

**Ресурсная роль эмоционального интеллекта
в системе профилактики профессионального
выгорания у педагогов коррекционных школ**

Бураева Вера Родионовна

Учитель,

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат V вида,

125130, Российская Федерация, Москва, ул. Выборгская, 12/2;

e-mail: burayeva.vera@mail.ru

Аннотация

В современной психологии возрастает интерес к изучению проблемы эмоционального интеллекта как способности управлять эмоциями, понимать эмоциональные состояния других и налаживать гармоничные отношения. Особое внимание уделяется взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием у педагогов коррекционных школ. Предполагается, что развитый эмоциональный интеллект является эффективным средством профилактики профессионального выгорания. Объектом исследования выступает профессиональное выгорание современных педагогов коррекционных школ. Предметом исследования является ресурсная роль эмоционального интеллекта в системе профилактики профессионального выгорания у коррекционных педагогов. Установлена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и риском профессионального выгорания у педагогов коррекционных школ: чем выше развит эмоциональный интеллект, тем ниже вероятность выгорания. Подчеркивается, что в профилактике профессионального источения коррекционных педагогов, работающих с особыми детьми, играет использование потенциала эмоционального интеллекта.

Для цитирования в научных исследованиях

Бураева В.Р. Ресурсная роль эмоционального интеллекта в системе профилактики профессионального выгорания у педагогов коррекционных школ // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 9А. С. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2025.48.71.001

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональный интеллект, ресурсная роль эмоционального интеллекта, педагоги коррекционных школ, профилактика профессионального выгорания, психологическое благополучие, эмоциональная регуляция.

Введение

Эмоциональное выгорание рассматривается как сложный, многофакторный феномен, корни которого уходят в социальную и психологическую сферы профессиональной деятельности. Эмоциональное выгорание педагога – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, вызванное хроническим стрессом и проявляющееся в виде снижения самооценки, апатии, чувства одиночества, цинизма и снижения работоспособности.

Организация образовательного процесса в коррекционных школах имеет свою особенность. Педагоги коррекционных школ должны обладать высокой стрессоустойчивостью, эмпатией, терпением и настойчивостью, а также иметь специальные знания для разработки индивидуальных образовательных программ. Особенности их работы включают индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его уровня развития, адаптацию учебных материалов, организацию охранительного режима, тесное сотрудничество с родителями и привлечение специалистов сопровождения (дефектолог, психолог, логопед) для комплексной помощи учащимся.

Основное содержание

Проблема эмоционального выгорания у учителей коррекционного образования достаточно разработана, но всё ещё нуждается в более глубоком изучении и практическом применении результатов исследований. Определены основные факторы, такие как высокая интенсивность, недостаток ресурсов (материальных, методических, кадровых), высокий уровень стресса и чувство ответственности, недостаток времени для отдыха и восстановления, недостаточная поддержка со стороны администрации и эмоциональная нагрузка работы, повышающие риск эмоционального выгорания у педагогов коррекционных школ. В том числе сложность контингента учащихся (дети с особыми образовательными потребностями, часто с поведенческими проблемами).

Разнообразие теоретических подходов к его анализу позволяет охватить проблему на нескольких уровнях — от индивидуального до организационного. Одной из первых и наиболее известных моделей является концепция, предложенная Гербертом Фрейденбергером. Он описал эмоциональное выгорание как результат хронического стресса, связанного с работой, и выделил его основные симптомы: физическую и эмоциональную истощённость, деперсонализацию и снижение личных достижений. Эта модель подчеркивает важность рабочей среды и её требований, которые могут привести к перегрузке. Другая значимая теория была предложена Кристианом Маслачем, который разработал модель, состоящую из трёх компонентов: истощения, деперсонализации и снижения профессиональной эффективности. Исследования К. Маслача акцентируют внимание на межличностных аспектах профессий, часто связанных с эмоциональными инвестициями. Это особо важно для педагогов, чья деятельность требует постоянного взаимодействия с особыми учениками и их родителями.

В настоящее время в современной психологии можно наблюдать возрастающий интерес к изучению эмоционального интеллекта, что обусловлено не только теоретическим интересом к единству аффективных и интеллектуальных процессов, но и практической значимостью рассматриваемого вопроса. Эмоциональный интеллект хорошо вписывается в представления о человеческих способностях, расширяя границы классического понимания интеллекта [Кондратенко, Кондратенко, 2019]. Изучение эмоционального интеллекта связано с

исследованием успешности человека в различных сферах жизни и деятельности, что делает его ценным инструментом в различных областях психологии. Особенно важным становится изучение возможностей применения эмоционального интеллекта для развития личности человека и преодоления кризисных и дискомфортных психологических состояний. По мнению Н.Н. Зориной, эмоциональный интеллект представляет собой «способность эмоционального понимания себя и других, управление своими действиями и состояниями, способность устанавливать взаимосвязь между эмоциями и телом, управлять эмоциями через тело и наоборот» [Зорина, 2021, с.104]. Исходя из данного определения, можно выделить особую роль эмоционального интеллекта в управлении различными эмоциональными состояниями и симптомокомплексами, одним из которых является синдром эмоционального выгорания.

Проблема эмоционального интеллекта актуальна для разных групп людей, от психологов до менеджеров. Существует как практический, так и теоретический интерес к этой теме [Зорина, 2021]. Несмотря на актуальность проблемы выгорания, в России мало исследований, изучающих связь между эмоциональным интеллектом и выгоранием у педагогов, в частности, коррекционных педагогов. При этом профессия коррекционного педагога требует высокой степени вовлеченности в учебный процесс и общение с учениками, что невозможно без состояния эмоционального благополучия [Батурина, Бронникова, 2014]. Зарубежные исследования указывают на протективное действие некоторых компонентов эмоционального интеллекта, и активно изучают возможность развития этих компетенций в процессе обучения педагогических работников. При этом важно изучать взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и выгоранием у коррекционных педагогов, чтобы разрабатывать эффективные стратегии профилактики выгорания [Зеер, 2005]. Различные педагогические специальности, а особенно коррекционная область, предполагают разный, зачастую высокий уровень эмоциональной нагрузки [Выготский, 2005]. Например, учителя начальной школы часто сталкиваются с высокими эмоциональными перегрузками, в то время как учителя старших классов занимают более дистантную позицию в отношении к ученикам [Леонтьев, 2007]. Важно учитывать особенности эмоциональной сферы и эмоционального интеллекта при изучении выгорания у коррекционных педагогов разных ступеней образования. Эмоциональный интеллект может играть важную роль в предотвращении выгорания в специальном образовании.

Нами проведено исследование по изучению эмоционального интеллекта и его роли в системе профилактики профессионального выгорания у педагогов коррекционных школ. В исследовании приняли участие 124 коррекционных педагога из специальных (коррекционных) школ: ГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат V вида» и ГБОУ «Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат №2 им. В.И. Воропаева». Были использованы следующие методики: диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [Бойко, 2004], «Диагностика уровня профессионального выгорания» (Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслach и С. Джексон [Водопьянова, 2009], опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В. Люсин) [Люсин, 2004]. Методы математической обработки: коэффициент корреляции Пирсона. Компьютерная обработка данных осуществлялась с использованием программного пакета «Excel».

В результате диагностики уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко были получены следующие результаты.

Выявлено, что стадия истощения сформирована у 28,2% педагогов коррекционных школ. Стадия истощения проявляется в отсутствии эмоций, цинизме и нарушении отношений с окружающими. Переутомление и опустошение ведут к потере интереса к работе и развитию

психосоматических проблем, таких как бессонница, головные боли и проблемы с давлением [Водопьянова, 2009].

Стадия резистенции сформирована у 44,5% коррекционных педагогов. Описываемая стадия характеризуется эмоциональным истощением, которое провоцирует защитные реакции, делая человека эмоционально закрытым, отстраненным и безразличным. Любая эмоциональная вовлеченность в работу и общение вызывает переутомление, что проявляется в неконтролируемых эмоциональных реакциях, безразличии к работе, желании минимизировать общение и снижении профессиональной активности.

В стадии напряжения находятся 9,7% педагогов специального образования. Эта стадия характеризуется ощущением эмоционального истощения и усталости от работы. Такие педагоги воспринимают рабочие условия и отношения с коллегами как психотравмирующие, испытывают недовольство собой и своими достижениями, чувствуют безысходность, тревогу и депрессию, что может вести к желанию сменить работу или профессию.

Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» (Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон) показывают, что профессиональное выгорание педагогов, развивающееся в результате хронического стресса на рабочем месте, успешно не преодолевается. Диагностика состояния выгорания позволила выявить моменты, определяющие степень подверженности коррекционных педагогов этому негативному явлению.

Эмоциональное истощение характеризуется чувством перенапряжения, усталости и истощения эмоциональных ресурсов. Высокий процент (73%) по данному параметру свидетельствует о том, что педагоги испытывают повышенную эмоциональную нагрузку, не справляются с требованиями работы и нуждаются в отдыхе и восстановлении.

Деперсонализация проявляется в циничном отношении к работе, коллегам и клиентам. Высокий процент деперсонализации (54%) указывает на дистанцирование от профессиональной деятельности, потерю интереса и мотивации, а также на развитие негативных установок.

Редукция личных достижений отражает снижение чувства компетентности и успеха в профессиональной деятельности. Высокий процент (46%) по этому параметру говорит о том, что педагоги испытывают разочарование в своих способностях, сомневаются в своей эффективности и нуждаются в поддержке. Стоит отметить, что достаточно «высокий» средний уровень редукции личных достижений наблюдается среди педагогов с опытом работы более 10 лет, что может быть связано с профессиональным «выгоранием» и рутинизацией деятельности.

Анализ данных диагностики выгорания среди 124 коррекционных педагогов показывает тревожную картину: почти половина (45,2%) находится на стадии начинающегося выгорания, а у 29% выгорание уже сформировалось.

Применение опросника эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В. Люсин) позволило получить следующие результаты. Было выявлено, что общий уровень эмоционального интеллекта, включающий понимание и управление своими и чужими эмоциями, оказался на среднем уровне (62%), что свидетельствует о достаточно развитой, но не максимально реализованной способности к эмоциональной саморегуляции и межличностному взаимодействию. Внутриличностный эмоциональный интеллект, отражающий способность понимать и управлять собственными эмоциями составляет 65%, здесь наиболее выражена шкала «Понимание своих эмоций». Это указывает на хорошее осознание собственных эмоциональных состояний, их причин и последствий. Однако, шкала «Управление своими эмоциями» демонстрирует несколько меньший результат, что может свидетельствовать о

трудностях в регулировании эмоциональных реакций, особенно в стрессовых ситуациях. Межличностный эмоциональный интеллект, определяющий способность понимать и воздействовать на эмоции других людей, представлен шкалами «Понимание эмоций других людей» и «Управление эмоциями других людей» - 70%. Полученные данные говорят о том, что коррекционные педагоги в целом способны распознавать эмоциональные состояния окружающих, однако, испытывают затруднения в оказании влияния на их эмоциональное состояние. Уровень межличностного эмоционального интеллекта немного выше (70%), чем внутриличностного (65%), что может свидетельствовать о том, что педагоги в большей степени сосредоточены на понимании и управлении эмоциями других людей, чем своими собственными [Карпов, Петровская, 20080].

Результаты корреляционного анализа между уровнем развития эмоционального интеллекта и симптомами эмоционального выгорания представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Результаты корреляционного анализа между уровнем развития эмоционального интеллекта и симптомами эмоционального выгорания (коэффициент корреляции Пирсона)

Симптом выгорания	МЭИ	ВЭИ	ОЭИ
Неудовлетворенность собой	-0,42*	-0,28	-0,35*
Загнанность в клетку	-0,31	-0,19	-0,27
Редукция профессиональных обязанностей	-0,51**	-0,39*	-0,46**
Эмоциональная отстраненность	-0,41*	-0,33	-0,38*
Личностная отстраненность (деперсонализация)	-0,58**	-0,45**	-0,53**

Примечание: * $p \leq 0,01$, ** $p \leq 0,05$, МЭИ- межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ- внутриличностный, ОЭИ- общий.

Корреляционный анализ выявил взаимосвязь между уровнем развития эмоционального интеллекта и симптомами эмоционального выгорания коррекционных педагогов. Так, *неудовлетворенность собой* отрицательно связана с межличностным интеллектом и общим уровнем эмоционального интеллекта; *редукция профессиональных обязанностей* отрицательно взаимосвязана с межличностным, внутриличностным и общим уровнем эмоционального интеллекта, *эмоциональная отстраненность* отрицательно коррелирует с межличностным интеллектом и общим уровнем развития эмоционального интеллекта, *личная отстраненность* отрицательно взаимосвязана как с межличностным, так и с внутриличностным интеллектом и общим уровнем развития эмоционального интеллекта. При этом статистически значимых взаимосвязей между симптомом эмоционального выгорания «*Загнанность в клетку*» и развитием эмоционального интеллекта выявлено не было. Можно предположить, что ощущение безысходности связано с другими факторами, например, с атмосферой в коллективе или несоответствием работы профессиональной направленности.

Таким образом, в ходе исследования была выявлена отрицательная взаимосвязь между симптомами эмоционального выгорания и развитием эмоционального интеллекта: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем меньше выраженность симптомов эмоционального выгорания, и наоборот. Полученные результаты подчеркивают ресурсную роль эмоционального интеллекта у коррекционных педагогов как фактора, способствующего снижению риска эмоционального выгорания. Особое внимание, по полученным данным, следует уделять развитию межличностного и внутриличностного интеллекта, поскольку именно эти аспекты эмоционального интеллекта наиболее тесно связаны с такими симптомами выгорания, как

неудовлетворенность собой, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная и личная отстраненность.

Заключение

Педагоги, работающие с детьми, нуждающимися в особом внимании, ежедневно сталкиваются с непростыми ситуациями, требующими эмпатии, терпения и эмоциональной устойчивости. Недостаток этих качеств может привести к эмоциональному истощению и, как следствие, к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Выявлена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и симптомами эмоционального выгорания у коррекционных педагогов. Чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше вероятность развития симптомов выгорания, таких как *неудовлетворенность собой, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная и личностная отстраненность*.

Показана роль эмоционального интеллекта не только как личностной характеристики, но и как профессионального ресурса, способствующего сохранению психического здоровья и повышению эффективности работы коррекционных педагогов.

Библиография

1. Батурина О.С., Бронникова Э.П. Фундаментальная ошибка атрибуции педагогов при восприятии ими поведения обучающихся: результаты эмпирического исследования // Педагогическое образование и наука. 2014. № 5. С. 145-147.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
3. Н.Г. Взаимосвязь особенностей эмоционального интеллекта и синдрома выгорания у врачей : дис. на соиск. ученой степ. канд. псих. наук: 19.00.04. СПб, 2016. 203 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. М. : Смысл, 2005. 1136 с.
6. Гордиенко В.Н., Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект педагогов : теория, эксперимент и практика. Саратов : Вузовское образование, 2017. 178 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Фонд «Мир», 2005. 330 с.
8. Зорина Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-1. С. 300-304.
9. Зорина Н. Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии // Методология современной психологии. 2021. № 13. С. 94-105.
10. Карпов А.В., Петровская А.С. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография. Ярославль : ЯрГУ, 2008. 344 с.
11. Кондратенко, А. Б., Б.А. Кондратенко Развитие эмоционального интеллекта в современном образовании // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 2(56). С. 104-108.
12. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: НПФ «Смысл», 2007. 1051 с.
13. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности. Избранные труды. М.: Когито-центр, 2006. 776 с.
14. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
15. Серифимович И.В., Посысоев Н.Н. Эмоциональный интеллект – предиктор профессионализма педагога? // Образовательная политика. 2020. №2 (82). С. 106-114.
16. Торкаченко Ю.В. Иррациональные установки педагога как фактор, препятствующий профессиональноличностному развитию (акме) // Вестник практической психологии образования. 2019. Том 16. № 2. С. 56–61. DOI: 10.17759/bppe.2019160208.
17. Foloștina R., Tudorache L. A. Stress management tools for preventing burnout phenomenon at teachers from special education // Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012. Т. 69. С. 933-941.

The Resource Role of Emotional Intelligence in the System of Professional Burnout Prevention Among Correctional School Teachers

Vera R. Buraeva

Teacher,
Special (Correctional) General Education Boarding School of Type V,
125130, 12/2, Vyborgskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: burayeva.vera@mail.ru

Abstract

Modern psychology shows growing interest in studying the problem of emotional intelligence as the ability to manage emotions, understand emotional states of others, and establish harmonious relationships. Special attention is paid to the relationship between emotional intelligence and professional burnout among correctional school teachers. It is assumed that developed emotional intelligence is an effective means of preventing professional burnout. The object of the research is professional burnout of modern correctional school teachers. The subject of the research is the resource role of emotional intelligence in the system of professional burnout prevention among correctional teachers. A relationship between emotional intelligence and the risk of professional burnout among correctional school teachers has been established: the higher the developed emotional intelligence, the lower the likelihood of burnout. It is emphasized that the use of emotional intelligence potential plays a role in preventing professional exhaustion of correctional teachers working with special needs children.

For citation

Buraeva V.R. (2025) Resursnaya rol' emotional'nogo intellekta v sisteme profilaktiki professional'nogo vygoraniya u pedagogov korrektsionnykh shkol [The Resource Role of Emotional Intelligence in the System of Professional Burnout Prevention Among Correctional School Teachers]. *Psichologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennoye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (9A), pp. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2025.48.71.001

Keywords

Emotional burnout, professional burnout, emotional intelligence, resource role of emotional intelligence, correctional school teachers, professional burnout prevention, psychological well-being, emotional regulation.

References

1. Baturina O.S., Bronnikova E.P. Fundamental attribution error of teachers in their perception of students' behavior: results of an empirical study // Pedagogical education and science. 2014. No. 5. pp. 145-147.
2. Boyko V.V. Energy of emotions / V.V. Boyko. St. Petersburg: Piter, 2004. 474 p.
3. N.G. The relationship between the characteristics of emotional intelligence and burnout syndrome in doctors: dis. for the candidate of psychological sciences: 19.00.04. St. Petersburg, 2016. 203 p.
4. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter, 2009. 336 p.
5. Vygotsky, L.S. Psychology of Human Development. Moscow: Smysl, 2005. 1136 p.

6. Gordienko, V.N., Solodkova, T.I. Emotional Intelligence of Teachers: Theory, Experiment, and Practice. Saratov: Vuzovskoe obrazovanie, 2017. 178 p.
7. Zeer, E.F. Psychology of Professions. Moscow: Mir Foundation, 2005. 330 p.
8. Zorina, N.N. Possibilities of Developing Emotional Intelligence // Problems of Modern Pedagogical Education. 2021. No. 71-1. pp. 300-304.
9. Zorina, N.N. The Structure of Emotional Intelligence in Modern Psychology // Methodology of Modern Psychology. 2021. No. 13. Pp. 94-105.
10. Karpov AV, Petrovskaya AS Psychology of Emotional Intelligence: Theory, Diagnostics, Practice: Monograph. Yaroslavl: Yaroslavl State University, 2008. 344 p.
11. Kondratenko, AB, BA Kondratenko Development of Emotional Intelligence in Modern Education // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2019. No. 2(56). Pp. 104-108.
12. Leontiev AN Lectures on General Psychology. - Moscow: NPF "Smysl", 2007. 1051 p.
13. Lomov BF Mental Regulation of Activity. Selected Works. Moscow: Kogito-Center, 2006. 776 p.
14. Lyusin D.V. Modern concepts of emotional intelligence // Social intelligence: theory, measurement, research / Ed. by D.V. Lyusin, D.V. Ushakov. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2004. Pp. 29–36.
15. Serafimovich I.V., Posysoev N.N. Emotional intelligence – a predictor of teacher professionalism? // Educational policy. 2020. No. 2 (82). Pp. 106–114.
16. Torkachenko Yu.V. Irrational attitudes of a teacher as a factor hindering professional and personal development (acme) // Bulletin of practical psychology of education. 2019. Vol. 16. No. 2. Pp. 56–61. DOI: 10.17759/bppe.2019160208.
17. Foloștina R., Tudorache L. A. Stress management tools for preventing burnout phenomenon at teachers from special education// Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012. T. 69. pp. 933-941.