

4. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
5. Ильченко, О. Оценка качества в распределенных системах обучения: технологический подход / О. Ильченко, Ю. Лобанов // Высшее образование в России. – 2006. – № 11. – С. 97–103.
6. Клименко, В. А. Образование в современном обществе: проблемы и перспективы развития: монография / В. А. Клименко. – Минск : БНТУ, 2007. – 296 с.
7. Макаров, А. В. Компетентностная модель социально-гуманитарной подготовки выпускника вуза / А. В. Макаров // Вышэйш. шк. – 2004. – № 1. – С. 17.
8. Макаров, А. В. Проектирование стандартов высшего образования нового поколения: компетентностный подход / А. В. Макаров // Вышэйш. шк. – 2006. – № 5. – С. 13–20.
9. Макет образовательного стандарта высшего образования (проект). – Минск, 2005.
10. Поваренков, Ю. П. Основные тенденции профессионального развития студентов педагогического вуза / Ю. П. Поваренков // Псіхалогія. – 2006. – № 3. – С. 3–11.
11. Попова, О. С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О. С. Попова. – Минск : Бел. навука, 2004. – 146 с.
12. Сенашенко, В. Не пора ли остановиться и осмотреться? / В. Сенашенко, В. Халин // Высшее образование в России. – 2006. – № 11. – С. 29–39.
13. Тарасова, Н. В. Стратегия реализации компетентностного подхода в образовании: историко-педагогический аспект / Н. В. Тарасова. – М. : ФИРО, 2007. – 52 с.

---

*Полещук Юлия Анатольевна, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии факультета социально-педагогических технологий Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат психологических наук, доцент. Polishuk@tut.by.*

УДК 370.153

**А. В. Ракицкая**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Эмоциональный интеллект педагогов выступает одним из важнейших факторов, обуславливающих содержание и степень их эмоционального выгорания. Отличительной особенностью эмоционального интеллекта педагогов с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения является более низкая способность управлять своими эмоциями. Для эмоционального интеллекта педагога с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения характерно: способность дифференцировать и осознавать свои эмоциональные переживания, эмоциональная осведомленность, склонность к эмпатии и сопереживанию.*

### **Введение**

В последнем десятилетии проблема эмоционального интеллекта является актуальной и изучаемой рядом исследователей. Эмоциональный интеллект как система эмоциональных способностей изучалась Дж. Мейером, П. Сэловсем, Д. Карузо, Д. Гоулманом, Р. Бар-Оном, а также отечественными психологами Г. Г. Горской, Д. В. Люсиным, И. Н. Андреевой [1, 2]. Актуальность исследований эмоционального интеллекта связана с тем, что на основе традиционных тестов интеллекта (IQ) оказалось невозможно предсказать успешность деятельности. Эмоциональный интеллект определяют как группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (П. Сэловей). Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями (Д. Гоулман) [4].

Мы определяем эмоциональный интеллект как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

Педагоги являются представителями такой профессиональной группы, для которой умения и навыки обращения с эмоциональным опытом, собственным и других людей выходят на первый план. Вследствие этого особый интерес представляет исследование эмоционального интеллекта педагога.

Профессиональный труд педагога отличает высокая эмоциональная нагруженность, что приводит педагога к переживанию синдрома эмоционального выгорания [3]. Среди факторов, вызывающих данный синдром, выделены и изучались личностные, ролевые, организационные, а также внешние и внутренние [3, 6]. Исследования синдрома эмоционального выгорания среди зарубежных ученых проводились Х. Дж. Фрейденбергом, Р. Шваб, К. Кондо, К. Маслач, Е. Махер, Х. Кюйнарпуу. Среди отечественных исследователей известны работы Н. А. Аминова, В. Е. Орёл, Т. В. Решетова, В. В. Бойко.

Анализ литературы по данной тематике позволяет нам сформулировать теоретическую позицию, согласно которой синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс, возникает поэтапно, в нем присутствуют три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение [5].

В области педагогической деятельности влияние эмоционального интеллекта учителя на синдром его эмоционального выгорания не изучалось.

### **Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта педагогов**

Целью нашего исследования являлось изучение влияния эмоционального интеллекта педагога на синдром его эмоционального выгорания. Объектом исследования является эмоциональный интеллект педагога. Мы предполагаем, что эмоциональный интеллект педагога является одним из важнейших факторов, обуславливающих содержание и степень его эмоционального выгорания. В целях проверки данной гипотезы использованы: методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла, методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Используются следующие математические методы: однофакторный дисперсионный анализ, сравнительный анализ по U-критерию Манна-Уитни. Исследование проводилось на базе следующих школ: УО «Озёрская государственная санаторная школа-интернат» и Озёрская общеобразовательная школа. Испытуемыми стали 50 педагогов (43 женщины и 7 мужчин) разного возраста и стажа профессиональной деятельности.

На первом этапе эмпирического исследования изучался эмоциональный интеллект педагогов. Исследование проводилось с помощью методики оценки «эмоционального интеллекта» Н. Холла. Выборку составили 50 педагогов с различным стажем работы. По каждой шкале методом ранжирования были выделены три уровня: низкий, средний и высокий.

Исследование показало следующие результаты. Эмоциональная осведомленность на высоком уровне представлена у 5,5 % педагогов, на среднем уровне – у 13,5 % педагогов, на низком – у 6 % респондентов. Управление эмоциями на высоком уровне у 7 % педагогов, на среднем уровне – у 12 % педагогов, на низком – у 6 % педагогов. Самомотивация на высоком уровне – у 5,5 % педагогов, на среднем – у 13,5 % педагогов, на низком уровне – у 6 % человек. Эмпатия на высоком уровне – у 6 % педагогов, на среднем уровне – у 12,5 % педагогов, на низком уровне – у 6,5 % педагогов. Распознавание эмоций других людей на высоком уровне у 7,5 % педагогов, на среднем уровне – у 11 % педагогов, на низком – у 7 % педагогов. Данные исследования наглядно демонстрируют у педагогов наличие трудностей, связанных с управлением своими эмоциями, распознаванием эмоций других людей.

### **Эмпирическое исследование эмоционального выгорания педагогов**

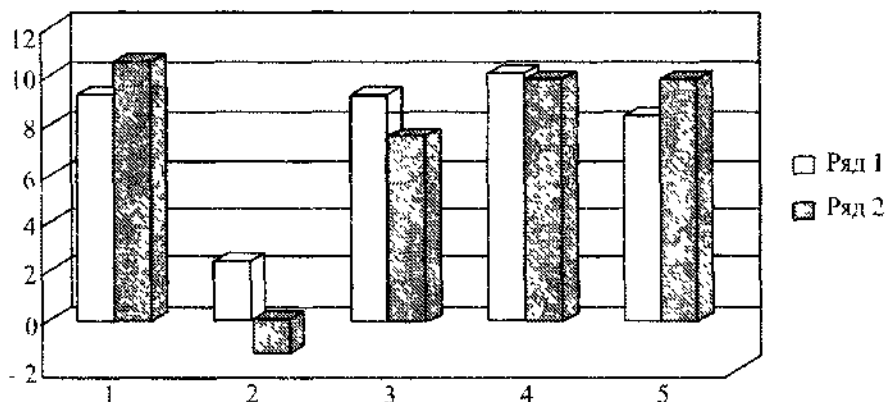
На втором этапе эмпирического исследования изучалось эмоциональное выгорание педагогов. Полученные результаты позволяют говорить о том, что у 12 % респондентов уже сформировалась фаза «напряжение» синдрома эмоционального выгорания; в стадии формирования фаза «напряжения» синдрома эмоционального выгорания установлена у 34 % педагогов. Фаза «резистенция» синдрома эмоционального выгорания установлена у 42 % педагогов, в стадии формирования фаза «резистенция» установлена у 38 % педагогов; фаза «истощение» синдрома эмоционального выгорания сформировалась у 16 % педагогов, фаза «истощения» синдрома эмоционального выгорания в стадии формирования – у 38 % испытуемых.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального интеллекта педагогов с синдромом эмоционального выгорания. Для педагогов с синдромом эмоционального выгорания характерны высокие показатели по шкалам «эмоциональная осведомленность» и «эмпатия», что означает соответственно высокую способность педагога к узнаванию собственных эмоций, к пониманию источников собственных чувств и высокую способность к сочувствию и сопереживанию. Средние показатели – по шкалам «самомотивация» и «распознавание эмоций других людей». Под «самомотивацией» понимается ответственность, фокусирование на задаче, неимпульсивное поведение. Шкала «распознавание эмоций других людей» отражает уровень умения воздействовать на

эмоциональное состояние других людей. Особо следует отметить самые низкие значения по шкале «управление своими эмоциями». Для педагога с низким уровнем управления своими эмоциями характерно ослабление терпимости к фрустрирующим событиям, а также низкий уровень управления гневом.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют говорить о том, что для эмоционального интеллекта педагога с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения характерно: способность дифференцировать и осознавать свои эмоциональные переживания, эмоциональная осведомленность, склонность к эмпатии и сопереживанию.

Результаты сравнения эмоционального интеллекта педагогов с разной степенью синдромом эмоционального выгорания представлены на рисунке.



Эмоциональный интеллект педагогов с различным уровнем синдрома эмоционального выгорания

Ряд 1 – средние значения эмоционального интеллекта педагогов с отсутствием симптомом эмоционального выгорания в фазе истощения.

Ряд 2 – средние значения эмоционального интеллекта педагогов с симптомами эмоционального выгорания в фазе истощения.

Из данных, представленных на рисунке, можно предположить наличие различий в эмоциональном интеллекте педагогов различных эмпирических групп по следующим шкалам: 1 – «эмоциональная осведомленность», 2 – «управление своими эмоциями», 3 – «самотивация». Вместе с тем можно говорить об отсутствии различий по шкалам: 4 – «эмпатия», 5 – «распознавание эмоций других людей». В целях проверки данного предположения был проведен сравнительный анализ эмоционального интеллекта педагогов с различным уровнем синдрома эмоционального выгорания по U-критерию Манна-Уитни.

Результаты проведенного анализа позволили установить статистически значимые различия лишь по средним значениям шкалы «управление своими эмоциями» ( $U=187$ ,  $Z=-2,04$ ;  $p=0,04$ ).

Таким образом, можно утверждать, что отличительной особенностью эмоционального интеллекта педагогов с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения является более низкая их способность управлять своими эмоциями.

### Изучение влияния эмоционального интеллекта педагогов на их эмоциональное выгорание

На завершающем этапе нашего исследования был проведен дисперсионный однофакторный анализ в целях изучения влияния эмоционального интеллекта педагогов на их эмоциональное выгорание.

Проведенное исследование позволило установить наличие влияния эмоционального интеллекта педагогов на их эмоциональное выгорание. Так, эмоциональная осведомленность педагога оказывает существенное влияние на его ощущение «загнанности в клетку» ( $p = 0,038$ ). Чем более осознает педагог свои эмоциональные переживания, тем сильнее ощущает свою «загнанность в клетку». Результаты статистического анализа указывают на то, что управление педагогом собственными эмоциями влияет на степень переживания им тревоги и депрессии ( $p = 0,019$ ). Чем более способен педагог управлять своими эмоциями, тем менее склонен переживать тревогу и депрессию. Наконец, самотивация учителя оказывает влияние на степень переживания им тревоги и депрессии ( $p = 0,012$ ), расширяет сферы экономии эмоций ( $p = 0,036$ ) и редукцию профессиональных обязанностей ( $p = 0,011$ ). Выраженная самотивация педагога расширяет сферу экономии эмоций и минимизирует переживания им тревоги и депрессии, редукцию его профессиональных обязанностей.

Необходимо отметить, что составляющие эмоционального интеллекта педагога наиболее тесно связаны с переживанием им тревоги и депрессии.

## Выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

- для эмоционального интеллекта педагога с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения характерно: способность дифференцировать и осознавать свои эмоциональные переживания, эмоциональная осведомленность, склонность к эмпатии и сопереживанию;
- для педагогов общеобразовательных школ характерно высокая степень переживания синдрома эмоционального выгорания;
- отличительной особенностью эмоционального интеллекта педагогов с синдромом эмоционального выгорания в фазе истощения является более низкая способность управлять своими эмоциями;
- эмоциональный интеллект педагога выступает одним из важнейших факторов, обуславливающих содержание и степень его эмоционального выгорания. Эмоциональная осведомленность педагога обуславливает переживание им ощущения «загнанности в клетку»; управление своими эмоциями – переживание тревоги и депрессии; самомотивация учителя обуславливает степень расширения сферы экономики эмоций, степень переживания им тревоги и депрессии, редукцию его профессиональных обязанностей.

## Литература

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // *Вопр. психологии.* – 2006. – № 3. – С. 78–86
2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл, 2004. – 544 с.
3. Гнездилова, О. П. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. П. Гнездилова. – М. : РГБ, 2006. – 162 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М. : АСТ, 2008. – 478 с.
5. Рукавишников, А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / А. А. Рукавишников. – М. : РГБ, 2003. – 177 л.
6. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // *Вопр. психологии.* – 1994. – № 6.

---

*Ракицкая Анна Викторовна, заместитель директора по УВР УО «Озёрская государственная санаторная школа-интернат Гродненского района», магистр психологических наук, anelachek@mail.ru*

УДК 37.015.31:004

**Л. Л. Скворцова**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Использование информационных технологий в образовании требует научного анализа психологических проблем, возникающих у пользователей при взаимодействии с компьютером. В данной обзорно-аналитической статье рассмотрены сущность, структура, виды компьютерной тревожности и компьютерной самооффективности, анализируются условия, позволяющие уменьшить негативное влияние компьютерной тревожности в процессе освоения информационных технологий.*

## Введение

Процесс информатизации образования в настоящее время можно рассматривать как одно из направлений социализации и развития человека. Бесспорным является тот факт, что применение компьютерных технологий в образовании открывает новые возможности как для педагогов, так и для обучающихся. Использование информационных технологий позволяет реализовывать принципы дифференцированного и индивидуального подхода к обучению. Студентам применение компьютерных технологий открывает перспективы для творчества, обретения и закрепления профессиональных компетенций, дает возможность повысить уровень самообразования, мотивации учебной деятельности.