

А.Р. Альгожина^{1*}, Р.Ш. Сабирова¹, В.Н. Галяпина²

¹Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қазақстан

²«Экономиканың жоғары мектебі» Ұлттық зерттеу университеті, Мәскеу, Ресей

(Хат-хабарға арналған автор. E-mail: anar.algozhina@mail.ru*)

ORCID: 0000-0001-8771-04591, 0000-0001-6676-1986¹, 0000-0002-3885-1455²

Жоғары мектеп педагогтерінің эмоционалды интеллект пен стресске төзімділігінің байланыс ерекшеліктері

Қазіргі қоғам тұлғаны тұрақсыздандыра отыратын, стрестік жағдайлардың пайда болу ықтималдығын өзіне көтеретін шиеленісті жағдайлардың алуан түрлілігімен сипатталады. Мұндай жағдайлар әртүрлі қызмет түрлерінің өкілдеріне тән, әртүрлі әлеуметтік институттардың кеңістігіне, соның ішінде білім беру жүйесіне және педагогтердің оның субъектілері ретіндегі қызметіне кіреді. Педагог іс-әрекетінің тиімділігі тек қана кәсіби біліммен, қабілеттілікпен, дағдымен ғана шектеліп қоймайды, сонымен қатар кәсіби маңызды сипаттармен анықталады. Жоғары мектеп педагогке оның көптеген тұлғалық қасиеттері кәсіби талаптарды жеңуге көмектеседі. Тұлғалық кәсіби маңызды қасиеттері арасында стресске төзімділік пен эмоционалды интеллект ерекше орын алады. Эмоционалды интеллектісі жоғары мамандар өздерін табысты тұлғалар ретінде бағалайды, дезадаптацияға деген тұрақтылығы жоғары болады. Мақалада жоғары мектеп педагогтерінің эмоционалды интеллект пен стресске төзімділіктің өзара байланысын зерттеу нәтижелері келтірілген. Оқытушылар тобындағы корреляциялық талдаудың нәтижелері стресске төзімділік көрсеткіштері мен эмоционалды интеллект шкалалары арасында байланыс бар екенін көрсетті, бұл стресске төзімділіктің деңгейі эмоционалды күйін білдіру және басқару қабілетіне әсер етеді. Зерттеу жоғары мектеп педагогтерінің эмоционалды интеллектісін дамыту қажеттілігін түсінуге белгілі бір үлес қосады.

Кілт сөздер: педагог тұлғасы, кәсіби маңызды қасиеттер, стресс, эмоционалды интеллект, стресске төзімділік, эмоциялар, білім беру жүйесі, кәсіби даму.

Кіріспе

Білім алушы жеке беделі бар, саяси жетілуі бар, ұйымдастырушылық қабілеті дамыған, өз жүріс-тұрысының жоғары мәдениеті бар, пәні туралы білімді жақсы меңгерген және аудиторияны өз білімімен тарта алатын педагогқа мұқтаж. Кез келген оқытушының іс-әрекеті мен нәтижелері студенттерге оның темпераменті, мінезі, жеке түрі, таңдаған оқыту технологиялары мен әдістері сияқты әсер етеді.

Педагог бұл білім мен дағдыларды педагогикалық іс-әрекетке дайындық процесінде алады және оларды өз қызметінде үнемі жетілдіріп отырады. Алайда, педагогтің кәсіби дайындығы тек іргелі теориялық білім алумен ғана шектелмейді, педагогикалық шеберлік, шығармашылық әлеуетті дамытуға деген ұмтылыс, өзіндік, іс-әрекетке деген эмоционалды көзқарас, нақты жағдайларда педагогикалық мәселелерді шешуде өзінің жеке әлеуетін қолдана білу қажет [1]. Оқытудың барлық кезеңдеріндегі оқу процесі педагогтен оларды үнемі, негізделген және ұтымды шешуді талап ететін көптеген оңай емес және әртүрлі мәселелерді тудырады.

Соңғы онжылдықтарда оқу процесінің эмоционалды құрамын зерттеу мәселелері Қазақстан зерттеушілерінің назарын аударуда. Жоғары мектепте эмоционалды интеллектті қалыптастыру мәселелеріне қызығушылық тұлғаның осы психологиялық сипаттамасының даму дәрежесі кәсіби іс-әрекетке деген ынтасына, университетте бейімделуіне және білім берудің академиялық нәтижелеріне оң әсер ететіндігімен байланысты.

Эмоционалды интеллект ақыл-ой қабілеттерінің кең класының бөлігі, ол тұлғалық қасиеттердің кең тобының бөлігі болып табылады. Бұл тұлғааралық қарым-қатынас үшін жағымды факторлардың бірі.

Эмоционалды интеллект туралы түпнұсқа тұжырымдама авторларының Дж. Мейер, П. Саловей, Д. Карузо идеяларына сәйкес, эмоционалды интеллект — бұл өз эмоциялары мен басқалардың эмоцияларын түсінуге және санадан өткізуге ықпал ететін ақыл-ой қабілеттерінің тобы. Дж. Мейер, П. Саловей, Д. Карузо ұсынған эмоционалды интеллект құрылымына мыналар кіреді: эмоцияларды бағалау және білдіру: өзінің (ауызша немесе ауызша емес); басқа адамдардың (ауызша емес қабылдау

немесе эмпатия); эмоцияларды реттеу: өзінің, басқа адамдардың; эмоцияны қолдану: икемді жоспарлау, шығармашылық ойлау, зейінді ауыстыру, мотивация [2].

Қазіргі уақытта эмоционалды интеллект құбылысын, оның құрылымын, оның даму жолдарын одан әрі зерттеу қажет, бұл эмоционалды процестер мен адамдар арасындағы өзара әрекеттесу процесінде пайда болатын жағдайларды тереңірек түсіну арқылы қатынастарды оңтайландыруға нақты мүмкіндік ашады. Эмоционалды интеллекттің дамуын тұтастай алғанда қоғамның психологиялық мәдениетін арттырудың маңызды факторы ретінде қарастыруға болады.

И.Н. Андрееваның айтуынша, қазіргі уақытта эмоционалды интеллекттің болжамды мәнін зерттеу өзекті. Ол басқару, кеңес беру, ғылыми-педагогикалық қызмет, педагогикалық және заңгерлік мамандықтар, журналистика, сахна өнері сияқты салалардағы қарым-қатынас пен қызметтегі сәттіліктің негізгі факторы ретінде қарастырылады [3]. Жоғары тұлғааралық эмоционалды интеллект — бұл басқа адамдармен қарым-қатынас пен өзара әрекеттесумен байланысты шығармашылық іс-әрекеттегі өзін-өзі тану факторы. Жоғары тұлғашілік эмоционалды интеллект, өз кезегінде, «эмоционалды көріністердің табиғи болуына және позитивті өзіндік қатынасқа ықпал етеді.

И.В. Плужников эмоционалды интеллект арқылы арнайы метақабілеттілікті түсіне отырып, оның негізгі мақсаты жалпы іс-әрекет, мысалы, кәсіби іс-әрекет аясында эмоцияларды тиімді басқару екенін айтады [4].

Қазіргі уақытта жұмыстағы стресті басқару проблемалары өзекті болып отыр, өйткені әлеуметтік-экономикалық және саяси жағдайлар тез өзгеріп, нейропсихикалық және ақпараттық жүктемелер артып, өндіріс әртараптандырылуда, бәсекелестік үнемі өсіп келеді және нарықтар үшін күрес күшейе түсуде. Стреске төзімділік пен эмоционалды интеллекттің теориялық және әдістемелік негіздерін зерттеу үшін көптеген ғалымдар жұмыс жасады (Р.С. Немов, Л. Хьел, Б.Х. Варданын, П.Б. Зильберман, С.В. Субботин және И.Н. Андреева, Д. Гоулман және т.б.).

Стреске төзімділік адамның психикалық іс-әрекетінің күшті, эмоционалды, мотивациялық және интеллектуалдық компонентінің өзара әрекеттесуімен сипатталатын интегративті тұлғалық қасиет болып көрінеді, ол күрделі стрестік жағдайларда адамның басқа адамдармен тиімді әрекеттесуін қамтамасыз етеді.

Ю.В. Щербатых кәсіби стрестің себептері білімнің, дағдылардың және дағдылардың жеткіліксіздігінде, кейбір жағдайларда адам денсаулығына байланысты деп санайды. Автордың пікірінше, жеке стрестің себептері өзін-өзі бағалаудың төмендігі, өз-өзіне күмәндану, сәтсіздік қорқынышы және болашаққа пессимистік көзқараспен байланысты [5].

Стрестің психологиялық ерекшелігі сыртқы әсерлерге байланысты, бірақ олар адам үшін жеткілікті күшті болуы керек, сонымен қатар іс-әрекет мақсатының жеке мағынасы, оның жағдайын бағалау. Сондықтан еңбек қызметі де, сол немесе басқа өндірістік жағдай да қызметкерлердің стрестік жағдайының себебі бола алмайды. Сонымен қатар, стрестің нақты себептері адамның жеке сипаттамаларында жасырылған: оның дүниетанымы мен көзқарастары, қажеттіліктері, мотивтері мен мақсаттары, қабылдау стереотиптері, тұлғааралық қарым-қатынастағы позициялар, стреске төзімділік немесе тұлғааралық динамика ерекшеліктері.

Б.А. Вяткин, С.В. Субботин стреске төзімділікті интегралдық даралық құрылымымен анықталатын көп компонентті сапа ретінде қарастырады, бұл осы құрылымның үйлесімділігінің, тепе-теңдігінің белгісі, яғни интегралды даралық қасиеттерінің көп деңгейлі қасиеттерінің нақты өзара байланысынан тұратын, қызметтің сәттілігіне әсер ететін жеке психикалық қабілет ретінде қарастырылады [6].

Педагогтердің стреске төзімділік психологиясы бойынша отандық зерттеулерде ғалымдар А.А. Баранов және А.А. Реан еңбектерін арнаған. Олардың ойынша, стреске төзімділік көрсеткіші кәсіби шеберлік деңгейіне үлкен әсер етеді [7]. С. Субботин өз кезегінде әр оқушының жеке ерекшеліктеріне оқытушының стреске төзімділік деңгейі әсер етеді деп санайды. Авторлар сонымен қатар педагогикалық іс-әрекетте темперамент, мінез, жүйке жүйесі және педагогикалық қабілеттер стреске төзімділік деңгейіне әсер ететінін атап өтті.

Ғалымдар Е.П. Ильиннің, А.А. Коротаевтың зерттеулерінде жүйке жүйесінің кейбір қасиеттері мамандық таңдаудың жетекші факторы болып табылатыны атап өтілген [8], өйткені олар оқытушының жеке стилін қалыптастыруға және белгілі бір стереотиптерді бекітуге қатысады. Бұл факторлар педагогтің стреске төзімділік деңгейіне және оның кәсіби қызметіне де әсер етуі мүмкін.

Стреске төзімділіктің көрінісіне әсер ететін көрсетілген факторлар жалпы жұмыс атмосферасын ғана емес, сонымен қатар педагогтің тұлғасының кейбір ерекшеліктерінің көрінісін де анықтайды.

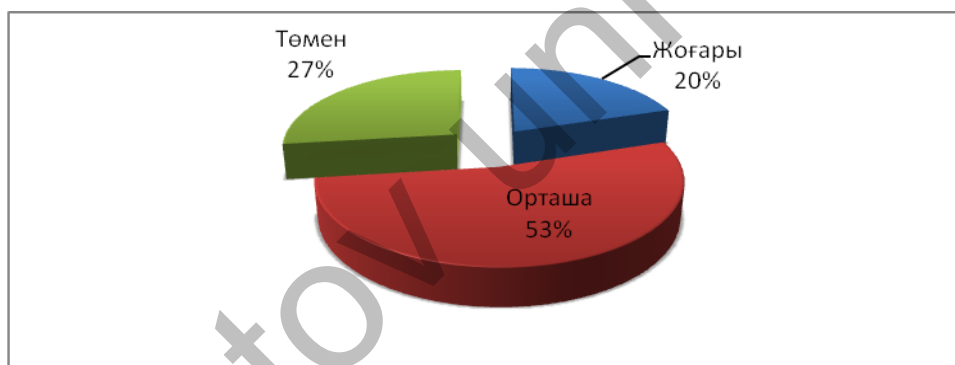
Сондықтан білім беру қызметінің маңызды бағыты стрестің алдын алу және педагогтердің стреске төзімділігін арттыру бойынша жұмыс болуы керек.

Зерттеу әдістері

Зерттеу академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің оқытушыларына жүргізілді. Зерттеуге жасы 27 жастан 63 жасқа дейінгі жоо-да жұмыс өтілі 7 жылдан 35 жылға дейінгі 64 оқытушы қатысты. Диагностика әдістемелері ретінде Н. Холлдың «Эмоционалды интеллектті бағалау» әдістемесі мен PSM-25 психологиялық стресс шкаласы қолданылды. Н. Холлдың әдістемесі эмоцияларда бейнеленген жеке тұлғаның қарым-қатынасын түсіну және шешім қабылдау негізінде эмоционалды саланы басқару қабілетін анықтау үшін ұсынылады. Ол 30 тұжырымнан тұрады және 5 шкаладан тұрады: эмоционалды хабардарлық, өз эмоцияларын басқару, өзін-өзі мотивациялау, эмпатия, басқа адамдардың эмоцияларын тану [9]. Лемур-Тессье-Филлион (Lemur—Tessier—Fillion) PSM-25 шкаласы стресс тәжірибесінің феноменологиялық құрылымын өлшеуге арналған. Мақсаты — стресс сезімдерін соматикалық, жүріс-тұрыстық және эмоционалды тұрғыдан өлшеу. Әдіс бастапқыда Францияда жасалды, содан кейін Англияда, Испанияда және Жапонияда аударылып бекітілді. Орыс тіліндегі әдістеменің аудармасы мен бейімделуін Н.Е. Водопьянова орындады. Сұрақтар әр түрлі кәсіби топтарға қатысты 18–65 жас аралығындағы қалыпты популяция үшін тұжырымдалған. Мұның бәрі қалыпты популяциядағы әр түрлі жастағы және кәсіби үлгілерге қолдануға арналған әдістемені әмбебап деп санауға мүмкіндік береді [10].

Нәтижелері мен оларды талқылау

Стреске төзімділік деңгейлерін зерттеу үшін PSM-25 психологиялық стресс шкаласы жүргізілді. Жоғары мектеп педагогтерінің стреске төзімділігінің талдау нәтижелері 1-суретте келтірілген.



Сурет 1. Педагогтердің стреске төзімділігінің нәтижелері

Нәтижелерді талдау кезінде мына көрсеткіштер анықталынды: педагогтердің 27 % –ы төмен деңгейді көрсетті, яғни олар стресс жүктемесінің жоғары деңгейімен сипатталады. Нәтижесінде олар көп уақытын стресс процесінде пайда болатын теріс психологиялық жағдайлармен күресуге жұмсайды. Негізгі айырмашылық — эмоционалды тұрақсыздық, сенімділіктің төмендеуі, басшылықтың ескертулеріне жоғары сезімталдық, мотивацияның төмендеуі. Бұл адамдар өмірде күрт өзгерістерге бейімделуге тырысуы керек.

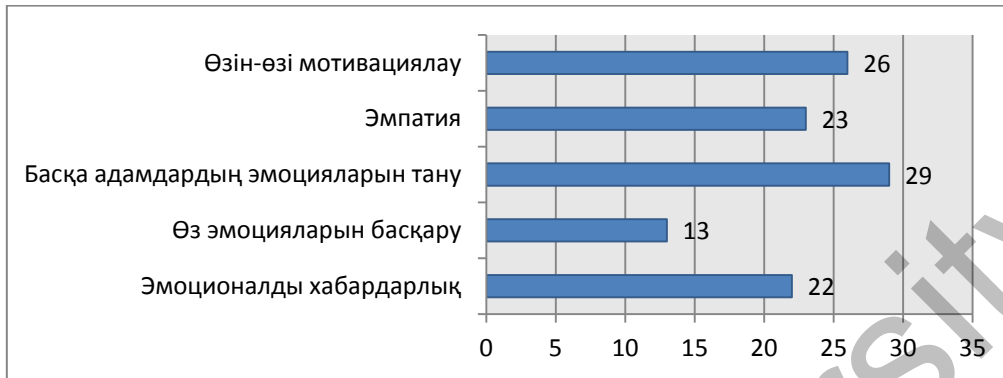
Стреске төзімділік бойынша орташа деңгейін педагогтердің 53 % –ы көрсетті, яғни олар стресс жүктемесінің орташа деңгейімен сипатталады. Стресс факторына эмоционалды реакциялар біршама айқын, олар біртіндеп жаңа жағдайларға бейімделіп, жаңа шешімдерді дамытады. Негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды.

Педагогтердің 20 % –ы стреске төзімділік бойынша бойынша жоғары деңгейін көрсетті, яғни олар жағдайға тез бейімделу қабілетімен сипатталады, жеңілістерге сабырлы түрде қарайды, басқаларға төзімділік пен ымыраға бейімділікті көрсетеді. Олардың өзін-өзі бағалауы, жоғары өнімділігі және эмоционалды тұрақтылығы бар.

Осылайша, алынған деректерді талдау негізінде, деректерді төменнен жоғары көрсеткіштерге дейін шашырату бар деген қорытынды жасауға болады. Оқытушыларда стреске төзімділіктің өзін-өзі бағалау көрсеткішінің орташа бағасы басым екені анық көрінеді, бұл оқытушылардың өзі стресс төзімділігін қабылдау барабарлығын және топта стреске төзімділіктің деңгейін білдіреді. Бұл

тұлғалардың қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, мұндай тұлғалар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

Зерттеуіміздің келесі кезеңінде Н. Холлдың «Эмоционалды интеллектті бағалау» әдістемесі жүргізілді. Әдістеме бойынша алынған педагогтердің нәтижелері 2-суретте көрсетілген.



Сурет 2. Педагогтердің эмоционалды интеллект нәтижелері

Шкалалардың ішінде «Басқа адамдардың эмоцияларын тану», яғни басқа адамдардың эмоционалды жағдайына әсер ету қабілеті, сондай-ақ «Өзін-өзі мотивациялау» шкаласы, яғни олардың эмоцияларын еркін басқару жоғары деңгейде анықталынды.

Эмоционалды интеллект шкалалар арасындағы сыналушыларда орташа деңгей «Эмоционалды хабардарлық» шкаласы бойынша, ол сол нақты эмоцияларды, адам сезінген сәтте және не үшін екені түсінеді және «Эмпатия» шкаласы бойынша көрсетті. Сыналушылар төменгі деңгейді «Өз эмоцияларын басқару» шкаласы бойынша көрсетті, педагогтер эмоцияларын жақсы басқара алмайды керісінше, жиі эмоциялар оларды басқарады.

Парциальды эмоционалды интеллект деңгейлері бойынша алынған нәтижелерді талдай отырып, педагогтердің эмоционалды хабардарлық шкаласы бойынша негізінен орташа деңгейге ие (45%), ал сыналушылардың 42%–ы төмен деп айта аламыз. Педагогтердің тек 13% –да эмоционалды хабардарлық деңгейі жоғары, олар өз эмоцияларын басқаруға қарағанда жақсы біледі және түсінеді, сонымен қатар басқа адамдарға қарағанда, олар өздерінің ішкі жағдайларын біледі.

«Өз эмоцияларын басқару» шкаласы бойынша педагогтердің 59% –ы орташа, 31% –ы төмен, 10% –ы жоғары, бұл эмоционалды сезімталдықты, эмоционалды икемділікті, яғни эмоцияларыңызды еркін басқаруды білдіреді.

«Басқа адамдардың эмоцияларын тану» шкаласы бойынша сыналушылардың 44% –ы орташа, 22% –ы төмен, 34% –ы жоғары, яғни соңғылары басқа адамдардың эмоционалды жағдайына әсер ете алады.

«Эмпатия» шкаласы бойынша сыналушылардың 50% –ы орташа деңгейге ие, 30% –ы төмен, 20%–ы жоғары деңгейге ие, яғни соңғылары басқа адамдардың эмоцияларын түсінеді, басқа адамның қазіргі жағдайына жанашырлық танытады, сонымен қатар, қолдау көрсетуге дайын. Бұл басқа адамның эмоционалды жағдайын ым-ишара, бет-әлпет, поза, сөйлеу реңктері арқылы түсіну қабілеті болып табылады.

«Өзін—өзі мотивациялау» шкаласы бойынша сыналушылардың 47% –ы орташа, 40% –ы төмен, 13%–ы жоғары, эмоцияларын басқару арқылы жүріс-тұрысын басқарады. Жоғары деңгейі бар сыналушылар өз эмоцияларын қолдана отырып, өздерін ынталандыру мүмкіндігіне ие.

Парциальды эмоционалды интеллект деңгейлері бойынша, барлық шкала бойынша, педагогтер орташа деңгейге ие, бұл басым белгіні ескере отырып, эмоционалды интеллекттің интегративті деңгейін көрсетеді.

Осылайша, жалпы EQ көрсеткіші жоғары мектеп педагогтерінің эмоционалды интеллектінің дамуының орташа деңгейімен сипатталады. Эмоционалды интеллекттің орташа деңгейі бар адамдар өздерінің эмоциялары мен басқа адамдардың сезімдерін көп немесе аз түсінеді, эмоционалды саласын басқара алады, сондықтан қоғамда олардың жүріс-тұрысы бейімделгіш және басқалармен өзара әрекеттесу арқылы өз мақсаттарына оңай жетеді.

Келесі кезекте сыналушылардың эмоционалды интеллект пен стресске төзімділік деңгейлерінің нәтижелерін Спирменнің критерийін қолдана отырып салыстырдық. Бұл критерийдің есептеулері жоғары мектеп педагогтерінің эмоционалды интеллект пен стресске төзімділік арасындағы маңызды байланыстар туралы айтуға мүмкіндік берді:

1. Спирмен критерийін қолдана отырып, белгілерді салыстыруды талдау педагогтердің стресске төзімділіктің төмен деңгейі мен «Эмоционалды хабардарлық» шкаласының төмен деңгейі көрсеткіштері ($r=0,35$) арасында байланыс бар екенін анықтады. Яғни, стресске төзімділігінің деңгейі төмен педагогтер эмоцияны тани алмайды, өзінде немесе басқа адамда эмоционалды тәжірибенің болу фактісін, эмоцияны анықтай алмайды. Олар өзі немесе басқа адам қандай эмоцияны сезінетінін анықтап, оған ауызша белгі таба алмайды, осы эмоцияны тудырған себептерді және оның салдарын түсіне алмайды.

2. Спирмен критерийін қолдана отырып, белгілерді салыстыруды талдау педагогтердің стресске төзімділік көрсеткіштері мен «Өз эмоцияларын басқару» эмоционалды интеллект шкаласының көрсеткіштері $r=0,47$ арасында байланыс бар екенін анықтады. Яғни, стресске төзімділігі жоғары тұлғалар эмоциялардың қарқындылығын басқара алады, ең алдымен шамадан тыс күшті эмоцияларды өшіреді. Сондай-ақ, олар эмоциялардың сыртқы көрінісін басқара алады, қажет болған жағдайда белгілі бір эмоцияны тудыруы мүмкін.

Қорытынды

Сонымен, корреляциялық талдаудың нәтижелері жоғары мектеп педагогтерінің стресске төзімділік көрсеткіштері мен эмоционалды интеллект шкалалары арасында байланыс бар екенін көрсетті, яғни эмоционалды интеллект деңгейі жоғары адамдар қате бағалауды оңай анықтап, зиянды түсіндірулерді түзете алады, өз ойларының барысын және олардың эмоцияларға әсерін дәлірек байқай алады. Эмоционалды интеллект деңгейі жоғары адамдар стрестік жағдайларды, егер бұл мүмкін болмаса, оларды қауіп-қатерден гөрі проблема ретінде қарастыра отырып, қолдаушы және аз стресті түрде қабылдауы мүмкін.

Зерттеу негізінде мәселені одан әрі зерттеу үшін қолдануға болатын қорытындылар жасалды. Авторлар мәселенің шешімін университет қызметкерлері арасындағы стрестің алдын-алу және мұқтаждарды психологиялық түзету бойынша арнайы бағдарламаларды қалыптастыру мен жүзеге асыруда көреді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя / И.Ф. Исаев. — М.: Академия, 2002. — 208 с.
- 2 Zysberg L. Emotional Intelligence, Personality, Stress, and Burnout Among Educators. / L. Zysberg, C. Orenshtein, E. Gimmon, R. Robinson // International Journal of Stress Management, 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/str0000028>
- 3 Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с.
- 4 Dolev N. Developing emotional intelligence competence among teachers. / N. Dolev, S. Leshem // Teacher Development, 2016. — Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/305659201>
- 5 Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
- 6 Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: автореф. дис... канд. псих. наук / С.В. Субботин. — Пермь, 1992. — 12 с.
- 7 Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога / А.А. Баранов. — СПб.: Питер, 2002. — 405 с.
- 8 Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 1983. — 368 с.
- 9 Ильин Е.И. Эмоции и чувства / Е.И. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
- 10 Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 329 с.

А.Р. Альгожина, Р.Ш. Сабилова, В.Н. Галяпина

Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости педагогов высшей школы

Современное общество характеризуется многообразием напряженных ситуаций, которые дестабилизируют личность, повышают вероятность возникновения стрессовых ситуаций. Такие условия свойственны для представителей различных видов деятельности, входят в пространство различных социаль-

ных институтов, в том числе в систему образования и в деятельность педагогов как ее субъектов. Эффективность деятельности педагога определяется не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и профессионально значимыми характеристиками. Высшая школа помогает педагогу преодолеть многие его личностные требования. Среди профессионально значимых качеств личности особое место занимают стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект. Специалисты с высоким эмоциональным интеллектом считают себя успешными людьми, обладают высокой устойчивостью к дезадаптации. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости педагогов высшей школы. Результаты корреляционного анализа в группе преподавателей показали, что существует связь между показателями стрессоустойчивости и шкалами эмоционального интеллекта, что свидетельствует о том, что уровень стрессоустойчивости влияет на способность выражать и управлять своим эмоциональным состоянием. Исследование вносит определенный вклад в понимание необходимости развития эмоционального интеллекта педагогов высшей школы.

Ключевые слова: личность педагога, профессионально важные качества, стресс, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, эмоции, система образования, профессиональное развитие.

A.R. Algozhina, R.Sh. Sabirova, V.N. Galyapina

Features of the relationship between emotional intelligence and stress resistance of higher education teachers

Modern society is characterized by a variety of stressful situations that destabilize the personality and increase the likelihood of stressful situations. Such conditions are typical for representatives of different types of activity, part of the space of various social institutions, including the education system and the activities of teachers as its subjects. The effectiveness of the teacher's activity is determined not only by professional knowledge, abilities, skills but also by professionally significant characteristics. High school helps the teacher overcome many of his requirements. Among the professionally significant personality traits, a special place is occupied by stress resistance and emotional intelligence. Specialists with high emotional intelligence consider themselves to be successful people and are highly resistant to maladjustment. The article presents the results of a study on the relationship between emotional intelligence and stress tolerance of higher school teachers. The results of the correlation analysis in the group of teachers showed that there is a connection between the indicators of stress tolerance and the scales of emotional intelligence, which indicates that the level of stress tolerance affects the ability to express and manage one's emotional state. The study contributes to the understanding of the need to develop the emotional intelligence of higher education teachers.

Keywords: personality of a teacher, professionally important qualities, stress, emotional intelligence, stress tolerance, emotions, education system, professional development.

References

- 1 Isaev, I.F. (2002). Professionalno-pedagogicheskaja kultura prepodavatelja [Professional and pedagogical culture of the teacher]. Moscow: Akademiia [in Russian].
- 2 Zysberg, L., Orenshtein, C., Gimmon, E., & Robinson, R. (2016). Emotional Intelligence, Personality, Stress, and Burnout Among Educators. *International Journal of Stress Management*. <http://dx.doi.org/10.1037/str0000028>.
- 3 Andreeva, I.N. (2011). Emotsionalnyi intellekt kak fenomen sovremennoi psikhologii [Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology]. Novopolotsk: PSU [in Russian].
- 4 Dolev, N., & Leshem, S. (2016). Developing emotional intelligence competence among teachers. *Teacher Development*, 21(1). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/305659201>
- 5 Shcherbatykh, Yu.V. (2006). Psikhologiya stressa i metody korrektsii [Psychology of stress and methods of correction]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- 6 Subbotin, S.V. (1992). Ustoichivost k psikhicheskomu stressu kak kharakteristiki metaindividualnosti uchitelja [Resistance to mental stress as characteristics of the teacher's meta-individuality]. Extended abstract of candidate's thesis. Permian [in Russian].
- 7 Baranov, A.A. (2002). Psikhologiya stressoustoichivosti pedagoga [Psychology of a teacher's stress tolerance]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- 8 Kitaev-Smyk, L.A. (1983). Psikhologiya stressa [Psychology of stress]. Moscow: Nauka [in Russian].
- 9 Ilin, E.I. (2001). Emotsii i chuvstva [Emotions and feelings]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- 10 Vodopianova, N.E. (2009). Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].