

УДК 331.446.4

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕЛИЧИНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

В.Е. Цибульникова, А.Н. Богатикова

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия

Для связи с авторами: E-mail: vicki-77@yandex.ru

### Аннотация

**Цель** – определить характер взаимосвязи между функциональными типами двигательной активности учителей, уровнями сформированности общего эмоционального интеллекта и фазами эмоционального выгорания.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 300 учителей (женщин) в возрасте от 21 до 65 лет. Определялись объем суточной двигательной активности, функциональные типы двигательной активности методом шагометрии. Выявлялись уровни сформированности фаз эмоционального выгорания педагогов, уровни сформированности их общего эмоционального интеллекта, проводился корреляционный анализ линейных связей по коэффициенту корреляции Карла Пирсона.

**Результаты и их обсуждение.** С учетом факторов нормирования и объема среднесуточной двигательной активности учителей экспериментально выделены функциональные типы с низкой, легкой, средней и высокой двигательной активностью. Произведена диагностика сформированности уровней эмоционального интеллекта и оценка степени эмоционального выгорания учителей. Определён характер взаимосвязей между объемом двигательной активности, сформированностью фаз эмоционального выгорания, видами внутриличностного и межличностного интеллекта, уровнями общего эмоционального интеллекта педагогов.

**Заключение.** Во всех возрастных группах учителей-женщин наблюдается дефицит двигательной активности с преимущественным функциональным типом с легкой двигательной активностью. Эмоциональное состояние педагогов и уровень сформированности эмоционального интеллекта находятся в прямой зависимости от величины двигательной активности, что подтверждено результатами исследования. Учителя с высокой двигательной активностью имеют более высокий процент сформированности уровня управления эмоциями как точки «акме» общего эмоционального интеллекта. У 12,00% учителей с низкой двигательной активностью сформирована фаза «истощения» как заключительная контрольная точка эмоционального выгорания, показывающая исчерпание физических и эмоциональных ресурсов. У этих педагогов выявлены самые низкие показатели сформированности внутриличностного вида эмоционального интеллекта – понимают собственные эмоции лишь 44,00% педагогов с низкой двигательной активностью и 54,61% способны управлять собственными эмоциями.

**Ключевые слова:** двигательная активность, функциональные типы двигательной активности, общий эмоциональный интеллект, синдром эмоционального выгорания.

### CORRELATION BETWEEN MAGNITUDE OF PHYSICAL ACTIVITY, LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL BURNOUT OF A TEACHER

V.E. Tsibulnikova, A.N. Bogatikova

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

#### Abstract

**The purpose** – to define the nature of correlation between functional types of physical activity of teachers, levels of general emotional intelligence and phases of emotional burnout.

**Methods and organization of the research.** 300 teachers (women) aged 21 - 65 years have participated in the research. The task has been to identify volume of daily physical activity, functional types of physical activity by measurement with a pedometer. The objective has been to determine levels of achievement of emotional burnout phases by educators and levels of their general emotional intelligence, to carry out the correlation analysis of linear relationships on Pearson's formula.

**Results and discussion.** Considering factors of rationing and volume of average daily physical activity of teach-

ers, we have experimentally distinguished functional types with low, light, medium and high physical activity. We have carried out diagnostics of levels of emotional intelligence and assessment of extent of emotional burnout of teachers. We have determined the nature of correlation between the volume of physical activity, achievement of emotional burnout phases, types of intrapersonal and interpersonal intelligence, and levels of general emotional intelligence of educators.

**Conclusion.** All age groups of female teachers show deficiency of physical activity with primary functional type with light physical activity. Emotional well-being of educators and level of emotional intelligence depend directly on the volume of physical activity that is confirmed with results of the research. Teachers with high physical activity have higher level of emotional management as maximum point of the general emotional intelligence. 12,00% of teachers with low physical activity tend to go through the «exhaustion» phase as the final control point of emotional burnout showing exhaustion of physical and emotional resources. These teachers demonstrate the lowest indicators of intrapersonal type of emotional intelligence – only 44,00% of educators with low physical activity can understand their own emotions and only 54,61% of them are capable to manage their own emotions.

**Keywords:** physical activity, functional types of physical activity, general emotional intelligence, syndrome of emotional burnout.

## ВВЕДЕНИЕ

Современный образовательный процесс, его сложность, многоаспектность и динамичность, окрашенные профессиональными стрессами, эмоциональной насыщенностью образовательной среды, с одной стороны, малоподвижным образом жизни и дефицитом двигательной активности учителей, с другой, оказывают непосредственное влияние на соматическое здоровье педагогов, выступающее гарантом качества педагогического труда.

Двигательная активность (ДА) является естественной физиологической потребностью организма человека в движении для нормального его функционирования, а величина суточной ДА, определяемая по средней величине недельного, месячного или полугодового объема привычной двигательной активности (ПДА), выступает индивидуальным признаком при относительной стабильности режима дня учителя.

А.А. Горелов и О.Г. Румба, актуализируя проблему нарастающего дефицита ДА молодежи, установили взаимосвязь величины двигательной активности и соматического здоровья, определили, что студентам с высокой ДА соответствует высокая оценка уровня здоровья [4]. ДА непосредственно оказывает влияние на умственную и физическую работоспособность педагога – чем меньше величина ДА, тем ниже общая работоспособность. Тренированный организм при максимальных физических нагрузках характеризуется экономичным функционированием физиологических

систем, при этом высоким функциональным уровнем сердечно-сосудистой системы, систем кровообращения и дыхания [10].

Длительное эмоциональное воздействие стрессоров в педагогической среде детерминирует деструктивные изменения в организме учителя, что снижает полноценность его жизнедеятельности и профессиональной деятельности, в связи с чем особое место в структуре здоровья педагога отводится эмоциональному интеллекту как компоненту эмоционального здоровья.

С позиции Дж. Мэйера, П. Сэловей и Д. Карузо, комплекс способностей, позволяющих распознавать значение эмоциональных паттернов, анализировать их и решать проблемы на их основе, называется эмоциональным интеллектом [8]. Подход данных авторов можно рассматривать как модель 4 групп способностей, характеризующих эмоциональный интеллект:

- во-первых, опирающихся на перцепцию (восприятие) и оценку эмоций (понимание того, что каждая эмоция соотносится с определенным способом ее выражения);
- во-вторых, позволяющих при помощи умственных процессов сравнивать эмоции друг с другом и с другими понятиями и представлениями;
- в-третьих, способствующих пониманию своих и чужих эмоций, уменью рассуждать об эмоциях (осмысление своих и чужих эмоций; размышление об уместности и адекватности выраженных эмоций);

– в-четвертых, позволяющих осуществлять управление своими и чужими эмоциями (высший уровень проявления эмоционального интеллекта – способность управлять эмоциями).

Неотъемлемым аспектом в работе учителя является общение как многоплановый процесс установления и развития межличностных контактов между участниками образовательных отношений. Перцептивная и интерактивная стороны общения включают эмоциональную составляющую, так как в процессе педагогического общения происходит эмоциональный обмен и эмоциональное насыщение. Таким образом, эмоции обогащают процесс общения, а иногда и перенасыщают его.

В.П. Зинченко отмечает, что эмоции как особые психические процессы и состояния выражаются в форме переживания и отражают значимость явлений и событий для человека [3], а эмоциональное здоровье, с позиции А.В. Тарабакиной, выступает как внутренняя организация эмоционального мира человека, которая указывает на его удовлетворенность своей судьбой и на положительный фон эмоционального мироощущения [9].

В общении эмоции влияют на социальную перцепцию (социальное восприятие людьми друг друга) [1] и проявляются в эмпатии, которая профессионально необходима учителю, для того чтобы понять, что переживает обучающийся, родитель или коллега. Подобное «вчувствование», с точки зрения А.В. Петровского, требует собственной эмоциональной отдачи, потому как в данной ситуации надо самому почувствовать то, что чувствует другой, встать на его место и оценить силу его переживания [7].

В соответствии с вышеизложенным целью исследования – определить характер взаимосвязи между функциональными типами двигательной активности учителей, уровнями сформированности общего эмоционального интеллекта и фазами эмоционального выгорания.

#### **Задачи исследования:**

– выделить функциональные типы ДА учителей с низкой, легкой, средней и высокой ДА

с учетом 4 групп возрастного развития женщин и контрольных точек среднесуточного объема ПДА педагогов по результатам полугодового цикла;

– установить взаимосвязи: между объемом ДА учителей, сформированностью фаз эмоционального выгорания, внутриличностным и межличностным видами общего эмоционального интеллекта (ОЭИ), а также уровнями понимания и управления эмоциями.

## **МЕТОДЫ**

### **И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В исследовании мы опирались на следующие методики и методы: шагометрию, опросник на эмоциональный интеллект (ЭМИн) Д.В. Люсины [6], методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [2], корреляционный анализ линейных связей (коэффициент корреляции Карла Пирсона) [5].

Выборка исследования составила 300 человек, женщин в возрасте 21-65 лет, работающих в общеобразовательных организациях г. Москвы и Московской области. Испытуемые были условно разделены на 4 психовозрастные группы, по 75 человек в каждой: 1 группа – «ранняя зрелость», 21-25 лет; 2 группа – «средняя зрелость», 25-40 лет; 3 группа – «поздняя зрелость», 40-55 лет; 4 группа – «предпенсионный возраст», 55-65 лет.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В ходе шагомер-исследования и выделения 4 функциональных типов ДА учителей с низкой, легкой, средней и высокой ДА было установлено:

– в период ранней зрелости большая часть испытуемых (48,00%) имеют легкую ДА – от 3,9 до 5,9 тыс. шагов в сутки, высокую ДА показали лишь 19,67% учителей – от 10,0 до 14,7 тыс. шагов в сутки;

– в период средней зрелости большая часть учителей (54,00%) имеют легкую ДА – от 3,9 до 5,9 тыс. шагов в сутки, высокую ДА показали лишь 14,33% педагогов – от 10,0 до 13,8 тыс. шагов в сутки;

– в период поздней зрелости большая часть

испытуемых (61,67%) имеют легкую ДА – от 3,9 до 5,9 тыс. шагов в сутки, высокую ДА показали всего 16,33% испытуемых – от 10,0 до 13,2 тыс. шагов в сутки;

– в предпенсионном возрасте 10,67% педагогов показали низкую ДА, большая часть испытуемых (52,00%) имеют легкую ДА – от 3,9 до 5,9 тыс. шагов в сутки, а 28,00% – среднюю ДА, высокую ДА показали лишь 9,33% испытуемых – от 10,0 до 10,8 тыс. шагов в сутки.

В ходе диагностики ОЭИ учителей-предметников (по методике ЭМИн Д.В. Любина) с различными функциональными типами ДА были получены следующие результаты: меж-

ду группой учителей с низким объемом ДА и группой педагогов с высоким объемом ДА есть существенные различия в уровнях сформированности ОЭИ и видах эмоционального интеллекта (таблица 1, Table 1).

В ходе диагностики эмоционального выгорания учителей-предметников с различной величиной ДА были установлены следующие результаты (таблица 2, Table 2): из группы учителей с функциональным типом с низкой ДА 12,00% находятся в фазе истощения как наивысшей контрольной точке сформированности эмоционального выгорания, что в 2,84 раза превышает результат по сформиро-

**Таблица 1 – Сформированность внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта у учителей с различным объемом ДА**

**Table 1 – Level of intrapersonal and interpersonal emotional intelligence of teachers with different coefficients of PA**

Функциональные типы ДА учителей Functional types of PA of teachers	Внутриличностный эмоциональный интеллект Intrapersonal emotional intelligence		Межличностный эмоциональный интеллект Interpersonal emotional intelligence	
	Понимание собственных эмоций Understanding of one's own emotions	Управление собственными эмоциями Management of one's own emotions	Понимание чужих эмоций Understanding of people's emotions	Управление чужими эмоциями Management of people's emotions
<b>Низкая ДА</b> / 0,0-2,9 тыс. шагов в сутки <b>Low PA</b> / 0,0-2,9 thousand steps per day	44,00%	54,67%	61,33%	53,33
<b>Легкая ДА</b> / 3,0-5,9 тыс. шагов в сутки <b>Light PA</b> / 3,0-5,9 thousand steps per day	46,67%	64,00%	69,33%	57,33%
<b>Средняя ДА</b> / 6,0-9,9 тыс. шагов в сутки <b>Medium PA</b> / 6,0-9,9 thousand steps per day	50,67%	70,67%	69,33%	62,67%
<b>Высокая ДА</b> / 10,00 тыс. шагов в сутки и выше <b>High PA</b> / 10,00 thousand steps per day and more	52,00%	73,33%	74,67%	66,67%

**Таблица 2 – Сформированность / несформированность фаз эмоционального выгорания у учителей с различной величиной ДА**

**Table 2 – Achievement / non-achievement of emotional burnout phases by teachers with different coefficients of PA**

Функциональные типы ДА учителей Functional types of PA of teachers	Вне фаз Off-phases	Фазы эмоционального выгорания Phases of emotional burnout		
		Фаза напряжения Stress phase	Фаза резистенции Resistance phase	Фаза истощения Exhaustion phase
<b>Низкая ДА</b> / 0,0-2,9 тыс. шагов в сутки <b>Low PA</b> / 0,0-2,9 thousand steps per day	0,00%	54,67%	33,33%	12,00%
<b>Легкая ДА</b> / 3,0-5,9 тыс. шагов в сутки <b>Light PA</b> / 3,0-5,9 thousand steps per day	2,67%	53,33%	33,33%	10,67%
<b>Средняя ДА</b> / 6,0-9,9 тыс. шагов в сутки <b>Medium PA</b> / 6,0-9,9 thousand steps per day	33,33%	42,67%	14,67%	9,33%
<b>Высокая ДА</b> / 10,00 тыс. шагов в сутки и выше <b>High PA</b> / 10,00 thousand steps per day and more	48,00%	36,00%	11,77%	4,23%

ванности данной фазы в группе учителей с функциональным типом с высокой ДА.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Шагомер-исследование позволило выделить 4 функциональных типа ДА учителей с низкой, легкой, средней и высокой ДА с учетом возрастной периодизации психического развития женщин – ранней зрелости, средней зрелости, поздней зрелости и предпензионного периода. Во все возрастные периоды учителя преимущественно имеют легкую двигательную активность. Максимальный результат объема ПДА учителей, имеющих функциональный тип с высокой ДА, показан в возрасте 21-25 лет (ранняя зрелость), что составило 10,0-14,7 тыс. шагов в сутки и 19,67% данной возрастной группы.

2. Установление взаимосвязи между объемом ДА учителей и сформированностью внутриличностного, межличностного эмоционального интеллекта, а также уровнем понимания и уровнем управления эмоциями позволило сделать следующие выводы:

– у учителей с низкой ДА уровень понимания эмоций сформирован на 52,67%, а уровень

управления эмоциями как «акме» ОЭИ – на 54,00%;

– у учителей с высокой ДА уровень понимания эмоций сформирован на 63,34%, а уровень управления эмоциями – на 70,00%.

Таким образом, уровень ОЭИ выше у педагогов, имеющих высокую ДА.

3. Установление взаимосвязи между объемом ДА учителей и сформированностью фаз эмоционального выгорания позволило сделать вывод о том, что фазы сформированы и явно выражены у педагогов с низкой и легкой ДА. Таким образом, эмоциональное состояние педагогов находится в прямой зависимости от объема ДА – низкая ДА соответствует высокому уровню эмоционального выгорания.

4. Корреляционный анализ по формуле Пирсона позволил определить:

– отсутствие связи между ОЭИ и фазой напряжения, фазой истощения, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономики эмоций;

– наличие обратной связи между ОЭИ и фазой резистенции, неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, редукцией профессиональных обязанностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / Г. М. Андреева. – Изд. 5-е испр. и доп. – М.: Аспект пресс, 2014. – 362 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударья, 1999. – 28 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Изд. 4-е, расш. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
4. Горелов, А. А. Массовая физическая культура и оздоровление населения. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А. А. Горелов, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2 – С. 36-39.
5. Лапочкин, С. В. Избранные вопросы спортивной метрологии / С. В. Лапочкин, М-во спорта РФ, Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и

туризма. – Набережные Челны : Поволжская ГАФК-СиТ, 2013. – 281 с.

6. Люсин, Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 349 с.
7. Петровский, А. В. Психология и время / А. В. Петровский. – СПб.: «Печ. Двор» им. А. М. Горького, 2007. – 447 с.
8. Сергиенко, Е. А. Русскоязычная адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0) : методическое пособие / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – М.: Смысл, 2017. – 139 с.
9. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности : Монография / Л. В. Тарабакина, Министерство образования и науки РФ, МПГУ. – М.: МПГУ, 2017. – 193 с.
10. Чан Дык Ньан Показатели физической работоспособности спортсменов-бадминтонистов разной квалификации / Чан Дык Ньан // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №1(26). – С. 200-204.

## REFERENCES

1. Andreeva, G. M. Socialnaia psikhologiya : uchebnik dlia studentov vysshikh uchebnykh zavedenii, obuchaiushchikhsia po napravleniiu i spetsialnosti «Psikhologiya» [Social psychology: textbook for students of higher educational institutions studying

«Psychology» program]. 5th revised and augmented ed. Moscow, Aspekt press Publ., 2014. – 362 p.

2. Boiko, V. V. Sindrom «emotsionalnogo vygoraniia» v professionalnom obshchenii [Syndrome of «emotional burnout» in professional communication]. Saint-Petersburg, Sudarynia Publ., 1999, – 28 p.

3. Ed. by Meshcheriakov B. G., Zinchenko V. P. Bolshoi psikhologicheskii slovar [Large psychology dictionary]. 4th augmented ed. Moscow, AST Publ., Saint-Petersburg: Praim-EVROZNAK Publ., 2009. – 811 p.
4. Gorelov, A. A. Rumba O. G. Massovaia fizicheskaia kultura i ozdorovlenie naseleniia. O zavisimosti somaticheskogo zdorovia studentov ot velichiny ikh dvigatelnoi aktivnosti [Public physical culture and public health promotion. About dependence of somatic health of students on the volume of their physical activity]. Vestnik sportivnoi nauki [Bulletin of sport science]. 2013, no. 2, pp. 36-39.
5. Lapochkin, S. V., M-vo sporta RF Izbrannye voprosy sportivnoi metrologii [Selected issues of sport metrology] [Ministry of Sports of the Russian Federation], Naberezhnochelninskii filial Povolzhskoi gosudarstvennoi akademii fizicheskoi kultury, sporta i turizma [Branch of Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism in Naberezhnye Chelny]. Naberezhnye Chelny, Povolzhskaya GAFKSIT Publ., 2013. – 281 p.
6. Liusin, D.V., Ushakov D.V. Sotsialnyi i emotsionalnyi intellekt: ot protsessov k izmereniiam [Social and emotional intelligence: from processes to evaluation] Moscow, In-t psikhologii RAN Publ., 2009. – 349 p.
7. Petrovskii, A. V. Psikhologiya i vremia [Psychology and time] Saint-Petersburg : «Pech. Dvor» im. A. M. Gorkogo Publ., 2007. – 447 p.
8. Sergienko, E. A., Vetrova I. I. Russkoiazychnaia adaptatsiia testa Dzh. Meiera, P. Seloveia, D. Karuzo «Emotsionalnyi intellekt» (MSCEIT V2.0) : metodicheskoe posobie [Russian adapted version of «Emotional intelligence» (MSCEIT V2.0) by J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso : handbook] Moscow, Smysl Publ., 2017. – 139 p.
9. Tarabakina, L. V., Ministerstvo obrazovaniia i nauki RF Emotsionalnoe zdorovie podrostka: riski i vozmozhnosti: Monografiia [Emotional health of an adolescent: risks and opportunities : Monography], Moscow, MPGU Publ., 2017. – 193 p.
10. Chan Dyk Nian. Pokazateli fizicheskoi rabotosposobnosti sportsmenov-badmintonistov raznoi kvalifikatsii [Indicators of physical efficiency of badminton players of various qualifications] Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta [Pedagogical, psychological, medical and biological issues of physical culture and sports], 2013. no. 1(26), pp. 200-204.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Цибульникова Виктория Евгеньевна (Tsubulnikova Victoria Evgenyevna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания Института физической культуры, спорта и здоровья; ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»; 119435, г. Москва, Малая Пироговская ул., 1/1; e-mail: vicki-77@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-8248-4234.

Богатикова Анна Николаевна (Bogatikova Anna Nikolaevna) – студент факультета педагогики и психологии; ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»; 119435, г. Москва, Малая Пироговская ул., 1/1; ORCID: 0000-0001-6268-8902.

#### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Цибульникова В.Е., Богатикова А.Н. Взаимосвязь величины двигательной активности, уровня эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания учителя / В.Е. Цибульникова, А.Н. Богатикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 41-46

#### FOR CITATION

Tsubulnikova V.E., Bogatikova A.N. Correlation between magnitude of physical activity, level of emotional intelligence and emotional burnout of a teacher. Science and sport: current trends, 2019, vol. 22, no. 1, pp. 41-46 (in Russ.)