, которые описаны в статье, могут выступить опорой и для педагогов городов. Но в большей степени они разработаны для педагогов, которые работают в сельской местности.

Заключение

Подводя итог, необходимо отметить, что были выявлены стойкие связи между эмоциональным интеллектом и эмоциональным выгоранием у педагогических работников вне зависимости от возраста и стажа работы. Хотелось бы подчеркнуть, несмотря на высокий эмоциональный интеллект педагогических работников, были выявлены устойчивые положительные корреляционные связи уровней эмоционального выгорания со стремлением к манипуляции своими и чужими эмоциями, стремлением к развитию эмоционального интеллекта, а именно, навыка понимания своих и чужих эмоций, навыка управления своими и чужими эмоциями, навыка контроля своих и чужих эмоций.

Это может говорить о работе защитных механизмов, что при эмоциональном выгорании педагог сельских школ осознанно или неосознанно переходит на манипулятивное общение, чтобы сохранить свой статус, добрососедство, возможность коммуникации вне рабочей деятельности. Из-за того, что педагог сельской местности постоянно контролирует себя и на работе, и вне ее, он не справляется с угнетенностью и тревогой, снижением эмоциональной гибкости и сужением спектра эмоциональных проявлений, но стремится сохранить образ «педагога» и потребность быть уважаемым профессионалом. Это может приводить к отказу от переживания негативных эмоций, к усилению работы таких защитных механизмов психики, как подавление, отрицание.

Поэтому прежде всего мы можем утверждать, что есть необходимость развития навыков саморегуляции, эмпатии и контроля проявления нежелательных эмоций. Чаще обращаться к своим переживаниям, чувствам, эмоциям и определять механизмы, при-

чины, факторы их негатива. Стремиться к поиску позитивных эмоций и переживаний, полноценному отдыху, поиску ресурсного состояния, умению отходить от роли педагога. Развивать эмпатию и навык эмпатичного слушания, чтобы в ситуации выгорания не переходить на манипуляцию чужими эмоциями.

Результаты представленного исследования могут быть взяты за основу для определения эффективных подходов к предотвращению и преодолению эмоционального выгорания, также для проектирования обучающих программ, вебинаров, предназначенных педагогам Свердловской области, фокусируясь на развитии их эмоционального интеллекта.

Список литературы

1. Андреева И. Н. О становлении понятия эмоциональный интеллект // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83–93.
2. Бойко В. В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: профилактика и диагностика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
4. Воробьева И. В., Матвеева А. И. Особенности эмоционального выгорания педагогов разных образовательных организаций с учетом возраста и стажа работы // ПНиО. 2025. № 2 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-raznyh-obrazovatelnyh-organizatsiy-s-uchetom-vozrasta-i-stazha-raboty> (дата обращения: 23.05.2026).
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. М.: АСТ; Хранитель, 2008. 478 с.
6. Капустина В. А., Чернышева Д. В. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов средней школы // ПНиО. 2023. № 4 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-prediktory-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-sredney-shkoly> (дата обращения: 23.05.2026).
7. Кружкова О. В., Шевалдина Д. Д., Мазурчук Е. О. Изучение роли эмоционального интеллекта в выраженности профессионального выгорания педагогов // ПНиО. 2025. № 1 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-rol-i-emotsionalnogo-intellekta-v-vyrazhennosti-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 23.05.2026).
8. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
9. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика, 2006. № 4.
10. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001.
11. Минюрова С. А. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога при синдроме выгорания в профессии // Педагогическое образование в России. 2024. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-resurs-samorazvitiya-pedagoga-pri-sindrome-vygoraniya-v-professii> (дата обращения: 23.05.2026).
12. Сташкова Т. В., Щербакова Т. Н. Предикторы эмоционального выгорания субъекта в современных условиях повышенной неопределенности // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2023. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-emotsionalnogo-vygoraniya-subekta-v-sovremennyh-usloviyah-povyshennoy-neopredelennosti> (дата обращения: 18.09.2026).
13. Симатова О. Б. Специфика проявления психического выгорания у педагогов сельских школ // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2024. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-proyavleniya-psihicheskogo-vygoraniya-u-pedagogov-selskih-shkol> (дата обращения: 27.05.2026).
14. Тухватуллина С.Ю. Психолого-социальные факторы профессионального саморазвития сельского учителя // Вестник УРАО. 2015. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-sotsialnye-factory-professionalnogo-samorazvitiya-selskogo-uchitelya-1> (дата обращения: 27.05.2026).

15. Усупова Ч. С., Кульжанова А. А., Шакирова С. А. Проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и синдрома выгорания в образовательной среде // Вестник экспертного совета. 2025. № 4 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-vzaimosvyazi-emotsionalnogo-intellekta-i-sindroma-vygoraniya-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 24.05.2026).
16. Шабанова Т. Л., Орлянский Д. Э., Павлинова А. Б. Специфика симптомов профессионального стресса у учителей разных типов школ // ПНиО. 2018. № 4 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-simptomov-professionalnogo-stressa-u-uchiteley-raznyh-tipov-shkol> (дата обращения: 23.05.2026).