

В. С. Добрусев

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: В. Г. Ермаков

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Актуальность исследуемой проблемы заключается в том, что синдрому эмоционального выгорания подвержен любой человек, независимо от пола, возраста, национальности и др. Исходя из этого, можно сделать вывод, что чем лучше будет изучена проблема эмоционального выгорания, тем проще будет оказать помощь человеку, который находится в выгорании, а также появится возможность предотвращать выгорание людей, склонных или находящихся на грани выгорания. Что касается феномена эмоционального интеллекта, то актуальность его исследования обусловлена тем, что проблема эмоциональной культуры человека остается актуальной на протяжении всей истории человечества, но и этот феномен пока остается мало изученным.

Эмоциональное выгорание является реакцией организма, возникающей на фоне продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Обращаясь к модели Матиаса Буриша, можно говорить о том, что развитие синдрома эмоционального выгорания проходит ряд определенных стадий. Сначала возникают определенные энергетические затраты, что является следствием экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональных задач. По мере развития синдрома может проявляться усталость, постепенно перерастающая в разочарование, снижение интереса к работе [2].

Синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизни человека и проявляется в виде соматических, психических и социальных симптомов [1].

Существует теория, заключающаяся в том, что эмоциональный интеллект взаимосвязан с развитием эмоционального выгорания: чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже вероятность возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Феномен «эмоциональный интеллект» все еще не имеет точного определения в психологической науке. Таким образом, так как отсутствует единое определение данного феномена, то каждый исследователь может транслировать свое собственное видение эмоционального интеллекта, что может вызывать различные споры из-за несоответствия с другими точками зрения.

Самой распространенной моделью эмоционального интеллекта является модель, предложенная Д. В. Люсиным. По мнению автора, «эмоциональный интеллект» является совокупностью способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими [4].

Способность «понимать эмоции» говорит о том, что человек способен распознавать эмоцию, а именно улавливать наличие эмоционального переживания у себя или же у кого-то другого; способен идентифицировать эмоцию, а именно улавливать, какую именно эмоцию испытывает он сам или же другой человек, а также найти для нее (не)вербальное выражение; способен к пониманию причин, вызвавших эту эмоцию, и последствий, к которым она может привести.

Способность «управлять эмоциями» говорит о том, что человек: способен к контролю интенсивности эмоций, а также к приглушению излишне эмоционально окрашенных эмоций; способен к контролю внешних выражений эмоций; способен к произвольному воспроизведению необходимых эмоций.

Как способность «понимать эмоции», так и способность «управлять эмоциями» могут быть направлены в два русла: собственные эмоции, эмоции других людей. Исходя из этого, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Данные феномены активизируют актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но одновременно с этим они должны быть связаны между собой [3].

«Эмоциональный интеллект» можно представить в виде конструкта, который характеризуется двойственной природой и который связан с когнитивными способностями, а также с личностными характеристиками человека. Таким образом, эмоциональный интеллект проявляется как психическое свойство, которое формируется на протяжении жизни человека, на которое влияет определенный ряд факторов, обуславливающие уровень эмоционального интеллекта, а также его специфические индивидуальные особенности [4].

Для изучения проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания у педагогов было проведено эмпирическое исследование среди педагогов ГУО «Средняя школа № 3 г. Гомеля им. Д. Н. Пенязькова», ГУО «Средняя школа № 30 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 8 г. Гомеля». Выборка составила 100 человек. В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание (МВИ) К. Маслач и С. Джексон» (адаптация Н. Е. Водопьянова); «Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина».

В ходе исследования было выявлено, что высокий уровень эмоционального выгорания характерен для 51 % опрошенных по шкале «Эмоциональное истощение», 47 % опрошенных по шкале «Деперсонализация» и 35 % опрошенных по шкале «Редукция личных достижений».

В ходе исследования было выявлено, что высокий уровень эмоционального выгорания представлен у 51 % опрошенных, средний уровень эмоционального выгорания – у 26 %, и низкий уровень эмоционального выгорания выявлен у 23% педагогов. Также было выявлено, что наиболее выраженный симптом эмоционального выгорания у педагогов – эмоциональное истощение.

По результатам исследования эмоционального интеллекта можно сказать, что показатели уровней выраженности эмоционального интеллекта ниже среднего (низкий и очень низкий).

Корреляционный анализ по критерию r -Пирсона показал отрицательную взаимосвязь между компонентами эмоционального интеллекта и компонентами эмоционального выгорания, следовательно, мы можем сделать вывод, что чем выше будет эмоциональный интеллект, тем выше шансы на то, что эмоциональное выгорание не произойдет, или симптомы будут незначительными.

Список литературы

1. *Бойко В. В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 382 с.
2. *Макарова Г. А.* Синдром эмоционального выгорания. М.: Просвещение, 2009. 432 с.
3. *Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г.* Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 61–74.
4. *Яковлева Е. Л.* Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20–27.