НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Факультет психологии
Кафедра психотерапии и психологического консультирования

Допустить к защите
Заведующий кафедрой
психотерапии и психологического
консультирования
д.псх.н.,проф. Спиваковская А.С.

_____

«____» _____ 20__ г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему:

«Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием у специалистов помогающих профессий»

Направление подготовки 37.03.01 – Психология

Направленность (профиль) «Консультативная психология»

Студент
курс 4 группа ПС5И16/03 КП _____ _____ Е.А.Романова
(подпись) (дата)

Оригинальность текста – _____**%**
руководитель отдела ГИА _____ _____ И.О. Фамилия
(подпись) (дата)

Руководитель
Доцент кафедры психологии АНО ВП СПГИ _____ _____ Н.А.Гуськова
(подпись) (дата)

Рецензент
научная степень, звание _____ _____ И.О. Фамилия
(подпись) (дата)

Печатная версия ВКР соответствует цифровой.
Цифровая копия передается для размещения в ЭБС _____(И.О. Фамилия)
(подпись студента)

Москва 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....2

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ.....7

1.1 Понятие эмоционального интеллекта: предпосылки возникновения, определение понятия.....7

1.2. Понятие синдрома эмоционального выгорания.....11

1.3 Понятие психологического благополучия.....18

1.4 Взаимосвязь эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия.....21

Выводы по теоретической главе:.....25

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ.....26

2.1. Организация и методы исследования.....26

2.1.1 Описание выборки.....26

2.1.2 Описание тестовых проб и методов их проведения.....27

2.1.3. Метод математической и статистической обработки данных.....29

2.2. Обработка полученных результатов.....30

Обсуждение и интерпретация результатов.....52

Выводы.....57

Заключение.....59

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, вопрос изучения эмоционального интеллекта вызывает большой интерес у отечественных и зарубежных психологов.

Так, в своих работах П. Сэловей, Д.Р. Карузо и Дж. Мейер, позиционируют эмоциональный интеллект, как достаточно важный психологический ресурс личности, развитие которого способствует оптимальному функционированию человека, установлению конструктивных и взаимно продуктивных межличностных отношений, а также снижает риск возникновения различных форм личностной деструкции и социальной дезадаптации.

Синдром эмоционального выгорания может являться одним из видов разрушительной тенденции личности, возникающей в процессе трудовой деятельности, которой сопутствуют межличностные коммуникации эмоционально насыщенного характера.

В группе риска синдрома выгорания, согласно исследованиям Э.Р. Танеевой, М.А. Воробьевой, М.В. Борисовой, Е.Д. Юрченко и др., находятся специалисты, которые по роду своей деятельности осуществляют многочисленные социальные контакты с другими людьми, умеют управлять эмоциональной напряженностью в общении (педагоги, психологи, врачи, юристы и руководители разных уровней). На основании этого, вопрос преодоления синдрома эмоционального выгорания и выявление факторов, снижающих риск развития данного синдрома у представителей вышеперечисленных профессий, является важным для современной психологии.

Психологическое благополучие отражает субъективное отношение человека к его собственной жизни. Данный феномен является очень важным и показательным в современном мире.

Многие исследователи сопоставляли ощущение психологического благополучия с различными личностными качествами, однако подобные работы представляют собой разрозненные научно-исследовательские труды на представителях самых разных специальностей. Также большая часть исследований эмоционального интеллекта сосредоточена вокруг выявления специфической взаимосвязи темперамента и нарушения интеллекта, и изучения общих особенностей эмоционального выгорания в разных профессиональных отраслях. При этом мало изучались особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия одновременно у одной и той же профессиональной группы.

Распространенность и значимость проблемы неудовлетворенности своей жизнью большого количества специалистов помогающих профессий вызывает необходимость учета профессионально и личностно-значимых факторов одновременно, что обусловливает **актуальность исследования.**

Целью исследования является установить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у педагогов и психологов.

Объект исследования: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание и психологическое благополучие педагогов и психологов.

Предмет исследования: специфика взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у специалистов помогающих профессий.

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в уровне развития эмоционального интеллекта, степенью выраженности эмоционального выгорания и уровня психологического благополучия психологов и педагогов.
2. Существуют особенности во взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта, степени выраженности эмоционального

выгорания и уровня психологического благополучия у психологов и педагогов.

3. Ощущение психологического благополучия более выражено у представителей психологической профессии, чем у представителей педагогической профессии.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме эмоционального выгорания, эмоционального интеллекта и психологического благополучия.
2. Разработать систему диагностических методик для определения уровня эмоционального выгорания, эмоционального интеллекта и психологического благополучия.
3. Провести эмпирическое исследование с помощью разработанной системы методик.
4. Провести анализ и интерпретацию результатов эмпирического исследования.
5. Сформулировать выводы и заключение на основе полученных результатов исследования.

База для проведения исследования:

ГБОУ Школа № 843 города Москвы, а также исследовались детские психологи, занимающиеся частной практикой. Исследование проводилось в апреле-мае 2019 года.

Теоретическая значимость исследования: выводы, сделанные в работе, позволят расширить теоретические представления об особенностях эмоционального выгорания представителей помогающих профессий и их взаимосвязи с эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием. Также, полученные результаты углубляют имеющиеся данные о структуре эмоционального интеллекта, квалифицируя его как одну

из причин, воздействующих на субъективные переживания жизненной гармонии.

Практическая значимость исследования состоит в применении результатов в психологическом просвещении, консультировании, психопрофилактической и психокоррекционной работе. Они могут быть использованы в работе психологов в целях прогнозирования, профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания, а также при разработке личностно-ориентированных программ ведения психотерапевтических групп, групп профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

Для достижения целей, поставленных в данной исследовательской работе, будут использоваться следующие **методы**: теоретико-методологический анализ научной литературы, психологическое тестирование, методы статистической и математической обработки.

Методики исследования:

1) Опросник эмоционального интеллекта “ЭмИн”, автор Д.В. Люсин.

2) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, автор В.В. Бойко.

3) “Шкала психологического благополучия”, автор К. Рифф в адаптации Шевеленковой Т.Д. и П.П. Фесенко.

Для статистической обработки данных, полученных в ходе исследования, были применены следующие методы:

1) Корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

2) Статистический непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Для обработки данных использовалась статистический пакет программы MicroSoft Excell 2013 и SPSS.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения; двух глав и выводов по каждой главе, содержащих результаты

теоретического и эмпирического исследования; заключения и выводов, списка использованной литературы (35 источников), приложения.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ

1.1 Понятие эмоционального интеллекта: предпосылки возникновения, определение понятия

Предпосылки введения в психологию понятия эмоциональный интеллект

Интерес к эмоциональному интеллекту возник в начале XX века, однако еще в античные времена древнегреческие философы полагали, что мудрый человек — это тот, который способен объединять эмоции, логику и ум.

Первые труды, рассматривающие взаимодействие людей через понятие интеллекта, принадлежали профессору Эдварду Торндайку, который ввел понятие – социальный интеллект, определяя его как «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми» [10, с. 478]. И уже спустя 6 лет в свет выходит тест-анкета «George Washington Social Intelligence Test», измеряющая социальный интеллект.

Вслед за Э. Торндайкомф, проблемой социального интеллекта занимались Г.Олпорт, Г.Айзенк, Дж.Гилфорд и многие другие исследователи. Надо заметить, что первые исследования социального интеллекта в основном сводились к описанию различных свойств и качеств. Согласно описанию Д.Векслер, социальный интеллект – представляет собой способность к формированию внутриличностных отношений, которые позволяют предопределить результат своей деятельности, а также понимать эмоций других людей и управлять собственным. Д.В. Ушаков определяет социальный интеллект как способность к усвоению социальных явлений, которая входит в состав социальных умений и компетентности. На основе обобщения всех полученных данных было сформулировано определение: социальный интеллект — это сложный динамический конструкт в системе коммуникативного взаимодействия, который представляет собой

комплексность социально-познавательных процессов контролирования межличностного общения, обуславливающих успешность социального взаимодействия, описывая степень социального становление личности.

Понятие эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии.

В современной психологии проблема эмоционального интеллекта активно исследуется зарубежными учёными, такими как Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Сэловей, Р. Стернберг. В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

В 90-х годах XX века появляется новый термин - «эмоциональный интеллект» (EQ), введенный американскими психологами П. Сэловеем и Дж. Мейером. Наряду с Д.Гоулманом, эти ученые являются столпами в исследованиях эмоционального интеллекта, с чьих работ начинается масштабная популяризация данного понятия.

На данный момент, определение эмоционального интеллекта не имеет общего понятия, так как у исследователей нет единообразия концепций. Например, автор первичной аббревиатуры «EQ» Р. Бар-Он, определяет его как комплекс некогнитивных умений, навыков и компетенций, помогающих человеку справиться с трудностями и давлением, возникающими в реальной жизни.

Американский психолог Д. Гоулман дает следующее определение понятию эмоциональный интеллект: «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других, и чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими» [10, с. 23].

Сэловей П. и Мейер Дж. выделяют эмоциональный интеллект как инструмент для успешного достижения поставленных целей во многих областях жизни, обуславливается это способностью к рациональному использованию информации. Вместе с этим они разрабатывают первую

получившую известность модель эмоционального интеллекта, состоящую из способностей трех типов:

1. идентификация и выражение эмоций

2. регуляция эмоций

3. использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Однако, уже в 1995 году, исследуя первую модель эмоционального интеллекта, Д.Гоулман внес свои дополнения, которые состояли еще из нескольких параметров: энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. Из чего следует, что когнитивные способности первой модели и личностные особенности были объединены. Но модель снова была дополнена, и теперь включала в себя - самосознание; самоконтроль; социальную чуткость; управление взаимоотношениями – и 18 взаимосвязанных с ними навыков.

Проблема эмоционального интеллекта активно исследовалась и отечественными психологами, такими как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия.

Так, например, Л.С. Выготский, рассуждая в своих работах, приходит к выводу о существовании смысловой системы, основным компонентом которой является единство взаимосвязь и взаимовлияние аффекта и интеллекта на всех ступенях развития.

Этот вопрос был затронут и в трудах А.Н. Леонтьева. Автор считал, что существуют различия между осознаваемым объективным значением и личностным смыслом субъекта. Непосредственность личностного сознания создается смыслом.

Эта идея получила развитие в трудах Б.В. Зейгарник, которая утверждала, что не существует мышления, оторванного от мотивов, стремлений, установок, чувств человека, т.е. от личности в целом.

Понятие эмоциональный интеллект в отечественную психологию было введено Г.Г. Горсковой, которая описывала эмоциональный интеллект как

комплексность способностей к пониманию внутриличностных и межличностных эмоций людей, а также к их управлению.

В наше время, в отечественной психологии все больше усиливается интерес к идее эмоционального интеллекта, о чем говорит немалое количество публикаций. В 2004 году сотрудник Института Психологии Российской Академии наук Д.В. Люсин, впервые разрабатывает опросник ЭмИн, который представляет собой принципиально новую модель эмоционального интеллекта, определяя его как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Формулируя модели и разрабатывая опросник, Д.В. Люсин выделят два компонента: способность к пониманию эмоции и способность к управлению эмоциями.

Способность к понимаю эмоций и способность к их управлению может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции другого человека, таким образом, акцентируется внимание на внутриличностный и межличностный интеллект. Автор считает, что эмоциональный интеллект имеет двойственную структуру: когнитивную и личностную. Выделяя эмоциональный интеллект не только как когнитивную способность, но и как напрямую связанную направленность человека на исследования эмоциональной сферы, как своей, так и сферы других людей.

Д.В. Люсин в разработке структуры эмоционального интеллекта выделяет пять субшкал: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии, которые в свою очередь, объединяются в четыре шкалы общего порядка: межличностный эмоциональный интеллект; внутриличностный эмоциональный интеллект; понимание эмоций; управление эмоциями.

По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект — это психологическое формирование, образованное под воздействием ряда жизненных факторов, которые определяют специфические индивидуальные особенности человека.

1.2. Понятие синдрома эмоционального выгорания

Определение синдрома эмоционального выгорания

Впервые термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был введен в 1974 году американским психиатром Х. Д. Фрейденбергером, который описывал психологическое состояния людей, находящихся в ситуациях интенсивного профессионального общения с клиентами, пациентами в эмоционально интенсивной среде при оказании профессиональной помощи.

После чего Д. Дирендонк, Х. Сикхма и В. Шауфели, исследовав эмоциональное выгорание среди медицинских сестер, выделили в нем две главные составляющие – это деперсонализация и эмоциональное истощение. Затем в 1978 году К. Маслач, и С. Джексон рассматривают эмоционального выгорание как: «ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений».

Эмоциональное истощение является базовым индивидуальным компонентом выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне и ощущении эмоциональной опустошенности.

Деперсонализация представляет собой межличностный компонент выгорания и проявляется деформацией отношений с другими людьми.

Редукция личных достижений — компонент самооценки — может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, свои способности и достижения, либо в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим [8, с. 188].

Кроме трехкомпонентной и двухкомпонентной структуры синдрома выгорания, разработана и однокомпонентная модель (Пайнс, Аронсон 1988). Согласно ей, выгорание — это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально напряженных ситуациях.

В современной экзистенциальной психологии причины эмоционального выгорание кроются в духовном и психологическом дефиците, которые возникают из-за невыполнения экзистенциальных мотиваций. А. Лэнгле разработал концепцию, состоящую из четырех фундаментальных мотиваций человека [20, с. 16].

1. “Мочь быть в мире” - исполнение этой мотивации формирует адекватное доверие к миру, а также формирует способность принимать объективную действительность.

2. “Жизнь нравится” - позволяет быть включенным в жизнь, дает возможность испытывать полный спектр эмоциональной жизни.

3. “Иметь право быть таким, каким я являюсь” — это возможность быть собой, а также формирует самоценность.

4. “Обнаружение смысла жизни” – четвертая мотивация состоит в том, чтобы обнаружить свой личный жизненный контекст.

Проблема эмоционального интеллекта в отечественной науке рассматривается с 1980-х гг. Первично в отечественной психологии вводится термин «профессиональное выгорание», который предложил Т.В. Форманюк [30, с. 54].

По мнению Н.В. Гришиной «выгорание» – представляется следствием профессиональных стрессов, для описания которых требуется экзистенциальный уровень разбора, так как выгорание развивается не только в профессиональной деятельности, но и в различных жизненных ситуациях [12, с. 143].

Одним из ведущих отечественных психологов, который внес большой вклад в исследования эмоционального выгорания, является В. В. Бойко. В ходе изучения данной проблематики, он заключил, что выгорание является продуктом жизнедеятельности человека. Тем самым “выгорание” и несет в себе уникальность среди различных форм эмоциональной ригидности, которая в свою очередь является свойством нервной системы, динамичностью эмоций.

В.В. Бойко считает, что именно стресс является основой эмоционального выгорания. В своих работах он выделяет тот факт, что «нужно принимать во внимание не только интенсивность стрессового состояния, которая зависит, в первую очередь, от условий воздействия стрессоров, но также и мотивационные и социальные характеристики человека, являющиеся ведущими в его поведении при стрессе» [6, с. 136].

В отечественной психологии основной базой для исследования эмоционального выгорания являются педагоги. Так, Н. В. Мальцева определяет “выгорание” как «сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации» [21, с.54].

Проблема данного вопроса была затронута и в работах В.Е. Орел. Автор считает, что синдром эмоционального выгорания — это сложное интегральное образование, которое состоит из эмоциональных, поведенческих, когнитивных симптомов, которые в свою очередь объединяются в симптомокомплексы. На основе этих объединений формируется три основных элемента эмоционального выгорания: психоэмоциональное истощение, деперсонализация, заниженная самооценка [25, с. 180].

Факторы, стадии, следствия и симптомы эмоционального выгорания

В современной психологии факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального выгорания, не имеют единообразного списка, каждый автор выдвигает свою причину, побуждающую к возникновению синдрома.

Например, Л.М. Митина выдвигает такие факторы как социальные, личностные и факторы среды [22, с.349]. По мнению В.Е. Орла, выгорание состоит из индивидуальных и организационных факторов. Профессором Т.В. Решетовой, были выделены четыре фактора влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания: неэмоциональность или неумение

общаться; затруднение в определении и описании собственных эмоций и эмоций других людей; трудоголизм; люди без ресурсов.

О факторах развития эмоционального выгорания можно говорить много, но традиционно выделяют две группы: внешний и внутренний фактор (личностный и организационный). В классификации В.В. Бойко к внешним факторам, которые провоцируют эмоциональное выгорание, относят:

1. Хронически напряженная психоэмоциональная деятельность. В такую деятельность входит постоянное общение и взаимодействие с партнерами. Аспекты общения в таком виде деятельности часто подкреплены широким спектром эмоций.

2. Дестабилизирующая организация деятельности. Обычно сопровождается недостаточной организованностью в планировании труда, отсутствием или недостатком оборудования, нечетко поступающей информацией. Такого рода трудовая обстановка вызывает негативный эффект на профессионала, отрицательным образом влияя на его мотивацию.

3. Высокий уровень ответственности. Прежде всего, к этому фактору относят специалистов помогающих профессий (медики, педагоги, воспитатели и т.д.).

4. Неблагополучная психологическая атмосфера. В нее входит две основные причины: 1) конфликтность в системе «руководитель-подчиненный»; 2) конфликтность в системе «коллега-коллега».

5. Трудный контингент, с которым работает профессионал. В процессе профессиональной деятельности нередко встречается психологически трудный контингент, с которым приходится иметь в трудовой сфере общение.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, относится:

1. Эмоциональная ригидность. Чаще всего эмоциональному выгоранию подвергаются люди с низкой реактивностью и эмоционально сдержанные

люди. За счет подвижности нервных процессов, у импульсивных людей симптом эмоционального выгорания формируется медленнее.

2. Интенсивная интериоризация. У специалистов с повышенной ответственностью в трудовой деятельности больше шансов быть подвергнутым данному психологическому явлению.

3. Низкая мотивация эмпатии и эмоциональной отдачи. Данный фактор обуславливается двумя составляющими: 1) незаинтересованность в проявлении сопереживания; 2) неумение поощрять за соучастие.

4. Нравственные дефекты и дезориентация личности. Нравственный дефект вызывается по причине невозможности использования в рабочем процессе таких моральных принципов, как совесть, честность, добропорядочность и т.д. Нравственная дезориентация обусловлена непониманием в различиях благого от вреда [4, с. 42].

С позиции процессуальных моделей, «выгорание» представляет собой динамический процесс, который развивается, проходя ряд стадий. Так, один из ярких представителей данного подхода Дж. Гринберг выделяет пять основных стадий:

1. «Медовый месяц». Рабочий процесс обычно вызывает у сотрудников интерес и энтузиазм к новым заданиям. Однако из-за постоянного стресса, трудовая деятельность перестает приносить удовольствие, а также снижается энергичность.

2. Недостаток топлива. При отсутствующей мотивации и стимула у сотрудников исчезает интерес к своей работе, вследствие чего наблюдается усталость, апатия, бессонница. Снижается продуктивность его деятельности, наблюдаются прогулы и нарушение дисциплины. При стимуляции используется внутренний ресурс, в ущерб своему здоровью.

3. Хронические симптомы. Работа на износ приводит к истощению и подрывает иммунитет, как в физическом, так и в психологическом плане, в человеке проявляется раздражительность, агрессивность, подавленность, возникает чувство пустоты.

4. Кризис. На данной стадии развиваются хронические заболевания, что приводит к нарушениям работоспособности и неудовлетворенности своей жизни.

5. Пробивание стены. Состояние, в котором прибывает человек, может спровоцировать серьезные физические и психологические заболевания. Встает вопрос, сможет ли человек продолжать работу [11, с. 206].

Авторы Б. Перлман и Е. Хартман выделяют четыре стадии эмоционального выгорания:

Первая стадия — напряженность, которая возникает вследствие адаптации человека к трудовым требованиям, такая напряжённость может быть вызвана в ситуациях несоответствия специалиста профессиональным требованиям или в случае несоответствия работы ожиданиям специалиста. Такой вид несоответствий вызывает дисбаланс, что является катализатором эмоционального выгорания.

Вторая стадия – реакция на стресс, сопровождается острыми ощущениями и переживаниями. На многие стрессовые ситуации нет соответствующих реакций, так как происходит переоценка своих возможностей и реальных требований со стороны рабочих ситуаций.

Третья стадия – связана с физиологическими, аффективно-когнитивными, поведенческими реакциями (в индивидуальном их проявлении).

Четвертая стадия – эмоциональное выгорание сопровождается многосторонним переживанием хронического стресса. Из-за негативных воздействий психологического стресса, выгорание проявляется в виде физического и эмоционального истощения.

Наиболее популярной моделью принято считать модель, разработанную В.В. Бойко. Автор описывает стадии развития эмоционального интеллекта следующим образом:

Фаза напряжения – данная стадия служит неким предвестником в формировании эмоционального выгорания и включает в себя несколько

симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворённость собой; симптом загнанности в клетку, тревогу и депрессию;

Фаза резистенции – с образованием стрессовых напряжений нарастает сопротивление, формирование сопротивления с причастностью эмоционального выгорания появляются с участием определенных явлений: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукцию профессиональных обязанностей;

Фаза истощения – снижается общий энергетический тонус, истощается нервная система. В эту фазу включают следующие симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональную отстранённость, личностную отстранённость (деперсонализацию), психосоматические и психовегетативные нарушения» [6, с. 156].

К. Маслач выделяет три основных симптома для определения эмоционального выгорания:

1. Эмоциональная истощенность. Проявляется хронической усталостью, снижением общего настроения, трудностями сна, предрасположенностью к болезням.

2. Деперсонализация. Неадекватное отношение к коллегам, отказ в помощи. Избегания дополнительных нагрузок, трудовое функционирование переходит на автоматический уровень.

3. Переживание собственной несостоятельности. Возникает чувство собственной бесполезности, неверие в успех и признание.

1.3 Понятие психологического благополучия

Определение психологического благополучия

Интерес к психологическому благополучию появился в конце 60-х годов XX столетия, когда в свет был выпущен труд «Структура психологического благополучия» Н. Бредбёрна. Психологическое благополучие рассматривалось им через призму субъективных ощущений счастья и удовлетворенности. Такое представление получило одобрение у психологов. На основе этого представления был разработан тест «Шкала баланса аффектов», который многие задействуют в исследованиях и на данном этапе развития психологической науки и практики.

Бредбёрн сопоставлял психологическое благополучие с социальными факторами и выявил следующую закономерность: чем выше уровень материальной обеспеченности, тем выше уровень ощущения счастья и удовлетворенности. Следующая выявленная им закономерность показала, что абсолютная зависимость между субъективной шкалой «счастье-несчастье» и материальными ценностями отсутствует, данный вид закономерности относится только к части шкалы «счастье», то есть наличие денег или прочих материальных ценностей делает человека счастливее, но не уменьшает переживание горя.

В процессе дальнейших исследований психологического благополучия выделились два направления, через призму которых определяется данный феномен: гедонистическая (психологическое благополучие определяется через удовлетворённость и счастье) и эвдемонистическое (психологическое благополучие определяется через самореализацию человека).

В гедонистическом подходе изучали психологическое благополучие Н. Бредбёрн и Э. Динер. Бредбёрн говорил о суммировании положительных и отрицательных эмоций: ощущения счастья, удовольствия, радости, переживаемые в течение некоторого промежутка времени, суммируются с положительным знаком, а ощущения несчастья, разочарованности, грусти, переживаемые в этот же промежуток времени, суммируются с отрицательным знаком; разность между позитивно и негативно окрашенными аффективными переживаниями и отражает степень психологического благополучия. Динер

ввел понятие субъективного благополучия, в котором выделил достаточно четкие критерии для его определения, два из которых – положительные и отрицательные аффективные состояния – были описаны в рамках психологического благополучия Бредбёрна, но дополнительно Динер выделил критерий когнитивной оценки удовлетворенности, что сделало понятие субъективного благополучия более полным и многогранным. Таким образом, чем больше выражено количественное различие между позитивными и негативными аффективными переживаниями с преимущественным количеством положительных эмоций, тем выше уровень переживания человеком психологического благополучия.

В эвдемонистическом подходе изучали психологическое благополучие А. Вотерман, А. Кроника. Вотерман говорил о необходимости личностного роста как обязательного условия для ощущения психологического благополучия. Кроника обозначал психологическое благополучие как полноту переживания происходящих с человеком событий и выделял такие аспекты психологического благополучия, как увеличение до максимального значения полезности проживаемых событий (переживание себя как необходимого, а своей деятельности, как полезной вызывает целый спектр положительных эмоций), максимальное уменьшение ощущений потребности (чем более выражена разница между ожидаемым и реальным в положительном аспекте, тем более яркие положительные эмоции переживаются, поэтому при невозможности увеличения реального можно сократить ожидаемое для увеличения этой разницы), упрощение жизнедеятельности (чем проще совершаемая деятельность, тем быстрее наступает ощущение удовлетворения результатом) и развитие способностей (развитие у человека заложено генетической программой, соответственно, вызывает переживание счастья независимо от возрастных и культурных характеристик, соответственно, чем больше человек развивается, тем более удовлетворённым он себя ощущает).

Психологическое благополучие также исследуется в рамках позитивистской психологии. В данном подходе К.Рифф первой обратила внимание на феномен психологического благополучия и выделила следующие критерии для его определения: принятие самого себя (предполагает позитивную оценку своего прошлого опыта, а также признание собственных достоинств и недостатков), доброжелательность в отношениях (предполагает гибкость в подстройке к другим, стремление к социальным контактам и удовольствие от них), независимость (оценка себя только по сравнению с самим собой и разрешение себе быть таким, каким хочется быть, даже если очень выделяешься среди общей массы), возможность выстраивать мир под себя (возможность эффективно действовать и добиваться собственных целей), наличие смыслообразующего фактора (осмысленность жизни во всех её проявлениях), саморазвитие (приводит к ощущению интереса в жизни). Также в рамках позитивистской психологии психологическое благополучие рассматривалось такими авторами, как Р. Райана и Э. Диси; данные авторы сопоставляли переживание психологического благополучия с потребностями человека в независимости (совпадении желаний и реализуемого поведения без контроля других людей), компетентности (эффективности действия в окружающем мире) и социальном окружении (установлении доброжелательных и доверительных отношений с людьми).

Также психологическое благополучие изучалось с точки зрения человека, как биологического вида. Авторы, придерживающиеся данного подхода, Р.М. Райан и К. Фредерик утверждают, что физическое состояние организма во многом обуславливает субъективную жизнеспособность и, как следствие, ощущение психологического благополучия. А. В. Воронила показала, что связь между соматическим здоровьем и психологическим благополучием прямая и сильная, что психосоматическое здоровье как связь психического и физического в большей мере отражает уровень психологического благополучия; Воронина разработала уровневые критерии, на основе которых складывается комплексное ощущение психологического

благополучия: психосоматическое здоровья (сочетание психологического и физиологического, является определяющим критерием), социальная адаптация (возможность выстраивать доброжелательные отношения с окружающими и эффективно реализовываться в мире), психическое здоровье (адекватная оценка реальности, умение ориентироваться в месте и пространстве) и психологическое здоровье (субъективное переживание счастья и удовлетворенности).

Наиболее комплексный и целостный подход в понимании психологического благополучия разработали такие авторы, как П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова. Психологическое благополучие здесь выступает как комплексное и многогранное ощущение удовлетворенности, которое отражает как реальный, так и будущий предполагаемый опыт, при этом любое переживание сопоставляется с субъективным представлением о норме (которое формируется в процессе развития и усвоения культурных и социальных норм), что, в свою очередь, влияет на эмоциональный окрас оценки этого переживания.

В данном исследовании психологическое благополучие будет определяться как субъективное ощущение целостности и осмысленности жизни и будет использован наиболее многогранный анализ психологического благополучия вслед за авторами П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой.

1.4 Взаимосвязь эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия

Обзор исследований взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия

Проблема исследования эмоционального выгорания во взаимосвязи с эмоциональным интеллектом стояла перед многими исследователями, поэтому существуют многочисленные работы, с выводами о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта выступает сдерживающим фактором

наступления эмоционального выгорания. Например, при исследовании взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания у операторов контактного центра выявили, что со всеми сторонами эмоционального выгорания связан межличностный эмоциональный интеллект, а внутриличностный эмоциональный интеллект связан только с параметром эмоционального истощения. Таким образом, взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и эмоциональным выгоранием существует.

Психологическое благополучие на фоне эмоционального интеллекта изучено меньше. Однако существуют исследования, демонстрирующие взаимосвязь эмоционального интеллекта с психологическим благополучием. Например, исследование их взаимосвязи на этапе ранней взрослости показало, что у людей с низким уровнем эмоционального интеллекта не наблюдается высокого уровня благополучия, в то время как высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает более частую встречаемость психологически благополучных людей. Таким образом, взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием существует.

Также выявлена взаимосвязь между психологическим благополучием и эмоциональным выгоранием на примере исследования медицинских сестёр. Данная взаимосвязь проявляется в таких аспектах, как увлечённость жизнью, эмоционально-близкие отношения, стремления развиваться и познавать новое, направленность действий на благое дело и поддержку окружающих.

Таким образом, наличие взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, эмоциональным выгоранием и психологическим благополучием подтверждено исследованиями.

Особенности специалистов помогающих профессий.

Педагоги и психологи – это специалисты помогающих профессий, которые способствуют развитию различных навыков, функций и сторон у клиентов-обучающихся. Педагог определяется как специалист, проводящий

преподавательскую и воспитательную работу. То есть функция развития личностных качеств у обучающихся присутствует у педагога. Психолог определяется как специалист, проводящий работу, способствующую гармонизации и социализации личности. Можно сказать, что воспитательская работа также присутствует в определении психолога, если под воспитанием понимается развитие определённых личностных качеств человека. Таким образом, психолог и педагог – профессии достаточно похожие.

Основные различия у психолога и педагога в акцентах, которые они расставляют при выполнении своих задач и в методах воздействия на человека. Акцент педагога смещён в сторону донесения информации и развития у обучающихся высших психических функций; акцент психолога смещён в сторону развития личностных качеств, необходимых именно данному клиенту, хотя обучение каким-то психологическим основам в рамках консультирования психолог может проводить. Методы воздействия у психолога и педагога также отличаются: психолог использует строго индивидуальный подход и косвенное обучение, через наводящие вопросы и зону ближайшего развития, в то время как педагог использует дифференцированный подход очень редко и форма обучения в основном фронтальная.

Таким образом, у педагогов и психологов совпадают объекты деятельности, частично схожи методы деятельности, однако в них по-разному расставлен акцент, методы по-разному сбалансированы под цели, частично пересекаются задачи, однако отличаются цели.

Выводы по теоретической главе:

1. Эмоциональный интеллект — это способность рационально использовать информацию эмоционального характера для понимания своих эмоции и эмоции других, а также управления ими. В структуру эмоционального интеллекта входит ряд способностей: распознавание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей, само мотивация.
2. Синдром эмоционального выгорания – это состояние, характерным для которого является умственное, эмоциональное и физическое истощение, обусловленное постоянным стрессом и негативными переживаниями, которые чаще всего возникают в ходе трудовой деятельности.
3. Существуют две группы факторов развития эмоционального выгорания: внешние и внутренние.

а) Во внешние факторы входит постоянное общение и взаимодействие с партнерами, сложная психологическая атмосфера, такое воздействие на психоэмоциональную деятельность может сопровождаться хроническим напряжением.

б) Внутренние факторы – это эмоциональная ригидность, интенсивная интериоризация, низкая мотивация эмпатии и эмоциональной отдачи, нравственные дефекты и дезориентация личности.

4. Психологическое благополучие – это субъективное ощущение целостности и осмысленности жизни.
5. Наличие взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, эмоциональным выгоранием и психологическим благополучием подтверждено исследованиями.
6. У педагогов и психологов совпадают объекты деятельности, однако отличается предмет деятельности, цели и задачи. Используемые методы могут частично совпадать.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

2.1. Организация и методы исследования

Целью исследования является установить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у педагогов и психологов.

Объект исследования: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание и психологическое благополучие у педагогов и психологов.

Предмет исследования: специфика взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у специалистов помогающих профессий.

Гипотеза исследования:

1. Существуют различия в уровне развития эмоционального интеллекта, степенью выраженности эмоционального выгорания и уровня психологического благополучия у психологов и педагогов.
2. Существуют особенности во взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта, степени выраженности эмоционального выгорания и уровня психологического благополучия у психологов и педагогов.
3. Ощущение психологического благополучия более выражено у представителей психологической профессии, чем у представителей педагогической профессии.

2.1.1 Описание выборки

Выборка представлена в двух группах:

- группа практикующих психологов, работающих с нормотипичными детьми (30 человек);
- группа педагогов, работающих с нормотипичными детьми в общеобразовательной школе (30 человек).

  Возрастной диапазон выборки 29-57 лет. Стаж работы по профессии 7-18 лет.

Исследование обеих групп проводился очно, в ГБОУ Школа № 843 города Москвы – психологи и педагоги, а также исследовались детские психологи, занимающиеся частной практикой (большая часть выборки). Исследование проводилось в апреле 2019 года. Каждому испытуемому предлагалось принять участие в исследовании и пройти несколько тестов; работа проходила индивидуально.

2.1.2 Описание тестовых проб и методов их проведения

Респондентами были заполнены анкеты, которые касались демографических данных (пол, возраст, образование), трудовой структуры (должность, график работы, стаж профессиональной деятельности), а также набор психологических методик.

1. *«Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн»*

Цель методики: диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта, так как данная методика является опросником, соответственно, в большей мере она определяет представления людей об уровне их эмоционального интеллекта.

Опросник измеряет эмоциональный интеллект, который интерпретируется как способность к пониманию и управлению (МУ – управление чужими эмоциями, ВУ – управление своими эмоциями, а также ВЭ – контроль экспрессии) своих и чужих эмоций (МП). В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ), внутриличностный ЭИ (ВЭИ),

способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ).

В 2004 году вышла в свет первая версия опросника. После нескольких лет работы опросник был окончательно опубликован в 2006 г.

Последнее исследование с использованием опросника провели в 2009 году. Психометрические показатели были получены на выборке в 745 человек (166 мужчин и 579 женщин) в возрасте от 16 до 67 лет.

Данная методика состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемому предлагается выразить степень своего отношения к каждому утверждению по 4-балльной шкале («совсем не согласен», «скорее не согласен», «скорее согласен», «полностью согласен»), и затрагивает все четыре вида эмоционального интеллекта.

2. *«Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко».*

Цель методики: диагностика ключевых симптомов эмоционального выгорания и установление фазы развития стресса.

Интерпретация результатов эмоционального выгорания оценивается по 12 шкалам, которые группируются согласно 3-м фазам. Методика состоит из 84 суждений.

Фаза «*Тревожное напряжение*». Нервное напряжение служит механизмом запуска формирования эмоционального выгорания. Включает в себя 4 симптома: 1) переживание психотравмирующих обстоятельств; 2) неудовлетворенность собой; 3) загнанность в клетку; 4) тревога и депрессия.

Фаза «Резистенция». Формирование защиты на данной фазе проявляется на фоне следующих симптомов: 1) неадекватное выборочное эмоциональное реагирование; 2) эмоционально-нравственная дезориентация; 3) расширение сферы экономии эмоций; 4) редукция профессиональных обязанностей.

Фаза *«Истощение»*. Отличается более или менее выраженным падением общего тонуса и ослабленностью нервной системы. Присущим свойством личности становится эмоциональная защита. Выражается следующими

симптомами: 1) эмоциональный дефицит; 2) эмоциональная отстраненность; 3) личностная отстраненность или деперсонализация; 4) психосоматические и психовегетативные нарушения.

3. *Методика “Шкала психологического благополучия” К. Рифф в адаптации Шевеленковой Т.Д. и П.П. Фесенко (2005г).*

Цель методики: диагностика общего показателя основных составляющих психологического благополучия. Русскоязычный вариант, адаптированный Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П., включает в себя 84 утверждения, 6 шкал и интегральный показатель: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие. В версии Шевеленковой и Фесенко также были выделены 4 фактора путём факторного анализа: баланс аффекта, осмысленность жизни, человек как открытая система, автономия (совпадает с ранее выделенным фактором с тем же названием). Опросник позволяет определить уровень и характер соотношения элементов психологического благополучия у испытуемых, а также применим для дальнейшего анализа психологического благополучия.

2.1.3. Метод математической и статистической обработки данных

Для статистической обработки данных, полученных в ходе исследования, были применены следующие методы:

1) Корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

2) Статистический непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Для обработки данных использовалась статистический пакет программы MicroSoft Excell 2013 и SPSS.

2.2. Обработка полученных результатов

В данном разделе представлены полученные результаты количественного и качественного анализа. После каждой таблицы представлено словесное описание и анализ таблицы. Для качественного анализа результаты с уровнем значимости $p<0,05$, полученные в ходе эмпирического исследования, представлены ниже в таблицах, а незначимые взаимосвязи и сравнительные данные представлены в Приложении (Часть В).

Таблица 1

Результаты исследования сформированности эмоционального интеллекта у педагогов

	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень Высокий
Понимание чужих эмоций	2	6	13	6	3
Управление чужими эмоциями	1	9	8	10	2
Понимание своих эмоций	2	4	11	5	8
Управление своими эмоциями	1	7	11	6	5
Контроль экспрессии	1	3	13	7	6
Межличностный эмоциональный интеллект	1	6	13	10	0
Внутриличностный эмоциональный интеллект	1	6	12	6	5
Понимание эмоций	3	2	15	9	0
Управление эмоциями	0	8	14	4	4
Общий уровень эмоционального интеллекта	0	4	12	9	5

*В таблице представлен разброс сформированности разных параметров эмоционального интеллекта в группе педагогов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Сформированность эмоционального интеллекта в группе педагогов имеет по большей части средние, высокие или очень высокие показатели, однако крайние низкие значения (низкие, очень низкие) также присутствуют. Лучше всего у педагогов сформирован межличностный эмоциональный интеллект. Распределение показателей сформированности эмоционального интеллекта напоминает нормальное распределение и не имеет особых отличительных и выделяющихся показателей.

Таблица 2

Результаты исследования уровня психологического благополучия педагогов

	Высокий	Средний	Низкий
Позитивные отношения	6	15	9
Автономия	0	21	9
Управление средой	5	25	0
Личностный рост	0	19	11
Цели в жизни	3	22	5
Самопринятие	5	20	5
Баланс аффекта	24	6	0
Осмысленность жизни	4	21	5
Человек как открытая система	10	15	5

*В таблице представлен разброс сформированности разных параметров психологического благополучия в группе педагогов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Большая часть выборки педагогов имеет средний уровень психологического благополучия, чуть меньшее количество педагогов имеет высокий уровень психологического благополучия и только некоторые педагоги – низкий. При этом хуже всего у педагогов сформированы показатели баланса аффекта, то есть преобладает негативная оценка собственной жизни и самого себя (в шкале баланс аффекта нормой считается низкий уровень сформированности). Интересными оказались результаты сформированности ощущения личностного роста, где совершенно не оказалось педагогов с высоким уровнем этого ощущения. Другие показатели психологического благополучия имеют примерно одинаковое распределение и заключаются в преобладании среднего уровня.

Таблица 3

Результаты исследования выраженности стадий эмоционального выгорания на основе частоты встречаемости симптомов стадий педагогов

	Напряжение	Резистенция	Истощение
Не выражена	30	16	26
Формируется	0	12	4
Выражена	0	2	0

*В таблице представлен разброс выраженности стадий эмоционального выгорания в группе педагогов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Симптомы стадии напряжения наименее выражены у педагогов. Наиболее часто проявляются симптомы фазы резистенции. В целом, большая часть педагогов умеет справляться с симптомами первой стадии эмоционального выгорания, поэтому данные симптомы не выражены у группы педагогов. Возможность справиться с симптоматикой стадии резистенции у педагогов уже ограничена, поэтому подобные симптомы встречаются достаточно часто, однако лишь у небольшого количества педагогов стадия резистенции является выраженной, у большой части педагогов стадия резистенции находится в процессе формирования, поэтому необходимо применение профилактических занятий. Стадия истощения также является невыраженной, хотя у несколько человек проявляются симптомы стадии истощения, что также является тревожным знаком и требует своевременных профилактических и коррекционных процедур.

Таблица 4

Результаты исследования сформированности эмоционального интеллекта у психологов

Итоговое количество	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень Высокий
Понимание чужих эмоций	2	5	10	11	2
Управление чужими эмоциями	0	1	11	13	5
Понимание своих эмоций	1	3	9	10	7
Управление своими эмоциями	1	6	12	4	7
Контроль экспрессии	0	2	11	12	5
Межличностный эмоциональный интеллект	0	3	9	15	3
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0	1	11	9	9
Понимание эмоций	3	1	11	9	6
Управление эмоциями	0	1	8	13	8
Общий уровень эмоционального интеллекта	0	0	10	12	8

*В таблице представлен разброс сформированности разных параметров эмоционального интеллекта в группе психологов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Сформированность эмоционального интеллекта в группе психологов имеет по большей части высокие, средние или очень высокие показатели, крайние низкие значения практически отсутствуют. Лучше всего у психологов сформирован межличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями. В целом показатель сформированности эмоционального интеллекта у психологов достаточно высокий. Распределение показателей сформированности эмоционального интеллекта у психологов меньше напоминает нормальное распределение, чем у психологов и имеет смещение в сторону высоких показателей.

Таблица 5

Результаты исследования уровня психологического благополучия психологов

Итоговое количество	Высокий	Средний	Низкий
Позитивные отношения	5	19	6
Автономия	3	20	7
Управление средой	9	21	0
Личностный рост	2	18	10
Цели в жизни	6	21	3
Самопринятие	6	19	5
Баланс аффекта	17	13	0
Осмысленность жизни	8	17	5
Человек как открытая система	5	19	6

*В таблице представлен разброс сформированности разных параметров психологического благополучия в группе психологов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Большая часть выборки психологов имеет средний уровень психологического благополучия, чуть меньшее количество психологов имеет высокий уровень психологического благополучия и только некоторые

психологи – низкий. При этом слабо у психологов сформированы показатели баланса аффекта, то есть преобладает негативная или нейтральная оценка собственной жизни и самого себя (в шкале баланс аффекта нормой считается низкий уровень сформированности). Другие показатели психологического благополучия имеют примерно одинаковое распределение и заключаются в преобладании среднего уровня.

Таблица 6

Результаты исследования выраженности стадий эмоционального выгорания на основе частоты встречаемости симптомов стадий у психологов

	Напряжение	Резистенция	Истощение
Не выражена	30	16	26
Формируется	0	12	4
Выражена	0	2	0

*В таблице представлен разброс выраженности стадий эмоционального выгорания в группе психологов. Число обозначает количество испытуемых с соответствующим результатом.

Симптомы стадии напряжения наименее выражены у психологов. Наиболее часто проявляются симптомы фазы резистенции. В целом, большая часть психологов умеет справляться с симптомами первой стадии эмоционального выгорания, поэтому данные симптомы не выражены у группы психологов. Возможность справиться с симптоматикой стадии резистенции у психологов уже ограничена, поэтому подобные симптомы встречаются достаточно часто, однако лишь у небольшого количества психологов стадия резистенции является выраженной, у большой части психологов стадия резистенции находится в процессе формирования, поэтому необходимо применение профилактических занятий. Стадия истощения также является невыраженной, хотя у несколько человек проявляются симптомы стадии истощения, что также является тревожным знаком и требует своевременных профилактических и коррекционных процедур.

Для проверки гипотезы, нами была проведена математико - статистическая обработка результатов с целью выявления статистической значимости полученных результатов при помощи непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Все корреляционные взаимосвязи см. Приложение (Часть С).

Таблица 1

Значимые корреляционные связи между составляющими эмоционального интеллекта и фазами эмоционального выгорания (при p <0,05).

Эмоциональный интеллект	Напряжение	Резистенция
Управление чужими эмоциями	-0,277959	-0,345207
Понимание своих эмоций	-0,335622	
Контроль экспрессии		-0,305669
Управление эмоциями		-0,323569

Выраженность фазы напряжения имеет низкую отрицательную корреляцию между показателями управления чужими эмоциями и понимания своих. Однако данная взаимосвязь является значимой и свидетельствует о том, что возрастание психоэмоционального напряжения, тревожных состояний, неудовлетворенность собой ухудшают понимание собственных эмоций и снижают возможность контейнировать чужие эмоции, оказывать эмоциональную поддержку. Таким образом, при погружении в негативные переживания у специалистов помогающих профессий снижается способность рефлектировать собственные эмоции, и, соответственно, практически отсутствует возможность помочь себе самостоятельно и нивелировать эти отрицательные переживания. Помимо этого, в подобном неустойчивом эмоциональном состоянии рискованно оказывать эмоциональную помощь другим людям и тратить оставшиеся эмоциональные ресурсы на окружающих, так как существует опасность усилить переживание эмоционального выгорания и перейти в фазу резистенции.

Выраженность резистенции имеет низкую отрицательную корреляцию по показателям контроля экспрессии и управления эмоциями, однако она также является значимой. Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что с появлением симптомов фазы резистенции, таких как неадекватное эмоциональное реагирование, экономия эмоций при взаимодействиях с окружающими, эмоционально-нравственной дезорганизации снижается возможность человека контролировать собственную экспрессию и проявления аффекта, хотя это было доступно при симптомах фазы напряжения. Таким образом, чем сильнее проявляются симптомы фазы резистенции, тем ярче выражена невозможность управлять своими эмоциями, эмоционально помогать людям и контролировать движения и микродвижения, сопровождающие речь. При этом не выявлено значимой обратной взаимосвязи между симптомами фазы резистенции и пониманием своих эмоций, поэтому можно предположить, что, не справившись с тревожно-депрессивными переживаниями человек переходит на фазу резистенции, где дает место быть этим переживаниям, осознаёт их, но уже на данном этапе теряет способность эти переживания контролировать и управлять их проявлениями.

Таблица 2

Значимые корреляционные связи между составляющими эмоционального интеллекта и психологического благополучия (при p <0,05).

Эмоциональный интеллект	Психологическое благополучие
Управление чужими эмоциями	0,328626
Управление своими эмоциями	0,287580
Внутриличностный ЭИ	0,370496
Управление эмоциями	0,415984

Выраженность психологического благополучия имеет низкую прямую корреляцию с показателями управления чужими и своими эмоциями, а также внутриличностном эмоциональным интеллектом и управлением эмоциями. Это означает, что при субъективном переживании удовлетворённости

специалисты помогающих профессий находятся в более полном контакте с собой, поэтому могут управлять своими аффективными реакциями и могут помогать с этим другим людям, а также при субъективном переживании удовлетворенности и более полном контакте с собой у специалистов помогающих профессий возрастает показатель уровня внутриличностного эмоционального интеллекта. Так как сложно установить первопричину явлений, то в обратную сторону данная взаимосвязь также наблюдается: чем успешнее специалист помогающей профессии оперирует своими эмоциональными реакциями, признает их и выражает социально приемлемым способом, оставаясь в гармонии с собой, тем более благополучным человек себя ощущает, а также чем выше уровень доступа к собственным чувствам, выше способность называть их и задействовать как один из способов регуляции своего поведения, тем более выражено субъективное переживание целостности и осмысленности жизни.

Таблица 3

Значимые корреляционные связи между составляющими психологического благополучия и фазами эмоционального выгорания (при p <0,05).

Психологическое благополучие	Резистенция	Истощение
Позитивное отношение	-0,339144	
Управление средой	-0,325964	
Самопринятие	-0,298965	-0,374463
Человек как открытая система	-0,266622	
Психологическое благополучие	-0,438167	

Выраженность резистенции имеет низкую обратную корреляцию по показателям психологического благополучия. Данный факт означает, что эмоционально-нравственная дезориентация, неадекватное эмоциональное

реагирование и другие симптомы фазы резистенции эмоционального выгорания приводят к снижению ощущения целостности и осмысленности жизни. Подобная взаимозависимость выявлена между возможностью эффективно и осмысленно действовать в окружающем мире и перестраивать его и симптомами фазы резистенции, в том числе редукции профессиональных обязанностей. Принятие себя таким, какой есть, адекватная критическая оценка своих положительных и отрицательных качеств становится труднодоступной при эмоционально-нравственной дезорганизации личности. Возможность обмениваться энергетическими ресурсами с миром заметно снижается с наступлением проявлений фазы резистенции эмоционального выгорания, так как специалист помогающей профессии стремится минимизировать количество контактов, если вступает в контакт, то реагирует неадекватно ситуации. Таким образом, фаза резистенции значимо снижает ощущение специалистом целостности и осмысленности своей деятельности; верно и обратное: общий показатель психологического неблагополучия является фактором риска в развитии неадекватного выборочного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширении сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

Существует низкая отрицательная корреляция между фазой истощения и показателем самопринятия. Это означает, что выраженное падение общего тонуса и ослабленность нервной системы, а также постоянная эмоциональная защита приводит к неадекватной оценки себя и своей деятельности и снижает уровень позитивного отношения к самому себе. Верным будет и обратное утверждение, что пониженный уровень самопринятия, любви к себе может стать фактором риска возникновения эмоционального дефицита, эмоциональной отстраненности, личностной отстраненности или деперсонализации, что в результате может привести к психосоматическим и психовегетативным нарушениям.

Таблица 4

Значимые корреляционные связи между составляющими психологического благополучия, эмоционального интеллекта и фазами эмоционального выгорания в группе психологов (при p <0,05)*

	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ЭИ	Напряж.	Резист.
Резистенция	-0,599			-0,452	-0,527	-0,508	-0,316	-0,602	-0,615		
Позитив. отнош.	0,448		0,435					0,466			-0,398
Управление средой			0,607					0,476		0,413	
Цели в жизни	0,470							0,527			
Осмысл. жизни			0,465								
Чел. как откр. сис.		0,417			0,414		0,401		0,394		-0,390
Благополучие	0,412		0,442					0,499			-0,445

***Красным цветом обозначены совпадения взаимосвязей параметров с общей тенденцией показателей помогающих профессий, а синим цветом обозначены особенности, характерные для группы психологов.*

Фаза резистенции имеет отрицательную корреляцию с большим количеством показателей эмоционального интеллекта, в том числе с общим показателем эмоционального интеллекта, причем взаимосвязь контроля экспрессии и понимания эмоций с фазой резистенции имеет низкую отрицательную корреляцию, а взаимосвязь управления чужими эмоциями, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, управления эмоциями и общий эмоциональный интеллект с фазой резистенции имеет высокую корреляцию. Это означает, что контроль за движениями, сопровождающими речь и перевод своих эмоций в символьную представленность ухудшается по мере развития симптомов фазы резистенции; выявленная закономерность работает и в обратную сторону: по мере нарастания эмоционально-нравственной дезорганизации, неадекватного выборочного эмоционального реагирования и других симптомов

эмоционального выгорания на фазе резистенции снижается контроль над выразительными движениями и ухудшается возможность осознавать личные эмоции, выявлять, следствием чего явились появившиеся эмоции и обозначать их словами. Вышеописанные закономерности фактически существуют, но они не ярко выражены, развитие одних симптомов приводит к несильному изменению других, в то время как нарастание симптомов фазы резистенции приводит к явному и сильному снижению возможности вызывать у окружающих определенные эмоциональные состояния, понимать и управлять эмоциями своими и окружающих, более того, с нарастанием расширения сферы экономии эмоций и редукции профессиональных обязанностей ярко выражается неспособность рационального использования информации эмоционального характера и наоборот. Описанные тенденции относятся не только к группе психологов, но и ко всем специалистам помогающих профессий.

Фаза резистенции также имеет низкую отрицательную корреляцию с психологическим благополучием в целом, а также с показателем целостности жизненного опыта (человек как открытая система), что тоже является общей чертой специалистов помогающих профессий. Это означает, что при появлении симптомов экономии энергии и эмоционально-нравственной дезорганизации у специалистов помогающих профессий незначительно снижается субъективное ощущение благополучия, и наоборот, при нарастании ощущения бессмысленности жизнедеятельности могут проявляться редукция профессиональных обязанностей и неадекватное эмоциональное реагирование, а также при появлении симптомов экономии энергии и эмоционально-нравственной дезорганизации у специалистов помогающих профессий незначительно снижается способность интегрировать отдельные аспекты жизненного опыта в целостную реалистичную картину мира.

Показатель фазы напряжения имеет низкую положительную корреляцию с управлением средой, что является уникальной взаимосвязью, характерной только для психологов. Это означает, что с нарастанием

тревожных и депрессивных переживаний, с нарастанием ощущения загнанности в клетку несколько снижается способность эффективно действовать в окружающих обстоятельствах; в то же время при снижении компетенции в создании условий для удовлетворения собственных потребностей несколько возрастает неудовлетворенность собой и общее психоэмоциональное напряжение.

Существует низкая положительная корреляция между психологическим благополучием и управлением своими и чужими эмоциями. Данный факт означает, что субъективное ощущение благополучия у психологов увеличивает возможность регуляции как своих эмоциональных состояний, так и возможность влияния на эмоциональное состояние других людей. Верно и то, что умение контролировать свои и чужие эмоциональные реакции увеличивает субъективное переживание благополучия. Соответственно, с ощущением психологического неблагополучия снижаются показатели возможности регулировать свои и чужие эмоциональные проявления. В то же время психологи, хуже владеющие умением контролировать собственные эмоциональные реакции и эмоциональные реакции других, переживают состояние психологического благополучия в меньшей степени чем те психологи, которые владеют умением контролировать свои и чужие эмоциональные проявления. Также низкая положительная корреляционная взаимосвязь наблюдается между психологическим благополучием и пониманием своих эмоций. Данный факт означает, что усиление субъективного переживания благополучия способствует пониманию собственных эмоциональных переживаний и наоборот, повышение чуткости к собственным переживаниям усиливает ощущение благополучия.

Специфичной для психологов оказались низкие положительные корреляционные взаимосвязи между ощущением целостности и реалистичности жизненного опыта и такими показателями эмоционального интеллекта, как понимание своих и чужих эмоций, межличностный эмоциональный интеллект и эмоциональный интеллект в целом. То есть

открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний, включенных в целостную и реалистичную картину мира, способствует пониманию эмоциональных переживаний и высокой сформированности других аспектов эмоционального интеллекта.

Характерной для психологов является положительная корреляционная взаимосвязь между осмысленностью жизни и показателем понимания своих эмоций. То есть наличие жизненных целей и присутствие смысла жизни у психологов способствуют их пониманию собственных эмоциональных проявлений. Также специфичной для психологов и близкой по определению является положительная корреляционная взаимосвязь между целью в жизни и управлением чужими эмоциями и управлением эмоциями в целом. То есть психологи с чувством направленности в жизни, с наличием целей, определяющих их убеждения, более успешно справляются с задачей управления эмоциями, чем психологи без чувства направленности в жизни; развитие целеполагания и чувства направленности в жизни способствует развитию возможности управления эмоциями у психологов.

Специфичной для психологов является положительная корреляционная взаимосвязь управления средой с показателями эмоционального интеллекта. То есть управление эмоциями, как своими, так и чужими, способствует управлению происходящим в окружении. В то же время развитие компетенции в управлении окружением и создании условий для удовлетворения личных потребностей способствует развитию навыка управления как своими, так и чужими эмоциями.

Также психологам свойственна положительная корреляционная взаимосвязь между позитивным отношением и такими показателями эмоционального интеллекта, как управление чужими эмоциями, управление своими эмоциями и управление эмоциями в целом. То есть развитие доверительных отношений с окружающими способствует возможности управлять эмоциями. В то же время сложность в проявлении теплоты и заботы

к окружающим, ощущении фрустрации в отношениях затрудняет управление как своими, так и чужими эмоциями

Таблица 6

Значимые корреляционные связи между составляющими психологического благополучия, эмоционального интеллекта и фазами эмоционального выгорания в группе педагогов (при p <0,05)*

Благополучие	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	Напряж	Резист.	Истощ.
Автономия		0,436	0,439	0,442	0,414			
Управ. средой							-0,367	
Личностный рост						0,378		
Самопринятие								-0,434
Осмысл. жизни							-0,394	
Чел. как откр. сис.	0,369							
Благополучие			0.328		0.297		-0.444	

**Красным цветом обозначены совпадения взаимосвязей параметров с общей тенденцией показателей помогающих профессий, а синим цветом обозначены особенности, характерные для группы педагогов.*

Существует низкая отрицательная корреляционная связь между показателями фазы резистенции и показателями психологического благополучия. Данная корреляционная взаимосвязь обозначает, что увеличение свободного влияния на окружающую среду, повышение осмысленности жизни и увеличение субъективного ощущения психологического благополучия в целом снижает интенсивность проявления таких симптомов, как неадекватное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация и расширение сферы экономии эмоций.

Установлена низкая обратная корреляция между фазой истощения и показателем самопринятия. Данная корреляционная взаимосвязь обозначает, что педагоги, у которых усиливаются симптомы фазы резистенции профессионального выгорания, меньше принимают себя. В то же время у

педагогов со слабым уровнем самопринятия повышается интенсивность проявления эмоционального дефицита, эмоциональной отстранённости, деперсонализации и психосоматических и психовегетативных нарушений.

Вышеописанные тенденции совпадают у психологов и педагогов, то есть относятся к группе специалистов помогающих профессий в целом. Показатели психологического благополучия имеют положительную низкую корреляцию с показателями эмоционального интеллекта, что является специфичным для группы педагогов. Данная корреляционная взаимосвязь означает, что психологическое благополучие у педагогов является фактором, стимулирующим повышение уровня эмоционального интеллекта и наоборот, повышение уровня эмоционального интеллекта способствует ощущению психологического благополучия у педагогов.

Также специфичной для группы педагогов является низкая положительная корреляционная взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и личностной автономии. Данная взаимосвязь означает, что самостоятельность и независимость респондента, его умение противостоять общественному мнению способствует повышению внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, а также повышает возможность понимания и управления эмоциями.

Также специфичным для педагогов является положительная корреляционная взаимосвязь между показателями личностного роста и фазой напряжения профессионального выгорания. Данный факт означает, что педагоги с чувством непрекращающегося развития имеют меньшую выраженность тревоги и депрессии, ощущении загнанности в клетку. То есть у педагогов ощущение непрекращающегося личностного роста является сдерживающим фактором профессионального эмоционального выгорания.

Еще одной особенностью педагогов является низкая положительная корреляционная взаимосвязь между показателями параметра человек как открытая система и контроль экспрессии. Для педагогов характерна закономерность повышения возможности контролировать внешние

проявления своих эмоций при повышении способности интегрировать различные аспекты своего жизненного опыта, развитии целостного и реалистичного взгляда на жизнь.

Различия показателей эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия в обеих группах:

Дополнительно после нахождения взаимосвязей были проанализированы различия показателей эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия в группах педагогов и психологов для того, чтобы наиболее точно определить их отличительные особенности и проанализировать характер и особенности взаимосвязей.

Таблица 7

Значимые различия показателей эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия между группами педагогов и психологов

	P
Управление чужими эмоциями	0.049348
Межличностный эмоциональный интеллект	0.007395
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0.047449
Управление эмоциями	0.015184
Баланс аффекта	0.00652

Примечание: статистическая значимость во всех случаях равна p<0,05, использован непараметрический критерий Манна-Уитни

Между представителями исследуемых помогающих профессий существуют статистические значимые различия по параметрам: управление чужими эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, управление эмоциями, баланс аффекта.

Далее сравним результаты исследования педагогов и психологов по значимо отличающимся параметрам. На графиках представлено сравнение средних баллов поданным показателям.

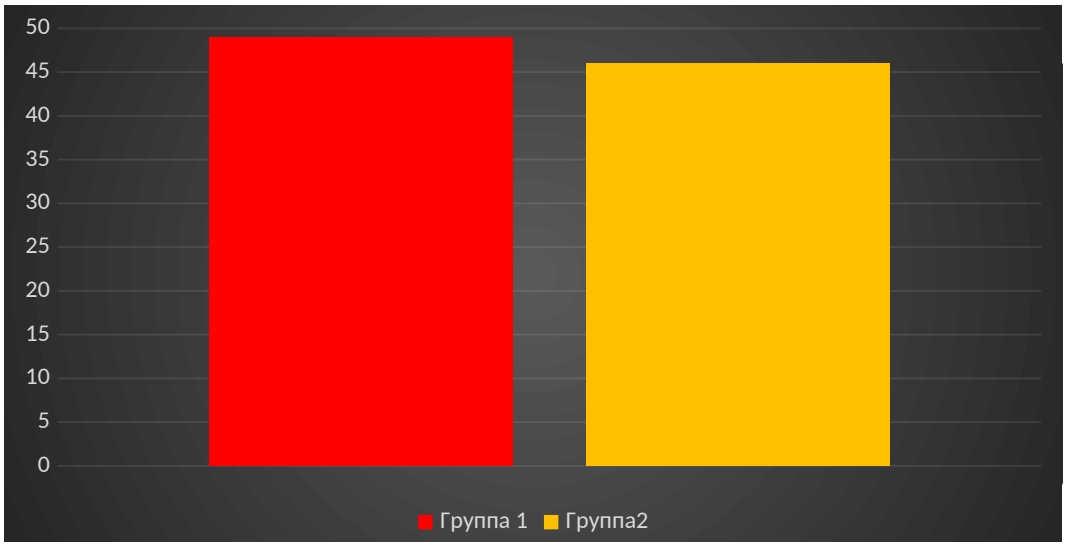

Рис 1. Сравнительный анализ по параметру способности управления чужими эмоциями у специалистов помогающих профессий

По результатам исследования эмоционального интеллекта у специалистов помогающих профессий было установлено, что у психологов способность к управлению чужими эмоциями выражена в большей степени, чем у педагогов. Умение воздействовать на эмоции других людей является важным инструментом психолога, поэтому развивается целенаправленно как один из необходимых навыков. У педагогов данный навык менее значим, чем у психологов, потому его показатель значительно ниже.

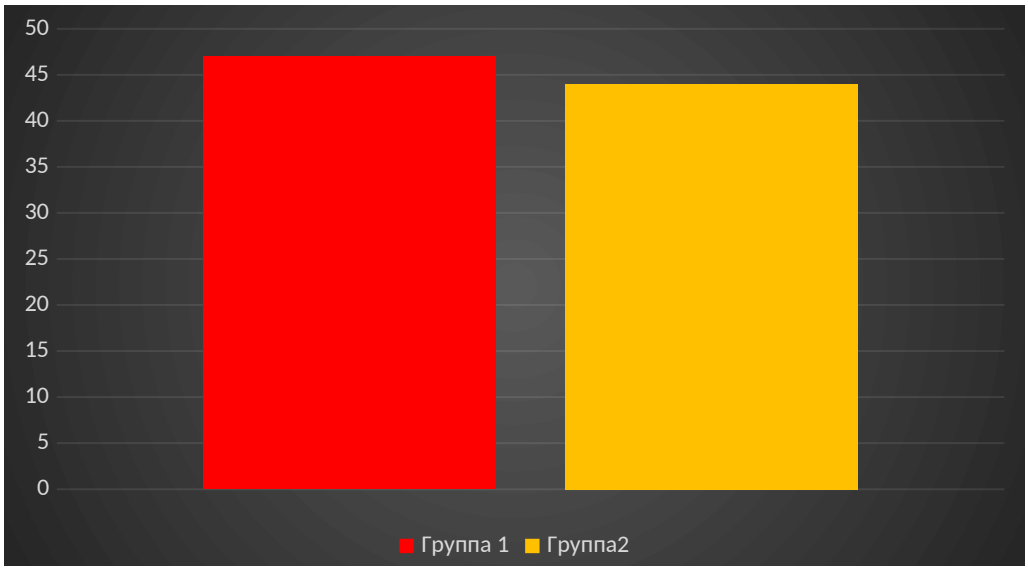

Рис 2. Сравнительный анализ по параметру межличностный эмоциональный интеллект у специалистов помогающих профессий

Межличностный эмоциональный интеллект в большей степени выражен у психологов. То есть, у психологов уровень понимания эмоций других людей и управления ими выше, чем у педагогов, так как межличностный эмоциональный интеллект является важным показателем в работе специалистов помогающих профессий, однако психологу для работы данный навык гораздо важнее, чем педагогу.

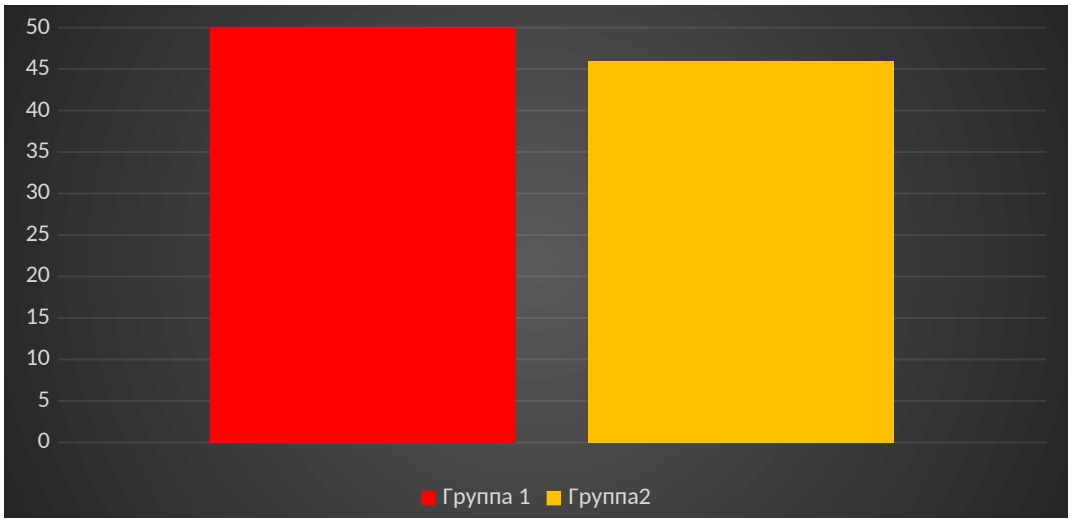

Рис 3. Сравнительный анализ по параметру внутриличностный эмоциональный интеллект у специалистов помогающих профессий

Внутриличностный эмоциональный интеллект в большей степени выражен у психологов. Таким образом, у психологов уровень понимания

собственных эмоций и управления ими выше, чем у педагогов. Данный факт также обусловлен особенностями работы психологов, с одной стороны, и особенностями профессионального развития психологов, с другой стороны. То есть при любом обучении и повышении квалификации у психологов значительная часть обучения уделяется именно поиску внутренних психологических установок, подтверждающих новую информацию; достаточное количество внимания направлено на рефлексию; обучение психологов ориентировано прежде всего не на общее получение информации, а на отслеживание и проработку этой информации в самом себе. Данный факт является предпосылкой к более развитому внутриличностному эмоциональному интеллекту у психологов. Также важны особенности работы психолога, где в процессе работы необходимо отслеживать, оценивать и учитывать собственное эмоциональное состояние для того, чтобы эффективно помогать людям.

В педагогической практике подобные вышеперечисленным особенности важны, но не являются ведущими и основными. Поэтому уровень внутриличностного эмоционального интеллекта у педагогов значительно ниже, чем у психологов.

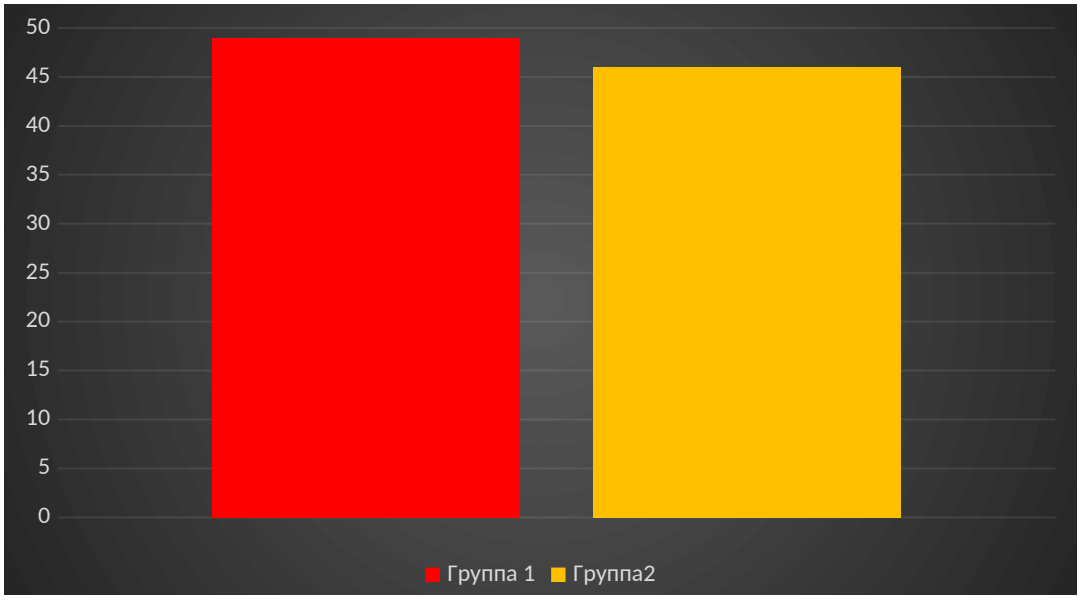

Рис 4. Сравнительный анализ показателей управления эмоциями у специалистов помогающих профессий

Управление эмоциями в большей степени выражено у психологов. То есть, у психологов лучше развита способность к управлению своими и чужими эмоциями, чем у педагогов. Данный факт является ещё одним подтверждением важности компонентов эмоционального интеллекта в работе психолога. Психологу важно управлять не только чужими эмоциями, но при этом и контролировать собственные для достижения наиболее продуктивных результатов.

Для педагога умение управлять своими и чужими эмоциями важно, так как он постоянно взаимодействует с людьми. Однако с точки зрения передачи информации другим и научения других людей данное умение является дополнительным, но не основным для педагога.

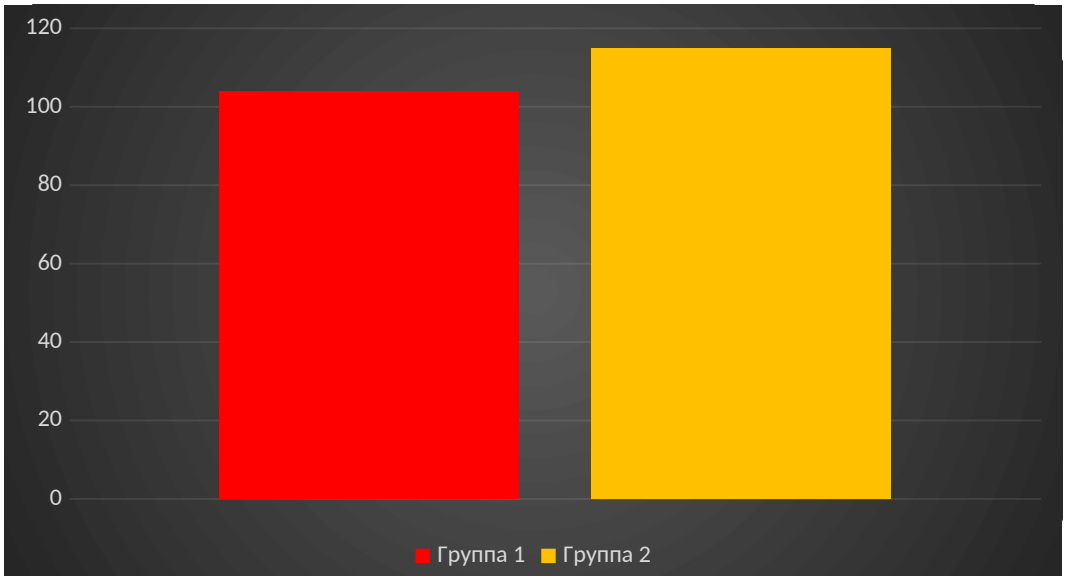

Рис 5. Сравнительный анализ по параметру баланса аффекта у специалистов помогающих профессий.

Баланс аффекта в большей степени выражен у педагогов, чем у психологов. Таким образом, у педагогов в момент исследования состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью, находится на более высоком уровне, чем у психологов. Важным показателем эффективности работы психолога является его умение сделать гармоничной собственную жизнь. Более того, при наличии высокой степени неудовлетворённости собственной жизнью психолог становится недостаточно эффективным. Поэтому установление позитивной самооценки, принятие себя со всеми достоинствами

и недостатками, способность налаживать и поддерживать контакты с людьми и удовлетворенность собственной жизнью в целом является очень важной для поддержания профессиональной компетенции психолога.

В педагогике умение налаживать и поддерживать контакты с людьми, позитивная самооценка собственной личности и удовлетворенность жизнью не является фактором, определяющим профессиональную компетенцию, поэтому усилия, прикладываемые в данном направлении у педагогов значительно ниже, что, в свою очередь, влияет на результат – педагоги значимо более не удовлетворены своей жизнью, чем психологи.

Таким образом, различия между специалистами помогающих профессий, такими как психологи и педагоги, заключается в основном в показателях сформированности эмоционального интеллекта и его проявлений, причем у психологов эмоциональный интеллект сформирован значимо лучше, так как является одним из основных инструментов работы психолога. Степень выраженности уровня эмоционального интеллекта у психологов несколько выше, чем у педагогов. Данная тенденция подтверждается статистически значимым преобладанием у психологов межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, умения управлять своими и чужими эмоциями, а также ощущением внутренней гармонии.

Отдельно выявлены различия между педагогами и психологами в параметре удовлетворенности жизнью, причем психологи удовлетворены своей жизнью в большей степени, чем педагоги, что также является важным показателем эффективности работы психолога.

Различий между группами педагогов и психологов по параметрам выраженности эмоционального выгорания не выявлено, более того и для психологов, и для педагогов характерна недостаточная сформированность этих показателей. Таким образом, все специалисты легко адаптируются к стрессовому воздействию на работе и своевременно разрешают поступающие эмоциональные трудности. Данная особенность может быть следствием относительно молодого возраста испытуемых. Нужно отметить, что у

педагогов несколько ярче выражены симптомы развития эмоционального выгорания, такие как экономия эмоций, чувство усталости от контактов, отстранённость, так как данные проблемы могут не находить своевременного полноценного разрешения.

Обсуждение и интерпретация результатов

Полученные результаты в проведенном эмпирическом исследовании, позволяют судить о следующих тенденциях.

Выявлены определенные особенности взаимосвязи параметров эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания. У педагогов отсутствует взаимосвязь между общим уровнем эмоционального интеллекта и проявлением симптомов эмоционального выгорания по типу отстраненности, избегания социальных контактов и экономии эмоций, в то время как в группе психологов установлена взаимосвязь, относительно которой низкий уровень эмоционального интеллекта приводит к более выраженному проявлению таких симптомов. Отдельно нужно отметить выявленное различие в уровне сформированности эмоционального интеллекта и отдельных его компонентов, особенно понимание своих и чужих эмоций и управление своими и чужими эмоциями у психологов и педагогов: психологи имеют значимо более развитый эмоциональный интеллект, что в свою очередь может являться сдерживающим фактором развития эмоционального выгорания. У педагогов высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта не является значимым сдерживающим фактором при развитии эмоционального выгорания. Следовательно, можно сделать вывод об использовании психологами эмоциональности как важного инструмента работы, отсутствие контроля над которым ускоряет наступление профессионального выгорания.

Внутреннее ощущение благополучия у специалистов психологов и педагогов не имеет значимых различий. Среди представителей обеих групп чаще встречается средний уровень ощущения благополучия. Единственное отличие в субъективной оценке собственного благополучия заключается в сниженной негативной самооценке педагогов по сравнению с самооценкой психологов. Однако значимых взаимосвязей параметра баланса аффекта, который определяется как общая удовлетворённость собой и собственной

жизнью, не установлено ни с эмоциональным интеллектом и его параметрами, ни с фазами и симптоматикой эмоционального выгорания. Таким образом, на основе полученных данных можно сделать вывод, что позитивная или негативная оценка себя и собственной жизни является важным показателем для качественного исследования самоотношения специалистов, однако не играет значимой роли при развитии эмоционального выгорания и не зависит от уровня сформированности эмоционального интеллекта.

Важным относительно психологического благополучия и его взаимосвязей является то, что ощущение психологического благополучия является общим сдерживающим фактором при развитии профессионального эмоционального выгорания у педагогов и психологов. Более того, выявлены наиболее значимые аспекты психологического благополучия, сдерживающие наступление симптомов фазы резистенции у специалистов помогающих профессий. К ним относятся управление средой, осмысленность жизни, позитивное самоотношения, открытость и готовность человека к близким доверительным отношениям и субъективное ощущение психологического благополучия в целом; именно данные факторы сдерживают развитие таких симптомов, как редукция профессиональных обязанностей, неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация и расширение сферы экономии эмоций. Важным значимым показателем, сдерживающим наступление таких симптомов как эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, деперсонализация, психовегетативные и психосоматические нарушения, является ощущение самопринятия сильных и слабых сторон и положительной оценки своего прошлого опыта, причем данная тенденция совпадает у всех представителей помогающих профессий. Сдерживающие факторы симптомов фазы напряжения, таких как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, загнанность в клетку, тревога и депрессия у психологов и педагогов отличаются; для психологов важным для профилактики наступления первой стадии эмоционального выгорания является развитие навыка управления

окружающей действительностью, развитие эффективности в использовании представляющихся возможностей, развитие способности устанавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей; для педагогов важным для профилактики наступления первой стадии эмоционального выгорания является личностный рост, который характеризуется чувством непрекращающегося развития, восприятием себя самореализовывающимся, открытым новому опыту, с ощущением чувства реализации собственного потенциала, отмечанием позитивных изменений с течением времени и изменением в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Таким образом, факторы, сдерживающие первую стадию наступления эмоционального выгорания у психологов и педагогов отличаются, в то время как факторы, сдерживающие вторую и третью стадии, совпадают, а именно, для ранней профилактики профессионального выгорания психологам необходимо эффективно управлять окружающей средой, а педагогам необходим личностный рост, в то время как для сдерживания развития фазы резистенции всем специалистам помогающих профессий необходимо развитие позитивного отношения к жизни, открытость миру и контактам, управление средой, осмысленность жизни и общее субъективное ощущение психологического благополучия, а для сдерживания наступления фазы истощения специалистам помогающих профессий необходимо принимать себя, свои сильные и слабые стороны. Отсюда можно сделать вывод о том, что психологическое благополучие является наиболее важным сдерживающим фактором на фазе резистенции, в то время как, вероятно, существуют другие факторы, наиболее значимые для ранней профилактики эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий, а также для наиболее поздней, когда существует риск перехода на стадию истощения.

Общей особенностью для представителей помогающих профессий служат более выраженные симптомы отстраненности при эмоциональном выгорании на фоне ощущения психологического неблагополучия и наоборот,

возрастание ощущения внутренней гармонии позволяет купировать симптомы эмоционального отчуждения и усталости при эмоциональном выгорании.

Во взаимосвязях между параметрами эмоционального интеллекта и психологического благополучия у специалистов помогающих профессий также есть общие и отличные черты. К общим чертам у педагогов и психологов относится в целом наличие взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и субъективным ощущением психологического благополучия, в том числе взаимосвязь умения управлять эмоциями с ощущением психологического благополучия в целом. Данный факт может свидетельствовать о том, что уровень развития эмоционального интеллекта и отдельных его составляющих является важным, но не определяющим фактором в ощущении внутренней гармонии специалистов помогающих профессий.

Отличительной чертой педагогов является наличие большого количества взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и шкалой автономии. То есть самостоятельные и независимые, способные противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, самостоятельно регулирующие собственное поведение и оценивающие себя в соответствии с личными критериями педагоги имеют более развитый уровень эмоционального интеллекта. Верно и обратное, что педагоги с более развитым уровнем эмоционального интеллекта способны меньше зависеть от мнения и оценки окружающих и ориентироваться на собственное мнение при принятии решений.

Отличительной чертой психологов является наличие большого количества взаимосвязей между управлением эмоциями и различными показателями психологического благополучия. Таким образом можно сделать вывод о том, что наличие развитого умения управлять эмоциями у психологов способствует выраженности их ощущения благополучия, позитивному отношению к жизни, умению управлять средой, сформированности жизненных целей и осмысленности жизни. То есть для психологов умение

управлять эмоциями является очень важным фактором профессионального развития и ощущения профессионального и личного благополучия. Дополнительно отличительной чертой психологов является наличие большого количества значимых взаимосвязей между показателями разных аспектов эмоционального интеллекта и возможностью интегрировать опыт в целостное и реалистичное представление о собственной жизни. То есть с развитием эмоционального интеллекта психологи могут реалистично оценивать и пересматривать свою жизнь, интегрируя отдельные эпизоды жизненного опыта и принимая их. Можно предположить, что данная особенность психологам необходима для наиболее эффективной профессиональной деятельности.

Выводы

В процессе работы были полностью выполнены поставленные задачи. По итогам работы можно сделать следующие выводы:

1. Предположение о существовании различий у специалистов помогающих профессий, а именно психологов и педагогов, в степени выраженности эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия подтвердилось частично. Действительно, степень выраженности уровня эмоционального интеллекта у психологов выше, чем у педагогов. Однако, эмоциональное выгорание, а именно степень его сформированности у специалистов помогающих профессий не отличается. Также не имеется отличий у педагогов и психологов по уровню ощущения психологического благополучия.

2. Предположение о существовании общих и специфических особенностей во взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у психологов и педагогов подтвердилось. Действительно, у педагогов отсутствует взаимосвязь эмоционального интеллекта и выраженности симптомов эмоционального выгорания, в то время, как у психологов данная взаимосвязь положительная значимая. Общей особенностью для специалистов помогающих профессий служат более выраженные симптомы отстраненности при эмоциональном выгорании на фоне ощущения психологического неблагополучия. Отличительной чертой педагогов является наличие большого количества взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и шкалой автономии. Отличительной чертой психологов является наличие большого количества взаимосвязей между управлением эмоциями и различными показателями психологического благополучия.

3. Предположение о наличии разницы в ощущении психологического благополучия у психологов и педагогов не подтвердилось. Действительно, специалисты помогающих профессий, независимо от их направленности не имеют отличий в уровне ощущения психологического благополучия, так как

данный показатель является скорее личностно ориентированным и не зависит от конкретного вида деятельности.

Заключение

В процессе работы был проведён теоретический анализ литературы по проблеме эмоционального выгорания, эмоционального интеллекта и психологического благополучия, была разработана система диагностических методик для определения уровня эмоционального выгорания, эмоционального интеллекта и психологического благополучия, проведено эмпирическое исследование с помощью разработанной системы методик, проведён анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования, сформулированы выводы и заключение на основе полученных результатов исследования.

Работа практически значима и применима в психопрофилактической и психокоррекционной работе, психологическом просвещении и консультировании. Также представленные результаты могут быть использованы в работе психологов в целях прогнозирования, профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания, а также при разработке личностно-ориентированных программ профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации для специалистов помогающих профессий.

Данная работа проводилась на сравнительно небольшой выборке. В дальнейшем можно увеличить объём выборки, однако допускается говорить о тенденциях формирования взаимосвязей эмоционального интеллекта, эмоционального выгорания и психологического благополучия у специалистов помогающих профессий. Полученные результаты выраженных отличий могут быть обусловлены не только профессиональными особенностями, но и убеждениями, личностными и семейными особенностями опрощенных специалистов. Для продолжения исследования можно расширить спектр специализации испытуемых, опросив и других специалистов помогающих профессий, кроме педагогов и психологов.

В работе с эмоционально выгоревшими специалистами или со специалистами с ощущением психологического неблагополучия важнее всего учитывать индивидуально личностные особенности человека, а данная работа

и аналогичные ей, могут лишь направить специалиста и увеличить количество гипотез. Таким образом, наиболее продуктивным в ситуациях работы с эмоциональным выгоранием, психологическим благополучием или развитием эмоционального интеллекта, является индивидуально-личностный подход.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека /Л. М. Аболин. — Казань: Издательство Казанского университета, 1987г. — 261.
2. Алдамакова, О. А. Синдром эмоционального выгорания у врачей-интернов специальности «Педиатрия» / Алмадакова О. А., Ласовская Т. Ю., Зеленская В. В. // Сиб. вестн. психиатрии и наркологии. - 2015. - № 4. - С. 13-17.
3. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта/Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, 2004. – Ч.1. – С.22-26.
4. Асеева И.Н. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у педагогических работников: дис. … канд. психол. наук / И.Н. Асеева. - Самарск. гос. пед. ун-т. – Самара, 2007. – 42 с.
5. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов/ Бабич Ольга Игоревна. - Хабаровск, 2007. С.- 184
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко, СПб- Питер, 2008г., С. -136.
7. Водопьянова Н. Е. Психическое выгорание/Н. Е Водопьянова//Стоматолог. — М.: Медицина, 2002. — № 7.
8. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. Питер, 2008. С.-188-189
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. /Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1982. - Т5. С.-368

10. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулмен, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. - М.; Альпина Бизнес Букс, 2005г., С.-478.
11. Гринберг Д. Управление стрессом, 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002г., С — 496
12. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциональные проблемы /Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: 1997. – С. 143
13. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. - Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2013. - Ч. 1. С. 108-112.
14. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб.: Питер, 2002г. -750 с.
15. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых. / дис.,. канд. психолог. наук., 2014. – 222 с.
16. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А.В. Карпов, А.С. Петровская; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.
17. Канчурина А. А. Модель виктимности / А. А. Канчурина, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. -- 2013. -- №9. -- С. 306-307.
18. Ларина А.Т. Роль эмоционального интеллекта в предотвращении эмоционального выгорания педагогов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 10-4(52). – С. 121-123.
19. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями - эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011. С. 129-140.

20. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле /Вопросы психологии. - 2008. - No2. - С. 3-16.
21. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы /Дисс. канд.психол. наук. М., 2005.
22. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 349 с
23. Неретина, Т. Г. Специальная педагогика и коррекционная психология / Т.Г. Неретина. - М.: "ФЛИНТА", 2014. - 376 с.
24. Ожогова, Е. Г. Взаимосвязь синдрома «психического выгорания» и особенностей ценностносмысловой сферы у педагогов общеобразовательных школ: ав- тореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Саратов, 2008. - 25 с.
25. Орел В. Е. Синдром психического выгорания как дезадаптационный процесс. Материалы III Всерос. Съезда психологов, СПб-2003., с-180
26. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.,1979. С. 133-151.
27. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов. / автореф. дис.,.. канд. психолог. наук., 2011. – 23 с.
28. Степнова Л.А. Аутопсихологическая компетентность в контексте изучения механизмов саморазвития личности // Акмеология. – 2017. – № 2(62).
29. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования. От деятельности к личности. Учебное пособие / С.Д. Смирнов. - М.: Academia, 2014. - 400 с.
30. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. -1994. - No 6. - С. 54-67.

31. Хлевная Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности. / автореф. дис.,.. канд. психолог. наук., 2012. – 27 с.
32. Экман П. Психология лжи. – СПб., Питер, 1999г., - С. 374
33. McDougall, W. An Introduction to Social Psychology. Boston, 1926.
34. Maslach, Ch.; Leiter, M. P. Early predictors of job burnout and engagement / Ch. Maslach, M.P. Leiter // Journal of Applied Psychology. – 2008. - Vol. 93(3). – P. 498-512.
35. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – № 9. – С. 185-211.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Используемые методики

А. «Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина

Инструкция: «Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше отношение».

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии

18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю, как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь

41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

«Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко»

Инструкция: «Внимательно прочитайте суждения и ответьте на них «да» или «нет». Учтите, что если в формулировках опросника речь идет о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете».

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

3. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. В последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
8. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними-делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Методика “Шкала психологического благополучия” К. Рифф в адаптации Шевеленковой Т.Д. и П.П. Фесенко (2005г).

Инструкция: “Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует”.

Утверждение	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						

10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						

31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы						

все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						

73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

Анкета

Для начала прошу ответить Вас на несколько вопросов о себе. Вся информация, полученная с помощью данной анкеты, является строго конфиденциальной.

1.
Ф.И.О._____
_____

2. Возраст _____ лет.3. Ваш пол _____4. Семейное положение_____

5.Образование_____
_____

6. Место работы
_____

7.
Должность_____
_____

8. График
работы_____
__

9. Стаж профессиональной
деятельности_____

10. Укажите, пожалуйста, в какой степени Вы удовлетворены условиями работы?

а) полностью удовлетворен
б) скорее удовлетворен, чем не удовлетворен
в) нечто среднее между удовлетворенностью и неудовлетворенностью
г) скорее не удовлетворен, чем удовлетворен
д) совершенно не удовлетворен

В. Сводная таблица полученных результатов по контрольной группе

	Методика 1										Методика 2			Методика 3								
	Пониман	Управлен	Пониман	Управлен	Контроль	Межличн	Внутрили	Пониман	Управлен	Общий ур	Напряже	Резистен	Истощени	Позитивн	Автоном	Управлен	Личностн	Цели в жи	Самоприн	Баланс ас	Осмысле	Человек	Благопол
1	30	22	26	9	12	52	47	56	43	99	5	24	5	61	56	63	74	62	72	100	100	71	388
2	23	25	27	18	17	48	62	50	60	110	10	25	21	60	59	67	55	66	57	112	107	63	364
3	29	20	24	15	15	49	54	53	50	103	6	19	10	53	52	58	63	54	58	92	88	67	338
4	31	23	27	13	12	54	52	58	48	106	3	43	15	59	58	58	59	57	58	107	82	68	349
5	25	27	29	16	10	52	55	54	53	107	10	26	5	77	52	63	56	59	54	107	90	67	361
6	28	18	20	10	9	46	39	48	37	85	8	48	8	60	61	68	59	54	68	103	96	63	370
7	29	23	18	18	13	52	49	47	54	101	12	24	7	63	53	70	65	67	63	86	112	64	381
8	29	23	25	18	15	52	58	54	56	110	7	27	35	57	57	68	59	55	56	112	98	69	352
10	26	23	23	11	14	49	48	49	48	97	4	40	12	52	48	55	58	68	60	94	83	60	341
11	26	26	23	20	19	52	62	49	65	114	5	26	15	72	53	69	58	74	73	118	115	66	399
12	22	23	24	15	16	45	55	46	54	100	8	24	12	61	63	71	59	74	65	105	83	67	393
14	28	22	21	15	12	50	48	49	49	98	7	24	13	58	58	63	62	57	63	117	88	64	361
15	23	21	20	11	14	44	45	43	46	89	7	36	35	52	48	58	60	62	59	108	84	58	339
16	25	19	24	15	14	44	53	49	48	97	4	39	36	54	61	62	67	59	55	98	98	70	358
17	28	26	26	21	16	54	63	54	63	117	3	12	12	69	63	68	67	65	57	113	110	66	389
18	26	18	20	18	12	44	50	46	48	94	10	62	19	50	55	69	53	67	52	113	111	62	346
19	21	26	26	17	13	47	56	47	56	103	5	30	20	79	68	63	65	74	59	97	108	66	408
20	25	23	21	17	15	48	53	46	55	101	5	32	5	78	54	70	63	75	73	94	112	64	413
21	28	19	17	12	9	47	38	45	40	85	4	51	5	52	46	63	67	62	45	90	98	61	335
22	20	18	23	16	16	38	55	43	50	93	10	50	32	51	51	62	61	61	50	85	84	58	336
22	29	18	18	11	14	47	43	47	43	90	10	30	23	58	47	63	62	64	55	101	92	67	349
23	26	15	16	15	14	41	45	42	44	86	7	41	23	74	58	62	57	60	73	117	100	59	384
25	20	23	13	15	12	43	40	33	50	83	10	30	15	55	56	63	64	62	58	113	94	65	358
26	30	21	23	10	12	51	45	53	43	96	5	42	23	50	45	55	62	59	44	99	101	58	315
27	23	23	23	13	10	46	46	46	46	92	2	48	16	60	62	57	55	60	70	127	117	72	364
28	19	19	15	15	14	38	44	34	48	82	5	42	13	63	54	62	58	59	57	105	94	62	353
29	31	23	27	13	14	54	54	58	50	108	12	30	17	61	60	56	61	61	60	90	87	70	359
29	19	20	14	15	12	39	41	33	47	80	7	23	23	56	55	55	53	58	51	102	97	67	328
30	28	23	25	18	12	51	55	53	53	106	6	14	16	61	48	66	72	67	61	112	94	70	375
30	20	23	17	14	12	43	43	37	49	86	4	25	15	61	57	52	54	63	69	107	109	71	356

Сводная таблица полученных результатов по экспериментальной группе

Методика 1									Методика 2			Методика 3									
Управлен	Понимани	Управлен	Контроль	Межличн	Внутрили	Понимани	Управлен	Общий ур	Напряжен	Резистенц	Истощени	Позитивн	Автономи	Управлен	Личностн	Цели в жи	Самоприн	Баланс аф	Осмыслен	Человек к	Благополу
17	21	12	14	48	47	52	43	95	3	61	41	55	53	60	48	47	52	110	83	64	315
17	16	16	13	45	45	44	46	90	21	17	42	63	58	65	57	60	56	121	96	72	359
18	20	16	12	44	48	46	46	92	17	48	12	55	50	63	71	71	70	137	104	71	380
18	10	15	11	37	36	29	44	73	19	57	30	55	49	52	61	55	41	87	85	74	313
16	20	12	9	38	41	42	37	79	10	59	10	61	52	56	59	55	58	132	83	55	341
18	17	11	9	40	37	39	38	77	3	15	8	56	52	56	53	51	58	122	81	56	326
14	19	14	12	38	45	43	40	83	11	44	3	55	52	63	68	62	61	127	98	62	361
16	16	12	6	45	34	45	34	79	5	39	7	52	51	55	64	62	51	100	100	64	335
21	21	6	12	45	47	45	47	84	4	27	24	73	48	66	55	58	57	129	95	72	357
22	26	12	12	49	56	53	52	99	8	37	12	61	63	62	51	54	64	138	88	52	355
23	24	16	8	51	48	52	47	99	18	60	52	67	59	58	62	62	58	135	88	67	366
23	25	16	12	43	53	47	49	98	10	21	21	60	59	71	66	68	66	144	116	61	390
23	22	15	16	48	53	47	54	101	5	22	22	69	59	68	64	63	68	146	102	69	391
21	20	11	14	44	45	43	46	89	7	43	25	59	58	58	57	55	50	111	90	66	337
25	27	20	19	48	66	50	64	114	7	24	21	56	58	63	65	67	60	118	108	70	369
24	26	21	18	47	63	52	57	111	12	31	30	58	51	62	63	62	58	85	87	72	354
24	29	21	19	30	35	27	38	124	0	35	7	52	48	55	53	61	69	121	83	71	338
17	21	13	10	39	42	40	38	84	7	37	28	56	52	67	61	62	53	72	110	71	351
23	27	13	12	44	33	44	35	103	7	24	13	55	52	62	62	64	56	107	92	63	351
18	22	15	15	47	46	51	44	102	10	27	15	67	61	68	58	67	68	112	89	68	389
15	14	14	11	43	43	42	42	80	12	24	13	62	58	63	62	57	50	96	87	66	352
17	19	17	13	45	49	47	47	91	18	42	34	58	51	63	59	60	57	130	94	61	348
17	11	14	12	36	37	30	43	74	5	22	5	68	56	64	55	67	65	126	102	74	375
18	22	14	11	40	43	44	39	90	0	51	18	60	62	57	55	65	62	127	86	53	361
23	27	13	14	51	57	54	53	105	7	34	5	57	53	57	54	62	72	99	86	67	355
24	26	17	13	44	54	48	50	103	3	31	15	68	56	69	63	62	56	107	96	66	374
27	29	19	17	50	64	52	65	117	5	44	42	62	61	54	53	60	55	96	94	70	345
17	14	15	12	38	36	38	35	77	16	39	23	58	51	63	67	58	60	115	101	65	357
22	21	19	16	45	40	45	46	103	9	35	20	53	52	56	65	63	52	102	98	65	341

С. Результаты корреляционного анализа по контрольной группе

Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))Marked correlations are significant at p < ,05000N=26 (Casewise deletion of missing data)

Variable	Means	Std.Dev.	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интелле	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий уровень эмоционального интеллекта	Напряжение	Резистенция	Истощение	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Благопо лучие общий балл
Понимани	25,73077	3,45899	1,00000	-0,06112	0,21988	-0,22962	-0,20906	0,73143	-0,05058	0,74023	-0,21233	0,30352	-0,15973	-0,15145	-0,21469	-0,13713	-0,24143	-0,04088	0,27257	-0,31356	-0,01086	-0,09522	0,03300	0,19213	-0,1451(
Управлен	21,69231	3,05639	-0,06112	1,00000	0,58493	0,41729	0,20622	0,63594	0,60041	0,36717	0,72605	0,73371	-0,13466	-0,59933	-0,27612	0,44813	0,27910	0,17574	0,03520	0,40718	0,12449	0,19537	0,24436	0,38910	0,4115
Понимани	22,00000	4,04969	0,21988	0,58493	1,00000	0,16340	0,18247	0,56963	0,71592	0,81866	0,40869	0,78708	-0,24252	-0,32920	0,03196	0,19639	0,30294	-0,03540	-0,00211	0,04767	-0,02923	0,02043	-0,01175	0,41706	0,1377
Управлен	14,76923	3,20384	-0,22962	0,41729	0,16340	1,00000	0,55629	0,10755	0,74488	-0,02256	0,86526	0,59315	0,17703	-0,35079	0,05002	0,43534	0,38045	0,60742	-0,18779	0,37670	0,05944	0,20787	0,46525	0,11853	0,4423
Контроль	13,42308	2,43595	-0,20906	0,20622	0,18247	0,55629	1,00000	-0,02075	0,70729	0,00269	0,71906	0,50602	0,05555	-0,45186	0,33412	0,15478	0,05800	0,29746	-0,07649	0,45135	0,17520	0,02037	0,06951	-0,05539	0,2830
Межличн	47,42308	4,47368	0,73143	0,63594	0,56963	0,10755	-0,02075	1,00000	0,37109	0,82318	0,33186	0,73595	-0,21550	-0,52656	-0,35464	0,20014	0,00401	0,08845	0,23480	0,03574	0,07666	0,05985	0,19246	0,41439	0,1689
Внутрили	50,19231	7,00868	-0,05058	0,60041	0,71592	0,74488	0,70729	0,37109	1,00000	0,46365	0,88160	0,90180	-0,03990	-0,50762	0,15746	0,36628	0,36912	0,36060	-0,11364	0,35662	0,07118	0,11391	0,23005	0,27591	0,3801
Понимани	47,73077	5,87577	0,74023	0,36717	0,81866	-0,02256	0,00269	0,82318	0,46365	1,00000	0,15668	0,72115	-0,26118	-0,31605	-0,10436	0,05463	0,06667	-0,04847	0,15901	-0,15173	-0,02654	-0,04197	0,01133	0,40055	0,0095
Управлен	49,88462	6,74286	-0,21233	0,72605	0,40869	0,86526	0,71906	0,33186	0,88160	0,15668	1,00000	0,79722	0,04314	-0,60158	0,01931	0,46590	0,32823	0,47573	-0,10090	0,52661	0,14797	0,19468	0,35694	0,21268	0,4989
Общий ур	97,61538	9,61281	0,30352	0,73371	0,78708	0,59315	0,50602	0,73595	0,90180	0,72115	0,79722	1,00000	-0,12938	-0,61516	-0,05024	0,36020	0,27099	0,30408	0,02641	0,27664	0,08757	0,11090	0,25730	0,39402	0,3558
Напряжен	6,61538	2,72876	-0,15973	-0,13466	-0,24252	0,17703	0,05555	-0,21550	-0,03990	-0,26118	0,04314	-0,12938	1,00000	-0,06951	0,07391	-0,08036	-0,17311	0,41293	-0,22264	0,03356	-0,14514	-0,14408	-0,11554	-0,25270	-0,0721
Резистен	34,42308	11,76154	-0,15145	-0,59933	-0,32920	-0,35079	-0,45186	-0,52656	-0,50762	-0,31605	-0,60158	-0,61516	-0,06951	1,00000	0,20124	-0,39761	-0,21408	-0,26678	-0,37191	-0,17463	-0,25975	-0,05110	-0,02543	-0,38959	-0,4451
Истощени	16,73077	9,58147	-0,21469	-0,27612	0,03196	0,05002	0,33412	-0,35464	0,15746	-0,10436	0,01931	-0,05024	0,07391	0,20124	1,00000	-0,34330	-0,00132	-0,20927	-0,17311	-0,18439	-0,30348	0,12577	-0,14965	-0,16219	-0,3433
Позитивн	60,69231	8,95218	-0,13713	0,44813	0,19639	0,43534	0,15478	0,20014	0,36628	0,05463	0,46590	0,36020	-0,08036	-0,39761	-0,34330	1,00000	0,43138	0,38688	-0,00513	0,43303	0,53721	0,17971	0,40924	0,23108	0,8218
Автономи	55,30769	5,83623	-0,24143	0,27910	0,30294	0,38045	0,05800	0,00401	0,36912	0,06667	0,32823	0,27099	-0,17311	-0,21408	-0,00132	0,43138	1,00000	0,35879	0,00348	0,13190	0,41308	0,39131	0,28150	0,50686	0,6300
Управлен	63,46154	4,74325	-0,04088	0,17574	-0,03540	0,60742	0,29746	0,08845	0,36060	-0,04847	0,47573	0,30408	0,41293	-0,26678	-0,20927	0,38688	0,35879	1,00000	0,00553	0,44898	0,28673	0,06014	0,41770	0,16434	0,6242
Личностн	61,07692	4,68976	0,27257	0,03520	-0,00211	-0,18779	-0,07649	0,23480	-0,11364	0,15901	-0,10090	0,02641	-0,22264	-0,37191	-0,17311	-0,00513	0,00348	0,00553	1,00000	0,01668	-0,01949	-0,47852	0,01813	0,23228	0,1874
Цели в жи	62,92308	6,21561	-0,31356	0,40718	0,04767	0,37670	0,45135	0,03574	0,35662	-0,15173	0,52661	0,27664	0,03356	-0,17463	-0,18439	0,43303	0,13190	0,44898	0,01668	1,00000	0,27892	-0,09579	0,38787	-0,04502	0,6197
Самоприн	59,76923	8,11077	-0,01086	0,12449	-0,02923	0,05944	0,17520	0,07666	0,07118	-0,02654	0,14797	0,08757	-0,14514	-0,25975	-0,30348	0,53721	0,41308	0,28673	-0,01949	0,27892	1,00000	0,34271	0,28981	0,32036	0,7411
Баланс а	104,3462	10,63557	-0,09522	0,19537	0,02043	0,20787	0,02037	0,05985	0,11391	-0,04197	0,19468	0,11090	-0,14408	-0,05110	0,12577	0,17971	0,39131	0,06014	-0,47852	-0,09579	0,34271	1,00000	0,26049	0,26827	0,1664
Осмысле	97,88462	10,93006	0,03300	0,24436	-0,01175	0,46525	0,06951	0,19246	0,23005	0,01133	0,35694	0,25730	-0,11554	-0,02543	-0,14965	0,40924	0,28150	0,41770	0,01813	0,38787	0,28981	0,26049	1,00000	0,21533	0,4905
Человек	64,50000	4,00250	0,19213	0,38910	0,41706	0,11853	-0,05539	0,41439	0,27591	0,40055	0,21268	0,39402	-0,25270	-0,38959	-0,16219	0,23108	0,50686	0,16434	0,23228	-0,04502	0,32036	0,26827	0,21533	1,00000	0,3724
Благопол	383,2308	24,73751	-0,14510	0,41152	0,13775	0,44231	0,28308	0,16896	0,38018	0,00953	0,49896	0,35582	-0,07211	-0,44510	-0,34332	0,82181	0,83007	0,62427	0,18741	0,61979	0,74110	0,16647	0,49052	0,37248	1,0000(

Результаты корреляционного анализа по экспериментальной группе

Variable	Means	Std.Dev.	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий уровень эмоционального интеллекта	Напряжение	Резистенция	Истощение	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Благополучие общий балл
Понимание чуж	24,8333	3,4947	1,0000	0,0678	0,4166	0,0754	0,1319	0,2786	0,0354	0,3272	-0,0725	0,4812	-0,1070	0,1270	0,0904	-0,1483	0,1586	0,0354	-0,3665	-0,0075	0,1606	0,0438	-0,3522	-0,0915	-0,0466
Управление чу	19,9333	3,4435	0,0678	1,0000	0,7831	0,4330	0,5962	0,4104	0,5788	0,3497	0,6897	0,8088	-0,2797	-0,1790	0,2067	0,1377	0,2368	-0,0157	-0,0821	0,2211	0,2135	-0,0019	0,0616	0,1949	0,1977
Понимание сво	20,9667	5,0888	0,4166	0,7831	1,0000	0,3673	0,5165	0,3647	0,5990	0,5246	0,4819	0,8913	-0,3564	0,0062	0,0893	-0,0539	0,2369	0,1120	-0,1748	0,2004	0,3473	0,0563	-0,0629	-0,1365	0,1933
Управление св	14,6667	3,3149	0,0754	0,4330	0,3673	1,0000	0,6275	-0,0457	0,371	0,0020	0,4140	0,6559	0,2214	0,0220	0,2322	-0,2944	0,0842	0,0227	0,2278	0,3875	0,0815	-0,1482	0,0788	0,2518	0,1366
Контроль экспр	12,8000	3,0671	0,1319	0,5962	0,5165	0,6275	1,0000	0,1261	0,5229	0,1337	0,6188	0,7615	-0,1714	-0,2152	0,1119	-0,0500	0,0896	0,1051	-0,1003	0,1821	0,2527	-0,0896	0,0161	0,3688	0,1429
Межличностны	43,7000	5,0114	0,2786	0,4104	0,3647	-0,0457	0,1261	1,0000	0,6247	0,9117	0,8325	0,3314	0,0690	-0,0776	0,3687	0,3057	0,4360	0,0627	-0,0028	0,0515	0,0992	0,0241	0,0845	0,0269	0,2457
Внутриличност	46,0667	9,0170	0,0354	0,5788	0,5990	0,3711	0,5229	0,6247	1,0000	0,7040	0,9082	0,5920	0,0216	-0,0246	0,3195	0,2086	0,4385	0,2929	-0,0519	0,1515	0,2043	0,0479	0,1166	0,0657	0,3285
Понимание эм	44,6333	6,8807	0,3272	0,3497	0,5246	0,0020	0,1337	0,9117	0,7040	1,0000	0,5616	0,4021	0,0097	0,0237	0,2816	0,2128	0,4418	0,1863	0,0145	0,0764	0,1949	0,0823	0,0598	-0,2021	0,2988
Управление эм	45,5333	7,7980	-0,0725	0,6897	0,4819	0,4140	0,6188	0,8325	0,9082	0,5616	1,0000	0,5805	0,0141	-0,1471	0,3374	0,2806	0,4140	0,1140	-0,0327	0,1885	0,1624	0,0183	0,1770	0,2901	0,2972
Общий уровень	93,2000	13,5122	0,4812	0,8088	0,8913	0,6559	0,7615	0,3314	0,5920	0,4021	0,5805	1,0000	-0,2178	-0,0539	0,1921	-0,1071	0,2315	0,0768	-0,1484	0,2663	0,3041	-0,0247	-0,0761	0,1201	0,1771
Напряжение	8,7333	5,7472	-0,1070	-0,2797	-0,3564	0,2214	-0,1714	0,0690	0,0216	0,0097	0,0141	-0,2178	1,0000	0,2166	0,4263	-0,0755	-0,0878	0,1356	0,3782	0,0566	-0,2260	0,0211	0,0507	0,1690	0,0356
Резистенция	35,4667	13,5411	0,1270	-0,1790	0,0062	0,0220	-0,2152	-0,0776	-0,0246	0,0237	-0,1471	-0,0539	0,2166	1,0000	0,3491	-0,3000	-0,1212	-0,3669	-0,1334	-0,3056	-0,3335	-0,0591	-0,3940	-0,2225	-0,4443
Истощение	20,1667	12,7552	0,0904	0,2067	0,0893	0,2322	0,1119	0,3667	0,3195	0,2816	0,3374	0,1921	0,4263	0,3491	1,0000	0,1356	0,1924	0,0532	-0,1648	-0,2319	-0,4343	-0,1206	-0,0662	0,2236	-0,1710
Позитивные от	59,9667	5,6659	-0,1483	0,1377	-0,0539	-0,2944	-0,0500	0,3057	0,2086	0,2128	0,2806	-0,1071	-0,0755	-0,3000	0,1356	1,0000	0,4148	0,3733	-0,0679	0,1288	0,2492	0,3483	0,1289	0,2038	0,5731
Автономия	54,8333	4,3667	0,1586	0,2368	0,2369	0,0842	0,0896	0,4360	0,4385	0,4418	0,4140	0,2315	-0,0878	-0,1212	0,1924	0,4148	1,0000	0,2328	-0,1890	0,1460	0,1704	0,2541	0,0600	-0,2702	0,4402
Управление ср	60,9333	5,1990	0,0354	-0,0157	0,1120	0,0227	0,1051	0,0627	0,2929	0,1863	0,1140	0,0768	0,1356	-0,3669	0,0532	0,3733	0,2328	1,0000	0,1987	0,3302	0,2170	0,2395	0,4406	0,0711	0,8359
Личностный ро	59,9667	5,7385	-0,3665	-0,0821	-0,1748	0,2278	-0,1003	-0,0028	-0,0519	0,0145	-0,0327	-0,1484	0,3782	-0,1334	-0,1648	-0,0679	-0,1890	0,1987	1,0000	0,5725	0,0810	0,0469	0,8355	0,2181	0,4552
Цели в жизни	60,8000	5,2352	-0,0075	0,2211	0,2004	0,3875	0,1821	0,0515	0,1515	0,0764	0,1885	0,2663	0,0566	-0,3056	-0,2319	0,1288	0,1460	0,3302	0,5725	1,0000	0,5254	0,1631	0,6200	0,3161	0,7677
Самопринятие	59,1000	7,2794	0,1606	0,2135	0,3473	0,0815	0,2527	0,0992	0,2043	0,1949	0,1624	0,3041	-0,2260	-0,3335	-0,4343	0,2492	0,1704	0,2170	0,0810	0,5254	1,0000	0,5467	0,2357	-0,0171	0,6856
Баланс аффек	########	18,1525	0,0438	-0,0019	0,0563	-0,1482	-0,0896	0,0241	0,0479	0,0823	0,0183	-0,0247	0,0211	-0,0591	-0,1206	0,3483	0,2541	0,2395	0,0469	0,1631	0,5467	1,0000	0,1355	-0,3571	0,4692
Осмысленност	94,3667	9,2232	-0,3522	0,0616	-0,0629	0,0788	0,0161	0,0845	0,1166	0,0598	0,1770	-0,0761	0,0507	-0,3940	-0,0662	0,1289	0,0600	0,4406	0,8355	0,6200	0,2357	0,1355	1,0000	0,3130	0,5917
Человек как от	65,9667	6,0599	-0,0915	0,1949	-0,1365	0,2518	0,3688	0,0269	0,0657	-0,2021	0,2901	0,1201	0,1690	-0,2225	0,2236	0,2038	-0,2702	0,0711	0,2181	0,3161	-0,0171	-0,3571	0,3130	1,0000	0,1556
Благополучие	########	20,0973	-0,0466	0,1977	0,1933	0,1366	0,1429	0,2457	0,3285	0,2988	0,2972	0,1771	0,0356	-0,4443	-0,1710	0,5731	0,4402	0,8359	0,4552	0,7677	0,6856	0,4692	0,5917	0,1556	1,0000

Таблица общих результатов корреляционного анализа

Correlations (Spreadsheet2_(Recovered))Marked correlations are significant at p < ,05000N=56 (Casewise deletion of missing data)

Variable	Means	Std.Dev.	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интелле	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий уровень эмоционального интеллекта	Напряжение	Резистенция	Истощение	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Благополучие общий балл
Понимани	25,2500	3,4759	1,0000	0,0459	0,3448	-0,0598	0,0089	0,4846	0,0334	0,5124	-0,0874	0,4225	-0,1413	0,0030	-0,0476	-0,1303	-0,0447	0,0343	-0,0883	-0,1326	0,0819	-0,0486	-0,1314	-0,0080	-0,0715
Управлен	20,7500	3,3588	0,0459	1,0000	0,7074	0,4150	0,4592	0,5473	0,6128	0,3967	0,7264	0,7864	-0,2780	-0,3452	-0,0109	0,2977	0,2611	0,1245	-0,0075	0,3394	0,1769	-0,0417	0,1857	0,2087	0,3286
Понимани	21,4464	4,6237	0,3448	0,7074	1,0000	0,2847	0,4063	0,4496	0,6435	0,6375	0,4646	0,8566	-0,3356	-0,1227	0,0515	0,0771	0,2650	0,0811	-0,0995	0,1471	0,1853	0,0022	-0,0187	0,0195	0,1801
Управлен	14,7143	3,2346	-0,0598	0,4150	0,2847	1,0000	0,5943	0,0242	0,5028	-0,0042	0,5809	0,6177	0,1896	-0,1348	0,1565	0,1175	0,2377	0,2704	0,0606	0,3764	0,0713	-0,0342	0,2679	0,1968	0,2876
Контроль	13,0893	2,7849	0,0089	0,4592	0,4063	0,5943	1,0000	0,1064	0,5929	0,1091	0,6561	0,6818	-0,1349	-0,3057	0,1670	0,0585	0,0790	0,2000	-0,0787	0,3108	0,2195	-0,0936	0,0581	0,2161	0,2175
Межличн	45,4286	5,0842	0,4846	0,5473	0,4496	0,0242	0,1064	1,0000	0,5677	0,8789	0,5624	0,4993	-0,0901	-0,2545	0,0392	0,2395	0,2219	0,1578	0,1213	0,1082	0,0982	-0,1015	0,1878	0,0913	0,2528
Внутрили	47,9821	8,3372	0,0334	0,6128	0,6435	0,5028	0,5929	0,5677	1,0000	0,6386	0,9039	0,7042	-0,0504	-0,2058	0,2162	0,2759	0,3948	0,3599	-0,0446	0,2719	0,1514	-0,0291	0,1992	0,0892	0,3705
Понимани	46,0714	6,5640	0,5124	0,3967	0,6375	-0,0042	0,1091	0,8789	0,6386	1,0000	0,4444	0,5307	-0,1094	-0,1154	0,1023	0,1302	0,2577	0,1456	0,0917	0,0158	0,1020	-0,0446	0,0767	-0,0383	0,1933
Управлен	47,5536	7,5845	-0,0874	0,7264	0,4646	0,5809	0,6561	0,5624	0,9039	0,4444	1,0000	0,6677	-0,0462	-0,3236	0,1671	0,3627	0,3657	0,3133	-0,0250	0,3762	0,1607	-0,0397	0,2939	0,2079	0,4160
Общий ур	95,2500	11,9670	0,4225	0,7864	0,8566	0,6177	0,6818	0,4993	0,7042	0,5307	0,6677	1,0000	-0,2289	-0,2510	0,0842	0,1209	0,2453	0,1958	-0,0681	0,2876	0,2154	-0,0560	0,0927	0,1672	0,2694
Напряжен	7,7500	4,6836	-0,1413	-0,2780	-0,3356	0,1896	-0,1349	-0,0901	-0,0504	-0,1094	-0,0462	-0,2289	1,0000	0,1424	0,3588	-0,0752	-0,1171	0,1341	0,1902	0,0007	-0,1908	0,0714	-0,0430	0,1079	-0,0403
Резистен	34,9821	12,6426	0,0030	-0,3452	-0,1227	-0,1348	-0,3057	-0,2545	-0,2058	-0,1154	-0,3236	-0,2510	0,1424	1,0000	0,2978	-0,3391	-0,1661	-0,3260	-0,2268	-0,2443	-0,2990	-0,0372	-0,2218	-0,2666	-0,4382
Истощени	18,5714	11,4238	-0,0476	-0,0109	0,0515	0,1565	0,1670	0,0392	0,2162	0,1023	0,1671	0,0842	0,3588	0,2978	1,0000	-0,1059	0,0870	-0,0799	-0,1808	-0,2281	-0,3745	0,0055	-0,1237	0,1269	-0,2602
Позитивн	60,3036	7,3135	-0,1303	0,2977	0,0771	0,1175	0,0585	0,2395	0,2759	0,1302	0,3627	0,1209	-0,0752	-0,3391	-0,1059	1,0000	0,4260	0,3675	-0,0275	0,3172	0,4180	0,2092	0,3028	0,1884	0,7203
Автономи	54,9464	5,0647	-0,0447	0,2611	0,2650	0,2377	0,0790	0,2219	0,3948	0,2577	0,3657	0,2453	-0,1171	-0,1661	0,0870	0,4260	1,0000	0,2989	-0,0850	0,1474	0,3076	0,2423	0,1959	0,0515	0,5531
Управлен	62,1071	5,1086	0,0343	0,1245	0,0811	0,2704	0,2000	0,1578	0,3599	0,1456	0,3133	0,1958	0,1341	-0,3260	-0,0799	0,3675	0,2989	1,0000	0,1449	0,4118	0,2513	0,0732	0,4497	0,0623	0,6378
Личностн	60,4821	5,2605	-0,0883	-0,0075	-0,0995	0,0606	-0,0787	0,1213	-0,0446	0,0917	-0,0250	-0,0681	0,1902	-0,2268	-0,1808	-0,0275	-0,0850	0,1449	1,0000	0,3264	0,0408	-0,1358	0,3599	0,2030	0,3358
Цели в жи	61,7857	5,7579	-0,1326	0,3394	0,1471	0,3764	0,3108	0,1082	0,2719	0,0158	0,3762	0,2876	0,0007	-0,2443	-0,2281	0,3172	0,1474	0,4118	0,3264	1,0000	0,3948	-0,0090	0,5092	0,1329	0,6953
Самоприн	59,4107	7,6129	0,0819	0,1769	0,1853	0,0713	0,2195	0,0982	0,1514	0,1020	0,1607	0,2154	-0,1908	-0,2990	-0,3745	0,4180	0,3076	0,2513	0,0408	0,3948	1,0000	0,4056	0,2678	0,1028	0,7108
Баланс а	110,4464	16,0623	-0,0486	-0,0417	0,0022	-0,0342	-0,0936	-0,1015	-0,0291	-0,0446	-0,0397	-0,0560	0,0714	-0,0372	0,0055	0,2092	0,2423	0,0732	-0,1358	-0,0090	0,4056	1,0000	0,0959	-0,1348	0,2422
Осмысле	96,0000	10,1139	-0,1314	0,1857	-0,0187	0,2679	0,0581	0,1878	0,1992	0,0767	0,2939	0,0927	-0,0430	-0,2218	-0,1237	0,3028	0,1959	0,4497	0,3599	0,5092	0,2678	0,0959	1,0000	0,2313	0,5495
Человек	65,2857	5,2144	-0,0080	0,2087	0,0195	0,1968	0,2161	0,0913	0,0892	-0,0383	0,2079	0,1672	0,1079	-0,2666	0,1269	0,1884	0,0515	0,0623	0,2030	0,1329	0,1028	-0,1348	0,2313	1,0000	0,2032
Благопол	359,0357	22,5090	-0,0715	0,3286	0,1801	0,2876	0,2175	0,2528	0,3705	0,1933	0,4160	0,2694	-0,0403	-0,4382	-0,2602	0,7203	0,5531	0,6378	0,3358	0,6953	0,7108	0,2422	0,5495	0,2032	1,0000

D. Таблица различий между контрольной и экспериментальной группой

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (Spreadsheet3)By variable ИсследуемыйMarked tests are sigr									
variable	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-value	Z	p-value	Valid N	Valid N	2*1sided
Понимание чужиъ эмоций	811,5000	784,500	319,5000	1,15002	0,250138	1,15634	0,247544	26	30	0,248937
Управление чужими эмоциями	860,0000	736,000	271,0000	1,94681	0,051558	1,96558	0,049348	26	30	0,051037
Понимание своих эмоций	785,0000	811,000	346,0000	0,71465	0,474824	0,71680	0,473498	26	30	0,477835
Управление своими эмоциями	752,0000	844,000	379,0000	0,17250	0,863043	0,17359	0,862184	26	30	0,864139
Контроль экспрессии	808,0000	788,000	323,0000	1,09252	0,274607	1,10685	0,268359	26	30	0,277000
Межличностный эмоциональный интеллект	904,0000	692,000	227,0000	2,66968	0,007593	2,67853	0,007395	26	30	0,006892
Внутриличностный эмоциональный интеллект	862,0000	734,000	269,0000	1,97967	0,047741	1,98228	0,047449	26	30	0,047164
Понимание эмоций	855,0000	741,000	276,0000	1,86467	0,062229	1,86857	0,061684	26	30	0,061877
Управление эмоциями	889,0000	707,000	242,0000	2,42325	0,015383	2,42798	0,015184	26	30	0,014550
Общий уровень эмоционального интеллекта	828,0000	768,000	303,0000	1,42109	0,155291	1,42219	0,154973	26	30	0,156418
Напряжение	672,5000	923,500	321,5000	-1,11716	0,263927	-1,12604	0,260147	26	30	0,262714
Резистенция	734,0000	862,000	383,0000	-0,10679	0,914958	-0,10694	0,914836	26	30	0,915647
Истощение	688,5000	907,500	337,5000	-0,85430	0,392941	-0,85598	0,392009	26	30	0,391346
Позитивные отношения	730,5000	865,500	379,5000	-0,16429	0,869505	-0,16464	0,869230	26	30	0,864139
Автономия	775,0000	821,000	356,0000	0,55036	0,582070	0,55244	0,580650	26	30	0,584849
Управление средой	843,0000	753,000	288,0000	1,66752	0,095411	1,68155	0,092658	26	30	0,095614
Личностный рост	776,0000	820,000	355,0000	0,56679	0,570855	0,56828	0,569844	26	30	0,573673
Цели в жизни	783,0000	813,000	348,0000	0,68180	0,495369	0,68533	0,493137	26	30	0,498360
Самопринятие	761,5000	834,500	369,5000	0,32858	0,742476	0,32924	0,741974	26	30	0,738271
Баланс аффекта	575,0000	1021,000	224,0000	-2,71897	0,006549	-2,72041	0,006520	26	30	0,005885
Осмысленность жизни	811,5000	784,500	319,5000	1,15002	0,250138	1,15155	0,249506	26	30	0,248937
Человек как открытая система	651,0000	945,000	300,0000	-1,47038	0,141460	-1,47409	0,140460	26	30	0,142389
Благополучие общий балл	802,5000	793,500	328,5000	1,00216	0,316269	1,00259	0,316062	26	30	0,314956