Вехова Екатерина Александровна,

педагог – психолог МОУ «Гимназия №7

имени К.Д. Ушинского» г. Саратов

**1. Роль эмоционального интеллекта педагогов в предотвращении профессионального выгорания**

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать и управлять эмоциями, что критично для педагогов из-за высокой эмоциональной нагрузки и необходимости строить доверительные отношения с учениками.

В современном обществе роль педагогов выходит далеко за рамки простой передачи знаний. Эмоциональный интеллект становится фундаментом, на котором строятся психологическое здоровье и профессиональная устойчивость.

Именно способность осознавать и управлять эмоциями помогает педагогам сохранять внутреннее равновесие и эффективно противостоять стрессу, сопровождающему их деятельность.

Высокая эмоциональная нагрузка, ответственность за формирование личности ученика и постоянный контакт с родителями требуют от учителя умения устанавливать доверительные отношения и принимать взвешенные решения, что невозможно без развитого эмоционального интеллекта.

Четыре ключевых компонента эмоционального интеллекта.

**Внутренние аспекты EI.**

Самосознание — это осознание собственных эмоций и их влияния на поведение. Самоуправление позволяет контролировать эмоциональные реакции, избегая импульсивных поступков.

**Внешние аспекты EI.**

Социальная осознанность помогает понимать чувства и нужды других людей.

Навыки взаимоотношений обеспечивают эффективную коммуникацию и конструктивное разрешение конфликтов.

**2. Теория Гоулмана**

Гоулман представил смешанную модель эмоционального интеллекта, которая включает пять компонентов:

Самопознание — способность идентифицировать свои эмоции, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.

Саморегуляция — способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.

Мотивация — способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.

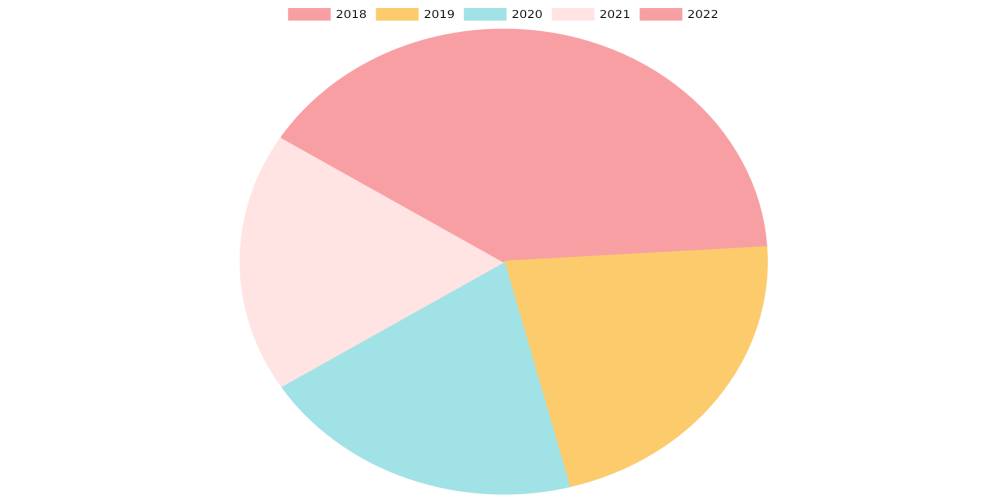
Эмпатия — способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.

Социальные навыки — способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать людьми, подталкивать их в желаемом направлении.



**3. Динамика выгорания педагогов в зависимости от эмоционального интеллекта**

Последние исследования Института педагогики, проведённые в 2022 году, показали, что педагоги с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют устойчивое снижение симптомов профессионального выгорания. Это подтверждается данными, отражающими снижение эмоционального истощения и деперсонализации у таких учителей. Можно сделать вывод, что развитие эмоционального интеллекта является одним из ключевых факторов профилактики выгорания, что существенно повышает качество и устойчивость педагогической деятельности.



***Исследование Института педагогики, 2022***

**4. Управление стрессом у педагогов**

Стресс — неотъемлемый элемент профессии педагога, но грамотное управление им напрямую связано с эмоциональным интеллектом.

Среди эффективных стратегий выделяются:

**• Саморефлексия**: осознание эмоциональных триггеров позволяет вовремя принимать меры для снижения напряжения.

**• Техники релаксации** помогают поддерживать эмоциональную стабильность и концентрацию.

• **Социальная поддержка коллег** и профессиональных сообществ создаёт ощущение сопричастности и уменьшает чувство изоляции, часто сопутствующее выгоранию.

**6. Практические методы развития эмоционального интеллекта**

Методические материалы по развитию EI, подготовленные в 2023 году, выделяют несколько направлений для педагогов:

• Развитие самосознания через ведение эмоционального дневника и регулярный самоанализ.

• Обучение техникам саморегуляции, включая дыхательные упражнения и медитации.

• Тренинги по развитию эмпатии и навыков эффективной коммуникации.

Реализация этих практик способствует значительному улучшению эмоциональной компетенции и устойчивости педагогов к стрессовым

ситуациям.

**7. Влияние эмоционального интеллекта на взаимодействие с учениками**

Понимание эмоционального состояния учеников является фундаментом для создания в классе мотивирующей и поддерживающей атмосферы, благоприятной для обучения. Эмоционально интеллектуальный педагог способен заметить скрытые эмоциональные барьеры у ребёнка и своевременно оказать психологическую поддержку.

Практика эмоционального интеллекта снижает количество конфликтов, так как учитель лучше понимает причины нежелательного поведения и умеет конструктивно реагировать. Это повышает вовлечённость и активность учеников в образовательном процессе, что положительно сказывается на их учебных достижениях и общем развитии.

**8. Предотвращение конфликтов и создание позитивной атмосферы**

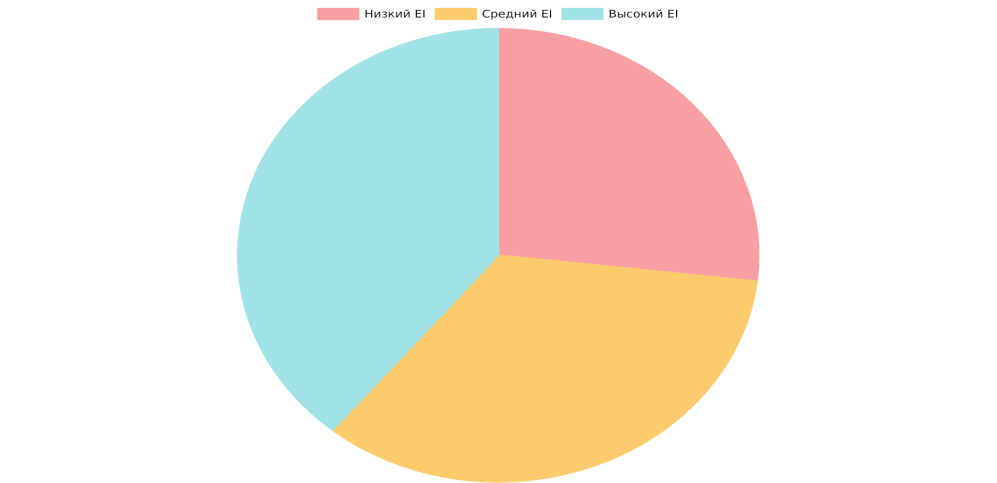
Регулирование собственных эмоций педагогом значительно снижает вероятность возникновения конфликтов, как с учениками, так и с коллегами, способствуя спокойствию в учебной среде. Проявление эмпатии позволяет учителю глубже понимать нужды и переживания окружающих, что улучшает взаимопонимание.

Конструктивное общение, основанное на доверии, укрепляет отношения внутри коллектива и способствует созданию дружелюбной и продуктивной атмосферы. Такое сплочённое единство команды повышает общую эффективность образовательного процесса и способствует удовлетворённости работой у всех участников.

9**. Связь эмоционального интеллекта и удовлетворённости работой**

Согласно опросам педагогов, проведённым в 2023 году, учителя с высоким уровнем эмоционального интеллекта показывают более высокий уровень профессиональной мотивации и значительно меньше сталкиваются с признаками усталости и эмоционального выгорания.

Эти данные подчёркивают значимость эмоционального интеллекта не только как психологического ресурса, но и как фактора, существенно влияющего на профессиональное удовлетворение и долгосрочную приверженность профессии.

***Опрос среди педагогов, 2023***

**10. Заключение: значение развития эмоционального интеллекта**

Подводя итог, можно утверждать, что развитие эмоционального интеллекта является ключевым фактором повышения качества образования. Он помогает снизить риск профессионального выгорания, поддерживает психологическое здоровье педагогов и стимулирует их профессиональный рост, что, в конечном счёте, сказывается на успехах учеников и общем развитии образовательной системы.

Используемая литература:

• Петрова, И.В. Эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание учителей. — Москва: Наука, 2021.

• Сидоров, А.Н. Педагогическая психология и эмоциональный интеллект / Учебное пособие. — Санкт-Петербург: Питер, 2022.

• Иванова, М.С. Управление стрессом в педагогической деятельности. — Вестник педагогики, 2023, №3, с. 45-52.

• Методические материалы по развитию эмоционального интеллекта в образовательной среде. — Москва: Министерство образования, 2023.

• Кузнецова, Л.Б., Смирнов, В.П. Влияние эмоционального интеллекта на взаимодействие учителя и ученика. — Психология образования, 2022, т. 15, №4, с. 78-85