

ТИПОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ

TYPOLOGY OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH DIFFERENT LEVELS OF EMPATHY DEVELOPMENT IN YOUNG PEOPLE

У статті розглядаються визначення типів емоційного інтелекту в юнацькому віці. Ці типи детерміновані емпатійністю та внутрішніми чинниками. Вибірка становила 283 особи раннього та пізнього юнацького віку (15–23 роки). Завдяки факторному аналізу, який був здійснений в програмі Statistica 6.0, виділилися типи емоційного інтелекту. Такий тип, як регулятивний, вказує на здатність справлятися зі власними емоціями, переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності, викликати й підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані. Розуміючий (когнітивний) тип характеризується розумінням власних емоцій, умінням аналізувати емоції інших й використовувати їх у розумовій діяльності. Емоції допомагають усвідомити, проаналізувати особистісні якості, особистісні риси іншої людини і передбачити, як вдало застосовувати їх. Людина з таким типом емоційного інтелекту може адекватно оцінити себе, свої справжні потреби, бажання. Розуміння емоцій починається зі здатності розпізнавати причини виникнення певної ситуації та можливості вдалого складання узагальненого образу іншої людини. Амбівалентний тип характеризується різною взаємодією в певних ситуаціях. Емоції є важливою частиною взаємодії з іншими, при цьому вони можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Афіліаційний тип базується на прихильності до інших через потребу в спілкуванні, постійному знаходженні поруч. У результаті задоволення мотиву афіліації між людьми створюються довірливі та щирі стосунки, засновані на симпатіях та взаємодопомозі. Емпатичний емоційний інтелект наповнений переживаннями з приводу власних почуттів та почуттів інших. У його рамках проявляється чуйність до іншого. Під час взаємодії між людьми інтереси інших стають децю вагомішими за власні. Людина здатна емоційно реагувати на переживання, проникати у внутрішній світ інших людей, розуміти чужі та власні переживання.

Ключові слова: емоційний інтелект, типи емоційного інтелекту, емпатія, регуляція, афіліація.

The article considers the definition of types of emotional intelligence determined by empathy and its internal factors in young people. The sample consisted of 283 people of early and late young people (15-23 years). Due to factor analysis, which were carried out in the program Statistica 6.0, the types of emotional intelligence were identified. This type, as regulatory, indicates the ability to cope with their own emotions, to experience emotions of different range, depth and intensity, to evoke and maintain desired emotions and to control unwanted ones. The understanding (cognitive) type is characterized by understanding one's own emotions, analyzing the emotions of others and using them in mental activity. They help to understand, analyze the personal qualities, personal traits of another person and predict how to successfully apply them. This type can adequately assess themselves, their true needs, desires. Understanding emotions begins with the ability to recognize the causes of certain situations, the ability to successfully compose a generalized image of another person that she feels. The ambivalent type is characterized by different interactions in certain situations. Emotions are an important part of interaction with others, and they can be both destructive and constructive. The affiliation type is based on commitment to others, due to the need to communicate, to be constantly near. Satisfying the motive of affiliation creates trusting, sincere relationships between people based on sympathy and mutual assistance. Empathetic emotional intelligence experiences about one's own feelings and the feelings of others. Sensitivity to another is shown. With such interaction, human interests become somewhat more important than their own. A person is able to react emotionally to experiences, to penetrate into their inner world, to understand the experiences of others and their own.

Key words: emotional intelligence, types of emotional intelligence, empathy, regulation, affiliation.

УДК 159.922.8 2
<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.22>

Лаас М.В.

аспірантка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Сучасне суспільство постійно зазнає змін, що призвели до актуалізації досліджень емоційного інтелекту. Учені вважають, що він допоможе досягти успіху у професійній та особистісній сфері. Проблема емоційного інтелекту досліджується в психології особистості, емоцій, інтелекту. Мета дослідження полягає у виокремленні типів емоційного інтелекту, детермінованих емпатійністю. Для виконання завдань дослідження використовувалися певні методики. Однією з них був опитувальник «ЕІІ» Люсіна [7, с. 3–22] для діагностування інтегрального показника рівня сформованості емоційного інтелекту особистості та його структурних складових частин. Він містить такі шкали: міжособистісний емо-

ційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями, загальний емоційний інтелект. Шкала міжособистісного емоційного інтелекту вміщає в себе такі субшкали, як розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями. Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту містить такі субшкали, як розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, контроль експресії.

Ще ми використовували тест на визначення інтегральної емпатії у підлітків та юнаків Л.П. Журавльової [4, с. 154–161]. Тест використовувався для з'ясування інтегрального показника емпатії та рівня її розвитку, форм прояву (анти-емпатія, індиферентність, співпереживання,

співчуття, внутрішнє сприяння, реальне сприяння не на шкоду собі та реальне сприяння на шкоду собі (альтруїстична емпатія)).

Наступна методика – методика діагностики емоційної зрілості особистості (далі – МДЕЗО) О.С. Кочаряна, М.А. Півня [10], де використувалися такі шкали: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій.

Також ми у дослідженні використовували опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна [12], спрямований на вивчення особливостей емоційної сфери.

Тест-методика діагностики мотивів афіліації А. Мехрабіана [9] дає можливість дослідити типові поєднання мотивів «прагнення до людей» та «страх бути відкинутим». Самоактуалізаційний тест (далі – САТ) містить такі шкали, як гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, контактність, пізнавальні потреби.

Також використано 16-факторний особистісний опитувальник форми С.

Емоційний інтелект є однією з головних складових частин досягнення успіху. Для юнацького віку є важливим його розвиток, адже він допомагає активно включитися в різні події життя, правильно будувати стосунки з оточенням, реалізовуватися як у професійному (взаємодія з керівництвом та колегами), так і в особистісному (взаємодія з партнером та дітьми) напрямі, приймати правильні рішення для досягнення успіху. Вчені визначають емоційний інтелект як здатність розуміти стосунки між людьми. Така здатність проявляється в емоціях, умінні керувати цими емоціями на основі інтелектуального аналізу і синтезу [2, с. 25].

Науковці трактують емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих [14, с. 31]. Емоційний інтелект розглядається як здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [3, с. 51]. Емоційний інтелект також розуміється вченими як здатність до розуміння власних і чужих емоцій і управління ними, завдяки якій людина ідентифікує емоції, контролює їх, розуміє те, що спричинило їх виникнення, як чинити в певній ситуації [8, с. 12].

В.Д. Шадріков виділяє три таких компоненти емоційного інтелекту: інтелект індивіда, інтелект суб'єкта діяльності та інтелект особистості [13]. У цих компонентах прослідковується ієрархічність. Індивід розглядається як людська особина, у якій емоційний інтелект виступає здібністю. З часом така особина стає суб'єктом діяльності. В емоціях людина набуває досвіду й емоційної компетентності.

Н.В. Ковригою [6] поглиблено підхід до операціоналізації феномена емоційного інтелекту, що базується на визначенні механізму взаємозв'язку зовнішнього та внутрішнього світу у функціонуванні емоцій і виокремленні на цій основі внутрішніх (диспозиційних) та зовнішніх (доступних сенсорному сприйманню) компонентів емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект досліджується як складне утворення, тому виокремлюють дві його форми – міжособистісний і внутрішньо-особистісний інтелект. Під міжособистісним емоційним інтелектом розглядається здатність людини розуміти інших, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки та ставлення до роботи, обирати шляхи ефективної співпраці з оточуючими [1, с. 23]. Під внутрішньоособистісним емоційним інтелектом розуміється властивість людини, спрямованої лише на себе, здатність формувати точну, адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективної життєдіяльності [1, с. 23].

Також виділяють чотири такі складові частини емоційного інтелекту: точність оцінки і вираження емоцій, використання емоцій в розумовій діяльності, розуміння емоцій, керування емоціями [1, с. 31]. Інші вчені виділяють п'ять таких складових частин емоційного інтелекту: знання власних емоцій, їх самоусвідомлення, керування емоціями, самомотивацію, емпатію, підтримання взаємостосунків [3, с. 52]. Такий чинник розвитку емоційного інтелекту, як емпатія, є чи не одним з головних у розвитку емоційного інтелекту. Л.П. Журавльова вважає, що емпатія – це особлива форма психічного відображення суб'єктом (емпатуючим) об'єктивної реальності, що опосередкована внутрішнім світом суб'єкта (емпата). Суть емпатії полягає у відображенні суб'єктом емпатії переживань емпата і трансформації цих переживань у власні [5, с. 154]. Емпатійний процес має біполярну спрямованість: він розвивається як у бік просоціальної, так і у бік асоціальної поведінки.

Існують такі форми прояву емпатії: антиемпатія, індіферентність (пасивне споглядання ситуації), співпереживання, егоцентричне емпатійне ставлення, переживання з приводу почуттів іншого (співчуття). Моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – це пасивне емпатійне ставлення, реальне сприяння не на шкоду собі – це активне емпатійне ставлення (альтруїстичне). На думку А.П. Сопикова, існує три таких види емпатії: емоційна, пізнавальна, поведінкова [11]. Емоційного інтелекту не існує поза емпатією. Однак, крім позитивних проявів, у емпатії існують і негативні. Найважливіша продуктивна форма емпатії в міжособистісних відносинах виражається в підтримці міжособистісної взаємодії людей і в збереженні зв'язків. У міжособистісних нефор-

мальних взаєминах емпатія допомагає краще розуміти тактику взаємодії і спілкування з співрозмовником.

У юнацькому віці вкрай необхідно розвинути емпатійні здатності для успішної реалізації себе в соціумі, комфортності у спілкуванні з однолітками та іншими членами спільноти. Емпатія в юнацькому віці сприяє розвитку вміння брати на себе відповідальність, планувати свою поведінку. Емпатія є умовою, необхідною для успішного процесу міжособистісної взаємодії і ресурсом подолання стресу.

У міжособистісних відносинах деструктивні сторони емпатії виражаються у:

- формі психоемоційного виснаження особистості;
- дестабілізації продуктивної активності особистості;
- забутті особистістю самої себе.

Названі форми деструктивного впливу емпатії пов'язані одна з одною і деякою мірою зумовлюють виникнення іншої форми деструктивного впливу. Психоемоційне виснаження особистості через згубний вплив емпатії відбувається найчастіше у людей тих професій, що допомагають іншим людям, коли особистість має навантаження на нервову систему і підвищені переважання.

Зі свого боку психоемоційне виснаження особистості часто призводить до дестабілізації продуктивної активності особистості. У стані грубого психоемоційного виснаження знижується результативність трудової, ігрової, навчальної діяльності. Це не дозволяє особистості досягти необхідних результатів діяльності.

Наступною формою деструктивного впливу емпатії є забуття особистістю самої себе через сильні співчуття іншій людині. Через сильне співчуття людина забуває про себе і повністю перемикається на світ іншого індивіда з усіма його проблемами, перемогами і турботами. Така форма емпатійного сприйняття не є позитивною для особистості через те, що вона призводить до гальмування особистісного зростання. У такому разі емпатія служить руйнівним початком для особистості і впливає на перебіг несприятливих процесів у її організмі.

За факторними навантаженнями виділено три фактори. Найбільше пов'язаними з першим фактором виявилися якості «Управління чужими емоціями», «Розуміння власних емоцій», «Внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння та управління емоціями загалом» (за опитувальником «ЕмІн»); з другим фактором – «Екстраекспресивність», «Екстрасаморегуляція», «Саморегуляція», «Інтроемпатія», «Емпатія»; з третім фактором – «Сприймання не на шкоду собі».

Перший фактор пояснює 11% дисперсії, другий – 18%, третій – 28%, четвертий – 29%. Вдалося факторизувати 86% сукупності даних за допомогою виділених факторів.

Використовуючи метод математичної статистики та факторний аналіз, можна виділити типи емоційного інтелекту залежно від ролі різних форм емпатії.

Регулятивний емоційний інтелект – це управління власним емоційним станом через вплив особистості на саму себе. Завдяки цьому особистість здатна долати власні деструктивні емоції, переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності, викликати й підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані. Така особистість володіє прийомами стабілізації та тонізації свого емоційного стану, проявляє гнучкість поведінки, що допомагає швидко адаптуватися до будь-яких умов.

Розуміючий (когнітивний) емоційний інтелект – це самопізнання, розуміння власних емоцій та використання їх у розумовій діяльності. Такий інтелект допомагає усвідомити, проаналізувати особистісні якості, інтереси, етичні та моральні норми, пізнати себе та свої емоції, передбачити те, як можна вдало застосувати емоції. Такий тип допомагає адекватно оцінити себе, свої справжні потреби, бажання. Розуміння власних емоцій починається зі здатності розпізнати, зрозуміти причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призведуть. Важливим є розуміння й аналіз емоцій інших. Емоції допомагають проаналізувати особистісні риси іншої людини, її інтереси та на основі цього скласти узагальнений образ людини, уявлення про її настрій, почуття. Це допоможе вірно змодельовати поведінку у взаємодії з іншими людьми.

Амбівалентний емоційний інтелект ще можна назвати ситуативним, тобто поведінка залежить від ситуації. Одного разу людина вчиняє так, а іншого – зовсім інакше. Вона є впевненою й може йти на поступки заради когось, а може й не йти. У такому разі важливим є підтримання взаємовідносин, контроль над емоціями іншої людини, навички спілкування в поєднанні з емпатійною співдією. Завдяки емоціям особа легко встановлює та підтримує контакти з іншими, активно взаємодіє з людьми. Завдяки навичкам спілкування людина контролює емоції інших. Децентрація та моральна рефлексія допомагають проявляти конструктивну поведінку у взаємодії з оточуючими.

Спілкування сприяє прояву раніше засвоєних емоційних знань людини. Емоції є важливою складовою частиною спілкування, при цьому вони можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Деструктивне спілкування охоплює дії, що тією чи іншою мірою

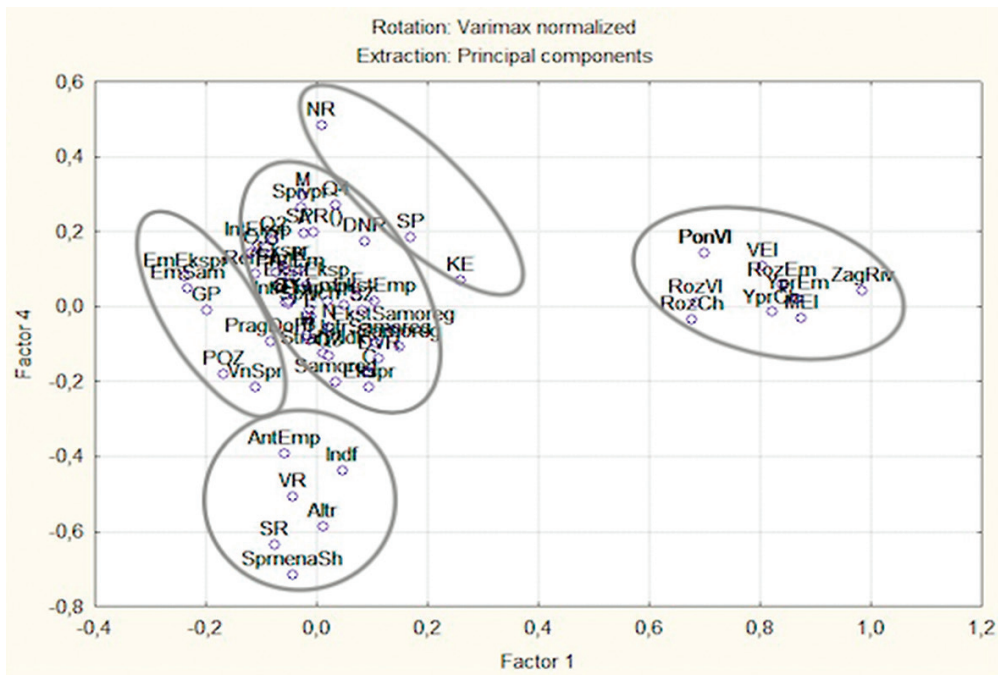


Рисунок 1. Типи емоційного інтелекту залежно від ролі різних форм емпатії

Примітки:

- 1) емоційний інтелект: MEI – міжособистісний емоційний інтелект, YprCh – управління чужими емоціями, RozCh – розуміння чужих емоцій, VEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект, YprVI – управління власними емоціями, RozVE – розуміння власних емоцій, KE – контроль експресії, RozEm – розуміння емоцій, YprEm – управління емоціями, ZR – загальний рівень емоційного інтелекту;
- 2) рівні емпатії: DVR – дуже високий рівень емпатії, VR – високий рівень, SR – середній рівень, NR – низький рівень, DNR – дуже низький рівень, Dis – дисонансна емпатія;
- 3) форми емпатії: AntEmp – антиемпатія, Indf – індиферентність, SPR – співпереживання, SPCH – співчуття, VnSpr – внутрішнє сприяння, SprnenaSh – сприяння не на шкоду собі, Altr – альтруїстична емпатія;
- 4) особистісна зрілість за О.Я. Чебикіним: IntEks – інтроекспресивність, EkstrEks – екстраекспресивність, Ekspes – експресивність, IntSamoreg – інтросаморегуляція, EksSamoreg – екстрасаморегуляція, Samoreg – саморегуляція, IntEmp – інтроемпатія, EksEmp – екстраемпатія, Empat – емпатія;
- 5) мотиви афіліації: PragDoPr – прагнення до прийняття, StrVidk – страх відкидання;
- 6) МДЕЗО: Ekspes – експресивність, Samor – саморегуляція, RefEm – рефлексія емоцій, EmSam – емоційна саморегуляція, EmEspr – емоційна експресивність, PrVIEm – прийняття власних емоцій;
- 7) самоактуалізація: GP – гнучкість поведінки, Sens – сензитивність, Sp – спонтанність, SY – самоповага, SPR – самоприйняття, K – контактність, POZ – пізнавальні потреби.

перешкоджають спільній діяльності, створюючи перепони на шляху до порозуміння (конкуренція, конфлікт). Неконструктивне управління емоціями проявляється у трьох формах вираження – придушенні, маскуванні, симуляції непережитої емоції. Це призводить до порушення емоційного здоров'я.

Афіліаційний емоційний інтелект – це потреба в афіліації та співпраці, потреба у контролі емоцій інших, соціальної відповідальності.

Людина потребує спілкування з іншими, взаємодії, приналежності до соціуму, що призводить до виникнення наміру взаємодії з іншими. Потреба у спілкуванні та приналеж-

ності до соціуму допомагає встановлювати з іншими довірливі, позитивні відносини. Зовнішньо це може проявлятися в дружньому виразі обличчя, збільшенні тривалості контакту очей, повторі жестів співрозмовника. Така людина прихильна до інших, товариська, легко співпрацює з іншими, постійно прагне знаходитись поруч з ними. У результаті задоволення мотиву афіліації між людьми створюються довірливі, та щирі стосунки, засновані на симпатіях та взаємодопомозі. Особистості з розвиненим мотивом афіліації виявляють велику активність й ініціативу в спілкуванні з оточуючими [9].

Характеристиками емпатичного емоційного інтелекту є сприйняття емоцій інших та їх ідентифікація, переживання з приводу почуттів інших людей. В основі функціонування афективного компоненту лежить механізм ідентифікації та емоційне зараження, що зумовлює реалізацію співпереживаючого типу емоційного інтелекту. Особистість ідентифікує свої емоції з емоціями інших, розуміє їх через усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення з власними, емоційно заражається від інших. Проявляється чуйність до іншого. Під час такої взаємодії інтереси іншої людини стають дещо вагомішими від власних. Людина здатна емоційно реагувати на переживання інших людей, проникати в їхній внутрішній світ, розуміти їхні переживання, думки, почуття, переживати ті самі емоції, що й інша людина, через ототожнювання з нею. Це допомагає відчувати підтримку, розуміння й будувати відносини з іншими.

Отже, виділено певні типи емоційного інтелекту. Регулятивний інтелект вказує на здатність справлятися зі власними емоціями, переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності, викликати й підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані. Розуміючий (когнітивний) тип характеризується розумінням власних емоцій, аналізом емоцій інших і використанням їх у розумовій діяльності. Емоції допомагають усвідомити, проаналізувати особистісні якості, особистісні риси іншої людини і передбачити те, як вдало застосовувати їх. Розуміння емоцій починається зі здатності розпізнати причини виникнення певних ситуацій, знайти можливість вдало скласти узагальнений образ іншої людини та того, що вона відчуває. Амбівалентний тип характеризується різною взаємодією в певних ситуаціях. Емоції є важливою частиною взаємодії з іншими, при цьому вони можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Афіліаційний тип базується на прихильності до інших, потребі в спілкуванні, прагненні постійно перебувати поруч. У результаті задоволення мотиву афіліації між людьми створюються довірливі й щирі стосунки, засновані на симпатії та взаємодопомозі. Емпатичний емоційний інтелект характеризується переживаннями з приводу власних почуттів та почуттів інших. Під час такої взаємодії інтереси людини стають дещо вагомішими за власні. Людина здатна емоційно

реагувати на переживання, проникати у внутрішній світ інших людей, розуміти переживання чужі та власні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гарднер Г. *Структура разума: теория множественного интеллекта* / пер. с англ. М., 2007. С. 281.
2. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию : тез. научн.-практ. конф. *Ананьевские чтения*. 1999. С. 25–26.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. ВКТ. 2009. 160 с. URL: <http://likebook.ru/books/download/185850>.
4. Журавльова Л.П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. К. 2010. Вип. 31 (55). С. 154–161.
5. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
6. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2003. 20 с.
7. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.
8. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ. *Социальный интеллект: теория, измерение, исследования* : сб. науч. тр. / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : ИП РАН, 2004. № 4. С. 129–140.
9. Магомед-Эминов М.Ш. *Мотивация достижения: структура и механизмы* : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. М., 1987.
10. Півень М.А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. К., 2013. Том 11. С. 224–232.
11. Сопиков А.П. Механизм эмпатии. *Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания*. Краснодар : Изд-во Кубан. ун-та, 1977. С. 89–95.
12. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості : моногр. К. : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
13. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. М. : Издательство «Аспект Пресс», 2007. С. 19.
14. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. N.Y. : Perseus Books Group, 1997. P. 3–31.