

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ

Колтунович Т.А., Поліщук О.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті здійснено аналіз сучасних наукових уявлень про феномен емоційного інтелекту. Висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту у студентів спеціальності «Дошкільна освіта», його взаємозв'язки з емоційним вигоранням, алекситимією та емпатією. На основі отриманих результатів визначено, що емоційне вигорання, його компоненти та алекситимія суттєво переважають у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту. Особам з високим рівнем емоційного інтелекту властиві вищі значення показника емпатії та проникної здатності. Підтверджено необхідність розвитку емоційного інтелекту у студентському віці.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційне вигорання, деперсоналізація, виснаження, редукція особистісних досягнень, емпатія, алекситимія.

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч спостерігається значний інтерес науковців до проблеми емоційного інтелекту як чинника, що здійснює вплив на якість життя особистості, її соціальний статус, успішність тощо. У запропонованій аналітиками Всесвітнього економічного форуму в Давосі (2016 р.) порівняльній таблиці навичок, актуальних для успішної кар'єри, емоційний інтелект посів шосте місце. Йому передують «комплексне розв'язання проблем», «критичне мислення», «креативність», «управління людьми», «координація дій з іншими». Тобто емоційність стає більш суттєвим чинником на шляху досягнення людиною успіху, аніж інтелектуальні здібності.

Емоційний інтелект є одним із своєрідних індикаторів розвитку професійних якостей, здатністю розуміти ставлення особистості, що репрезентуються в емоціях, управляти власною емоційною сферою, що є важливим і необхідним для сучасного педагога.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема емоційного інтелекту відносно нова для психологічної теорії (перші дослідження з цього питання з'явилися на початку 1990-х рр.), проте перспективна та популярна. Вона знайшла своє відображення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників: І.М. Андреевої, 2011; Д.В. Люсіна, 2004; D. Goleman, 1995; G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts, 2003; J.D. Mayer, P. Salovey, 1997 та ін. Більшість з них (І.М. Андреева, 2008; X. Вайсбах, У. Дакс, 1998; Д.В. Люсін, 2004; J.D. Mayer, P. Salovey (1997); R.D. Roberts, G. Matthews, M. Zeidner та ін.) розглядають його як інтегративне утворення, що включає когнітивні, емоційні й особистісні властивості, та є набутою рисою, здатністю/вмінням, яке можна розвивати [1; 6; 20; 31].

Термін емоційний інтелект до наукового дискурсу увійшов з працями P. Salovey та J.D. Mayer (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), які трактували його як здатність відслідковувати власні та чужі почуття і емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для керування мисленням і діями [34, р. 189]; як складний конструкт, що складається зі здібностей трьох типів: ідентифікації та вираження емоцій, регуляції емоцій, використання емоційної інформації у мисленні та діяльності.

Згідно з уявленнями авторів, структура емоційного інтелекту включає у себе 4 компоненти: точність оцінки і вираження емоцій, використання емоцій в розумовій діяльності, розуміння емоцій та управління [19].

D. Goleman (1995) трактує емоційний інтелект як «здатність людини тлумачити власні емоції та емоції оточуючих з метою використання отриманої інформації для реалізації власних цілей» [25, с. 23]; Д.В. Люсін (2003) – як здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними [30]. На думку останнього, «здібність до розуміння емоцій» означає, що людина може: розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншій людині; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама чи інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміти причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. «Здібність до управління емоціями» Д.В. Люсін трактує як можливість/спроможність: контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушувати надмірно сильні емоції; контролювати зовнішнє вираження емоцій; довільно викликати ту чи іншу емоцію [15].

До «соціального пізнання», як більш широкого конструкта, включає емоційний інтелект І.М. Андреева (2011) [1], та трактує його як здатність розуміти поведінку, психічні стани оточуючих людей і свої власні. Важливими складовими процесу соціального пізнання вона вважає емпатію і здатність розпізнавати емоції інших людей. Зниження останніх часто пов'язують з алекситимією (D. Grynberg та ін., 2010; H. Krystal, 1988; Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, 2003) [9; 22; 29] – нездатністю особи називати емоції пережиті нею самою чи іншими людьми, тобто переводити їх у вербальний план.

Алекситимія є психологічною особливістю, за якої неможлива ідентифікація своїх і чужих емоційних станів, знижена здатність до фантазування, образного мислення, символізації й категоризації, що ускладнює процес комунікації з оточуючими людьми [24; 33; 37]; це особистісний конструкт, який характеризується труднощами або нездатністю до ідентифікації й опису емоційних переживань, складністю зрозуміти відмінності між почуттями та тілесними відчуттями, зниженням здатності до образного мислен-

ня та тенденцією концентруватися на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх переживаннях (P.E. Sifneos, 1975; Taylor і ін., 2000) [36; 38]. Феномен алекситимії розглядається і як предиктор, і як ознака емоційного розладу, що асоціюється з тривогою та депресивністю [23], а також як компонент постстресових розладів [21].

Питання вивчення алекситимії стає важливим і значущим у контексті освітнього процесу у закладі вищої освіти, оскільки навчальний процес повинен бути спрямований на розвиток особистості, а алекситимія є тим чинником, що перешкоджає особистісному розвитку студентів, рішенню вікових психологічних задач, пов'язаних з професійним розвитком і саморозвитком, потреби в глибокому міжособистісному спілкуванні.

Отже, поняття алекситимії є протилежним до стану людини з високим рівнем емоційного інтелекту та характеризується критично низьким рівнем вербальної ідентифікації емоцій та їх зовнішньої експресії [35], тоді як емпатія, очевидно, виступає однією із його складових. Крім цього, будучи здатністю людини проникати у стан іншої людини з допомогою уяви та інтуїції, емпатія сприяє збалансованості міжособистісних стосунків.

О.А. Трухан та О.В. Кутас (2010) доводять, що наявність алекситимічного радикалу в структурі особистості сприяє виникненню вигорання, тоді як останнє може приводити до формування алекситимічного типу особистості [17].

Проте подальший аналіз наукових джерел вказує на чимало суперечностей у вивченні взаємозв'язку цих явищ.

Так, на думку D. Grynberg та ін. (2010); Н. Krystal (1988); Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова (2003) [9; 22; 29], феноменологія алекситимії припускає зниження емпатії [16].

Окремі автори здатність до точного розпізнавання емоцій іншої людини називають можливими механізмами емоційної емпатії [4; 8; 13; 16].

М.О. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян (2014) вказують на відсутність статистично достовірних зв'язків між загальним показником алекситимії та здатністю до емоційної емпатії [16].

У дослідженні D. Grynberg (2010) визначено, що особи з високим рівнем алекситимії більш схильні відчувати емоційне зараження, порівняно з досліджуваними «неалекситиміками», та менш здатні проявляти співчуття [22].

Американський дослідник R.D. Lane з колегами (1996) доводить, що здатність до розпізнавання емоцій інших людей знижується зі зростанням показників алекситимії [27]. Тоді як експерименти P.W. Mc. Donald і K.M. Prkachin (1990), навпаки, свідчать про те, що особи з високими показниками алекситимії цілком успішно розпізнають основні емоції [32].

Дослідження Н. Водоп'янової (2008) доводять, що емпатія – своєрідний буфер на шляху емоційного вигорання [7] – стану, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень.

Увесь процес підготовки майбутнього педагога потенційно містить в собі небезпеку виникнення емоційного вигорання. Причинами цього є природа освітньої діяльності, недосконалість її організації, монотонність, перевтома, невпевненість чи розчарування у виборі професії, в можливостях

подальшої самореалізації в ній, навантаження, що пов'язане зі значними вимогами до фізичних, розумових, моральних і вольових ресурсів особистості, невміння правильно розраховувати власні сили, раціонально організувати свою роботу й оцінити свої потенційні ресурси тощо. Якщо на зорі досліджень цього феномена вважали, що в групі ризику фахівці комунікативних професій, то сьогодні вигорання «вийшло» далеко за межі не тільки професій типу «людина-людина», але й професійної сфери.

Згідно з дослідженням О.С. Глазачева (2011), S.R. Jacobs і D.K. Dodd (2003) емоційне вигорання різного ступеня сформованості, частота проявів якого зростає від молодших до старших курсів, властиве 34-40% студентів медичних вузів [10] та до 40% студентів коледжів [28].

Є.А. Горшков та В.І. Косоногова (2015) вказують на схильність до емоційного вигорання студентів жіночої статі, особливо з високим ступенем успішності, які навчаються на педагогічних спеціальностях [11].

Т.В. Зайчикова (2006) також доводить, що студенти 17-22 років мають ознаки емоційного вигорання, пов'язані з невпевненістю в правильному виборі професії: у 19-тирічних студентів у синдромі вигорання переважає його третя компонента – редукція особистісних досягнень, тоді як у 20-22-річних студентів – деперсоналізація [12].

Тому проблема виявлення синдрому емоційного вигорання в процесі підготовки педагога має як теоретичний, так і практичний інтерес, що зумовлено необхідністю пошуку шляхів попередження його розвитку.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** На основі здійсненого теоретичного аналізу ми припустили що саме труднощі в усвідомленні та описі власних емоційних переживань, відсутність емоційної рефлексії і саморегуляції призводять до емоційного вигорання майбутніх вихователів. Проте наявність різноманітних підходів до визначення сутності поняття «емоційний інтелект», суперечливих даних про його взаємозв'язки з іншими проявами емоційної сфери, відсутність ґрунтованих досліджень цих феноменів у майбутніх вихователів та ін. об'єктивно мірою свідчить про існування ряду невирішених та дискусійних питань та вимагає проведення подальших наукових розробок. Тому **метою** дослідження було теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та синдрому вигорання у майбутніх вихователів. Її було конкретизовано у таких завданнях: визначити особливості досліджуваних феноменів у майбутніх вихователів і взаємозв'язки між ними; виявити особливості емоційного вигорання, емпатії та алекситимії у досліджуваних з різними рівнями емоційного інтелекту.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У ньому взяло участь 87 досліджуваних – студентів 3-5 курсів денної форми навчання спеціальності «Дошкільна освіта». Вибірка гомогенна. Середній вік досліджуваних – 21,19 років. Діагностичний інструментарій дослідження склали такі методики: опитувальник емоційного інтелекту «EmIn»

Д.В. Люсіна [15]; методика «Емоційне вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової [18, с. 360–362]; Торонтська шкала алекситимії (TAS) [1]; методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко («Тест на емпатію») [5].

Математична обробка даних і графічна презентація результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS 17.0. Дані про внутрішню узгодженість шкал усіх використаних методик, вказують на те, що вона [узгодженість] в цілому є задовільною – а Кронбаха усіх шкал лежить в діапазоні від 0,785 до 0,846.

**Результати дослідження. Перший етап дослідження** полягав у вивченні особливостей емоційного інтелекту та його компонентів у студентів – майбутніх вихователів – в процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. З цією метою було використано опитувальник «ЕМІн» Д.В. Люсіна. Ця методика включає чотири шкали (міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій та управління емоціями), п'ять субшкал (розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями, розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, контроль експресії) та інтегральний показник загального емоційного інтелекту, що є сумою субшкал.

Аналіз результатів дослідження свідчить про середні показники здатності до розуміння власних і чужих емоцій та управління ними ( $M=85,27$ ) по вибірці в цілому. Як видно з рис. 1, більш як у половини досліджуваних (62%) діагностовано середній рівень емоційного інтелекту. Тобто, у більшості студентів можуть виникати труднощі в розумінні та управлінні як власними, так і чужими емоціями.

На рівні середніх значень заходяться субшкали «розуміння чужих емоцій» ( $M=23,49$ ), «управління чужими емоціями» ( $M=18,18$ ), «розуміння власних емоцій» ( $M=17,20$ ), шкали «розуміння емоцій» ( $M=40,64$ ), «міжособистісний емоційний інтелект» ( $M=41,70$ ); субшкала «управління власними емоціями» ( $M=12,15$ ) та шкали «управління емоціями»

( $M=39,18$ ) і «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» ( $M=38,13$ ) мають тенденцію до середнього рівня. На рівні нижче середнього знаходиться тільки субшкала «контроль експресії» ( $M=8,86$ ), хоча у відсотковому співвідношенні у більш ніж половини досліджуваних (62,7%) діагностовано середній рівень здатності контролювати зовнішні прояви власних емоцій. Такі дані дають підстави говорити про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційного інтелекту на етапі навчання у закладі вищої освіти, бо саме у студентському віці емоційна й інтелектуальна сфери ще достатньо пластичні та чутливі.

Порівняльний аналіз результатів студентів 3, 4 та 5 курсів за шкалами опитувальника свідчить, що тільки за трьома показниками групи статистично значущо відрізняються (міжособистісний емоційний інтелект ( $F=3,569$ ,  $p=0,033$ ), розуміння власних емоцій ( $F=10,026$ ,  $p=0,000$ ), управління чужими емоціями ( $F=6,046$ ,  $p=0,004$ )) (табл. 1).

Для того, щоб зрозуміти які саме групи відрізняються між собою, було проведено попарні апостеріорні порівняння студентів 3, 4 та 5 курсів з допомогою критерію Тьюкі (Tukey) (табл. 2).

Як видно з табл. 2, показники за шкалою «міжособистісний емоційний інтелект» та субшкалами «розуміння власних емоцій» та «управління чужими емоціями» статистично значущо вищі у студентів 5 курсу, у порівнянні зі студентами 3 курсу. За субшкалою «розуміння власних емоцій» статистично значущі відмінності виявлено і між групами студентів 4 та 5 курсів: в останніх вони значущо вищі. Показники за субшкалою «управління чужими емоціями» статистично значущо нижчі у студентів 3 курсу, у порівнянні зі студентами 4 курсу та у студентів 4 курсу, у порівнянні зі студентами 5 курсу. Ймовірно, що здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, розпізнавати емоції інших, розуміти причини власного емоційного стану, ідентифікувати власні емоції, вербально їх описувати, чуйність до внутрішніх станів інших людей, зростає у процесі оволодіння професією.

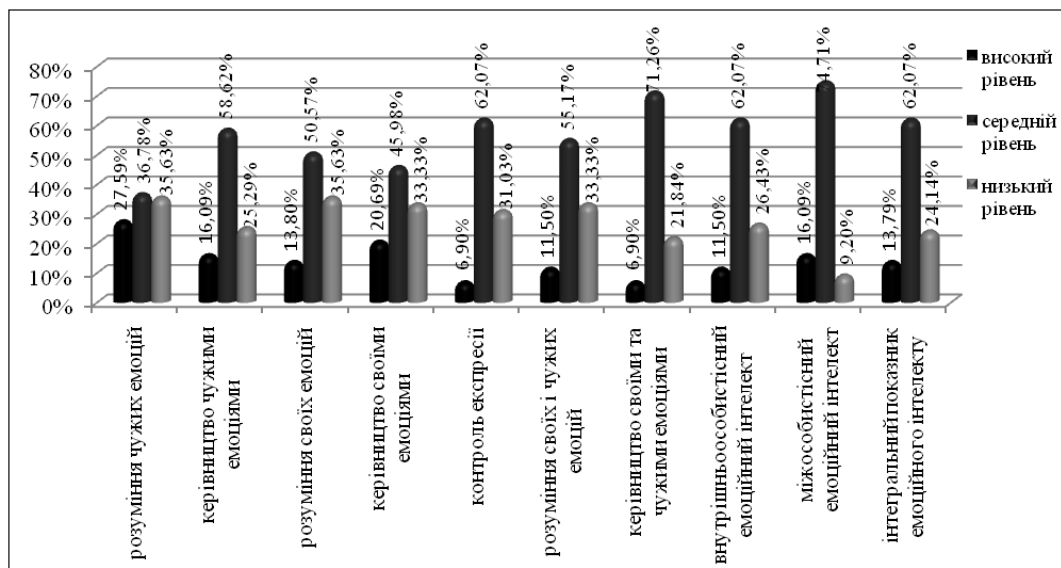


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями сформованості емоційного інтелекту та його складових (за методикою Д. Люсіна) ( $N = 87$ )

Таблиця 1

## Статистично значущі результати дисперсійного аналізу ANOVA досліджуваних змінних

Шкали опитувальника		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Управління чужими емоціями	Between Groups	127,479	2	63,740	6,046	0,004
	Within Groups	885,578	84	10,543		
	Total	1013,057	86			
Розуміння власних емоцій	Between Groups	428,136	2	214,068	10,026	0,000
	Within Groups	1793,542	84	21,352		
	Total	2221,678	86			
Міжособистісний емоційний інтелект	Between Groups	560,684	2	280,342	3,569	0,033
	Within Groups	6597,270	84	78,539		
	Total	7157,954	86			

Таблиця 2

## Результати апостеріорних порівнянь (за критерієм Тьюки)

Dependent Variable	(I) Курс	(J) Курс	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Управління чужими емоціями	3,00	4,00	-2,35870*	,94744	,039	-4,6193	-,0981
		5,00	-2,85000*	,83836	,003	-4,8503	-,8497
	4,00	3,00	2,35870*	,94744	,039	,0981	4,6193
		5,00	-,49130	,84967	,832	-2,5186	1,5360
	5,00	3,00	2,85000*	,83836	,003	,8497	4,8503
		4,00	,49130	,84967	,832	-1,5360	2,5186
Розуміння власних емоцій	3,00	4,00	,03623	1,34833	1,000	-3,1808	3,2533
		5,00	-4,43333*	1,19308	,001	-7,2800	-1,5867
	4,00	3,00	-,03623	1,34833	1,000	-3,2533	3,1808
		5,00	-4,46957*	1,20918	,001	-7,3546	-1,5845
	5,00	3,00	4,43333*	1,19308	,001	1,5867	7,2800
		4,00	4,46957*	1,20918	,001	1,5845	7,3546
Міжособистісний емоційний інтелект	3,00	4,00	-1,80435	2,58596	,765	-7,9743	4,3656
		5,00	-5,80000*	2,28822	,035	-11,2596	-,3404
	4,00	3,00	1,80435	2,58596	,765	-4,3656	7,9743
		5,00	-3,99565	2,31910	,203	-9,5289	1,5376
	5,00	3,00	5,80000*	2,28822	,035	,3404	11,2596
		4,00	3,99565	2,31910	,203	-1,5376	9,5289

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level

Методика «Емоційне вигорання» К. Маслач та С. Джексона в адаптації Н. Водоп'янової дозволила дослідити прояви вигорання у студентів за трьома компонентами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (рис. 2). Отримані результати вказують на те, що для більшості студентів (70,11%) характерні зниження емоційного тону, підвищення психічного виснаження, афективна лабільність, втрата інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «перенасичення» навчанням, невдоволення життям в цілому, особливі деструктивні стосунки з оточуючими людьми, емоційна відстороненість, байдужість, формальне виконання обов'язків без особистого включення і співпереживання, для 67,81% студентів – негативізм і цинічне ставлення, високомірне поведінка, для 40,23% – негативна оцінка власної компетентності, зниження навчальної мотивації, зростання негативізму по відношенню до власних обов'язків, тенденція до зняття з себе відповідальності, ізоляція від інших, відстороненість і неучасть, уникання роботи спочатку психологічно, а потім

і фізично. У 86% досліджуваних діагностовано високий та середній рівні емоційного вигорання.

Як видно з рис. 2, емоційне вигорання у студентів відбувається здебільшого через перший (емоційне виснаження) та другий (деперсоналізація) компоненти синдрому (усі досліджувані мають високий або середній рівні за цими компонентами). Третій компонент – редукція особистісних досягнень – у відсотковому співвідношенні представлений менше (у 88,5% досліджуваних діагностовано високий і середній її рівні).

Такий результат вказує на важливість дослідження, профілактики та корекції проблеми емоційного вигорання серед студентів (майбутніх вихователів).

Вважаємо за необхідне зауважити, що емоційне вигорання може накладати відбиток на процес ідентифікації емоційних станів, створювати певні поведінкові стереотипи сприйняття [14], а його прояви можуть бути ознаками алекситимії. Тому вивчення алекситимії як чинника, що перешкоджає усвідомленню власної емоційної сфери, труднощам у комунікативній сфері є вельми пер-

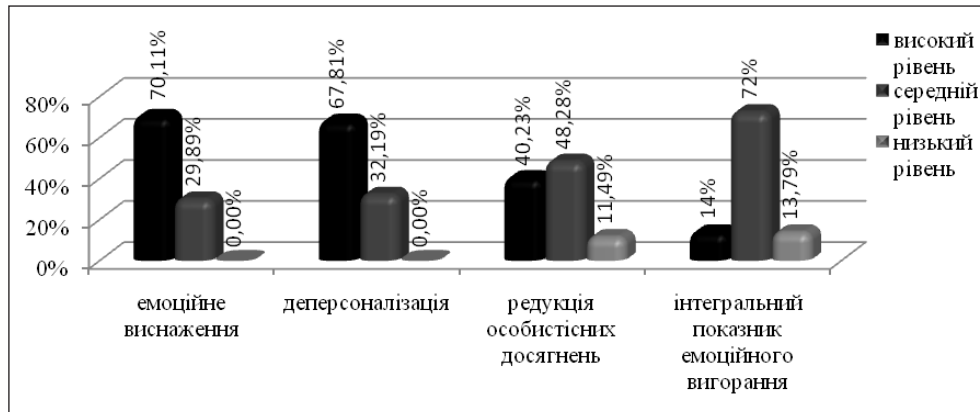


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнями сформованості емоційного вигорання та його складових (N = 87)

спективним у контексті дослідження феноменів емоційного вигорання та емоційного інтелекту. Результати дослідження алекситимії за методикою «TAS» вказують на наявність алекситимічного типу особистості у 24,14% досліджуваних (рис. 3).

У 39,08% студентів діагностовано її нормальний рівень (неалекситимічний тип особистості), що характеризується доступністю для розуміння цілого спектру емоційних переживань, здатністю до аналізу власних психічних станів, щирому вираженню своїх реальних почуттів, навіть негативних. Усе це сприяє емоційному включенню в життя, емпатійному спілкуванню, стабілізації відносин, адекватному реагуванню у стресових і конфліктних ситуаціях. Для цієї групи досліджуваних актуальним стає проходження психокорекційних занять з профілактики алекситимії, а також розвитку емоційної компетентності. До проміжного рівня увійшло 36,78% досліджуваних, які є так званою «групою ризику» розвитку алекситимії.

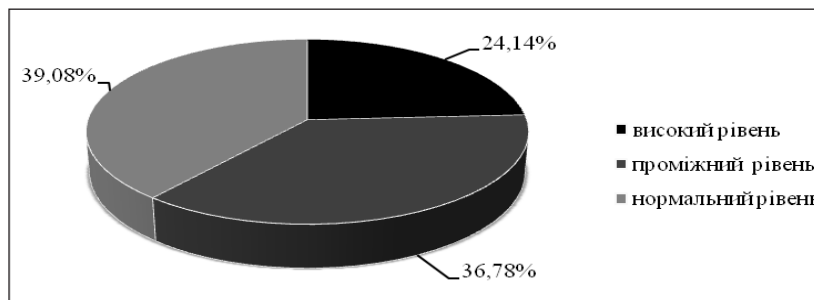


Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнями алекситимії (N = 87)

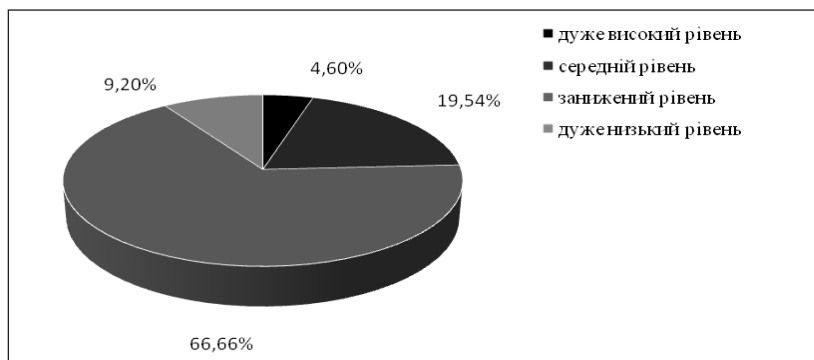


Рис. 4. Розподіл досліджуваних за рівнями сформованості інтегрального показника емпатії (за методикою В. Бойка) (N = 87)

Здатність виражати та передавати власний емоційний стан, демонструвати своє ставлення до того що відбувається, пов'язане з емпатією. Тому наступним кроком було дослідження емпатійних здібностей студентів за методикою В.В. Бойко, яка дозволяє визначити інтегральний показник емпатії та шість тенденцій у її структурі: раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії, установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії, проникну здатність та ідентифікацію.

Отримані за методикою результати вказують на наявність у більшості студентів (66,66%) заниженого рівня інтегрального показника емпатії (M=19,36). Такий результат, на нашу думку, пояснюється тим, що для ефективної взаємодії важливішим є не постійне співпереживання, а володіння «когнітивною» і «дієвою» емпатією.

Аналіз середніх за шістьма шкалами методики вказує на те, що більшість з них знаходяться в межах середнього чи наближеного до середнього рівнів. Як видно з рис. 5, провідними компонентами емпатії у досліджуваних є: емоційний її канал (M=3,86), установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії (M=3,24), проникна здатність (M=3,55) та ідентифікація (M=3,03).

Отримані показники вказують на наявність у студентів недостатньо розвинутих здібностей до співпереживання, співучасті, розуміння внутрішнього світу іншої людини та прогнозування її поведінки, ефективної взаємодії; не надто широкий діапазон емоційної чуйності й емпатійного сприйняття; недостатньо розвинути комунікативні здібності, що дозволяють створити атмосферу відкритості, довіри, душевності, уміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, рефлексії; недостатню рухливість і гнучкість емоцій, нездатність до наслідування.

*Другий етап дослідження* був спрямований на вивчення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. З цією метою було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. У зв'язку з наявністю великої

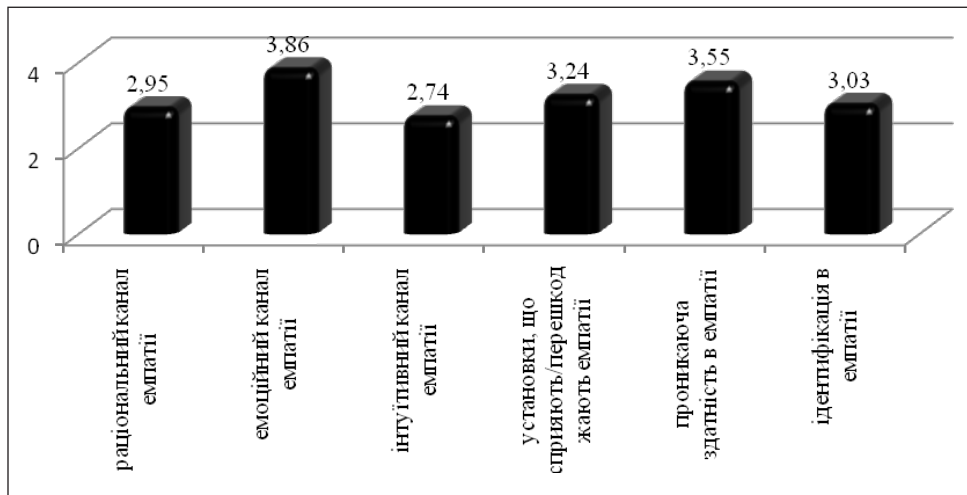


Рис. 5. Усереднені показники за компонентами емпатії (за методикою В.В. Бойка) (N = 87)

кількості значущих взаємозв'язків, було проаналізовано тільки найбільш значущі ( $p \leq 0,01$ ).

Так, прямі кореляційні зв'язки виявлено між інтегральним показником емоційного інтелекту та раціональним каналом емпатії ( $r=0,292$ ) й інтегральним показником емпатії ( $r=0,355$ ). Тобто, зростання здатності сприймати та виражати емоції, асимілювати емоції та думки, розуміти, пояснювати, регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей супроводжується спрямованістю уваги, сприйняття, мислення на сутність іншої людини (на її стан, проблеми, поведінку), інтерес до якої є спонтанним, оскільки партнер привертає увагу своєю буттєвістю, а відтак дозволяє неупереджено виявляти його сутність; емоційним відгуком людини на переживання іншого, співпереживанням.

Зворотні кореляції виявлено між інтегральним показником емоційного інтелекту та емоційним виснаженням ( $r=-0,466$ ), деперсоналізацією ( $r=-0,409$ ), редукцією особистісних досягнень ( $r=-0,524$ ), емоційним вигоранням ( $r=-0,223$ ,  $p \leq 0,05$ ) та алекситимією ( $r=-0,449$ ). Тобто, усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих супроводжується зниженням відчуття емоційного напруження та спустошеності, вичерпаності усіх ресурсів, тенденції розвивати негативне, цинічне ставлення до інших, формалізму в стосунках, відчуття некомпетентності в своїй роботі, незадоволеності собою, своєї діяльності, негативного сприйняття себе як професіонала й особистості.

Зворотні кореляційні зв'язки виявлено також між розумінням власних емоцій ( $r=-0,288$ ), внутрішньоособистісним емоційним інтелектом ( $r=-0,323$ ), здатністю до управління своїми та чужими емоціями ( $r=-0,355$ ) та емоційним вигоранням. Тобто, зростання усвідомлення, розпізнавання, ідентифікації, розуміння причин емоцій, здатності до їх вербального опису; розуміння власних емоцій і управління ними супроводжуються зниженням наростаючого емоційного виснаження та прогресуючого процесу втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії.

Усі статистично значущі кореляційні взаємозв'язки, виявлені між складовими емоційного інтелекту та емоційним виснажен-

ням, також зворотні: розуміння власних емоцій ( $r=-0,591$ ), управління власними емоціями ( $r=-0,291$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,399$ ), здатність до управління власними та чужими емоціями ( $r=-0,552$ ). Тобто, розпізнавання, ідентифікація та опис власних емоцій, розуміння їх причини, розуміння емоції інших людей, управління власними та чужими емоціям супроводжується зниженням почуття емоційного спустошення, втоми, що породжені власною діяльністю.

Між алекситимією та емоційним виснаженням виявлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок ( $r=0,353$ ). Тобто, нездатність називати емоції, пережиті самою особистістю чи іншими людьми супроводжується зниженням загального тону, підвищеною психічною виснаженістю та афективною лабільністю, втратою інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуттям перенасичення діяльністю, невдоволенням життям у цілому.

Статистично значущі зв'язки, виявлені між компонентами емоційного інтелекту та деперсоналізацією, також зворотні: розуміння чужих емоцій ( $r=-0,311$ ), управління чужими емоціями ( $r=-0,322$ ), управління власними емоціями ( $r=-0,335$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,337$ ), внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,423$ ), розуміння емоцій ( $r=-0,357$ ), управління емоціями ( $r=-0,362$ ). Отже, розуміння емоційних станів людини на основі зовнішніх проявів емоцій і/або інтуїтивно, чуйність до внутрішніх станів інших людей; здатність викликати ті чи інші емоції у інших людей, знижувати інтенсивність небажаних емоцій; вміння викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані; розуміння власних емоцій та емоцій інших людей і управління ними супроводжуються зниженням деформації у стосунках з іншими та цинічно-байдужого ставлення до них.

Алекситимія прямо корелює з редукцією особистісних досягнень ( $r=0,384$ ). Тобто, труднощі у розумінні та словесному описі власних емоцій, емоційних переживань та емоцій оточуючих супроводжуються тенденцією до негативного оцінювання себе, зниження власних досягнень та успіхів, негативізмом по відношенню до обов'язків, обмеженням власних можливостей тощо.

Статистично значущі взаємозв'язки між усіма компонентами емоційного інтелекту та цією складовою емоційного вигорання зворотні: розуміння чужих емоцій ( $r=-0,546$ ), управління чужими емоціями ( $r=-0,353$ ), розуміння власних емоцій ( $r=-0,435$ ), міжособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,566$ ), розуміння емоцій ( $r=-0,540$ ), управління емоціями ( $r=-0,385$ ), внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $r=-0,318$ ). Отже, здатність розуміти та інтуїтивно відчувати емоційні стани іншої людини на основі зовнішнього прояву, викликати в інших ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, усвідомлення власних емоцій, їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин виникнення, здатність до їх вербального опису, до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей супроводжується зниженням тенденції до негативного оцінювання себе та власних досягнень і успіхів.

Зворотні взаємозв'язки виявлено також між редукцією особистісних досягнень та інтуїтивним каналом емпатії ( $r=-0,300$ ) й ідентифікацією ( $r=-0,366$ ). Тобто, уміння бачити поведінку партнерів, діяти в умовах нестачі об'єктивної інформації про них, опираючись на досвід, здатність розуміти іншого на основі співпереживання, рефлексії супроводжується зниженням тенденції до негативного оцінювання себе та власних досягнень і компетентності.

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту, емоційним вигоранням, емпатією та їх складовими.

**Третій етап дослідження** передбачав порівняння груп досліджуваних з різними рівнями емоційного інтелекту. У зв'язку з цим вибіркою було розділено на три групи: група з високим рівнем емоційного інтелекту, середнім і низьким ( $F=182,39$ ,  $p=0,000$ ).

Для досягнення поставленої мети було проведено дисперсійний аналіз ANOVA. Результати розрахунку F-критерію ( $F_{кр}=3,11$ ,  $p=0,05$ ;  $F_{кр}=4,88$ ,  $p=0,01$ ) вказують на існування статистично значущих відмінностей ( $F_{емп} \geq F_{кр}$ ) у порівнюваних групах за показниками: емоційне виснаження ( $F=9,054$ ,  $p=0,000$ ), деперсоналізація ( $F=6,499$ ,  $p=0,002$ ), редукція особистісних досягнень ( $F=10,228$ ,  $p=0,000$ ), емоційне вигорання ( $F=3,266$ ,  $p=0,043$ ), алекситимія ( $F=9,404$ ,  $p=0,00$ ), проникна здатність ( $F=3,112$ ,  $p=0,00$ ), інтегральний показник емпатії ( $F=5,215$ ,  $p=0,00$ ) (табл. 3).

З допомогою попарних апостеріорних порівнянь груп досліджуваних з різними рівнями емоційного інтелекту за критерієм Тьюкі (*Tukey*) було визначено які саме групи відрізняються між собою з (табл. 4).

Як видно з таблиць 1 та 2, емоційне виснаження статистично значущо переважає у групах досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту, у порівнянні з групою досліджуваних з середнім ( $p=0,029$ ) та високим ( $p=0,002$ ) його рівнями. У групі досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту, у порівнянні з групою досліджуваних з високим його рівнем, статистично значущо вищі показники за шкалами деперсоналізація ( $p=0,002$ ), редукція особистісних до-

Таблиця 3

Статистично значущі результати дисперсійного аналізу ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Емоційне виснаження	Between Groups	628,068	2	314,034	9,054	0,000
	Within Groups	2913,657	84	34,686		
	Total	3541,724	86			
Деперсоналізація	Between Groups	282,804	2	141,402	6,499	0,002
	Within Groups	1827,540	84	21,756		
	Total	2110,345	86			
Редукція особистісних досягнень	Between Groups	585,879	2	292,940	10,228	0,000
	Within Groups	2405,937	84	28,642		
	Total	2991,816	86			
Емоційне вигорання	Between Groups	461,319	2	230,660	3,266	0,043
	Within Groups	5931,945	84	70,618		
	Total	6393,264	86			
Алекситимія	Between Groups	2201,733	2	1100,866	9,404	0,000
	Within Groups	9599,161	82	117,063		
	Total	11800,894	84			
Проникна здатність	Between Groups	10,000	2	5,000	3,112	0,052
	Within Groups	98,000	84	1,607		
	Total	108,000	86			
Інтегральний показник емпатії	Between Groups	148,563	2	74,281	5,215	0,008
	Within Groups	868,875	84	14,244		
	Total	1017,438	86			

Таблиця 4

## Результати апостеріорних порівнянь (за критерієм Тьюкі)

Dependent Variable	(I) Групи	(J) Групи	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Емоційне виснаження	1,00	2,00	-5,15686*	1,97755	,029	-9,8752	-,4385
		3,00	-8,06504*	1,93301	,000	-12,6771	-3,4530
	2,00	1,00	5,15686*	1,97755	,029	,4385	9,8752
		3,00	-2,90818	1,36609	,090	-6,1676	,3513
	3,00	1,00	8,06504*	1,93301	,000	3,4530	12,6771
		2,00	2,90818	1,36609	,090	-,3513	6,1676
Деперсоналізація	1,00	2,00	-3,59804	1,56618	,062	-7,3349	,1388
		3,00	-5,44309*	1,53091	,002	-9,0958	-1,7904
	2,00	1,00	3,59804	1,56618	,062	-,1388	7,3349
		3,00	-1,84505	1,08191	,209	-4,4265	,7364
	3,00	1,00	5,44309*	1,53091	,002	1,7904	9,0958
		2,00	1,84505	1,08191	,209	-,7364	4,4265
Редукція особистісних досягнень	1,00	2,00	2,29412	1,79701	,412	-1,9935	6,5817
		3,00	-6,68293*	1,75654	,001	2,4919	10,8740
	2,00	1,00	-2,29412	1,79701	,412	-6,5817	1,9935
		3,00	4,38881*	1,24137	,002	1,4269	7,3507
	3,00	1,00	-6,68293*	1,75654	,001	-10,8740	-2,4919
		2,00	-4,38881*	1,24137	,002	-7,3507	-1,4269
Емоційне вигорання	1,00	2,00	-6,46078	2,82168	,063	-13,1932	,2716
		3,00	-6,82520*	2,75813	,040	-13,4060	-,2444
	2,00	1,00	6,46078	2,82168	,063	-,2716	13,1932
		3,00	-,36442	1,94921	,981	-5,0151	4,2863
	3,00	1,00	6,82520*	2,75813	,040	,2444	13,4060
		2,00	,36442	1,94921	,981	-4,2863	5,0151
Алекситимія	1,00	2,00	-8,62745	3,63294	,051	-17,2993	,0444
		3,00	-14,92308*	3,57167	,000	-23,4487	-6,3975
	2,00	1,00	8,62745	3,63294	,051	-,0444	17,2993
		3,00	-6,29563*	2,53863	,040	-12,3553	-,2359
	3,00	1,00	14,92308*	3,57167	,000	6,3975	23,4487
		2,00	6,29563*	2,53863	,040	,2359	12,3553
Проникна здатність	1,00	2,00	1,00000	,51745	,138	-,2430	2,2430
		3,00	1,25000*	,50102	,040	,0464	2,4536
	2,00	1,00	-1,00000	,51745	,138	-2,2430	,2430
		3,00	,25000	,34226	,746	-,5722	1,0722
	3,00	1,00	-1,25000*	,50102	,040	-2,4536	-,0464
		2,00	-,25000	,34226	,746	-1,0722	,5722
Інтегральний показник емпатії	1,00	2,00	4,00000*	1,54077	,031	,2987	7,7013
		3,00	4,81250*	1,49185	,006	1,2288	8,3962
	2,00	1,00	-4,00000*	1,54077	,031	-7,7013	-,2987
		3,00	,81250	1,01912	,706	-1,6357	3,2607
	3,00	1,00	-4,81250*	1,49185	,006	-8,3962	-1,2288
		2,00	-,81250	1,01912	,706	-3,2607	1,6357

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

сягнень ( $p=0,001$ ), емоційне вигорання ( $p=0,040$ ), алекситимія ( $p=0,000$ ) та нижчі за інтегральним показником емпатії ( $p=0,006$ ) і проникною здатністю ( $p=0,040$ ). У групі досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту, у порівнянні з групою з високим його рівнем, значущо вищі показники за редукцією особистісних досягнень ( $p=0,002$ ) та алекситимією ( $p=0,040$ ). Емпатія переважає у групі досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту, у порівнянні з групою з його низьким рівнем ( $p=0,031$ ).

Аналіз емпіричних результатів дозволяє констатувати, що емоційне виснаження та алекситимія більш властиві студентам з низьким і середнім

рівнями емоційного інтелекту, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень та емоційне вигорання в цілому – досліджуваним з низьким рівнем емоційного інтелекту. Натомість емпатія та проникна здатність є тими властивостями, що, очевидно, сприяють формуванню емоційного інтелекту.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, емоційний інтелект є здатністю розуміти емоції, керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу; сукупністю емоційних, особистісних і соціальних здібностей. Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про: недостатній рівень



емоційного інтелекту та його складових у майбутніх вихователів і підтверджують необхідність його розвитку у студентському віці; наявність статистично значущих взаємозв'язків між емоційним інтелектом, синдромом вигорання, алекситимією та емпатією; існування статистично значущих відмінностей за показниками вигорання, емпатії та алекситимії у групах досліджуваних з різними рівнем емоційного інтелекту. Зокрема, емоційне вигорання, його компоненти та алекситимія суттєво переважають у осіб

з низьким рівнем емоційного інтелекту, тоді як досліджуваним з високим його рівнем властиві вищі значення за шкалами «інтегральний показник емпатії» та «проникна здатність».

**Результати дослідження** не претендують на вичерпність у висвітленні проблеми, проте є перспективними для подальших наукових пошуків, які будуть спрямовані на вивчення особистісних чинників і їх структурної організації у студентів психолого-педагогічних спеціальностей з різними рівнями емоційного інтелекту.

## Список літератури:

1. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах : пособие для психологов и врачей / Д.Б. Ереско и др. – СПб.: СПбНИП им. В.М. Бехтерева, 2005. – С. 11–24.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83–95.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
5. Бодалев А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии / А.А. Бодалев, Т.Р. Каштанова // Групповая психотерапия при неврозах / [под ред. Б.Д. Карвасарского и В.А. Мазуренко]. – Л., 1975. – С. 11–19.
6. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Христиан Вайсбах, Урсула Дакс. – М.: Лик пресс, 1998. – 160 с.
7. Водопьянова Н. Синдром выгорания / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – С. 48.
8. Гаврилова Т.П. Проблема эмпатии : обзор зарубежных исследований / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 147–156.
9. Гаранян Н.Г. Концепции алекситимии (обзор зарубежных исследований) / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – № 1. – С. 128–145.
10. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиск путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной Академии Наук. – 2011. – Специальный выпуск. – С. 26–45.
11. Горшков Е.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников / Евгений Андреевич Горшков, Виктория Игоревна Косоногова // Молодой ученый. – 2015. – № 23(2). – С. 51–55.
12. Зайчикова Т.В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів / Т.В. Зайчикова // Психологічні теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології. – К.: Міленіум, 2006. – Т. 8(2). – С. 67–72.
13. Карягина Т.Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т.Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4. – С. 50–74.
14. Лучшева Л.М. Влияние эмоционального выгорания и алекситимии педагогов на успешность идентификации эмоциональных состояний по голосу / Людмила Михайловна Лучшева // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 1. – С. 267–275.
15. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭмИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
16. Москачева М.А. Алекситимия и способность к эмпатии [Электронный ресурс] / М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Т. 22. – № 4. – С. 98–114. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/files/74150/%D0%9A%D0%9F%D0%9F-4-2014.pdf#page=98>.
17. Трухан Е.А. Взаимосвязь алекситимии с профессиональным выгоранием у социальных работников / Е.А. Трухан, О.В. Кутас // Философия и социальные науки : Научный журнал. – 2010. – № 3. – С. 59–64.
18. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: ИИП, 2002. – 490 с.
19. Шириная Н.Е. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор развития синдрома эмоционального выгорания / Н.Е. Шириная, А.Р. Гайнанова, И.А. Пухов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2013. – № 12(35) Ч. 2. – С. 92–99.
20. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3–26.
21. Alexithymia in PTSD: psychometric and fMRI studies / P.A. Frewen, C. Pain, D.J. Dozois, R.A. Lanius // Ann. NY Acad. Sci. – 2006. – Vol. 1071. – P. 397–400.
22. Alexithymia in the interpersonal domain: a general deficit of empathy? / D. Grynberg, O. Luminet, O. Corneille, J. Grezes, O. Berthoz // Personality and Individual Differences. – 2010. – № 49. – P. 845–850.
23. Bagby R.M. Alexithymia: A comparative study of three self-report measures / R.M. Bagby, G.J. Taylor, L. Atkinson // J. Psychosom. Res. – 1988. – Vol. 32. – P. 107–116.
24. Berenbaum H. Alexithymia and the interpretation of emotion-relevant information / H. Berenbaum, J.D. Prince // Cogn. Emot. – 1994. – Vol. 8. – P. 231–244.
25. Goleman D. Emotional intelligence / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
26. Guilford J.P. The nature of human intelligence / J.P. Guilford. – New York: McGraw-Hill, 1967. – 538 p.
27. Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia / R.D. Lane, L. Sechrest, R. Reidel, V. Weldon // Psychosom. Med. – 1996. – № 58. – P. 203–210.
28. Jacobs S.R. Student burnout as a function of personality, social support, and workload / S.R. Jacobs, D.K. Dodd // Journal of college student development. – 2003. – № 2. – P. 23–28.

29. Krystal H. Integration and Self Healing : Affect, Trauma, Alexithymia / Henry Krystal. – Hillsdale, NJ : The Analytic Press, 1988. – 383 p.
30. Lioussine D. Components of emotional intelligence and their relations with personality traits and gender / D. Lioussine // Psychology in dialogue with related disciplines. 8th European Congress of Psychology. Wien: European Federation of Psychologists' Associations, 2003.
31. Mayer J.D. What is emotional intelligence? / J.D. Mayer / In Emotional development and emotional intelligence : Implications for educators? / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). – New York: Basic, 1997. – P. 3–34.
32. McDonald P.W. The expression and perception of facial emotion in alexithymia: A pilot study / P.W. McDonald, K.M. Prkachin // Psychosom. Med. – 1990. – № 52. – P. 199–210.
33. Parker J.D. Alexithymia and processing of emotional stimuli : An experimental study / J.D. Parker, G.J. Taylor, R.M. Bagby // New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry. – 1993. – Vol. IX. – P. 9–14.
34. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.
35. Sifneos P.E. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease / Peter Emmanuel Sifneos // Psychother. Psychosom. – 1975. – Vol. 26. – P. 65–70.
36. Sifneos P.E. Alexithymia: past and present / P.E. Sifneos // American Journal of Psychiatry. – 1996. – Vol. 153. – P. 137–142.
37. Suslow T. Alexithymia and automatic affective processing / T. Suslow // European journal of personality. – 1998. – Vol. 12. – P. 433–443.
38. Taylor G.J. Recent developments in alexithymia theory and research / G.J. Taylor // Canadian Journal of Psychiatry. – 2000. – Vol. 45. – P. 134–142.

**Колтунович Т.А., Полищук О.Н.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У БУДУЩИХ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### Аннотация

В статье проведен анализ современных научных представлений об эмоциональном интеллекте. Продемонстрированы результаты эмпирического исследования особенностей эмоционального интеллекта у студентов специальности «Дошкольное образование», его взаимосвязь с эмоциональным выгоранием, алекситимией и эмпатией. На основе полученных результатов определено, что эмоциональное выгорание, его компоненты и алекситимия существенно доминируют у лиц с низким уровнем эмоционального интеллекта. У студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта значения показателей эмпатии и проникающей способности выше. Подтверждена необходимость развития эмоционального интеллекта в студенческом возрасте.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, деперсонализация, истощение, редукция личностных достижений, эмпатия, алекситимия.

**Koltunovych T.A., Polishchuk O.M.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## PECULIARITIES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR FUTURE PRESCHOOL TEACHERS

### Summary

The article deals with the analysis of modern scientific ideas about the phenomenon of emotional intelligence. The results of the empirical study of the features of emotional intelligence for students of specialty «Preschool education», its interrelations with emotional burnout, alexithymia and empathy are described. Based on results obtained, emotional burnout, its components, and alexithymia are significantly superior to those with a low level of emotional intelligence. Persons with a high level of emotional intelligence are characterized by higher values of the indicator of empathy and permeability. The necessity of development of emotional intelligence in the student's age is confirmed.

**Keywords:** emotional intelligence, emotional burnout, depersonalization, exhaustion, reduction of personal achievements, empathy, alexithymia.