РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

Холбобоева Нилуфар
Сувралиева Зарина
Хошимова Онахон
Шамшиев Азизжон
Студетны группы РТР 25-2,
Чирчикского государственногопедагогического университета

Научный руководитель: **Буриева К.Э**

АННОТАЦИЯ
Статья посвящена изучению роли эмоционального интеллекта в профилактике профессионального выгорания учителей. Рассматриваются основные компоненты эмоционального интеллекта и их влияние на уровень стрессоустойчивости, межличностные отношения и эффективность педагогической деятельности. Подчеркивается, что развитый эмоциональный интеллект снижает риск эмоционального истощения и способствует сохранению психологического благополучия педагогов.
Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, учителя, стрессоустойчивость, профилактика, педагогическая деятельность, эмпатия.

ВВЕДЕНИЕ
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. Эмоциональный интеллект является важнейшей составляющей профессионального мастерства педагога. Основная задача учителя заключается не только в передаче знаний, но и в организации эффективного взаимодействия с учащимися. Образовательный процесс невозможен без диалога, а формирование личности обучающегося происходит через эмоционально насыщенное общение. Учебный диалог представляет собой не только обмен информацией, но и обмен эмоциями. Получая обратную связь от учеников, педагог должен уметь правильно интерпретировать их эмоциональное состояние. Это возможно при наличии развитого эмоционального интеллекта, который выступает важным компонентом профессиональной культуры учителя. Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального

интеллекта связан с адекватной самооценкой, развитой эмпатией, коммуникативной толерантностью и уверенностью в профессиональной деятельности. Такие педагоги отличаются эмоциональной устойчивостью, низким уровнем тревожности и способностью понимать и объяснять эмоциональные состояния других людей.

Три ключевых компонента эмоционального интеллекта.
1.Внутренние аспекты.
Самосознание — это осознание собственных эмоций и их влияния на поведение. Самоуправление позволяет контролировать эмоциональные реакции, избегая импульсивных поступков.
Внешние аспекты.
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. 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.
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 активность учеников в образовательном процессе, что положительно сказывается на их учебных достижениях и общем развитии.
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. Особенно актуальной является проблема развития эмоционального интеллекта у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Такие учителя сталкиваются с дополнительными трудностями: необходимостью установления контакта с детьми, которые могут быть замкнутыми или неконтактными, а также взаимодействием с родителями, находящимися в состоянии постоянного стресса. Эти факторы значительно повышают риск профессионального выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, эмоциональный интеллект выступает важным ресурсом профилактики профессионального выгорания педагогов. Его развитие способствует повышению качества педагогической деятельности, улучшению психологического климата в коллективе и сохранению эмоционального здоровья учителей. 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Петрова, И.В. Эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание учителей. — Москва: Наука, 2021.
2. Сидоров, А.Н. Педагогическая психология и эмоциональный интеллект - Учебное пособие. — Санкт-Петербург: Питер, 2022.
3. Солодкова Т. И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и синдрома выгорания - Психологический журнал. -2014.