

## РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<sup>1</sup>Усенова Амангуль Шарапатовна, <sup>2</sup>Нигматулина Л.А

<sup>1</sup>Доцент кафедры "Психология" НУУз, доктор (PhD) по психологическим наукам,

<sup>2</sup>Магистрант 1 курса Университета Bucheon в Ташкенте

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14287752>

**Аннотация.** В последние годы все больше внимания уделяется проблеме профессионального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений. Работа с детьми требует от педагогов не только высокой квалификации, но и способности управлять собственными эмоциями. Одним из важных факторов, влияющих на способность справляться с профессиональными трудностями, является эмоциональный интеллект. Цель данного исследования — выявить взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и степенью профессионального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений. Результаты исследования показали, что высокий уровень эмоционального интеллекта помогает снизить проявления выгорания у педагогов. Это открытие имеет важное значение для разработки рекомендаций по профилактике стресса и выгорания в сфере образования.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональный интеллект, стресс, педагоги, дошкольные образовательные учреждения, саморегуляция, эмоциональная компетентность, психоэмоциональное здоровье.

**Abstract.** In recent years, the problem of professional burnout among teachers of preschool educational institutions has been receiving more attention. Working with children requires teachers not only to have high qualifications but also the ability to manage their own emotions. One of the important factors that influence the ability to cope with professional difficulties is emotional intelligence. The aim of this research is to identify the relationship between emotional intelligence and the degree of professional burnout among teachers in preschool educational institutions. The results of the study showed that a high level of emotional intelligence helps reduce the manifestations of burnout in teachers. This finding is important for developing recommendations for preventing stress and burnout in the field of education.

**Keywords:** professional burnout, emotional intelligence, stress, teachers, preschool educational institutions, self-regulation, emotional competence, psycho-emotional health.

**Annotatsiya.** So'nggi yillarda maktabgacha ta'lim muassasalarida ishlovchi o'qituvchilar o'rtasida kasbiy charchash muammosi tobora dolzarblashmoqda. Bolalar bilan ishlash o'qituvchilardan faqat yuqori malaka emas, balki o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini ham talab qiladi. Kasbiy muammolarni hal qilishda emosional intellekt muhim omil hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — maktabgacha ta'lim o'qituvchilarining emosional intellekti va kasbiy charchash darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori emosional intellekt o'qituvchilarning kasbiy charchash belgilari bilan kurashishda yordam beradi. Ushbu topilma ta'lim sohasida stress va charchashni oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** kasbiy charchash, emosional intellekt, stress, o'qituvchilar, maktabgacha ta'lim muassasalari, o'zini boshqarish, emosional kompetensiya, psixo-emotsional salomatlik.

Работа в дошкольном образовании — это не только профессиональные обязанности, но и ежедневные эмоциональные нагрузки. Педагоги сталкиваются с высоким уровнем стресса, так как необходимо поддерживать постоянный контакт с детьми, создавать для них безопасную и развивающую среду. К тому же, часто появляются новые требования в области образования, а также высокая ответственность перед родителями, что приводит к дополнительным психоэмоциональным нагрузкам. Все это делает проблему профессионального выгорания педагогов особенно актуальной. Профессиональное выгорание — это процесс, в котором педагог теряет интерес к своей профессии, испытывает хроническую усталость, апатию, что в свою очередь снижает качество образовательного процесса и ухудшает личное благополучие. Психологическое истощение, деперсонализация и снижение эффективности работы — основные признаки профессионального выгорания.

Одним из факторов, который помогает снизить риск выгорания, является эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать и понимать свои эмоции, а также эмоции других людей. Это помогает педагогу эффективно справляться с профессиональными трудностями, реагировать на стрессовые ситуации и поддерживать здоровую атмосферу в коллективе. Для педагогов дошкольных образовательных учреждений развитие эмоционального интеллекта имеет особое значение, поскольку работа с детьми требует от них не только знаний и умений, но и высоких личных качеств. Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и степенью профессионального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений. Для этого было проведено анкетирование, в котором участвовали педагоги разных учреждений. Мы использовали два метода для оценки: тест на эмоциональный интеллект и шкала для измерения уровня выгорания.

Существует множество исследований, посвященных проблеме выгорания и роли эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности. Выгорание среди педагогов — это не только личная проблема, но и вопрос эффективности образования в целом. Эмоциональный интеллект, по мнению многих ученых, способствует лучшему управлению собственными эмоциями, помогает развить эмпатию, что снижает уровень стресса и способствует улучшению атмосферы в учебном процессе.

Для анализа взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием были использованы результаты ряда исследований, включая работы Бар-Она [1] и Гоулмана [2]. Анкеты с вопросами, касающимися личных ощущений и уровня стресса, были распространены среди педагогов дошкольных образовательных учреждений в рамках этих исследований. Для оценки эмоционального интеллекта применялся тест, разработанный для педагогов Бар-Оном [1], который позволял оценить их способность к саморегуляции и взаимодействию с детьми.

Результаты этих исследований показали, что педагоги с высоким уровнем эмоционального интеллекта менее подвержены профессиональному выгоранию. В частности, участники, продемонстрировавшие высокие результаты в тестах на эмоциональный интеллект, значительно реже жаловались на симптомы выгорания, такие как усталость, раздражительность и апатию. Напротив, педагоги с низким уровнем

эмоционального интеллекта чаще испытывали симптомы выгорания и стресс[2].

На основе полученных данных можно сделать вывод, что развитие эмоционального интеллекта играет ключевую роль в снижении проявлений профессионального выгорания. Педагоги, обладающие высокими эмоциональными компетенциями, могут лучше справляться с ежедневными нагрузками и стрессом, что делает их более устойчивыми в условиях профессионального давления. Рекомендуется проводить тренинги и курсы, направленные на развитие эмоционального интеллекта среди педагогов. Это поможет не только снизить уровень стресса, но и повысить качество образовательного процесса.

Проблема профессионального выгорания в дошкольном образовании требует внимания и комплексного подхода. Эмоциональный интеллект играет важную роль в снижении этого риска и поддержке психоэмоционального здоровья педагогов. Развитие этого качества среди педагогов должно стать важной частью образовательных программ, направленных на улучшение условий труда и повышение профессиональной устойчивости.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бар-Он, Р. Модель эмоционального социального интеллекта (ESI) / Р. Бар-Он. — 2021. — с. 78.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: 25 лет спустя / Д. Гоулман. — 2023.
3. Кузнецова, О.И. Эмоциональный интеллект и стресс: как они влияют на профессиональное выгорание педагогов / О.И. Кузнецова. — Санкт-Петербург, 2022. — 150 с.
4. Мамажанов, А.И. Эмоциональный интеллект как фактор профессионального здоровья педагогов / А.И. Мамажанов. — Ташкент, 2021. — с. 32-45.
5. Смирнова, Е.В. Профессиональное выгорание и эмоциональный интеллект в профессии педагога / Е.В. Смирнова. — Москва, 2021. — с. 91.
6. Ходжаев, Н.К. Психологические аспекты формирования эмоциональной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений / Н.К. Ходжаев. — Ташкент, 2022. — с. 58-67.