

---

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

## MODERN PROBLEMS OF PSYCHOLOGY

УДК 159.9.072.432

ББК 88.4

К 15

**М.С. Кайдина**

*Руководитель «Службы практической психологии» Педагогического колледжа №5 г. Москвы; E-mail: mrisha@yandex.ru*

### СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальный вопрос о ресурсах преодоления эмоционального выгорания преподавателей средних специальных учебных заведений (ссузов). Цель исследования: изучить социальный интеллект как фактор стрессоустойчивости преподавателей ссузов. Задачи: провести экспериментальное исследование уровня развития социального интеллекта, эмоционального выгорания; изучить взаимосвязь социального интеллекта и особенностей выгорания преподавателей ссузов. Объект исследования — уровень развития социального интеллекта. Предмет исследования — влияние социального интеллекта на особенности эмоционального выгорания преподавателей ссузов. В ходе исследования была выявлена обратная взаимосвязь уровня социального интеллекта и эмоционального выгорания преподавателей.

**Ключевые слова:** преподаватели ссузов, социальный интеллект, эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость.

**M.S. Kaydina**

*Head of Practical Psychology Service, Pedagogical College No. 5, Moscow; E-mail: mrisha@yandex.ru*

### SOCIAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL BURNING OUT OF TEACHERS OF SPECIAL HIGH EDUCATION INSTITUTIONS

**Abstract.** The paper addresses a topical issue about resources of overcoming emotional burning out of teachers of special high education institutions. Research objective is to study social intelligence as a factor of teachers' resistance to stress. Special objectives are to carry out a pilot study of a level of development of social intelligence and emotional burning out; and to study interrelation of social intelligence and features of teachers' burning out. The object of research is a level of development of social intelligence. The subject of research is an influence of social intelligence on features of teachers' emotional burning out. The research has revealed the return interrelation of level of social intelligence and teachers' emotional burning out.

**Keywords:** teachers of special high education institutions, social intelligence, emotional burning out, resistance to stress.

Социальный интеллект — способность человека правильно понимать свое поведение и поведение других людей в постоянном видоизменении психических состояний и межличностных отношений, понимать и прогнозировать результаты собственного поведения и поведения партнеров по взаимодействию. Эта способность необходима для эффективного межличностного общения и успешной социальной адаптации. Особую актуальность проблема социального интеллекта приобретает у преподавателей как профессионалов, деловая и межличностная коммуникация которых занимает значительную часть рабочего времени. В списках профессионально важных качеств (ПВК) личности преподавателя социальный интеллект не включен. Хотя опосредовано это понятие присутствует в виде компетентности, общительности, эффективности взаимодействия с людьми и т.д. [1].

В развитие понятия социального интеллекта внесли свой вклад такие зарубежные психологи как Э. Торндайк, Г. Олпорт, Г. Айзенк, Х. Гарднер, Дж. Гилфорд, Р. Стернберг, Р. Селман, Н. Кэнтон и Дж. Кильстром и др. Среди отечественных ученых следует выделить Н.А. Аминова, Ю.Н. Емельянова, М.Л. Кубышкину, Н.А. Кудрявцеву, В.Н. Куницыну, Е.С. Михайлову, М.В. Молоканова, Л.И. Уманского, А.Л. Южанинову, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина и др. [2, 3, 4, 5, 6].

Особое значение социальный интеллект приобретает в таких видах профессиональной деятельности, где происходит постоянное взаимодействие между людьми. Еще один аспект социального интеллекта — его влияние на выбор человеком жизненных сфер самореализации и успешность человека в профессиональных видах деятельности, которая зависит от эффективности социального взаимодействия, непосредственно связанной с уровнем развития социального интеллекта. С другой стороны, невозможность успешной самореализации может стать основанием для развития различных негативных проявлений, к числу которых можно

отнести и профессиональное выгорание или эмоциональное выгорание.

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен американским психиатром Джорджем Х. Фрейденбергом в 1974 году [7]. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающей в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Синдром эмоционального выгорания проявляется в: а) чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); б) дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам); в) негативном самовосприятии в профессиональном плане — недостаток чувства профессионального мастерства.

По мнению автора методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные последствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами [8].

В настоящее время определен широкий круг профессионалов, склонных к эмоциональному выгоранию. Возглавляют этот список преподаватели. Запускающий механизм профессионального выгорания обусловлен не столько внешними факторами, сколько внутренним миром определенного человека. Это состояние первично возникает в «душе» из-за недостатка психологической гибкости, духовного потенциала в усложняющихся условиях.

Только эмоционально зрелые, духовно богатые, целостные личности в состоянии справляться с выгоранием [9, 10].

Ресурсы преодоления выгорания могут быть рассмотрены в аспекте такой базовой характеристики личности, как стрессоустойчивость. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях [11].

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости специалиста. Здесь подразумевается степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии, развитая эмпатия, высокий уровень рефлексии [12]. Все эти характеристики входят в понятие социального интеллекта.

В связи с этим нами была поставлена цель исследования: изучить социальный интеллект как фактор стрессоустойчивости преподавателей ссузов. Был определен следующий круг задач:

исследовать уровни развития социального интеллекта и эмоционального выгорания преподавателей ссузов, выявить и проанализировать взаимосвязь социального интеллекта и особенностей выгорания этих специалистов.

Объект исследования — социальный интеллект преподавателей ссузов.

Предмет исследования — взаимосвязь уровня социального интеллекта и особенностей эмоционального выгорания преподавателей ссузов.

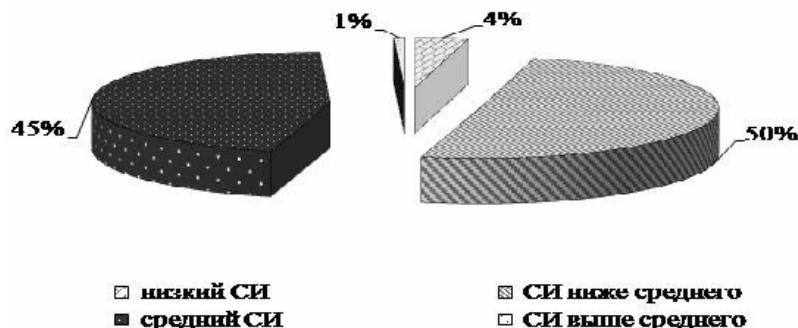
Экспериментальной базой для данного исследования стали педагогические, медицинские и политехнические колледжи г. Москвы и Московской области, Забайкальского края и Агинского Бурятского автономного округа. В эксперименте приняли участие 276 преподавателей.

В результате диагностики социального интеллекта были получены следующие данные, представленные на диаграмме 1.

Низким уровнем развития социального интеллекта обладают 10 респондентов, уровень ниже среднего показали 139 преподавателей, средним уровнем развития социального интеллекта обладают 125 человек, и, наконец, уровень выше среднего показали 2 человека. Категория преподавателей, показавших высокий социальный интеллект, в данном исследовании отсутствует (диаграмма 1).

**Диаграмма 1.**

Результаты диагностики социального интеллекта преподавателей ссузов.



Наилучшим образом респонденты справились с субтестом №2 — «Группы экспрессии» и субтестом №1 «Истории с завершением» (гистограмма 1). Такие данные говорят о том, что эта группа преподавателей способна правильно оце-

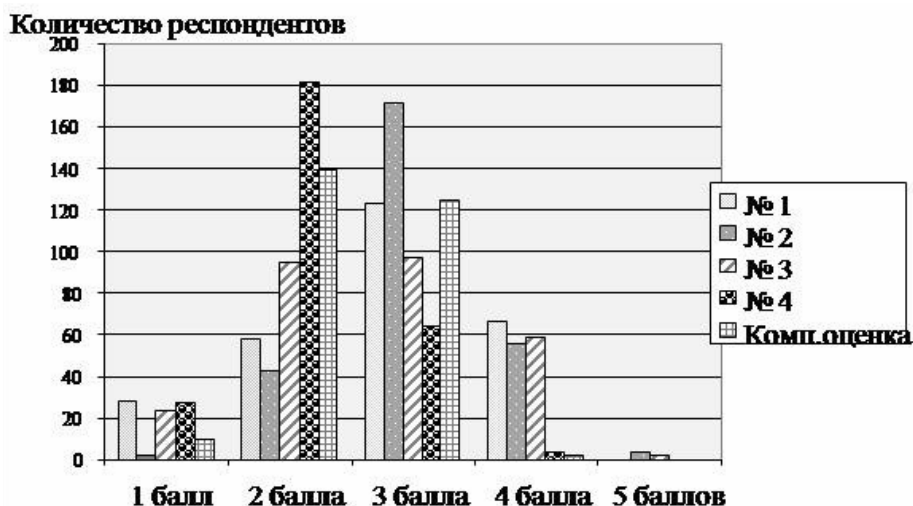
нивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, мимике, позам, жестам. Чувствительность к невербальной экспрессии существенно усиливает способность понимать других. А также эта груп-

па респондентов умеет предвидеть последствия поведения, способны предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения (семейного, делового, дружеского), предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации. Такие люди умеют четко выстраивать стратегию собственного поведения для достижения поставленной цели. Успешное выполнение этих субтестов предполагает умение ориентироваться в невербальных реакциях участников взаимодействия и знание моделей и правил, регулирующих поведение людей.

Самым сложным из субтестов оказался №4 «Истории с дополнением». Данный субтест оценивает способность распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике: умение анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимание логики их развития. Путем логических умозаключений респонденты с высокими показателями по субтесту №4 могут достраивать неизвестные, недостающие звенья в цепи взаимодействий людей, предсказывать, как человек поведет себя в дальнейшем, отыскивать причины определенного поведения.

Гистограмма 1.

Распределение результатов диагностики социального интеллекта.



Диагностика уровня эмоционального выгорания по методу В.В. Бойко позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: напряжения, резистенции или истощения.

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания преподавателей ссузов следующие: в стадии эмоционального выгорания находятся 104 преподавателя, что составило 37,7%.

Переживают первую фазу стресса — «напряжение» 50 преподавателей, что составило 18% всех респондентов. Причем, у 11 человек фаза сформированная, у 39 — процесс формирования фазы. Для 41 человека (82%) доминирующим симптомом является переживание психотравмирующих обстоя-

тельств. Для 26 преподавателей (52%) доминирующим симптомом является тревога или депрессия.

Фаза резистенции в разной степени формирования характерна для 208 преподавателей (75,4%). Доминирующими симптомами в этой фазе стресса стали экономия эмоций (92 человека — 44,2%), неадекватные реакции (65 человек — 31,2%) и редукция профессиональных обязанностей (62 человека — 29,8%).

Фаза истощения характерна для 62 преподавателей, что составило 22,5%. Доминирующими симптомами в этой фазе стресса стали психосоматические нарушения (26 респондента — 41,93%).

Корреляционное исследование количественных данных по Т-критерию

Стьюдента показало, что существует обратная взаимосвязь между уровнем развития социального интеллекта и эмоциональным выгоранием преподавателей ссузов ( $\rho \leq 0,05$ ). Статистически значимая корреляция композитной оценки социального интеллекта имеется с резистенцией и истощением ( $\rho \leq 0,05$ ). Показатели эмоционального выгорания имеют обратную корреляцию с субтестами №1- «Истории с завершением», №3 — «Вербальная

экспрессия», №4 — «Истории с дополнением» и прямую корреляцию с результатами субтеста №2 — «Группы экспрессии» ( $\rho \leq 0,05$ ).

В нашем исследовании мы выявили следующую закономерность: чем выше уровень социального интеллекта преподаватель, тем он менее подвержен эмоциональному выгоранию. Таким образом, высокий уровень социального интеллекта является фактором стрессоустойчивости преподавателей ссузов.

#### Примечания:

1. Прыжников Н.С., Прыжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М.: Академия, 2001. 480 с.
2. Юркевич В.С. Проблема эмоционального интеллекта // Вестник практической психологии образования. 2005. №3 (4). С. 4-10.
3. Баширов И. Ф. Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности военного психолога: дис. ... канд. Психол. Наук. М., 2006. 210 с.
4. Геранюшкина Г. П. Социальный интеллект студентов-менеджеров и его развитие в условиях формирующего эксперимента: дис. ... канд. Психол. Наук. Иркутск, 2001. 194 с.
5. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. С. 11-29.
6. Аминов Н.А., Молоканов М.В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов // Психологический журнал. 1992. №5. С. 104.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 236 с.
8. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. 2003. №3.
9. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 549.
10. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова [и др.]. СПб.: Речь, 2003.
11. Курапова И. А. Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2009. №3.
12. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. М.: Мысль, 1983. 208 с.

#### References:

1. Pryazhnikov N.S., Pryazhnikova E.Yu. Psychology of labour and human dignity. M: Academia, 2001. 480 pp.
2. Yurkevich V.S. Problem of emotional intelligence // The bulletin of practical psychology of education. 2005. No. 3 (4). P. 4-10.
3. Bashirov I.F. Social intelligence as a factor of the military psychologist's professional activity success: Dissertation for the Candidate of Psychology degree. M., 2006. 210 pp.
4. Geranyushkina G.P. Social intelligence of students-managers and its development in the conditions of «forming» experiment: Dissertation for the Candidate of Psychology degree. Irkutsk, 2001. 194 pp.
5. Ushakov D.V. Social intelligence as a type of intelligence // Social intelligence: theory, perspectives, researches / ed. by D.V. Ushakov, D.V. Lyusin. M., 2004. P. 11-29.
6. Aminov N.A., Molokanov M.V. On the components of special abilities of future school psychologists // Psychological Journal. 1992. No. 5. P. 104.
7. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burn-out syndrome: diagnostics and prevention. SPb.: Piter, 2005. 236 pp.
8. Chudnovsky V.E. Psychological components of the optimum meaning of life // Psychology Questions. 2003. No. 3.



---

9. Psychology of health: a textbook for higher schools / ed. by G.S. Nikiforov. SPb.: Piter, 2003. P. 549.

10. A practical training session on psychology of management and professional activity / ed. by G.S. Nikiforov [etc.]. SPb.: Rech, 2003.

11. Kurapova I.A. Spiritual and moral determinants of teachers' emotional burnout // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2009. No. 3.

12. Boyko V.V., Kovalyov A.G., Panferov V.N. Social and psychological climate of a collective and personality. M.: Mysl, 1983. 208 pp.