

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающего поведения у педагогов

Мирзакирова Зебо Фархадовна

КГУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)

E-mail: mirzakirovaz@gmail.com

Аннотация: Настоящая научная работа посвящена всестороннему анализу взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ) и совладающего поведения у педагогов, рассматривая эти конструкты как ключевые факторы профессиональной устойчивости и психологического благополучия в образовательной среде. Эмоциональный интеллект определяется как способность распознавать, понимать и управлять эмоциями как своими, так и окружающих, включая субшкалы внутриличностного (самоосознание, саморегуляция), межличностного (эмпатия, социальные навыки) и общего ЭИ. Совладающее поведение, в свою очередь, охватывает стратегии coping, такие как проблемно-ориентированные (активное решение проблем), эмоционально-ориентированные (эмоциональная разрядка, избегание) и социальные (поиск поддержки). В контексте педагогической профессии, где стрессоры включают высокую эмоциональную нагрузку, взаимодействие с учениками и административные требования, эти факторы играют решающую роль в предотвращении выгорания и повышении эффективности преподавания.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, совладающее поведение, педагоги, coping-стратегии, профессиональный стресс, корреляционный анализ, регрессионный анализ, педагогическое образование.

Введение

Эмоциональный интеллект (ЭИ) как многокомпонентная способность, включающая распознавание, понимание и управление эмоциями, признан важным предиктором профессиональной успешности в помогающих профессиях, включая педагогику.

Исследования показывают, что высокий ЭИ коррелирует с использованием активных coping-стратегий, снижая риск эмоционального истощения. Однако в контексте развивающихся стран, таких как Узбекистан, где педагогическая профессия характеризуется высокой нагрузкой и ограниченными ресурсами, эмпирических данных недостаточно. Цель исследования — выявить взаимосвязи ЭИ и coping у педагогов. Гипотеза: высокий ЭИ положительно связан с адаптивными coping-стратегиями и отрицательно — с дезадаптивными.

Методы

Участники:

"O'zbekistonda ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etishga zamonaviy yondashuv: nazariya va amaliyot"

Выборка: 180 педагогов (108 женщин, 72 мужчины; возраст 25–55 лет, $M = 38.2$, $SD = 7.4$; стаж: до 5 лет — 72 чел., 6–15 лет — 63 чел., >15 лет — 45 чел.) из 10 школ Узбекистанского района Ферганской области. Отбор: стратифицированная случайная выборка. Информированное согласие получено от всех; исключены лица с психическими расстройствами.

Инструменты

- **Опросник ЭМИН (Д.В. Люсин):** Оценивает общий ЭИ, внутриличностный и межличностный компоненты ($\alpha = 0.87–0.92$).

- **Опросник COPE (К. Карвер):** Измеряет проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и социальные стратегии coping ($\alpha > 0.80$).

Процедура

Опрос анонимный, онлайн (Google Forms), 45–60 мин, январь–март 2024. Обработка: SPSS 27.0 — описательная статистика, корреляции Пирсона, множественная регрессия ($p < 0.05$).

Результаты

Описательная статистика в Таблице 1.

Таблица 1. Описательная статистика показателей (N = 180)

Показатель	M	SD
Общий ЭИ	52.34	6.78
Внутриличностный ЭИ	26.12	4.23
Межличностный ЭИ	26.22	4.15
Проблемно-ориентированный coping	28.45	5.12
Эмоционально-ориентированный coping	18.67	4.89
Социальный coping	24.78	4.34

Корреляции в Таблице 2.

Таблица 2. Корреляции между ЭИ и coping-стратегиями

	Общий ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Межличностный ЭИ	Проблемно-ориент. coping	Эмоц.-ориент. coping	Социальный coping
Общий ЭИ	—	0.789	0.812	0.456	-0.378	0.423**
Проблемно-ориент. coping	0.456	0.467	0.389	—	*-0.245	0.312
Эмоц.-ориент. coping	-0.378	-0.312	-0.421**	-0.245*	—	-0.189
Социальный coping	0.423	0.356	0.498	0.312	-0.189	—

Примечание: ** $p < 0.001$, * $p < 0.05$.

Регрессия: Внутрилиchnостный ЭИ предсказывает проблемно-ориентированный coping ($R^2 = 0.28$, $\beta = 0.342$, $p < 0.01$).

Обсуждение

Результаты подтверждают гипотезу: ЭИ способствует адаптивному coping, согласуясь с данными о буферизации стресса у педагогов. Отрицательная связь с эмоциональным coping указывает на защитную роль ЭИ от дезадаптации. Ограничения: самоотчеты, кросс-секционность. Будущие исследования: лонгитюдные, с наблюдениями.

Заключение

Данное исследование представляет собой детальный эмпирический анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ) и совладающего поведения у педагогов, подчеркивая их фундаментальную роль в обеспечении психологической устойчивости и профессиональной эффективности в образовательной сфере.

Полученные данные убедительно демонстрируют, что высокий уровень общего ЭИ, особенно его внутрилиchnостного и межличностного компонентов, не только коррелирует с предпочтением адаптивных, проблемно-ориентированных стратегий coping ($r = 0.456$, $p < 0.001$), но и служит значимым предиктором их использования ($R^2 = 0.28$), способствуя активному разрешению стрессоров, таких как классные конфликты или административная нагрузка. В то же время, отрицательная ассоциация с эмоционально-ориентированными стратегиями ($r = -0.378$, $p < 0.001$) свидетельствует о том, что развитый ЭИ помогает минимизировать дезадаптивные реакции, такие как избегание или подавление эмоций, тем самым снижая риск профессионального выгорания, которое, по данным, затрагивает до 40% педагогов в развивающихся странах.

Список литературы

1. Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект и межличностные отношения // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 5. С. 88–99.
2. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267–283.
3. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающих стратегий у педагогов // Вестник психологии. 2022. № 3. С. 45–56. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-sovladayuschih-strategiy-u-pedagogov>
4. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 3. P. 197–215.
5. Исследование эмоционального интеллекта педагогов в контексте стресса // Психология и педагогика. 2023. № 2. С. 112–125. URL: https://psyjournals.ru/journals/pip/archive/2023_n2