

УДК 159.9

UDC 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
И УСТАЛОСТЬ БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ
ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ****EMOTIONAL INTELLIGENCE
AND FATIGUE
OF FUTURE PROFESSIONALS
IN THE ASSISTING PROFESSIONS****А. П. Лобанов,***доктор психологических наук, профессор
кафедры общей и организационной
психологии Института психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка;***A. Lobanov,***Doctor of Psychology,
Professor of the Department
of General and Organization Psychology,
Institute of Psychology,
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank;***Н. В. Дроздова,***кандидат психологических наук, доцент,
директор Института психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка;***N. Drozdova,***PhD in Psychology,
Associate Professor,
Director of the Institute of Psychology,
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank;***С. И. Коптева,***кандидат психологических наук,
доцент, первый проректор
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка***S. Kopteva,***PhD in Psychology,
Associate Professor,
First Deputy Rector,
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 10.05.23.

Received on 10.05.23.

В статье обосновывается актуальность исследования эмоционального интеллекта в условиях трансформирующегося мира, рассматриваются основные подходы к исследованию эмоционального интеллекта в контексте образовательного процесса и профессионализации будущих специалистов помогающих профессий. Проанализированы результаты исследования общего, внутреннего, социального и экзистенциального эмоционального интеллекта и видов усталости. На первом этапе определены корреляции между заявленными переменными. На втором этапе эмпирического исследования выявлены различия выраженности видов усталости у респондентов с высоким и низким эмоциональным интеллектом.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, внутренний эмоциональный интеллект, социальный эмоциональный интеллект, экзистенциальный эмоциональный интеллект, студенты.

The article substantiates the relevance of the study of emotional intelligence in a transforming world, considers the main approaches to the study of emotional intelligence in the context of the educational process and professionalization of future professionals of assisting professions. The results of the study of general, internal, social and existential emotional intelligence and types of fatigue are analyzed. At the first stage the correlations between the stated variables were determined. The second stage of the empirical study revealed differences in the expression of types of fatigue in respondents with high and low emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, internal emotional intelligence, social emotional intelligence, existential emotional intelligence, students.

Проблема исследования эмоционального интеллекта не обделена вниманием научного сообщества и одновременно вызывает широкий общественный резонанс. Создается впечатление, что в настоящее время эмоциональный интеллект играет роль пресловутой нити Ариадны, следуя за которой можно понять лабиринты человеческой психики и успешно предсказывать поведение человека в разных сферах его жизнедеятельности. Между тем психологическая наука все еще не в состоянии предложить общепринятого определения эмоционального интеллекта. Мало ответить убедительно на вопрос: является ли эмоциональный интеллект интеллектом? Одно можно сказать с уверенностью, что названную выше категорию принято операционализировать в широком пространстве конструкта «интеллект – аффект (эмоции)». Точнее, в контексте единства интеллекта и аффекта (в зависимости от теорети-

ческих предпочтений того или иного автора) ближе к полюсу «интеллектуальные эмоции» или «неакадемический интеллект» [1].

Речь может идти о трех подходах к исследованию эмоционального интеллекта: интеллектуальной способности (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. В. Люсин), черты личности (И. Н. Андреева, Р. Бар-Он) и компетентности (Д. Гулман). В поисках научного компромисса между подходами И. Н. Андреева предлагает рассматривать эмоциональный интеллект в его узком и широком смысле. В узком смысле эмоциональный интеллект – сочетание способности к пониманию и управлению эмоциями и эмоциональной компетентности; в широком смысле – когнитивно-личностное образование с наиболее выраженным когнитивным компонентом [2, с. 271]. В то же время Т. В. Корнилова, М. А. Шестова и Е. М. Павлова указывают на отсутствие или слабую положительную

корреляцию эмоционального интеллекта как способности и черты личности [3].

По мнению А. В. Карпова и Н. В. Сидоровой, высокий эмоциональный интеллект взаимосвязан с эффективными стилями управления [4, с. 351]. И. А. Бердникова эмпирически обосновывает связь эмоционального интеллекта с личностным адаптационным потенциалом, коммуникативной компетентностью и нормативной моралью [5, с. 122].

В контексте нашего исследования научный интерес представляют результаты исследования М. А. Одинцовой, О. В. Бариновой и Е. В. Гуровой, согласно которым компоненты эмоционального интеллекта Д. В. Люсина статистически значимо коррелируют с характеристиками жизнестойкости и ассертивными копинг-стратегиями [6, с. 78]. Цель нашего исследования – эмпирически определить и проинтерпретировать соотношение эмоционального интеллекта и усталости. При этом мы будем исходить из положений П. Экмана о том, что ни сочувствие (эмпатия), ни сострадание не являются эмоцией; сострадание скорее рассудочное (когнитивное), чем эмоциональное состояние [7], из теории усталости от сострадания Ч. Фигли [8], а также из того, что, насколько нам известно, изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и видов усталости осуществляется впервые.

Дизайн исследования. В нашем исследовании приняли участие 74 студента 1 и 2 курса Института психологии и факультета социально-педагогических технологий. Респондентов объединяет тот факт, что они принадлежат к разряду будущих специалистов помогающих профессий. Исследование было проведено в два этапа: первый этап был организован в соответствии с корреляционным дизайном, предполагающим проверку гипотезы о связи между эмоциональным интеллектом и усталостью; второй этап предусматривал выявление различий в показателях усталости респондентов с высоким и низким (выше и ниже среднего) эмоциональным интеллектом.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: тест «Эмоциональный коэффициент» Ж.-М. Беар, Н. Евсиковой и К. Андре [9] и тест «Какая у Вас усталость?» Ф. Фанже и С. Томаселла [10].

1. Тест «Эмоциональный коэффициент» Ж.-М. Беар, Н. Евсиковой и К. Андре предназначен для диагностики общего уровня развития эмоционального интеллекта (EQ), а также трех его парциальных способностей: отношение к себе (внутренний эмоциональный интеллект (ВЭИ), или эмоции, направленные на себя), отношение к другим (социальный эмоциональный интеллект (СЭИ), или эмоции, направленные на понимание собеседника) и отношение к жизни (экзистенциальный эмоциональный интеллект (ЭЭИ), или эмоции, делающие жизнь человека более гармоничной). Общий коэффициент эмоционального интеллекта имеет три уровня (низкий, средний и высокий соответственно) выраженности, а его частные способности – только низкий и высокий уровни.
2. Тест «Какая у Вас усталость?» Ф. Фанже и С. Томаселла включает 6 шкал, каждая из которых диагностирует конкретный вид усталости: ре-

активную (РУ), эмоциональную (ЭУ), ментальную МУ, усталость от решений (УР), усталость от сочувствия (УС) и экзистенциальную усталость (УЭ).

Реактивная усталость (или слабость) представляет собой обусловленное внешними причинами общее истощение как последствие изнуряющего ритма современной жизни, трудоголизма или заботы о близких людях. Эмоциональная усталость – последствие кризиса личной жизни или карьеры, сильных аффективных переживаний и эмоциональных травм. Ментальная усталость – утомление как результат умственных перегрузок, копаний в прошлом и навязчивых мыслей, тревоги и контроля поведения. Усталость от решений – состояние, обусловленное многозначностью решаемых задач и проблем, перфекционизмом, отсутствием способности выделять главное и второстепенное. Усталость от сочувствия авторы теста интерпретируют как истощение (уныние или даже травма) в результате повышенной чувствительности к проблемам других людей и эмпатии. Экзистенциальная усталость характеризуется как утрата мотивации и смысла жизни.

Корреляционное исследование: эмоциональный интеллект и усталость. В результате проведенного исследования установлено, что студенты имеют средний уровень общего эмоционального интеллекта (118,24). В то же время их показатели внутреннего (37,69), социального (40,99) и экзистенциального (39,59) интеллектов в среднем достигают уровня высоких значений в контексте двухуровневой иерархии (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели эмоционального интеллекта и усталости респондентов (N = 74)

Шкалы	m	Me	min	max	SD
<i>Тест «Эмоциональный коэффициент»</i>					
ВЭИ	37,69	37,5	23	56	6,69
СЭИ	40,99	42	32	52	4,81
ЭЭИ	39,59	40	25	51	5,13
EQ	118,24	119	86	144	12,44
<i>Тест «Какая у вас усталость?»</i>					
РУ	3,65	3	0	9	2,24
ЭУ	3,32	3	0	8	1,99
МУ	4,89	5	1	9	2,29
УР	4,15	4	0	9	1,92
УС	5,38	5	0	10	2,44
УЭ	3,01	2,5	0	10	2,84
SU	24,64	26	8	44	8,21

На основании медианного критерия можно констатировать, что в общей выборке чаще встречаются респонденты с общим эмоциональным, социальным и экзистенциальным интеллектом выше среднего и с внутренним эмоциональным интеллектом ниже среднего по группе.

Что касается испытуемых с разными видами усталости, то они чаще имеют показатели выше

среднего только по ментальной усталости и суммарному показателю всех видов усталости по тесту Ф. Фанже и С. Томаселла. Самый высокий разброс показателей имеют усталость как состояние и экзистенциальная усталость ($d = 10$), минимальный разброс демонстрирует ментальная усталость ($d = 8$).

Как видно из рисунка 1, у студентов наиболее выражены (по мере убывания) усталость как сочувствие ($m_{y5} = 5,38$), ментальная ($m_{y3} = 4,89$) и усталость от принятия решений ($m_{y4} = 4,15$). Последнее ранговое место в иерархии видов усталости занимает экзистенциальная усталость ($m_{y6} = 3,01$). При этом авторы теста полагают, что показатели ниже 4–5 баллов можно не принимать во внимание. Другими словами, усталость от сочувствия у респондентов обусловлена их умственной деятельностью в образовательном процессе, а также необходимостью самостоятельно принимать решения и решать проблемы.

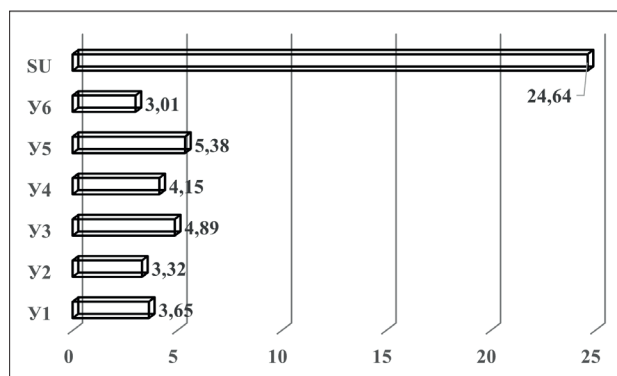


Рисунок 1 – Показатели видов усталости

Корреляционный анализ по методу r -Пирсона позволяет констатировать наличие обратнопропорциональных взаимосвязей между общим эмоциональным интеллектом и его парциальными способностями, с одной стороны, и общим показателем усталости и ее отдельными видами. Наибольшее количество статистически значимых корреляций с усталостью приходится на внутренний (внутриличностный) и общий эмоциональный интеллект. Так, чем выше у респондентов общий эмоциональный интеллект, тем они менее подвержены общей ($-,543$), эмоциональной ($-,493$) и экзистенциальной ($-,464$) усталости, а также усталости от принятия решений ($-,363$) и ментальной ($-,457$) усталости (все при $p < 0,001$). Кроме того, этот тип интеллекта коррелирует с реактивной усталостью ($-,296$; $p < 0,01$) респондентов. Практически тот же характер взаимосвязей имеет место между внутренним эмоциональным интеллектом и уста-

лостью (показатели коэффициента Пирсона находятся в диапазоне от $-,288$ до $-,566$ (таблица 2).

Социальный эмоциональный интеллект испытуемых взаимосвязан с их общей усталостью ($-,459$), а также с эмоциональной ($-,417$), экзистенциальной ($-,413$) и ментальной ($-,372$) усталостью. Тем самым, развитие социального эмоционального интеллекта можно рассматривать как подушку безопасности от формирования усталости у будущих специалистов помогающих профессий. Экзистенциальный эмоциональный интеллект значимо коррелирует только с усталостью от сочувствия ($-,401$; $p < 0,001$) и собственно с экзистенциальной усталостью ($-,279$; $p < 0,05$).

Усталость и уровень эмоционального интеллекта. На втором этапе исследования общая выборка испытуемых была разделена на две группы в зависимости от их уровня общего эмоционального интеллекта: на группу с эмоциональным интеллектом ниже (m_1) и выше (m_2) среднего (по медианному критерию). В группу с низким эмоциональным интеллектом вошли 39 (или 52,7 %) испытуемых; в группу с высоким – 35 (или 47,3 %). Затем при помощи t -критерия Стьюдента были определены различия в склонности к усталости названных выше групп студентов (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели различия усталости респондентов с разным уровнем эмоционального интеллекта

Шкалы	m_1	m_2	t -Стьюдента	df	p-level
РУ	4,03	3,229	1,541380	72	0,128
ЭУ	4,10	2,457	3,868469	72	0,001
МУ	5,46	4,257	2,325040	72	0,023
УР	4,82	3,400	3,397688	72	0,001
УС	5,15	5,629	-0,833097	72	0,408
УЭ	4,00	1,914	3,369942	72	0,001
SU	27,82	21,086	3,838487	72	0,001

Статистически значимые различия обнаружены между общей усталостью ($t = 3,838487$; $p < 0,001$) и показателями четырех из шести конкретных видов усталости. Студенты с низким эмоциональным интеллектом имеют более высокие показатели эмоциональной ($t = 3,868469$; $p < 0,001$), экзистенциальной ($t = 3,369942$; $p < 0,001$) и ментальной ($t = 2,325040$; $p < 0,023$) усталости, а также усталости от принятия решений ($t = 3,397688$; $p < 0,001$). При этом научный интерес представляет тот факт, что усталость от сочувствия выше у студентов с высоким эмоциональным интеллектом (хотя и не достигает уровня значимости).

Таблица 2 – Показатели корреляции эмоционального интеллекта и усталости

Шкалы	РУ	ЭУ	МУ	УР	УС	УЭ	SU
ВЭИ	$-,288^{**}$	$-,465^{***}$	$-,552^{***}$	$-,415^{***}$	$-,041$	$-,380^{***}$	$-,566^{***}$
СЭИ	$-,140$	$-,417^{***}$	$-,372^{***}$	$-,224$	$-,022$	$-,413^{***}$	$-,459^{***}$
ЭЭИ	$-,179$	$-,217$	$-,076$	$-,156$	$,401^{***}$	$-,279^*$	$-,171$
EQ	$-,296^{**}$	$-,493^{***}$	$-,457^{***}$	$-,363^{***}$	$,131$	$-,464^{***}$	$-,543^{***}$

Кроме того, по соотношению выраженности (на основании медианного критерия) общих показателей эмоционального интеллекта и усталости предложена предварительная типология испытуемых. На две группы респондентов: высокий эмоциональный интеллект и низкая усталость (26 или 35,14 %) и низкий эмоциональный интеллект и высокая усталость (25 или 33,78 %) приходится 68,92 % участников исследования. Две другие группы: с высоким эмоциональным интеллектом и высокой усталостью (9 или 12,16 %) и низкий эмоциональный интеллект и низкая усталость (14 или 18,92 %), вместе составляют 31,08 %. Распределение испытуемых в целом соответствует нормальному и напоминает типологию испытуемых в исследованиях когнитивных стилей.

Заключение. Эмоциональный интеллект и усталость (в том, числе усталость от сострадания) – два феномена, исследования которых отличаются высокой актуальностью и привлекательностью со стороны научного сообщества и широких слоев населения. Названный выше интерес обусловлен общей неопределенностью бытия и последствиями продвижения теории управляемого хаоса. Нормативно развивающаяся (здоровая) личность осознанно и неосознанно стремится к стабильнос-

ти и возможности прогнозировать свое ближайшее будущее.

Эмпирически установлено, что студенты имеют средний уровень общего эмоционального интеллекта, в то же время его парциальные способности: внутренней, социальной и экзистенциальной интеллекты в среднем достигают уровня высоких значений.

Корреляционный анализ (по методу r -Пирсона) позволил констатировать наличие обратнопропорциональных взаимосвязей между общим эмоциональным интеллектом, включая его парциальные способности, с общим показателем усталости и ее отдельными видами. При этом студенты с низким эмоциональным интеллектом имеют более высокие показатели эмоциональной, экзистенциальной и ментальной усталости, а также усталости от принятия решений.

Полученные результаты позволяют расширить представления и природе и структуре эмоционального интеллекта. Они могут быть использованы при разработке коррекционных программ и организации образовательного мониторинга, а также внедрения технологий здоровьесберегающего образования в теорию и практику профессиональной подготовки специалистов помогающих профессий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лобанов, А. П. Эмоциональный интеллект: к проблеме операционализации понятия в контексте эмпирического исследования / А. П. Лобанов, Н. П. Радчикова, Б. Б. Айсмонтас, А. В. Воронова // Вестник Полоцкого гос. ун-та. Серия Е «Педагогические науки». – 2017. – № 7. – С. 69–74.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. – Новополоцк : Полоцк. гос. ун-т, 2020. – 356 с.
3. Корнилова, Т. В. Эмоциональная креативность в системе связей с имплицитными теориями и личностной сферой / Т. В. Корнилова, М. А. Шестова, Е. М. Павлова // Психологический журнал. – 2020. – № 41. – С. 19–31.
4. Карпов, А. В. Эмоциональный интеллект как детерминанта стилей принятия управленческих решений / А. В. Карпов, Н. В. Сидорова // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3 (51). – С. 344–359.
5. Бердникова, И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и адаптивных способностей студентов вуза / И. А. Бердникова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 5. – С. 118–124.
6. Одинцова, М. А. Копинг-стратегии преодоления и жизнестойкость людей с разным уровнем эмоционального интеллекта / М. А. Одинцова, О. В. Барина, Е. В. Гурова // Вестник Полоцкого гос. ун-та. Серия Е «Педагогические науки». – 2017. – № 7. – С. 75–80.
7. Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – СПб. : Питер, 2016. – 112 с.
8. Орлова, Д. А. Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли / Д. А. Орлова, А. П. Лобанов. – Минск : РИВШ, 2021. – 36 с.
9. Беар, Ж.-М. Эмоциональный коэффициент / Ж.-М. Беар [и др.] // Psychologies. – 2007. – № 18 (приложение). – С. 24–33.
10. Фанже, Ф. Какая у Вас усталость? / Ф. Фанже и С. Томаселла // Psychologies. – 2020. – № 10. – С. 62–67.

REFERENCES

1. Lobanov, A. P. Emocional'nyj intellekt: k probleme operacionalizacii ponyatiya v kontekste empiricheskogo issledovaniya / A. P. Lobanov, N. P. Radchikova, B. B. Ajsmontas, A. V. Voronova // Vestnik Polockogo gos. un-ta. Seriya E «Pedagogicheskie nauki». – 2017. – № 7. – S. 69–74.
2. Andreeva, I. N. Emocional'nyj intellekt i emocional'naya kreativnost': specifika i vzaimodejstvie / I. N. Andreeva. – Novopolock : Polock. gos. un-t, 2020. – 356 s.
3. Kornilova, T. V. Emocional'naya kreativnost' v sisteme svyazej s implicitnymi teorijami i lichnostnoj sferoj / T. V. Kornilova, M. A. Shestova, E. M. Pavlova // Psihologicheskij zhurnal. – 2020. – № 41. – S. 19–31.
4. Karpov, A. V. Emocional'nyj intellekt kak determinanta stilej prinyatiya upravlencheskih reshenij / A. V. Karpov, N. V. Sidорова // Perspektivy nauki i obrazovaniya. – 2021. – № 3 (51). – S. 344–359.
5. Berdnikova, I. A. Vzaimosvyaz' emocional'nogo intelekta i adaptivnyh sposobnostej studentov vuza / I. A. Berdnikova // Obshchestvo : sociologiya, psihologiya, pedagogika. – 2022. – № 5. – S. 118–124.
6. Odcincova, M. A. Koping-strategii preodoleniya i zhiznestojkost' lyudej s raznym urovnem emocional'nogo intelekta / M. A. Odcincova, O. V. Barinova, E. V. Gurova // Vestnik Polockogo gos. un-ta. Seriya E «Pedagogicheskie nauki». – 2017. – № 7. – S. 75–80.
7. Ekman, P. Psihologiya sostradaniya / P. Ekman. – SPb. : Piter, 2016. – 112 s.
8. Orlova, D. A. Ustalost' ot sostradaniya: adaptaciya testa Ch. Figli / D. A. Orlova, A. P. Lobanov. – Minsk : RIVSh, 2021. – 36 s.
9. Bear, Zh.-M. Emocional'nyj koefficient / Zh.-M. Bear [i dr.] // Psychologies. – 2007. – № 18 (prilozhenie). – S. 24–33.
10. Fanzhe, F. Kakaya u Vas ustalost'? / F. Fanzhe i S. Tomasella // Psychologies. – 2020. – № 10. – S. 62–67.