

когнитивный, эмоциональный, коммуникативный, рефлексивный, мотивационно-когнитивный, ценностный, деятельностный. Важными условиями, способствующими формированию профессиональной готовности к инклюзивному образованию, являются *личностные условия* (внутренняя и просоциальная мотивация, рефлексивность), *программно-методические условия* (ресурсно-информационное обеспечение, применение коммуникационных технологий, модульное построение процесса подготовки, адаптация материалов, практико-ориентированность процесса обучения, научно-исследовательская деятельность, использование активных методов обучения), *контрольно-оценочные условия* (обоснованные критерии и показатели, накопительный принцип оценивания, использование рейтинг-контроля).

Список использованной литературы:

1. Хитрюк, В.В. Формирование инклюзивной готовности будущих педагогов в условиях высшего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 ; 13.00.08 / В.В. Хитрюк ; ФГАОУ ВО «БФУ им. И. Канта». – Калининград, 2015. – 54 с.
2. Лобанова, Е.В. Развитие готовности преподавателей к реализации инклюзивного образования в ВУЗе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 5.8.7; 5.8.7 / Е.В. Лобанова ; ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова». – Магнитогорск, 2023. – 25 с.
3. Данилова, О.В. Формирование психологической готовности студентов к педагогической деятельности в инклюзивном образовании : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07; 19.00.07 / О.В. Данилова; ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет». – Санкт-Петербург, 2024. – 24 с.
4. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании/ С.В. Алёхина, М.Н. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 83-92.
5. Самарцева, Е.Г. Формирование профессиональной готовности будущих педагогов к инклюзивному образованию детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 ; 13.00.08 / Е.Г. Самарцева ; ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева». – Орёл, 2012. – 24 с.

Лауткина С.В., доцент, кандидат психологических наук
lautkina@tut.by

Щукин М.Н., студент
timofey181292@yandex.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.922.7:159.942:373.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА

Эмоциональному интеллекту принадлежит существенная роль в развитии личности. Благодаря эмоциям возможно проникать вглубь внутреннего мира личности, описывать эмоциональную картину окружающей действительности. Также важной составляющей личности является стрессоустойчивость как интегральной характеристики устойчивости человека к возникновению различных форм стрессовых реакций. Статья посвящена проблеме изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости у воспитателей детского сада.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, стресс, стрессоустойчивость, воспитатели детского сада.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS TOLERANCE OF KINDERGARTEN TEACHERS

Emotional intelligence plays an essential role in the development of personality. Thanks to emotions, it is possible to penetrate deep into the inner world of a person, to describe the emotional picture of the surrounding reality. Stress tolerance is also an important component of personality as an integral characteristic of human resistance to the occurrence of various forms of stress reactions. The research is devoted to the problem of studying the relationship between emotional intelligence and stress tolerance in kindergarten teachers.

Keywords: emotional intelligence, emotions, stress, stress tolerance, kindergarten teachers.

Введение. В настоящее время для успешной адаптации к запросам социума, личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом, высокой стрессоустойчивостью. Благодаря эмоциональному интеллекту люди учатся получать информацию о том, что происходит в окружающей действительности. Важность, и необходимость развития компонентов эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному развитию человека и влияющих на его успешность в жизни, признается многими учеными (И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, М.А. Манойлова и др.).

Эмоциональный интеллект впервые упоминается М. Белдоком в 1964 году. Автор высказывает мнение о том, что существует не один вид интеллекта, положительно влияющий на жизнедеятельность человека, однако среди описанных видов особенно важным назван – эмоциональный интеллект. Также одними из первых экспериментальных исследований данного психологического конструкта были работы Дж. Майер (1995) и П. Селовей (2001) [1, с. 12].

Продолжили исследование эмоционального интеллекта Дж. Мэттьюс, М. Зайднер и Р. Робертс, которые определяют его как *способность идентифицировать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей*. Р. Купер и А. Саваф под эмоциональным интеллектом понимали *способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу и проницательность эмоций как источник энергии, информации, влияния человека* [2, с. 55].

Таким образом, под эмоциональным интеллектом следует понимать *способности к пониманию своих и чужих эмоций, а также и к управлению ими*. Человек, обладающий способностью к пониманию эмоций, отличается тем, что хорошо распознает эмоцию, то есть устанавливает факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека, может установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение, способен понимать причины и факторы, которые вызвали конкретную эмоцию, и последствия, которые за ней последуют. Эмоциональный интеллект отражает познание себя, навыки межличностного общения, способность к адаптации, управление стрессовыми ситуациями. Эмоциональный интеллект рассматривается как фактор самоактуализации личности, улучшения адаптационных возможностей индивида, эмоционального здоровья личности.

Понимание собственных и чужих эмоций помогает человеку сохранить самообладание и терпение в стрессовых ситуациях, определяет его стрессоустойчивость. В психологической науке существуют различные научные представления о феномене стрессоустойчивости. Ряд ученых рассматривают стрессоустойчивость как сложное интегральное образование (П.Б. Зибельман), другие – отождествляют его с эмоциональной стабильностью (Н.А. Аминов, Т. Рибо, Е.А. Милерян, Р. Раге, А. Холмс, и др.) или с психической устойчивостью (С.С. Лутер, М. Раттер), третьи – определяют как личностную характеристику (Е.П. Крупник, Е.Н. Лебедева). Нами под *стрессоустойчивостью*

понимается *интегральная характеристика устойчивости человека к возникновению различных форм стрессовых реакций, определяется индивидуально психофизиологическими, социально-психологическими, ценностными и мотивационными особенностями личности*. Ее важной чертой является способность выдерживать стрессовую ситуацию, обеспечивая внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности (М.З. Газиева, Л.А. Китаев-Смык, А.В. Михеева, М.Ю. Питкевич, С.В. Субботин, М.В. Трофимова, А.Г. Фаустова и др.). Исследования показывают, что стрессоустойчивость может определять психическое здоровье и уровень стресса сотрудников. Особенно это важно для сотрудников учреждений образования. Чем выше уровень жизнестойкости, тем лучше состояние психического здоровья и менее негативная реакция на стресс. Сотрудники с высоким уровнем устойчивости могут эффективно переносить внешнее давление и неудачи и адаптироваться к ним за счет снижения уровня тревоги, депрессии и реакции на стресс [3, с. 25].

Цель исследования – выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости у воспитателей детского сада.

Материал и методы. Теоретический анализ литературы, методы обобщения и систематизации, тестирование, количественный и качественный анализ, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование проведено на базе ГУО «Детский сад № 70 «Светлячок»» и ГУО «Санаторный детский сад № 72 «Вясёлка»». В исследовании приняли участие 30 воспитателей в возрасте 25-45 лет. Диагностический инструмент исследования: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина; тест, определяющий вероятность развития стресса Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина).

Полученные результаты исследования эмоционального интеллекта у воспитателей представлены на рисунке 1. Анализ данных из рисунка 1 показывает, что по шкале «Межличностный интеллект» у 32% респондентов низкие показатели, что свидетельствует о том, что у них не развиты способности к пониманию эмоций других людей и управлению ими. При этом, 27% сотрудников показали высокие показатели, что указывает на способность к пониманию эмоций других людей, умение управлять эмоциями. Средние показатели по шкале демонстрируют 41% сотрудников.

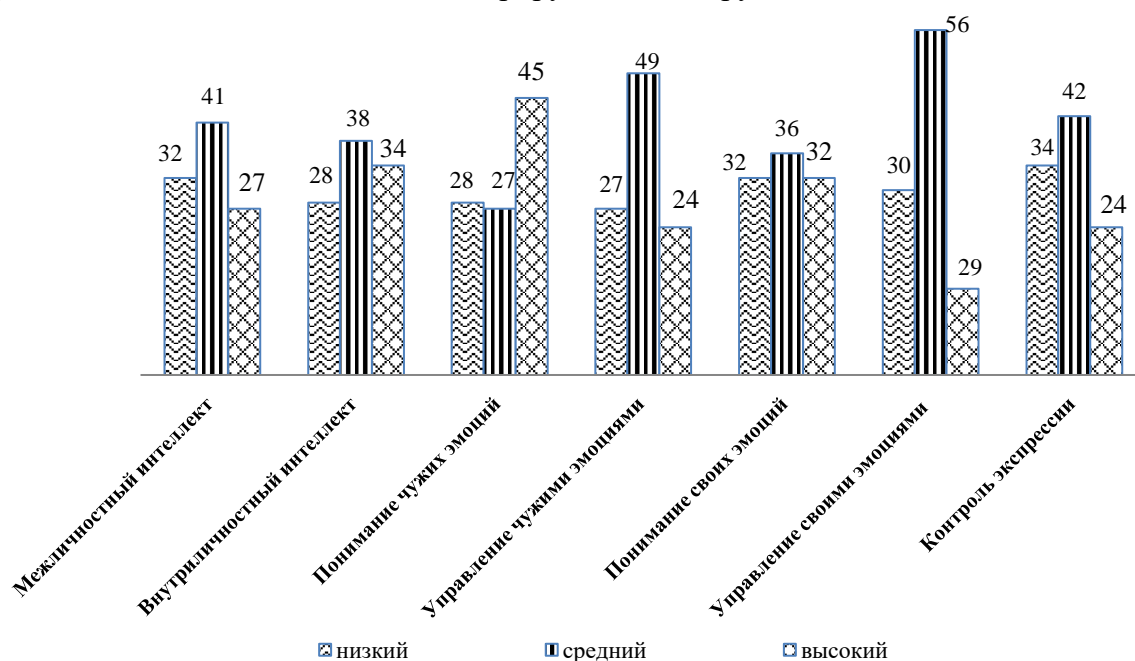


Рисунок 1 – Уровень эмоционального интеллекта у сотрудников (в %)

Как видим, воспитатели обладают преимущественно средним уровнем развития эмоционального интеллекта. У большей части сотрудников высоко развита способность понимать эмоциональное состояние другого на основе внешних проявлений эмоций или интуитивно. У них умеренно развита способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, умение контролировать внешние проявления собственных эмоций.

Высокий уровень стрессоустойчивости показали 30% респондентов. Они хорошо переносят эмоциональные нагрузки, контролируют свои эмоциональные реакции, плодотворно работают в напряженных условиях, сохраняют спокойствие и самообладание. *Средняя стрессоустойчивость* характерна для 43% сотрудников. Их резервы организма обнаруживают тенденцию к истощению, а внутренние ресурсы личности умеренно развиты. *Низкая стрессоустойчивость* выявлена у 27% респондентов. У них слабо развиты способности сохранять спокойствие в напряженных ситуациях, они трудно переносят воздействие стрессоров на организм, стресс негативно влияет на продуктивность их деятельности. Таким образом, для большей части сотрудников характерен средний уровень стрессоустойчивости. Результаты диагностики уровня регуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников показаны на рисунке 2.

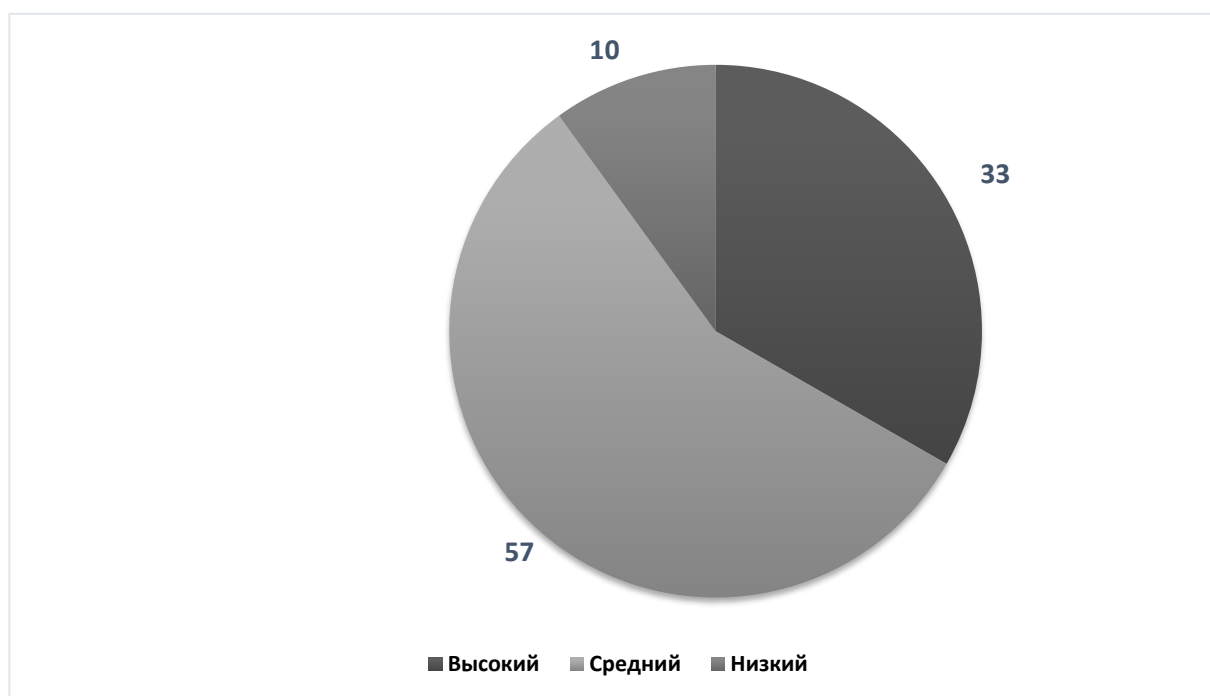


Рисунок 2 – Уровень регуляции в стрессовых ситуациях у сотрудников (в %)

По данным рисунка 2, *высокий уровень регуляции* в стрессовых ситуациях выявлен у 33% сотрудников, которые в стрессовой ситуации проявляют сдержанность и умение регулировать собственные эмоции и владеть собой. *Средний уровень регуляции* в стрессовых ситуациях показали 57% сотрудников. Они адекватно ведут себя в стрессовой ситуации, в целом сохраняют самообладание, но бывают события, нарушающие их эмоциональное равновесие. *Низкий уровень регуляции* наблюдается у 10% сотрудников. Для них характерна высокая степень переутомления и эмоционального истощения, склонность терять самоконтроль в стрессовой ситуации и неумение владеть собой.

Для выявления взаимосвязи между переменными использовался метод ранговой корреляции Ч. Спирмена. Расчёты были проведены с помощью SPSS Statistics 22. Так, корреляционный анализ полученных результатов (при $p \leq 0,05$) показывает, что *внутриличностный эмоциональный интеллект* положительно коррелирует со *стрессоустойчивостью* ($r = 0,54$); *регуляцией эмоций* ($r = 0,57$). Это свидетельствует о том, что чем выше у воспитателей способности к пониманию собственных эмоций и управлению ими, тем выше возможности переносить эмоциональные нагрузки, контролировать свои эмоциональные реакции, работать в напряженных условиях, сохранять спокойствие и самообладание, проявлять сдержанность и умение регулировать собственные эмоции, владеть собой.

Понимание чужих эмоций положительно коррелирует со *стрессоустойчивостью* ($r = 0,51$). Это свидетельствует о том, что чем выше у воспитателей способности понимать эмоциональное состояние другого на основе внешних проявлений эмоций или интуитивно, проявлять чуткость к внутренним состояниям других людей, тем выше способности переносить эмоциональные нагрузки, контролировать свои эмоциональные реакции, работать в напряженных условиях, сохранять спокойствие и самообладание.

Понимание своих эмоций положительно коррелирует со *стрессоустойчивостью* ($r = 0,55$), *регуляцией эмоций* ($r = 0,59$). Чем выше склонности к осознанию своих эмоций (распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию), тем выше способности переносить эмоциональные нагрузки, контролировать свои эмоциональные реакции, работать в напряженных условиях, сохранять спокойствие и самообладание, проявлять сдержанность и умение регулировать собственные эмоции.

Управление своими эмоциями положительно коррелирует со *стрессоустойчивостью* ($r = 0,60$). Это свидетельствует о том, что чем выше способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, тем выше способности переносить эмоциональные нагрузки, контролировать свои эмоциональные реакции и др. *Контроль экспрессии* положительно коррелирует с *регуляцией эмоций* ($r = 0,52$), поэтому, воспитатели, контролирующие внешние проявления собственных эмоций, склонны в стрессовых ситуациях проявлять сдержанность и умение регулировать собственные эмоции, умеют владеть собой.

Заключение. Проведенное теоретико-эмпирическое исследование показало взаимосвязь эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости у воспитателей детского сада. Для эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости воспитателей характерно следующее: они хорошо переносят эмоциональные нагрузки, контролируют свои эмоциональные реакции, умеют регулировать собственные эмоции и владеть собой, могут работать в напряженных условиях; в стрессовых ситуациях проявляют умеренную сдержанность и сохраняют спокойствие и самообладание.

Список использованной литературы:

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Симбирцева, Н.В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / Н. В. Симбирцева // Вестник КГУ. – 2008. – № 3. – С. 54–57.
3. Александрова, Н. П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н. П. Александрова, Е. Н. Богданов // Аллея науки. – 2014. – № 1. – С. 22-30.