

Доклад на тему: «Роль эмоционального интеллекта в профессиональном выгорании педагогов, работающих с детьми с ОВЗ»

Автор: Вехова Екатерина, педагог – психолог
МОУ «Гимназия № 7 имени К.Д. Ушинского»

1. Введение и актуальность темы

Тема чрезвычайно актуальна, поскольку профессиональное выгорание педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), является острой, распространённой и недостаточно изученной проблемой, имеющей серьёзные последствия для всех участников образовательного процесса.

Профессиональная деятельность педагога, работающего с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), сопряжена с уникальным комплексом стрессогенных факторов:

- Высокая эмоциональная интенсивность и эмпатическая нагрузка.
- Необходимость постоянного поиска индивидуального подхода.
- Работа с поведенческими сложностями и медленным, зачастую нелинейным прогрессом детей.
- Эмоционально насыщенное взаимодействие с родителями, находящимися в состоянии хронического стресса.
- Административные и бюрократические нагрузки.

Всё это создаёт повышенный риск развития синдрома профессионального выгорания — состояния эмоционального, психического и физического истощения.

В данном контексте эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность осознавать, понимать, управлять своими эмоциями и эмоциями других — становится не просто личностным качеством, а ключевым профессиональным ресурсом и фактором психологической устойчивости.

Актуальность исследования роли ЭИ заключается в поиске эффективных инструментов профилактики выгорания, сохранения психического здоровья педагога и, как следствие, повышения качества инклюзивного образования.

Исследования прямо указывают, что этой проблеме до сих пор не уделяется должного внимания, что требует её глубокого изучения. На этом фоне важность разработки и внедрения научно обоснованных мер профилактики (таких как развитие эмоционального интеллекта) многократно возрастает.

Изучение роли эмоционального интеллекта — это не абстрактная тема, а прямой научный ответ на существующую системную проблему. Развитие ЭИ у педагогов выступает ключевым ресурсом для преодоления профессиональных стрессов, сохранения их здоровья и, как следствие, обеспечения качества инклюзивного образования.

Распространённость и причины проблемы

- Педагоги инклюзивных классов входят в зону повышенного риска развития синдрома эмоционального выгорания.
- Более 60% специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, ощущают недостаток поддержки со стороны коллег и руководства, что является ключевым фактором выгорания.
- Около 30% этих специалистов испытывают симптомы эмоционального истощения.

Последствия выгорания носят системный характер:

- Для педагога: ухудшение физического и психического здоровья (хроническая усталость, головные боли, риск депрессии), потеря мотивации, мысли об уходе из профессии.
- Для детей: снижение качества образования, психологический дискомфорт, отсутствие индивидуального подхода.
- Для системы: Высокая текучесть кадров в специальных учреждениях, снижение престижа профессии, ухудшение общего климата в коллективе.

2. Теоретическая основа: эмоциональный интеллект и выгорание

Эмоциональный интеллект (по модели Д. Гоулмана) включает в себя четыре основных компонента:

1. Самосознание (понимание своих эмоций и их влияния).
2. Саморегуляция (управление своими эмоциями, адаптивность).
3. Социальная чуткость (эмпатия, понимание эмоций других).
4. Управление отношениями (влияние, помощь в развитии других, разрешение конфликтов).

Профессиональное выгорание (по модели К. Маслач) представляет собой триединство:

1. Эмоциональное истощение (чувство опустошенности, усталости).
2. Деперсонализация (циничное, отстраненное отношение к воспитанникам и коллегам).
3. Редукция профессиональных достижений (ощущение собственной некомпетентности, снижение мотивации).

Опросник Maslach Burnout Inventory (MBI) считается «золотым стандартом» измерения выгорания, оценивающим синдром выгорания в соответствии с Международной классификацией болезней и используемым по разным данным в 78-90 % исследований. Выгорание - официальный диагноз в МКБ-11 с 2022

года. Всемирная организация здравоохранения не классифицировала выгорание как самостоятельное заболевание, оно включено в класс «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения», а именно в блок «Проблемы, связанные с занятостью или безработицей».

В целом, концепция выгорания К. Маслак сохраняет свою актуальность, являясь основой для современных исследований.

Гипотеза: Высокий уровень ЭИ выступает «буфером» против развития выгорания, позволяя педагогу эффективно справляться с эмоциональными нагрузками.

3. Результаты современных исследований

Эмпирические исследования подтверждают сильную обратную связь между уровнем ЭИ и выраженностью симптомов выгорания у педагогов коррекционного профиля.

- **Эмоциональный интеллект как защитный механизм.**

Исследования отечественных ученых Ослон В.Н., Одинцовой М.А., Семья Г.В., Колесниковой У.В., Зайцева Г.О. показывают:

- педагоги с высоким ЭИ реже испытывают эмоциональное истощение.,
- быстрее распознают у себя признаки усталости,
- осознанно применяют стратегии самопомощи (перерывы, хобби, техники релаксации).

Представлены результаты исследования психологических ресурсов воспитателей организаций для детей-сирот с разным уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ), проведенного в 2022 г. В исследовании участвовали 186 работников из 39 регионов Российской Федерации. Выделено 3 группы: с высоким (N=57), средним (N=83) и сниженным (N=34) уровнем ЭИ. Установлено, что степень выраженности и содержание психологических ресурсов зависят от уровня ЭИ.

Группу с высоким уровнем можно рассматривать в качестве эталонной.

У представителей среднего и сниженного уровня ЭИ имеются механизмы адаптации, компенсирующие недостаточность ЭИ.

В группе со средним уровнем ЭИ чрезмерно высокие требования к своей вовлеченности в деятельность усиливают риск профессионального выгорания, снижают удовлетворенность инструментальными ресурсами, повышают уязвимость к конфликту ролей.

Выделена специфика психологических ресурсов, которая выражается в:

- 1) преобладании межличностного ЭИ (далее – МЭИ) над внутриличностным ЭИ (далее – ВЭИ);
- 2) определенной специфике структуры психологических ресурсов, включившей 5 составляющих:
 - а) ресурс ЭИ как ключевой;
 - б) ресурсы устойчивости и саморегуляции во взаимосвязи с субъективным благополучием;
 - в) мотивационные ресурсы, связанные с потенциалом сострадания;
 - г) ресурсы среды и самоэффективность эмоциональной саморегуляции;
 - д) инструментальные ресурсы, отрицательно связанные с конфликтом ролей.

- Саморегуляция против деперсонализации:

- способность управлять своими негативными эмоциями (гневом, раздражением, бессилием) предотвращает их вымещение на детях;
- педагог с развитым ЭИ отделяет неудачу ребенка от личной неудачи, а сложное поведение — от вызова себе.

Это сохраняет человеческое, эмпатичное отношение к воспитаннику, препятствуя развитию цинизма.

- Эмпатия и профессиональные достижения:

- социальная чуткость позволяет точно «считывать» состояние ребенка с ОВЗ, который часто не может вербально выразить свои потребности.
- успешная коммуникация и позитивная обратная связь, даже от небольших достижений ребенка, поддерживают чувство профессиональной компетентности и осмысленности труда, противостоя редукции достижений.

- Управление отношениями с родителями: конфликты с родителями — один из главных стрессоров.

Педагоги с высоким ЭИ способны понимать эмоциональную боль и тревогу родителей, конструктивно вести диалог, снижать напряжение, что минимизирует количество стрессовых ситуаций.

- Корреляция с удовлетворенностью трудом.

Ряд зарубежных исследований (Brackett, M.A.) демонстрирует, что учителя с высоким ЭИ не только меньше выгорают, но и испытывают больше удовлетворения от работы, видят в ней больше смысла, что является прямым антиподом выгорания.

В статье Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010) для исследования способности к регуляции эмоций, выгорания и удовлетворённости работой среди британских учителей средних школ использовались следующие методы: анкетирование и тестирование эмоционального интеллекта. Для сбора данных применялся опросник, а для оценки эмоционального интеллекта — тест Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT).

4. Практические выводы и рекомендации

На основании проведенного анализа можно сформулировать следующие рекомендации для системы образования и самих педагогов:

Для администрации образовательных учреждений:

1. Внедрение программ развития ЭИ в систему повышения квалификации педагогов (тренинги по распознаванию эмоций, управлению стрессом, ассертивному общению, техникам эмоциональной саморегуляции).
2. Создание системы психологической поддержки (супервизорские группы, занятия с психологом), где педагоги могли бы безопасно обсуждать свои трудности и эмоции.
3. Формирование позитивного организационного климата, поощряющего открытое обсуждение эмоциональных сложностей, а не их сокрытие.

Для педагогов (индивидуальная профилактика):

1. Развитие самосознания: Регулярная рефлексия своего эмоционального состояния (ведение дневника, mindfulness-практики).
2. Освоение техник саморегуляции: Дыхательные упражнения, методы когнитивной переоценки ситуации, «техника заземления» в момент стресса.
3. Сознательное управление эмпатией: Важно научиться не «сливаться» с болью другого, а сохранять поддерживающую, но профессиональную дистанцию. Это предотвращает «эмпатическую усталость».
4. Целенаправленное построение границ между работой и личной жизнью, выделение времени на восстановление.

5. Заключение

Эмоциональный интеллект является критически важным профессиональным компетенциям для педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Он выполняет функцию внутреннего психологического ресурса, который позволяет трансформировать высокую эмоциональную нагрузку из фактора риска в осмысленную часть профессиональной деятельности.

Развитие ЭИ на институциональном и индивидуальном уровнях — это не просто мода, а научно обоснованная стратегия профилактики профессионального выгорания. Инвестиции в эмоциональное благополучие педагога напрямую влияют на качество образовательной среды для самых уязвимых категорий детей, создавая основу для эффективной и гуманной инклюзии.

Благодарю за внимание!

Список использованных источников (для справки):

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. – М., 2009.
2. Маслач, К., Лейтер, М. П. Выгорание: цена высоких достижений. – 2011.
3. Ослон В.Н., Одинцова М.А., Семья Г.В., Колесникова У.В., Зайцев Г.О. Психологические ресурсы работников организаций для детей-сирот с разным уровнем эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. - 2022. Том 27. № 6. С. 155–169
4. Кобазова Ю.В, Мамедова Л.В. Особенности профессионального выгорания педагогических работников в рамках психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ // Современное педагогическое образование. - 2021

5. Статья Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010) «Способность к регуляции эмоций, выгорание и удовлетворённость работой среди британских учителей средних школ».