

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

САУТЕНКОВА М.Ю. 

Саутенкова Марина Юрьевна – Кандидат психологических наук, доцент, Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г.Актөбе, Казахстан

E-mail: marina.sautenkova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6493-2726>

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь эмоциональной культуры и жизненного баланса в профессиональной деятельности преподавателя. Эмоциональная культура понимается как совокупность умений осознавать, регулировать и конструктивно выражать эмоции, что напрямую влияет на качество педагогического общения, устойчивость к стрессам и формирование благоприятной образовательной среды.

Жизненный баланс рассматривается в контексте гармоничного распределения времени, ресурсов и внимания между профессиональной, личной и социальной сферами. Особое внимание уделяется тому, как недостаток эмоциональной саморегуляции и перегрузки в работе могут приводить к эмоциональному выгоранию, снижению мотивации и профессиональной эффективности.

В статье представлены современные подходы к развитию эмоциональной культуры, включая элементы эмоционального интеллекта, рефлексивные практики и методы самоподдержки. На основе теоретического анализа и практических кейсов сделан вывод о том, что высокий уровень эмоциональной культуры способствует сохранению жизненного баланса, укреплению психологического благополучия и повышению качества образовательного процесса.

Автор отмечает, что высокая эмоциональная культура помогает выстраивать границы, адекватно расставлять приоритеты и сохранять внутреннюю устойчивость при внешних перегрузках. Особое внимание уделяется практическим подходам к развитию эмоциональной компетентности как основы психологического благополучия. Делается вывод о том, что эмоциональная зрелость и культура являются ключевыми условиями для поддержания жизненного баланса, профилактики выгорания и повышения качества жизни.

Материал может быть полезен педагогам, психологам, организаторам системы повышения квалификации, специалистам в сфере управления персоналом и всем, кто интересуется вопросами эмоционального развития и саморегуляции.

Ключевые слова: культура, эмоциональная культура, эмоции, жизненный баланс, колесо баланса.

Введение.

Современная система образования предъявляет к преподавателям всё более высокие требования, связанные не только с профессиональной компетентностью, но и с эмоциональной устойчивостью. В условиях постоянного взаимодействия с обучающимися, коллегами и административной системой преподаватель испытывает серьёзные эмоциональные нагрузки. В этом контексте ключевыми становятся два понятия — эмоциональная культура и жизненный баланс. Цель данной статьи раскрытие взаимосвязи между этими понятиями и обоснование важности их развития для успешной профессиональной и личной реализации педагога.

Профессия преподавателя относится к числу эмоционально напряжённых и требует высокого уровня саморегуляции, эмпатии и коммуникативной гибкости. Психологи, работающие в сфере образования, играют ключевую роль в поддержании психоэмоционального здоровья педагогов, особенно в условиях роста требований, профессионального выгорания и стирания границ между рабочей и личной жизнью [1].

В данной статье рассматривается взаимосвязь между эмоциональной культурой и жизненным балансом преподавателя, с позиции психолога-консультанта, фасилитатора, тьютора или преподавателя-психолога. Приведены примеры из практики и даны рекомендации по работе с этой темой в индивидуальном формате.

Мое исследование было проведено в рамках изучения эмоциональной культуры студентов,

и защищена кандидатская диссертация. По истечении определенного времени я стала задумываться о том, что преподаватели достаточно сильно подвержены перепадам настроения, эмоциональному воздействию. И исследование эмоциональной культуры преподавателей является актуальным [2, 88].

Любой из нас подвергается определенным воздействиям разных сфер жизни: семья, финансы, друзья, внутренняя гармония, хобби, отдых, личностный рост и другое. Соответственно, жить в жизненном балансе сегодня в тренде.

Материалы и методы исследования.

В исследовании участвовало 60 преподавателей вуза (разного возраста, стажа, преподаваемых дисциплин), разделённые на 2 группы:

Экспериментальная группа ($n = 30$) — участвует в программе развития эмоциональной культуры.

Контрольная группа ($n = 30$) — работает в обычном режиме без вмешательств.

Я использовала следующие методики диагностики [3]:

1. Опросник эмоционального интеллекта (Н. Холл или D.V. Lyusin).
2. Опросник «Колесо жизненного баланса».
3. Шкала эмоционального выгорания (МБИ – Maslach Burnout Inventory).
4. Самооценка качества жизни (WHOQOL-BREF).

После опроса, в течении 6 недель я провела определенную работу с экспериментальной группой. Для них использовались:

1. Тренинг «Развитие эмоциональной культуры преподавателя» (1 раз в неделю).
2. Элементы коучинга, супервизий и практики рефлексии.
3. Ведение «Дневника эмоционального состояния».
4. Практики эмоциональной саморегуляции (дыхательные упражнения, осознанность, медитации).

Контрольная группа продолжала обычную педагогическую деятельность.

Результаты и их обсуждение.

После занятий я провела вновь диагностику по тем же методикам, результаты представлены в рисунке 1.

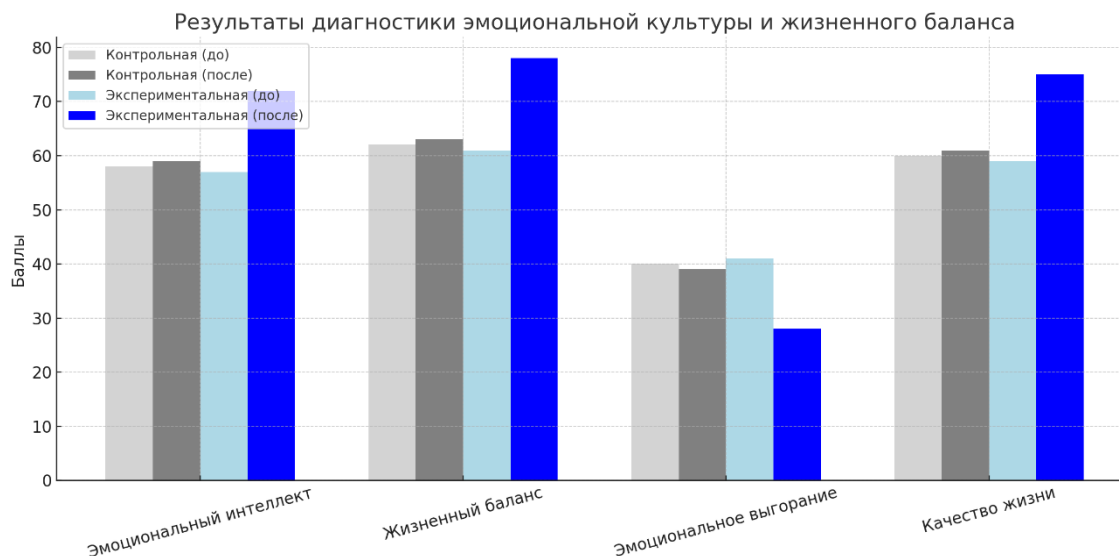


Рисунок 1. Результаты диагностики эмоциональной культуры и жизненного баланса (до и после)

В диаграмме показаны результаты диагностики до и после эксперимента для контрольной и экспериментальной групп. Хорошо видно, что участники экспериментальной группы значительно улучшили показатели по эмоциональному интеллекту, жизненному балансу и качеству жизни, а также снизили уровень эмоционального выгорания.

Эксперимент позволяет подтвердить гипотезу о том, что развитие эмоциональной культуры способствует улучшению жизненного баланса преподавателя, снижает риск выгорания и повышает профессиональную устойчивость.

Изучив некоторое количество определений, мы даем свое определение **эмоциональной культуры** – это интегративное, динамическое свойство личности, отражающее способность человека успешно реализовывать себя в профессионально-эмоциональных ситуациях. Мы рассмотрели компоненты эмоциональной культуры [4]:

1. Эмоциональная направленность.
2. Эмоциональный интеллект.
3. Эмпатия.
4. Эмоциональная коммуникабельность.
5. Эмоциональная экспрессивность.
6. Креативность.

Каждый компонент мы измеряли с помощью адекватно подобранных психологических методик. Несомненно, для педагога-психолога важно уметь диагностировать уровень эмоциональной культуры преподавателя и развивать её через психологическое просвещение и развивающие форматы.

По прошествии 20 лет наши взгляды, подходы к пониманию эмоциональной культуры естественно изменились, и сегодня мы рассматриваем эмоциональную культуру в логической взаимосвязи с жизненным балансом личности.

Эмоциональная культура — это внутренняя компетенция, которая помогает поддерживать и восстанавливать жизненный баланс.

Жизненный баланс — это внешнее выражение зрелой эмоциональной культуры. Они взаимно усиливают друг друга: чем выше эмоциональная культура — тем устойчивее баланс; чем устойчивее баланс — тем легче развивать эмоциональную культуру.

Эмоциональная культура помогает: снизить уровень стресса, устанавливать границы, правильно реагировать на перегрузку, развивать эмпатию. А баланс жизни дает возможность: сохранить эмоциональную устойчивость, углубить эмпатию и саморефлексию, управлять эмоциями, дает энергию для обучения и развития.

Жизненный баланс — это не статичное состояние, а процесс постоянного согласования между различными сферами:

- **Профессия** (деятельность, признание, нагрузка);
- **Личность** (ценности, идентичность, личностный рост);
- **Тело** (здоровье, отдых, психосоматика);
- **Отношения** (близкие, коллеги, студенты);
- **Среда** (организационная культура, условия труда).

Под балансом в жизни преподавателя понимается состояние гармонии между профессиональной деятельностью, личной жизнью, отдыхом, здоровьем и личностным развитием. Этот баланс может быть нарушен в силу высокой нагрузки, эмоционального выгорания, нехватки времени и ресурсов.

Ключевые аспекты жизненного баланса:

- Физическое здоровье (режим дня, питание, физическая активность);
- Эмоциональное здоровье (умение справляться со стрессом, отдых);
- Социальные связи (поддержка семьи, друзей, коллег);

- Профессиональное развитие (удовлетворённость от работы, обучение);
- Духовные и ценностные ориентиры (смысл, цели, личностная миссия).

Нарушение одного из компонентов часто ведёт к снижению общего качества жизни и эффективности преподавательской деятельности.

Сделав анализ эмоциональной культуры и жизненного баланса, я пришла к выводу о тесной взаимосвязи этих понятий, о необходимости психологического развития. (таблица 1)

Таблица 1. Взаимосвязь эмоциональной культуры и жизненного баланса

Элемент	Как влияет на эмоциональную культуру	Как поддерживает жизненный баланс
Осознанность	Повышает рефлексивность эмоций и смыслов	Помогает распределять ресурсы и время
Эмпатия	Укрепляет отношения со студентами и коллегами	Снижает конфликты, повышает удовлетворённость жизнью
Саморегуляция	Защищает от эмоционального выгорания	Снижает уровень стресса
Ценностный фокус	Создаёт внутренние опоры	Служит источником мотивации и устойчивости

Формирование эмоциональной культуры начинается задолго до профессионального становления личности, но в педагогической деятельности приобретает особое значение, так как влияет на качество образовательного процесса и межличностные отношения.

Между эмоциональной культурой и балансом в жизни преподавателя существует двусторонняя связь:

1. Эмоциональная культура как ресурс баланса. Развитая эмоциональная культура помогает преподавателю лучше справляться с профессиональными трудностями, избегать выгорания, восстанавливать силы. Умение осознавать и выражать свои чувства способствует предотвращению подавленных состояний, снижает тревожность и внутреннее напряжение.

2. Баланс как условие для развития эмоциональной культуры. Когда преподаватель находится в состоянии внутренней и внешней гармонии, он легче развивает эмпатию, терпимость, открыт к конструктивному общению и саморефлексии. Наличие времени на отдых, хобби и общение способствует эмоциональной устойчивости.

3. Обе категории как взаимоподкрепляющие. Преподаватель, обладающий высокой эмоциональной культурой, более склонен к сознательной организации своей жизни, распределению ресурсов и приоритетов. В свою очередь, соблюдение баланса способствует укреплению эмоционального здоровья, что создаёт условия для личностного роста.

Я даю практические рекомендации по развитию эмоциональной культуры и поддержанию баланса жизни [5;6;7]:

1. Саморефлексия и дневник эмоций

Регулярное ведение дневника эмоций помогает осознать закономерности своих переживаний, научиться их отслеживать и регулировать.

2. Эмоциональная гигиена

Это включает в себя осознанное отношение к источникам негативных эмоций, умение ограничивать контакт с токсичной средой, заботу о себе через отдых, восстановление, смену деятельности.

3. Тайм-менеджмент и расстановка приоритетов

Рациональное распределение времени между работой и личной жизнью — важный шаг к

поддержанию баланса. Умение говорить «нет», делегировать задачи и планировать отдых снижает уровень стресса.

4. Развитие эмпатии

Постоянное развитие навыков слушания, понимания чужих эмоций, умение встать на позицию другого человека укрепляют профессиональные и личные отношения.

5. Психологическая поддержка

Работа с психологом или участие в группах профессиональной поддержки помогает преподавателю справляться с перегрузкой, осмысливать трудности и находить внутренние опоры.

В образовательных учреждениях преподаватели могут воспользоваться помощью психологов в осмыслении этих сфер через коучинг, супервизию, фасилитационные сессии, индивидуальное консультирование.

Заключение. Важно рассматривать эмоциональную культуру не как дополнительную «опцию», а как часть профессионального мастерства педагога. Включение эмоционального воспитания в программы повышения квалификации способствует созданию более здоровой и гуманной образовательной среды.

Формирование эмоциональной культуры должно начинаться ещё в вузе, на этапе подготовки будущих преподавателей. Особенно важны тренинги по эмоциональному интеллекту, коммуникации, работе с конфликтами, управлению стрессом. Эмоциональная культура и жизненный баланс являются важнейшими составляющими устойчивости и профессиональной эффективности преподавателя. Их взаимосвязь проявляется в способности педагога сохранять внутреннюю гармонию, строить продуктивные отношения и справляться с вызовами профессии. Развитие этих качеств — не только путь к личному благополучию, но и вклад в гуманизацию образовательного процесса.

Для психологов, сопровождающих преподавателей, особенно важно понимать динамическую взаимосвязь между эмоциональной культурой и жизненным балансом. Поддержка в развитии этих качеств — это не просто профилактика выгорания, но вклад в качество образования и общее психическое здоровье академического сообщества. Эмоционально зрелый, уравновешенный преподаватель способен не только эффективно обучать, но и быть примером осознанной, устойчивой личности для своих студентов.

Список литературы

1. Вачков И.В. Психология преподавателя вуза: вызовы, ресурсы, поддержка. — М.: УРАО, 2021. — 187 с.
2. Савченко И.В. Эмоциональное выгорание и профилактика в образовательной среде. — СПб: Речь, 2022.- 214 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.- 234 с.
4. Шепелев И.Ф. Эмоциональный интеллект и фасилитация: инструменты XXI века в образовании. — Екатеринбург: Уралпресс, 2024.-278 с.
5. Корпоративное обучение и коучинг: современные подходы и практики. — Под ред. Л.В. Громовой. — М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020.- 213 с.
6. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. — Jossey-Bass, 2020.- 380 p.
7. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. — HarperCollins, 2022. — S. 28–37.

References

1. Vachkov I.V. Psihologiya prepodavatelya vuza: vyzovy, resursy, podderzhka. — M.: URAO, 2021. — 187 s.

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің хабаршысы, №3 (81), қыркүйек 2025
Педагогика-Педагогика-Pedagogy

2. Savchenko I.V. Emocional'noe vygoranie i profilaktika v obrazovatel'noj srede. — SPb: Rech', 2022.- 214 s.
3. Goulman D. Emocional'nyj intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ. — M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2023.- 234 s.
4. Shepelev I.F. Emocional'nyj intellekt i fasilitaciya: instrumenty XXI veka v obrazovanii. — Ekaterinburg: Uralpress, 2024.-278 s.
5. Korporativnoe obuchenie i kouching: sovremennye podhody i praktiki. — Pod red. L.V. Gromovoj. — M.: NIC INFRA-M, 2020.- 213 s.
6. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. — Jossey-Bass, 2020.- 380 p.
7. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. — HarperCollins, 2022. — S. 28–37.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПЕН ЖАНЖАНДЫҚ ТЕМП-ТЕЖДІКТИҢ ОҚЫТУШЫ ҚЫЗМЕТІНДЕГІ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ

САУТЕНКОВА М.Ю. 

Саутенкова Марина Юрьевна – Психология ғылымдарының кандидаты, доцент, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті Ақтөбе қ., Қазақстан
E-mail: marina.sautenkova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6493-2726>

Аңдатпа. Мақалада оқытушының кәсіби қызметіндегі эмоциональдық мәдениет пен өмірлік тепе-теңдік арасындағы өзара байланыс қарастырылады. Эмоциональдық мәдениет — бұл эмоцияларды танып-білу, реттеу және конструктивті түрде білдіру дағдыларының жиынтығы ретінде түсіндіріледі. Бұл дағдылар педагогикалық қарым-қатынастың сапасына, күйзеліске төзімділікке және қолайлы білім беру ортасын қалыптастыруға тікелей әсер етеді.

Өмірлік тепе-теңдік кәсіби, жеке және әлеуметтік салалар арасында уақытты, ресурстарды және назарды үйлесімді бөлу тұрғысынан қарастырылады. Мақалада эмоциональдық өзін-өзі реттеудің жетіспеушілігі мен жұмыстағы артық жүктеме эмоциональдық күйреуге, мотивацияның төмендеуіне және кәсіби тиімділіктің әлсіреуіне әкелетіндігі атап өтіледі.

Эмоциональдық мәдениетті дамытуға бағытталған заманауи тәсілдер ұсынылады: эмоциональдық интеллект элементтері, рефлексиялық тәжірибелер мен өзін-өзі қолдау әдістері. Теориялық талдау мен практикалық кейстер негізінде жоғары эмоциональдық мәдениеттің өмірлік тепе-теңдікті сақтауға, психологиялық әл-ауқатты нығайтуға және білім беру үдерісінің сапасын арттыруға ықпал ететін тұжырымдалады.

Автор эмоциональдық мәдениеттің жеке шекараларды қалыптастыруға, басымдықтарды дұрыс бөлуге және сыртқы жүктемелер жағдайында ішкі тұрақтылықты сақтауға көмектесетінін атап өтеді. Эмоциональдық құзыреттілікті дамыту психологиялық денсаулықтың негізі ретінде қарастырылады. Эмоциональдық кемелдік пен мәдениет – өмірлік тепе-теңдікті сақтау, күйзелістің алдын алу және өмір сапасын арттырудың маңызды шарттары екені айтылады.

Материал педагогтерге, психологтарға, біліктілікті арттыру жүйесінің ұйымдастырушыларына, кадрлармен жұмыс істейтін мамандарға және эмоциональдық даму мен өзін-өзі реттеу мәселелерімен айналысатын барлық тұлғаларға пайдалы болуы мүмкін.

Түйін сөздер: мәдениет, эмоциональдық мәдениет, эмоциялар, өмірлік тепе-теңдік, тепе-теңдік дөңгелегі.

INTERRELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL CULTURE AND LIFE BALANCE IN TEACHING PRACTICE

SAUTENKOVA M.YU. 

Sautenkova Marina Yuryevna – Candidate of psychological sciences, docent, K. Zhubanov Aktope Regional University, Aktope, Kazakhstan
E-mail: marina.sautenkova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-6493-2726>

Abstract. The article explores the relationship between emotional culture and life balance in the professional activity of a teacher. Emotional culture is understood as a set of skills to recognize, regulate, and constructively express emotions,

which directly affects the quality of pedagogical communication, resilience to stress, and the creation of a positive educational environment.

Life balance is considered in the context of the harmonious distribution of time, resources, and attention between professional, personal, and social spheres. Special attention is given to how a lack of emotional self-regulation and work overload can lead to emotional burnout, decreased motivation, and reduced professional effectiveness.

The article presents modern approaches to developing emotional culture, including components of emotional intelligence, reflective practices, and methods of self-support. Based on theoretical analysis and practical cases, it is concluded that a high level of emotional culture contributes to maintaining life balance, strengthening psychological well-being, and improving the quality of the educational process.

The author emphasizes that a well-developed emotional culture helps set boundaries, prioritize effectively, and maintain internal stability under external pressure. Special attention is paid to practical strategies for developing emotional competence as a foundation for psychological well-being. The article concludes that emotional maturity and emotional culture are key conditions for maintaining life balance, preventing burnout, and improving overall life quality.

The material may be useful for educators, psychologists, professional development organizers, HR specialists, and all those interested in emotional development and self-regulation.

Key words: culture, emotional culture, emotions, life balance, wheel of balance.