

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН И  
МУЖЧИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Допущена к защите  
в Государственной  
экзаменационной комиссии

Заведующий кафедрой  
андрагогики  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Алтынцева

\_\_\_\_\_ 2022

Дипломная работа  
слушателя второго года обучения  
группы П-204 специальности  
переподготовки 1-23 01 71 Психология  
заочной формы получения образования  
Мелеховец Вероники Олеговны

Руководитель дипломной работы:  
Захарова Юлия Владимировна,  
кандидат педагогических наук, доцент

Защищена  
\_\_\_\_\_ 2022 г.  
с отметкой \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	6
1.1 Подходы к изучению профессионального выгорания в психологии	6
1.2 Структура и сущность эмоционального интеллекта	11
1.3 Возрастные особенности мужчин и женщин в период ранней зрелости	16
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	23
2.1 Организация и методика исследования	23
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования взаимосвязи профессионального выгорания и уровня эмоционального интеллекта у женщин и мужчин в период ранней зрелости	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно ряду современных исследований, эндогенные и экзогенные факторы оказывают большое влияние на производительность труда сотрудников в сферах с высоким уровнем социальных коммуникаций. Социальная профессиональная среда характеризуется высоким уровнем изменчивости и сложным внутренним развитием, многочисленные изменения, происходящие в общественном строе, цифровизация экономики, увеличение объемов обрабатываемой информации, растущие темпы инфляции, безработицы и профессиональной неопределенности нередко негативно влияют на указанный тип сотрудников, вызывая такие деформации, как оскудение эмоциональной сферы, тревожность, потерю заинтересованности и даже агрессию [25].

Наиболее отчетливо данные изменения стали проявляться в период пандемии Covid-19, в связи с протеканием которой многие специалисты были вынуждены изменить привычные условия труда, что негативно повлияло на их психоэмоциональное состояние, и как следствие – на результативность профессиональной деятельности. Исследования и опросы показывают, что среди сотрудников сферы с высоким уровнем межличностного взаимодействия возрастают показатели стресса, апатии, агрессии, фрустрации, что в результате ведет к формированию синдрома профессионального выгорания [5, с. 13].

Однако скорость и степень выгорания не одинакова среди работников: некоторым успешно удается преодолеть напряжение и выдерживать давление среды, в полной мере выполняя профессиональные задачи. Это становится возможным, во многом, благодаря способностям данных сотрудников к отслеживанию собственных эмоций, понимая вербальных и невербальных сигналов собеседников, иными словами – благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта.

Ряд исследований указывают, что уровень осознания человеком себя и своей психологической структуры влияет на уровень профессиональной реализации. Кроме того, отмечается, что результативность профессиональной коммуникации обусловлена во многом уровнем развития эмоционального интеллекта в силу того, что специалисты, способные всесторонне проанализировать вербальные и невербальные проявления оппонента, способны на принятие более взвешенных и социально приемлемых решений в каждой конкретной бизнес-ситуации. В отличие от сотрудников с низким уровнем развития эмоционального интеллекта, которые не способны, зачастую, отследить изменение даже собственного состояния, что в результате ведет к

падению эффективности, неудовлетворенности работой, и как итог – профессиональному выгоранию.

Это указывает на актуальность исследования связи двух переменных: профессионального выгорания и эмоционального интеллекта. Кроме того, необходимость данного исследования обуславливается недостаточной теоретической разработанностью проблемы, потребностью в определении стратегий взаимообусловленного диагностирования двух состояний с целью быстрого реагирования.

**Гипотеза исследования** строится на предположении о том, что существует взаимосвязь между профессиональным выгоранием и эмоциональным интеллектом у женщин и мужчин в период ранней взрослости.

**Объект исследования** – профессиональное выгорание и эмоциональный интеллект.

**Предмет исследования** – взаимосвязь профессионального выгорания и эмоционального интеллекта у женщин и мужчин в период ранней взрослости.

**Цель исследования** – выявить взаимосвязь профессионального выгорания и эмоционального интеллекта у женщин и мужчин в период ранней взрослости.

**Задачи исследования:**

1. Дать определение понятию «профессионального выгорания» в психологии и раскрыть его значение.
2. Определить сущность дефиниции «эмоциональный интеллект» в психологических исследованиях.
3. Охарактеризовать возрастные особенности мужчин и женщин в период ранней взрослости.
4. Эмпирически исследовать особенности взаимосвязи профессионального выгорания и эмоционального интеллекта в период ранней взрослости.
5. Сформировать практические рекомендации по результатам исследования.

Теоретическую основу исследования составляют работы зарубежных и отечественных исследователей. Идеи К. Маслач, разработавшей одну из самых популярных на данный момент многофакторную теорию профессионального выгорания, использованы при теоретическом рассмотрении понятия «профессиональное выгорание». Также в этих целях использованы работы Р. М. Айсиной об эмоциональной основе профессионального выгорания, механизмах преодоления профессиональных кризисов. При исследовании вопросов, связанных эмоциональным интеллектом были рассмотрены труды И. Н. Андреевой, С. С. Белова, Д. В. Люсина, Е. А. Сергеевко, а также

зарубежных авторов – G. W. Allport, R. Arnold, M. M. Fernandez, D. Goulman, K. B. Matheny, G. Orme, R. Roberts, J. Block и других.

Для проведения психодиагностики в работе были использованы следующие методики: опросник уровня профессионального выгорания под авторством К. Маслач и С. Джексона и опросник SREIT, разработанный Н. Шутте в адаптации А. Ю. Варицкого.

При проведении исследования были использованы зарубежные и отечественные тесты и опросники. Была также изучена информация официальных сайтов психологических и отраслевых организаций, обладающих компетенцией в исследуемой области. Дополнительно были использованы новостные материалы международных организаций и конференций, рассмотрены монографии, авторефераты диссертаций, научные статьи по теме.

В данном исследовании были использованы следующие **методы исследования**: общенаучные (методы анализа и синтеза, диалектический, логический, исторический, метод абстракции и другие); частнонаучные (анкетирование и тестирование,) и др.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Aggression [Electronic resource] : Wiley online library. – Mode of access: <https://www.blackwellpublishing.com/content/hewstonesocialpsychology/chapters/cpt8.pdf>. – Date of access: 21.01.2022.
2. Burnout [Electronic resource] : encyclopedia : APA Dictionary of Psychology. – Mode of access: <https://dictionary.apa.org/burnout>. – Date of access: 07.01.2022.
3. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases [Electronic resource] : World health organization. – Mode of access: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. – Date of access: 07.01.2022.
4. Burnout and coping with burnout. Development and evaluation of a burnout workshop / D. Enzmann [etc.] : Berlin, 1992. – 220 p.
5. Deguchi, Y. Relationships between occupational stress, change in work environment during the COVID-19 pandemic, and depressive and anxiety symptoms among non-healthcare workers in japan: a cross-sectional study / Y. Deguchi, S. Iwasaki, A. Niki and others // International journal of environmental research and public health. – 2022. – № 19. – P. 1-14.
6. Frustration and aggression / J. Dollard [etc.]. – London, 1939. – 209 p.
7. Job burnout: How to spot it and take action [Electronic resource] : Mayo Clinic. – Mode of access: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>. – Date of access: 27.01.2022.
8. Male roles, masculinities and violence: A culture of peace perspective ; Ed.: I. Breines, R. Connell, I. Eide. – Paris : UNESCO Publ., 2000. – 288 p.
9. Reich, T. Interpersonal relationships at work : Handbook of industrial and organizational psychology / T. Reich, S. Hershcovis. – Winnipeg, 2011. – 65 p.
10. Why interpersonal communication is so important at work [Electronic resource] // Job search “Indeed”. – Mode of access: <https://au.indeed.com/career-advice/career-development/interpersonal-communication>. – Date of access: 21.01.2022.
11. Айсина, Р. М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации : автореф. дис. канд. психолог. наук : 19.00.01 / Р. М. Айсина ; Рос. гос. соц. ун-т. – М. – 2007. – 27 с.
12. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

13. Большая психологическая энциклопедия : самое полное современное издание ; редкол.: А. Б. Альмуханова [и др.]. М. – Эксмо, 2007. – 542 с.
14. Бэрон, Н. Агрессия / Н. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 352 с.
15. Воронин, А. Н. Влияние социальной среды на проявление агрессии / А. Н. Воронин, Е. В. Лучинина // Психология социальных явлений и качество жизни / Прикладная юридическая психология. – Рязань, 2014. – № 2. – С. 97-112.
16. Гулис, И. В. Личностные и ситуационные индикаторы агрессии в служебных отношениях : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Гулис И. В. ; Бел. гос. ун-т. – Минск. – 2013. – 166 л.
17. Девиантное поведение подростков: теории и эксперименты / Т. Г. Визель [и др.]. – Тула, 2007. – 341 с.
18. Ениколопов, С. Н. Агрессия в обыденной жизни / С. Н. Ениколопов, Ю. М. Кузнецов, Н. В. Чудова. – М., 2014. – 492 с.
19. Ениколопов, С. Н., П. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри / С. Н. Ениколопов, Н. Цибульский // Психологический журнал. – СПб, 2007. – № 1. С. 115—124.
20. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : учеб. пособие / Е. В. Котова. – Красноярск, 2013. – 76 с.
21. Научно-методическое обеспечение организации работы по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.academy.edu.by/component/content/article/45-2011-11-19-21-12-38/2221-2019-10-25-emv.html>. – Дата доступа: 01.02.2022.
22. Психология – наука будущего: материалы VI междунар. конф. молодых ученых, М., 19-20 ноября 2015 г., / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. – 592 с.
23. Семенюк, Л. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. / Л. М. Семенюк – М.: Прогресс, 2006. – 165 с.
24. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте ; под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
25. Теория фрустрации-агрессии [Электронный ресурс] : энциклопедия : Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2003. – Режим доступа: <http://yanko.lib.ru/books/psycho/psych-enc.htm>. – Дата доступа: 27.01.2022.

26. Чаплинская, Я. И. Профессиональное выгорание как современная форма отчуждения: опыт культурфилософского осмысления : автореф. дис. канд. философ. наук : 24.00.01 / Я. И. Чаплинская ; Нац. исслед. Томск. политех. ун-т. – Томск. – 2018. – 25 с.