

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів»

Студентки 4 курсу групи ПС-42

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Тютюнник А.С

Керівник: доцент ЗВО, к. психол.н. Скворчевська
Є.Л.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ	6
1.1 Поняття «соціальний інтелект» у психологічних теоріях	6
1.2 Теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у психології	10
1.3 Зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів	14
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ	19
2.1 Методи та організація дослідження	19
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів	22
Висновки до другого розділу	36
Висновки	38
Список використаних джерел	40
Анотація	44
Додатки	46

ВСТУП

Актуальність дослідження.

У сучасному світі під час навчання студенти стикаються з різними викликами, які можуть стати передумовами для розвитку емоційного вигорання. Високі навантаження, тиск з боку батьків і викладачів, потреба в пристосуванні до нових швидкозмінних умов, зокрема дистанційне навчання, все це може призвести до зниження енергії, мотивації, інтересу та бажання вчитися. Крім того, значна частина студентів вимушена поєднувати навчання з роботою, що спричиняє постійну втому, стрес та порушення сну. Сукупність цих факторів негативно впливає не тільки на психологічне благополуччя студентів, а й на їхній академічний успіх та загалом якість життя.

Важливу роль у житті студентів відіграє також спілкування з однолітками, сім'єю та, що не менш важливо, викладачами. Однак емоційне вигорання може призвести до зниження соціальної активності, труднощів у встановленні контактів та взаємодії з іншими. У цьому випадку ключове значення має соціальний інтелект, адже він визначає успішність: спілкування й соціальної адаптації (Г. Айзенк, Г. Олпорт, Дж. Гілфорд), ефективності взаємодії з оточуючими (Р. Стернберг), налагоджування контактів та кращого розуміння інших. Та на думку Е. Торндайка, головною функцією соціального інтелекту є прогнозування поведінки інших.

Отже, високий рівень соціального інтелекту сприяє кращому розумінню вчинків та реакцій інших людей, швидшій адаптації та отриманні підтримки оточуючих, що допомагає в подоланні стресової ситуації і зменшенні рівня стресу. Особливо це актуально для тих студентів, які стикаються з соціальними викликами, які потребують високого рівня адаптивності.

Дослідження зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів дозволить визначити, чи впливає рівень соціального інтелекту на ступінь емоційного вигорання, зрозуміти як саме ці характеристики впливають на здатність

студентів ЗВО справлятися зі стресом, а також чи впливає тривалість навчання, порівнюючи молодші курси і старші.

Об'єкт дослідження – соціальний інтелект та емоційне вигорання у студентів різних курсів.

Предмет дослідження – зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання.

Мета – виявити та дослідити зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання.

Гіпотеза: Ми припускаємо, що між соціальним інтелектом та емоційним вигоранням студентів існує зворотний зв'язок: чим вищий рівень соціального інтелекту, тим нижчий рівень емоційного вигорання. Окрім цього, очікуємо, що студенти старших курсів мають вищий рівень соціального інтелекту, а рівень емоційного вигорання нижчий, порівняно зі студентами молодших курсів.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів.
2. Визначити рівень соціального інтелекту у студентів 1-2 та 5-6 курсів.
3. Виявити рівень емоційного вигорання у студентів 1-2 та 5-6 курсів.
4. Оцінити рівень суб'єктивного сприйняття стресу у студентів 1-2 та 5-6 курсів.
5. Встановити взаємозв'язок між соціальним інтелектом та емоційним вигоранням у студентів 1-2 та 5-6 курсів.

Методи дослідження:

- теоретичні: синтез, аналіз та узагальнення інформації;
- емпіричні: «Шкала емоційного вигорання» (К.Масlach) (MBI); Опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (Д. Сільвер, М. Мартинусен, Т. Даль) (TSIS); Шкала сприйнятого стресу (PSS-10),
- статистичні: критерій Колмогорова-Смірнова, метод рангової кореляції Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки:

Вибірка складається з осіб: 54 людини, з яких 42 жінки віком від 17 до 26 років та 12 чоловіків віком від 18 до 22 років. Порівняно дві вибірки: 1 вибірка складається з 27 осіб 1-2 курсів, а 2 вибірка – 27 осіб 5-6 курсів.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

1.1 Поняття «соціальний інтелект» у психологічних теоріях

Соціальний інтелект – це складний психологічний феномен, який включає в себе сукупність когнітивних здібностей людини, які тісно пов'язані з особистісними якостями, вольовими та емоційними процесами, що допомагають краще розуміти, оцінювати, прогнозувати та регулювати поведінку інших у взаємовідносинах [9]. Він є основним чинником успішної інтеграції людини в соціум й ефективної взаємодії та спілкування з оточуючими.

Незважаючи на кількість досліджень соціального інтелекту, ця тема залишається досі актуальною та викликає дискусії серед науковців, оскільки єдиного визначення цього поняття досі немає.

Термін «соціальний інтелект» уперше з'явився в 1920 році, його ввів Е. Торндайк, описавши його як здатність передбачати розвиток міжособистісних відносин з людьми і мудро поводитися у взаєминах з іншими [2]. Крім того, Е. Торндайк також виділив три види інтелекту: соціальний (уміння розуміти людей та ефективно взаємодіяти з ними), абстрактний (уміння розуміти абстрактні вербальні та математичні символи й виконувати з ними певні дії) та механічний (уміння розуміти матеріальні предмети та виконувати з ними певні дії) [19], підкреслюючи те, що абстрактний інтелект вимірюється тестами [2].

Згодом дослідженням соціального інтелекту почали займатися інші науковці, переважно зарубіжні, оскільки у вітчизняній науці кількість робіт з цієї теми досить обмежена. Зокрема висвітлення проблеми соціального інтелекту було в працях Дж. Гілфорда, Е. Торндайка, Т. Ханта, Г. Айзенка, Н. Кентора, Г. Олпорта, Г. Гарднера,

Д. Гоулмана, Д. Векслера, С. Космітські і О. Джона, Р. Стернберга, Ф. Мосса, Р. Селмана, Ф. Вернона та інші.

У сучасній психології соціальний інтелект розглядається як форма інтелектуальної здатності, що сприяє ефективній та успішній взаємодії з оточенням (Р. Стернберг). Як вже зазначалося, Е. Торндайк визначав, що прогнозування поведінки інших є основною функцією соціального інтелекту [12]. Г. Олпорт, Дж. Гілфорд та Г. Айзенк звертали увагу на його роль в соціальній адаптації та успішному спілкуванні з оточуючими. Ф. Мосс і Т. Хант описують соціальний інтелект подібно Е. Торндайку, як здатність знаходити спільну мову з іншими людьми [15].

Г. Айзенк підкреслював, що соціальний інтелект розвивається під впливом зовнішніх соціокультурних факторів та є ширшим за академічний інтелект. Також він вважав, що сучасні наукові дослідження мають зосереджуватися саме на вимірюванні біологічного інтелекту, оскільки всі інші види інтелекту є його похідними та зовнішніми проявами [5]. Рівень соціального інтелекту залежить від рівня IQ, а отже його можна оцінити завдяки тому, як людина використовує психометричний інтелект для пристосування в суспільстві [19].

Концепція Н. Кентора розглядає соціальний інтелект як когнітивну компетентність, яка дає змогу людині сприймати різні предмети та події з високим рівнем несподіванки та користю для себе [23]. Соціальний інтелект включає в себе здатність розуміти та висловлювати вербально інформацію, розв'язувати практичні завдання, володіння соціальною та комунікативною компетентністю. Завдяки чому людина може адаптуватися до навколишнього світу та приймати більш обґрунтовані рішення у різних ситуаціях.

Перший тест для вимірювання та діагностики соціального інтелекту розробив Дж. Гілфорд. Він розглядав соціальний інтелект як самостійну систему інтелектуальних здібностей, яка не зводиться до загального інтелекту, але тісно пов'язана з розумінням поведінкової інформації [16] та може розглядатися як його окремий когнітивний аспект. На його думку, соціальний інтелект охоплює взаємодію

між людьми, їхні потреби, бажання, установки та думки не тільки про інших, а й про себе [25].

Г. Олпорт виділяв набір якостей людини, які забезпечують розуміння людей, і соціальний інтелект туди увійшов як окрема здатність [16]. Він описував соціальний інтелект як особливу здатність швидко, адекватно оцінювати та висловлювати судження про людей, передбачати їх поведінку та реакції, а ще й уміння пристосовуватися у міжособистісних відносинах [15].

Г. Гарднер виділяє 9 типів множинного інтелекту: мовно-вербальний, музичний, натуралістичний, логічно-математичний, візуально-просторовий, екзистенційний, внутрішньоособистісний, тілесно-кінестичний та міжособистісний. Він вважає, що високий IQ у людини не завжди є запорукою успіху, а тим паче не вказує на те, що людина має гарні комунікативні навички або уміння вирішувати проблеми. Люди з різним типом інтелекту взагалі по-різному реагують, сприймають та засвоюють інформацію.

Кожен тип інтелекту розташований у різних ділянках мозку, що дозволяє їм працювати як окремо, так і диференціювати їх, але у цьому дослідженні нас більше цікавить саме останній тип. Тож усі типи інтелекту є у кожної людини, але деякі виражені сильніше, а деякі слабші. Високий міжособистісний інтелект у людини допомагає краще розуміти людей та взаємодіяти з ними. Такі люди можуть легше розуміти емоції, бажання та наміри оточуючих, навіть ті, що приховані, краще працювати в колективі, а також ефективніше розв'язувати конфлікти [19].

Р. Селман соціальний інтелект визначає як інструмент психіки, який допомагає людині орієнтуватися в соціумі. Він також розробив теорію прийняття соціальної ролі, описуючи цей процес як розвиток здатності людини сприймати себе та інших як суб'єктів, дивитися на свою поведінку з позиції інших людей та реагувати на їхні дії подібно того, як людина реагує на власні [5]. Також Р. Селман виділив 5 стадій розвитку соціального інтелекту у взаємодії з людьми:

1. Нульова стадія характеризується невмінням дитини розрізняти принципи своєї поведінки.

2. Перша стадія характеризується умінням відрізняти зовнішній світ від внутрішнього.
3. Друга стадія характеризується тим, що дитина починає намагатися займати позицію іншої людини та пропонує їй поділитися своєю точкою зору.
4. Третя стадія характеризується розумінням взаємозалежності цілей поведінки людей, іноді навіть протилежних, а також формується цілісне уявлення про етапи взаємодії між різними людьми.
5. Четверта стадія характеризується розвитком усвідомлення різних рівнів близькості у відносинах між людьми [5].

Ф. Вернон досить широко тлумачив соціальний інтелект, визначаючи його як: здатність налагоджувати дружні стосунки з іншими людьми, уміння відчувати їх настрій та розуміти особистісні характеристики, бути обізнаним у соціальних проблемах й питаннях, а також володіння комплексом соціальних навичок, які допомагають більш впевнено і невимушено вести себе в компанії людей [16].

Вітчизняні дослідники наголошують на тому, що соціальний інтелект проявляється через здатність розуміти невербальні сигнали, ефективно взаємодіяти з іншими, розвинені комунікативні навички, соціальне мислення та чутливість. У вітчизняній психології соціальний інтелект як предмет досліджень не є популярним, тож і праць не дуже багато. Але є низка наукових робіт, в яких згадувався соціальний інтелект. Серед яких є роботи С. Харченко, Є. Миронюк, С. Руденко, І. Стрілецька, І. Недозим, Л. Ляховець, М. Федоруц, Е. Івашкевич та інші.

Наприклад, Л. Ляховець в своїх працях зазначала, що соціальний інтелект є стійким своєрідним умінням розуміти як і себе, так і інших, а також відносини між людьми та завдяки соціальному досвіду й розумовим процесам, можливість прогнозувати події у відносинах [15].

Є. Миронюк запропонувала визначення, де соціальний інтелект є усвідомленим ставленням людини щодо оцінки соціальних зв'язків в суспільстві та свого місця в статусно-ролевій структурі організації. Він базується на основі свідомого та добровільного вибору стратегії свого життя та способів її реалізації [16].

С. Руденко визначала соціальний інтелект як когнітивну базу комунікативної компетентності, оскільки він передбачає уміння людини розуміти та прогнозувати поведінку інших у абсолютно різних ситуаціях, дивлячись на вербальні та невербальні ознаки, а ще уміння адекватно оцінювати себе, свою поведінку та вчинки під час взаємодії з іншими [20].

Отже, після проведення аналізу різних поглядів дослідників на соціальний інтелект, можна помітити, що існує досить багато різних трактувань у психології, які дещо мають відмінності. Але загалом соціальний інтелект є багатовимірним феноменом, який включає не лише розуміння різних соціальних сигналів, а й адекватну оцінку себе та оточуючих, ефективну взаємодію в соціальному середовищі та прогнозування поведінки інших.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у психології

Емоційне вигорання – це стан людини, який виникає внаслідок тривалого виснаження, не лише емоційного, а й фізичного та мотиваційного. Емоційне виснаження та вичерпання ресурсів людини без можливості їх належного поповнення є основними причинами вигорання. Тому цей стан особливо характерний для тих, хто знаходиться в постійному контакті з іншими або ж для тих, хто знаходиться в умовах постійного стресу та великої відповідальності.

Проявами емоційного вигорання є тривале зниження мотивації, хронічна втома, головний біль, відстороненість, байдужість, підвищена дратівливість та погіршення стосунків з іншими, поява негативного відношення до себе та своєї сфери діяльності, та й загалом погіршення якості життя і здоров'я [14].

Поняття «синдром емоційного вигорання» порівняно нещодавно з'явився та набуває дедалі все більшого розповсюдження, тож й інтерес дослідників до цієї теми також зростає. Термін «емоційне вигорання» й досі не має чіткого визначення,

оскільки переклад першого визначення «burnout» має декілька трактувань, зокрема: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання», а ще можуть зустрічатися як «професійне вигорання» [18].

Тож, науковці з різних сфер, не тільки з галузі психології вивчають цей феномен, зокрема з педагогіки, медицини, філософії та інші [24]. Зацікавленість проявляють як низка зарубіжних вчених (Г. Френденберг, К. Маслач, Е. Аронсон, А. Пайнс, Е. Аронсон, Г. Ферт, В. Шауфелі, С. Джексон, П. Бріл, Дж. Грінберг, А. Мімс та інші), так і вітчизняних (Л. Карамушка, Л. Лотоцька-Голуб, В. Орел, Н. Марута, Т. Зайчикова та інші).

Першим запровадив поняття «вигорання» Г. Френденберг у 1974 році. Коли він активно працював зі своїми клієнтами, то виділив зміни психічного стану психіатрів, які виникали після інтенсивного спілкування та надання професійної допомоги клієнтам. Психіатр визначав це поняття як наростаюче емоційне та фізичне виснаження у відповідь на тривале міжособистісне спілкування з іншими, що охоплює негативне ставлення до своєї діяльності, розвиток заниженої самооцінки та втрату співчуття й розуміння щодо своїх клієнтів [14].

Загалом можна виділити два ключові підходи до визначення емоційного вигорання та його проявів [13]:

1. Результативний. Представники цього підходу вважають, що вигорання є певним станом, який характеризується конкретним та стабільними симптоми.
2. Процесуальний. А представники цього підходу підтримують думку того, що вигорання є процесом, який складається з послідовних стадій [13].

Серед причин синдрому емоційного вигорання можна виділити дві групи факторів, які є взаємопов'язаними та впливають на його розвиток. До першої групи відносять особистісні характеристики, оскільки вони стосуються психічних процесів людини, зокрема риси характеру, темперамент, цінності людини. Друга група включає ті фактори, які впливають на людину ззовні та взаємодіють із її внутрішнім світом, зокрема це взаємини між людьми, тривалість робочого часу або навчання, умови середовища, труднощі комунікації та організаційна культура [14].

К. Маслач охарактеризувала емоційне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження. А після К. Маслач та С. Джексон запропонували модель вигорання, в якій вони виділили три компоненти: почуття деперсоналізації, емоційного виснаження та редукцію досягнень [14]. Також на основі цієї моделі було створено опитувальник MBI, який використовується в більшості досліджень з цієї проблеми [10].

Ознаками цього синдрому є зниження працездатності, хронічна втома, порушення уваги, пам'яті та сну. К. Маслач відмічає, що вигорання не є наслідком нудьги або втрати творчого потенціалу, а є емоційним виснаженням, як реакція на тривалий стрес в міжособистісному спілкуванні.

Як зазначає В. Наумова, емоційне вигорання має різні трактування та досліджується в різних напрямках:

1. В екзистенційній психології трактується як стан психічного та фізичного виснаження, яке з'явилося внаслідок довгого перебування в напруженій обстановці;
2. В психології стресових станів є результатом стресу;
3. В психології професійної діяльності як прояв професійної деформації [24].

У дослідженні Н. Марути, О. Чабана та Г. Каленської емоційне вигорання визначається як реакція людини на тривалий вплив стресу середньої інтенсивності. Поступово людина виснажується емоційно, розумово та фізично, з'являється особистісна відстороненість та зниження задоволеності своєю професійною діяльністю [24].

Також вважають, що головною причиною розвитку емоційного вигорання є психологічне та душевне перенавантаження. Оскільки протягом тривалого часу вимоги значно переважають над ресурсами людини, тож порушується емоційна рівновага та призводить до емоційного вигорання [14].

Л. Лотоцька-Голуб в своїй роботі зазначає, що природою емоційного вигорання є накопичення негативних емоційних переживань і неможливість їх виразити. Емоційне вигорання досить часто виникає як наслідок стресу та стресових розладів.

Загалом, цей феномен можна розглядати як дистрес або третю стадію загального адаптивного синдрому, тобто стадію виснаження, за концепцією Г. Сельє. Л. Лотоцька-Голуб виділяє такі симптоми емоційного вигорання, як: підвищена дратівливість на незначні події, уникнення контактів з колегами, безпричинні спалахи гніву, підвищена тривожність, негативне ставлення до професійного майбутнього та життя загалом, пасивність та депресія [11].

Наразі існує декілька моделей синдрому емоційного вигорання [8]:

1. Однофакторна модель. А. Пайнс та Е. Аронсон зазначають те, що виснаження є головним фактором, а зміна поведінки та дисбаланс переживань є наслідком.
2. Двофакторна модель. Х. Сіксма, Д. Дірендонк та В. Шауфелі побудували свою модель на емоційному виснаженні (невдоволення своїм здоров'ям, емоційне виснаження, підвищена тривожність) та деперсоналізації (зміна відношення до себе або до колег).
3. Трифакторна модель. Як вже зазначалося раніше, К. Маслач та С. Джексон розробили модель, яка включає почуття деперсоналізації (негативне ставлення до людей, підвищена дратівливість, конфліктність), емоційне виснаження (спустошеність, виснаженість, нестача емоційних ресурсів) та редукцію досягнень (байдужість до роботи, знецінення своєї роботи, втрата впевненості у своїй компетентності).
4. Чотирифакторна модель. Г. Ферт та А. Мімс виділили деперсоналізацію в трифакторній моделі та поділили її на: 1. негативне ставлення працівника до своєї роботи; 2. Неприязнь до взаємодії з реципієнтами.

Також ще деякі дослідники (М. Буріш, Дж. Грінберг) притримуються динамічної моделі емоційного вигорання, оскільки вважають, що це динамічний процес, який поетапно розвивається та з часом проходить через різні стадії [7]. Тобто, вони описують розвиток вигорання як наростання емоційного виснаження, внаслідок якого формується негативне ставлення до людей, пов'язаних з професійною діяльністю людини [4].

Отже, існує досить багато різних підходів та трактувань цього феномену, але більшість дослідників сходяться на тому, що емоційне вигорання включає в себе фізичне, емоційне та інтелектуальне виснаження, спричинене тривалим стресом та емоційним навантаженням. Воно проявляється як підвищена тривожність, нестача енергії, тривале почуття втоми, негативне ставлення до своєї роботи та загалом до себе. Тож можна зробити висновок, що емоційне вигорання має суттєвий вплив не лише на професійну діяльність, а й на всі сфери життя, зокрема на процес навчання.

1.3 Зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів

У сучасному суспільстві соціальна поведінка та емоційна стійкість відіграють ключову роль, оскільки вони вважаються визначальними чинниками успішного та ефективного функціонування людини як у професійній діяльності, так і в особистому житті, зокрема в умовах навчання у ЗВО. А для досягнення цього необхідно мати комунікативні навички, соціокультурні знання, уміти ефективно вирішувати конфлікти та працювати в команді. Це підтверджується тим, що дослідники відмічають соціальний інтелект як одну з ключових компетенцій майбутніх фахівців [17].

Д. Гоулман опублікував роботу, де представив змішану модель, яка містила емоційний та соціальний інтелект, віддаючи перевагу саме першому. Однак наступну роботу дослідник вже опублікував про соціальний інтелект, де виокремив ці два поняття за здатностями людини. У складі соціального інтелекту він виділив дві групи [21]:

1. Соціальна обізнаність, яка включає широкий спектр форм сприйняття (соціальне пізнання, правильно розуміти думки та почуття людей,

співпереживати, прислухатися до слів людини та внутрішньо налаштуватися на неї).

2. Соціальні вміння. Здатність ефективно та невимушено застосовувати соціальні знання у взаємодії з іншими (самопрезентація, уміння впливати на інших, легке невербальне спілкування, враховувати потреби інших та задовольняти їх) [21].

Ці всі компоненти соціального інтелекту за Д. Гоулманом мають значення й для студентів, допомагаючи їм якнайкраще презентувати себе, швидше познайомитися та знайти спільну мову з одногрупниками та викладачами, а також побудувати довірливі стосунки. Уміння розуміти почуття людей, їхні потреби, прислухатися до них та знаходити спільні рішення є важливими навичками, особливо у спільних проектах. Разом із тим, соціальний інтелект допомагає студентам ефективніше справлятися зі стресом та зменшує ризик емоційного вигорання.

Е. Меріно-Теджедор підкреслює, що вигорання у студентів багато в чому схоже на вигорання в інших сферах діяльності. А також виокремлює три елементи «академічного вигорання»: загальне емоційне виснаження, відчуття «некомпетентності себе як студента» та цинічне ставлення до навчальних перспектив [1].

Вигорання у студентів асоціюється з труднощами в адаптації до змін та нових вимог (наприклад першокурсники адаптуються після вступу до ЗВО, а старшокурсники – після вступу до магістратури), недостатчею сну, поганою успішністю, депресією та тривожністю.

Як ми вже зрозуміли, соціальний інтелект є ключовою властивістю, що забезпечує здатність розуміти вчинки та емоції як інших людей, так і власні, ефективно взаємодіяти з людьми та прогнозувати їхні дії. Тож він є невід'ємною частиною ефективної міжособистісної комунікації та адаптації в соціумі.

Отже, соціальний інтелект відіграє важливу роль у подоланні різних академічних та соціальних викликів. Студенти молодших курсів відчують пригнічення через тиск очікувань, адаптації до нових умов та оточення. Але

особливо це актуально для студентів старших курсів, оскільки додається ще більше викликів, наприклад більшість студентів під час навчання знаходить підробіток, підвищуються навантаження, наближається необхідність проходити практику та з'являються думки щодо майбутнього та кар'єри. Ці всі фактори в сукупності з негативними думками та переживаннями через невизначеність свого майбутнього й страхом нереалізованості в значущій для людини сфері, можуть призводити до емоційного виснаження та вигорання серед студентів. Такі стани супроводжуються демотивацією, втратою інтересу до навчання та небажанням надалі розвиватися [22].

Однак соціальний інтелект відіграє важливу роль у подоланні цих негативних станів. Оскільки студенти, які мають високий рівень соціального інтелекту, краще розуміють власні емоції, ефективніше справляються зі стресом та негативними думками, а також швидше отримують підтримку від оточення. Ці фактори знижують ризик виникнення емоційного вигорання, підкреслюючи важливість соціального інтелекту для психологічного благополуччя студентів.

Висновки до першого розділу

1. Соціальний інтелект є складним та багатовимірним феноменом в психології, який включає здатність адаптуватися до соціального середовища та ефективно взаємодіяти з оточенням, прогнозувати поведінку інших, розуміти соціальні сигнали та адекватно оцінювати як себе, так і інших. Більшість трактувань як в зарубіжній, так і у вітчизняній літературі, сходяться на тому, що соціальний інтелект включає вміння адекватно оцінювати свої дії та дії інших, розуміння вербальних та невербальних ознак, а також прогнозувати дії та вчинки.

2. Емоційне вигорання є наслідком тривалого стресу, напруженої обстановки або інтенсивної міжособистісної взаємодії з іншими. Воно супроводжується змінами психічного стану людей, зокрема хронічною втомою, підвищеною дратівливістю та тривожністю, зниженням самооцінки, порушенням сну, пам'яті та уваги, а також негативним ставленням до своєї діяльності. Виділяють два основні підходи до вивчення емоційного вигорання: одні дослідники вважають, що емоційне вигорання є станом людини, який характеризується певними стабільними симптомами, а інші описують його як динамічний процес, який поступово розвивається та проходить стадії від емоційного виснаження до повної втрати інтересу до своєї діяльності. Найпоширенішою моделлю є трифакторна, яка включає деперсоналізацію, емоційне виснаження та редукцію досягнень.

3. Емоційне вигорання має вплив не лише на навчальний процес, а й загалом на якість життя студента. Соціальний інтелект відіграє важливу роль у подоланні стресу та запобіганні емоційному вигоранню. Він сприяє ефективній взаємодії в групі, розв'язанню конфліктів та знаходженню спільних рішень. Студенти з високим рівнем соціального інтелекту швидше адаптуються до нових умов та знаходять нових знайомих, від яких можна отримати підтримку, а також краще справляються з емоційними навантаженнями, що значно знижує ризик виникнення емоційного виснаження. Коли студенти, які не володіють достатнім рівнем

соціального інтелекту, частіше стикаються з проявами емоційного вигорання, оскільки вони гірше розуміють свої емоції, гірше ними керують.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ

2.1 Методи та організація дослідження

З метою вивчення зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів було проведено емпіричне дослідження. Участь приймали здобувачі вищої освіти 1-2 та 5-6 курсів різних ЗВО. Вік респондентів становить від 17 до 26 років жіночої та чоловічої статі. Опитування проводилося дистанційно, за допомогою платформи Google Forms. Вибірка становить 54 респондента, з них 42 дівчат та 12 хлопців. Досліджувані були рівномірно розподілені на дві групи по 27 осіб у кожній.

Для досягнення поставлених цілей було використано наступні три методики:

1. «Шкала емоційного вигорання» (К.Масlach) (MBI) [23];
2. Опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (Д. Сільвер, М. Мартинусен, Т. Даль) (TSIS) [12];
3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [3].

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти проходили тестування-опитування дистанційно у Google-формі.

«Шкала емоційного вигорання» (К.Масlach) (MBI)

Дана методика призначена для визначення різних аспектів синдрому емоційного вигорання. Вона містить 22 запитання, що розподілені за трьома шкалами [23]:

1. Емоційне виснаження – це є основною складовою професійного вигорання. Характерними проявами цього феномену є байдужість, зниження емоційного

фону, відсутність мотивації, негативізм, відстороненість від колективу, а також зниження професійної ефективності.

2. Деперсоналізація – деформація стосунків з іншими людьми. Прояви деформації можу відрізнятися: у декого зростає цинізм і негативне ставлення до інших людей та їх почуттів, а у інших навпаки, з'являється або зростає залежність від інших людей. Це супроводжується погіршенням концентрації та пам'яті, притупленням емоцій, спотворенням сприйняття реальності та тривожністю.
3. Редукція особистих досягнень є негативним ставленням до самого себе в професійній діяльності. Вона включає зниження самооцінки, знецінення себе і власних досягнень у будь-якій сфері діяльності, зневіру у своїх можливостях та зниження впевненості у собі.

Варіанти відповідей від «Ніколи» до «Щоденно» відповідно оцінюються від 0 до 6 балів за кожну відповідь. За допомогою ключа підраховується сума балів по кожній шкалі, а також загальний показник емоційного вигорання. Чим більша сума балів з кожної шкали, тим більше виражені різні боки вигорання. Може бути три рівня у кожній шкалі: низький, середній, високий.

- Рівень шкали «Емоційне виснаження» підраховується за таким принципом: низький рівень – 0-16 балів, середній – 17-26, а високий – 27+.
- Шкала «Деперсоналізація» має такі рівні: низький – 0-6, середній – 7-12 балів, а високий – 13+.
- Шкала «Редукція особистих досягнень» оцінюється так: 0-31 – низький рівень, 32-38 – середній, а 39+ – високий. Ця шкала відрізняється від інших, оскільки чим вищі бали, тим нижчий рівень емоційного вигорання. Вона показує наскільки людина впевнена у своїй ефективності.

Опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (Д. Сільвер, М. Мартинусен, Т. Даль) (TSIS)

Для діагностики соціального інтелекту було використано опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (TSIS). Даний опитувальник був розроблений дослідниками з Норвегії Д. Сільвером, Т. Далем та М. Мартинуссенем [12]. Він складається з 21 питання, які визначають соціальний інтелект та виокремлюють три складові цього феномену, а саме:

1. «Соціальні навички» – це здатність людини соціально адаптуватися, знаходити нові знайомства та вступати у соціальні зв'язки.
2. «Соціальна обізнаність» – це вміння відділяти себе від інших, знаходити та встановлювати контакт із собою, своїми бажаннями, почуттями та думками. А також ставити перед собою мету та досягати її, незалежно від інших.
3. «Обробка соціальної інформації» – це здатність людини розуміти поведінку та почуття оточуючих і передбачати їх.

Кожна відповідь респондентів варіюється від 1 до 7, де 1 – «Зовсім не про мене», а 7 – «Цілковито про мене». У кожній шкалі є три рівня: низький, середній та високий, що обчислюються сумою балів відповідей респондентів за кожною. Максимальний бал кожної шкали – 49 балів. Рівень соціального інтелекту визначається загальною сумою усіх відповідей та розподілено таким чином: 21-82 бали – низький рівень, 83-112 є значенням середнього рівня, 113-147 балів – відповідно високий рівень.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Для додаткової оцінки рівня стресу серед студентів було обрано адаптовану версію Шкали сприйнятого стресу (PSS-10). Дану методику розробив американський дослідники Ш. Коен разом з його колегами для визначення ступеню того, як людина оцінює власне життя як стресове в даний момент [3]. Шкала дозволяє виміряти наскільки був стресовим та перенавантаженим останній місяць життя досліджуваних.

Дана методика містить 10 запитань, де респонденти мають оцінювати кожне за 5-бальною шкалою, де варіант від «Ніколи» – 0 балів, до «Часто» - 4 бали. В

результаті, бали за всіма питаннями підсумовуються й визначається рівень напруженості та стресу респондентів на даний момент життя.

Автори зазначають, що місяць є доволі коротким проміжком часу, щоб респонденти могли об'єктивно оцінювати події, які досі мають вплив на рівень стресу та реакції на них. Але питання в цій методиці мають загальний характер, які не прив'язуються до конкретних подій та ситуацій в житті людини. Такий підхід дає можливість оцінити загальний рівень суб'єктивного сприйняття стресу та визначити результат впливу цих подій [3].

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів

Першою застосованою методикою є опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (TSIS), яка дозволяє оцінити рівень соціального інтелекту у студентів за трьома шкалами: обробка соціальної інформації, соціальні навички та соціальна обізнаність.

З метою порівняти дві групи було здійснено окремий розрахунок описових статистик за кожною шкалою. Це дозволяє порівняти загальний рівень соціального інтелекту в обох групах, а також простежити відмінності між ними. Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз соціального інтелекту у студентів 1-2 курсу та студентів 5-6 курсу

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія

	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси
Обробка соціальної інформації	32	34,9	33	36	33	36	42,6	29,2
Соціальні навички	29	31,3	31	30	29	31	29,1	21,9
Соціальна обізнаність	23,6	27,3	16	35	22	28	48,9	53,1
Соціальний інтелект	84,5	93,5	79	95	84	94	80,8	85,3

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що студенти 5-6 курсів мають вищий соціальний інтелект порівняно зі студентами 1-2 курсів. Зокрема, середнє значення загального показника соціального інтелекту студентів 5-6 курсів становить 93,5, тоді як у студентів 1-2 курсів – 84,5. Це свідчить про наявність динаміки розвитку соціального інтелекту зі зростанням досвіду.

Також спостерігаємо, що студенти 5-6 курсів мають таку ж тенденцію за окремими складовими соціального інтелекту (табл. 2.1). За показником «обробка соціальної інформації» студенти 5-6 курсів мають середнє значення 34,9, у той час у студентів 1-2 курсів – 32. Це свідчить про кращу здатність старшокурсників до сприйняття та обробки інформації. Середнє значення показнику «соціальні навички» студенти 5-6 курсів також мають вище – 31,3, проти 29 у студентів 1-2 курсів. Такі показники свідчать про сформовані навички соціальної взаємодії у студентів 5-6 курсів.

За шкалою «соціальна обізнаність» студенти 5-6 курсів мають середнє значення 27,3, а студенти 1-2 курсів – 23,6. Такі результати свідчать про кращу здатність студентів 5-6 курсів розпізнавати емоційні стани оточуючих та розуміти соціальні сигнали.

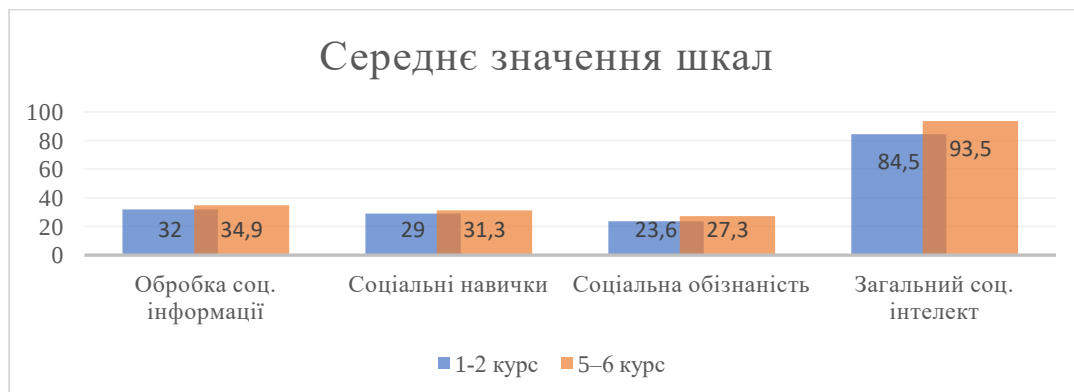


Рис. 2.1 Порівняння середніх показників за шкалами методики «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (TSIS) між студентами 1-2 курсів та студентами 5-6 курсів

Найвищі бали в обох групах за шкалою «Обробка соціальної інформації»: (32 бали у студентів 1-2 курсів та 34,9 – студенти 5-6 курсів) свідчать про те, що студенти здатні відносно краще розуміти емоції та поведінку інших людей, а також передбачати її. Дані навички сприятимуть ефективнішій взаємодії з соціумом. У той же час, найнижчі бали за шкалою «Соціальна обізнаність» (23,6 у студентів 1-2 курсів та 27,3 – у студентів 5-6 курсів) в обох групах вказують на відносно нижчу здатність студентів відокремлювати себе від оточуючих, а також розуміти власні почуття й емоції. Через це можуть виникати складнощі з управлінням власних емоцій та контролем переживань.

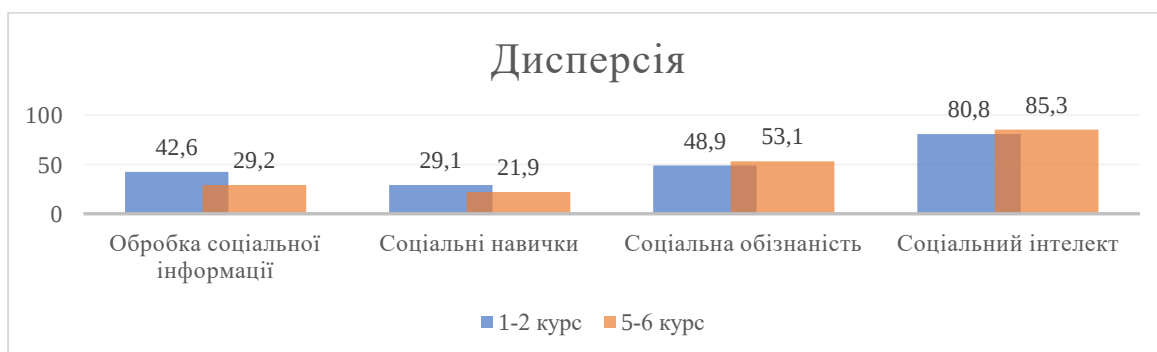


Рис. 2.2 Порівняння дисперсії результатів за шкалами методики «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (TSIS) між студентами 1-2 курсів та студентами 5-6 курсів

Дані показники дають можливість оцінити наскільки різними є результати всередині кожної групи. У студентів 5-6 курсів прослідковується менша варіативність за шкалами «Обробка соціальної інформації» – 29,2 та «Соціальні навички» – 21,9, що може свідчити про більш стабільний та схожий розвиток цих аспектів. Водночас шкала «Соціальна обізнаність» має найвищу дисперсію в обох групах, хоча у студентів 1-2 курсів показник трохи менший – 48,9 балів. Це вказує на досить значні відмінності у здатності розуміти свої емоції та почуття. А результати загальної дисперсії соціального інтелекту (80,8 – студенти 1-2 курсів, 85,3 – студенти 5-6 курсів) вказують на те, що у студентів 5-6 курсів вона є вищою, що відповідно свідчить про дещо більшу варіативність.

Найбільша кількість респондентів демонструють середній рівень соціального інтелекту (83-112 балів), при цьому вагома частина досліджуваних має низький соціальний інтелект (21-82 балів). Коли лише одна людина набрала кількість балів, що відповідає високому рівню. Загалом, різниця між групами за кожною шкалою є помірною, але вона простежується. І найбільш вона помітна в загальному показнику соціального інтелекту.

Далі, з метою дослідження та виявлення рівня емоційного вигорання у студентів, було проведено методичку «Шкала емоційного вигорання» (MBI).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз емоційного вигорання у студентів 1-2 курсу та студентів 5-6 курсу за методикою «Шкала емоційного вигорання» (К.Маслач) (MBI)

Шкали	Середнє значення		Мода		Медіана		Дисперсія	
	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси	1-2 курси	5-6 курси
Емоційне виснаження	22,1	27,7	14	23	20	26	50,3	65,1
Деперсоналізація	7,8	12,2	9	16	9	13	11,9	29,6

Редукція особистих досягнень	29	29,4	30	26	29	29	51,1	80,8
Емоційне вигорання	59	69,3	63	70	60	70	57,6	57,1

За шкалою «Емоційне виснаження» середнє значення (22,1) та медіана (20) для студентів 1-2 курсів мають середні показники. У той час мода становить 14, що є низьким показником, тобто це свідчить про те, що частина респондентів має емоційне виснаження на нижче середнього рівні. Середнє значення (27,7) з модою (23) демонструють вищі показники студентів 5-6 курсів у порівнянні зі студентами 1-2 курсів. Дисперсія у 5-6 курсів також є вищою (65,1), що вказує на більшу варіативність відповідей серед студентів цієї групи.

За шкалою «Деперсоналізація» у студентів 1-2 курсів середнє значення становить 7,8, що знаходиться в межах середнього рівня. Мода з медіаною становить 9. Такі дані підкреслюють помірне, але помітне емоційне відсторонення у частини досліджуваних даної групи. У той час, у студентів 5-6 курсів за даною шкалою середнє значення значно вище (12,2), але також належить до середнього рівня, що вже межує з високим рівнем. Мода цієї шкали становить 16, що є високим показником та вказує на те, що частина досліджуваних має значні прояви емоційної відстороненості.

Середнє значення шкали «Редукція особистих досягнень» у студентів 1-2 курсів становить 29, що є низьким рівнем. Медіана (29) та Мода (30) також підтверджують, що у більшості досліджуваних достатньо висока задоволеність власними досягненнями (оскільки шкала є зворотною і низькі показники є позитивною тенденцією). Водночас у студентів 5-6 курсів середнє значення становить 29,4, що свідчить про однакове ставлення до власних досягнень зі студентами 1-2 курсів. Але, як і в інших шкалах, дисперсія вища у студентів 5-6 курсів (80,8), що говорить про більш різноманітні варіанти результатів у групі.

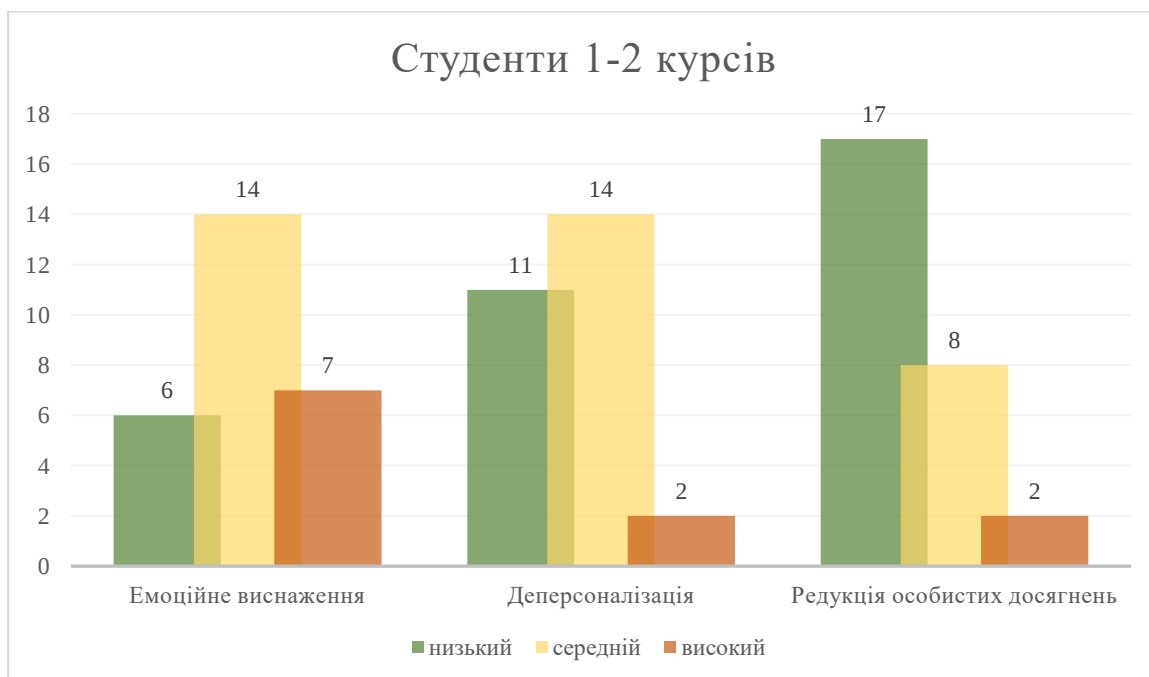


Рис. 2.3 Порівняння рівнів емоційного вигорання студентів 1-2 курсів за шкалами методики «Шкала емоційного вигорання» (К.Масlach) (MBI)

Завдяки даному підрахунку можна побачити, що за шкалою «Емоційне виснаження» студенти 1-2 курсів отримали такий розподіл рівнів: низький рівень – 6 осіб, середній – 14 осіб, а високий – у 7. Більша частина опитаних мають середній та вище середнього рівень емоційного виснаження, що може свідчити про труднощі в адаптації до нового соціального середовища та навчального процесу.

За шкалою «Деперсоналізація» 11 осіб продемонстрували низький рівень, 14 осіб набрали середній рівень, а 2 особи – високий. Отримані дані вказують на тенденцію низького рівня емоційного відсторонення у студентів 1-2 курсів.

В останній шкалі «Редукція особистих досягнень» найбільше осіб мають низький рівень – 17, середній – 8 осіб, а високий – 2. Оскільки ця шкала є оберненою, такі результати є переважно позитивними – чим нижчий бал, тим вище позитивне ставлення до себе та власних досягнень. Високий рівень редукції присутній лише у 2 досліджуваних, що свідчить про їхнє негативне відношення до власних досягнень.

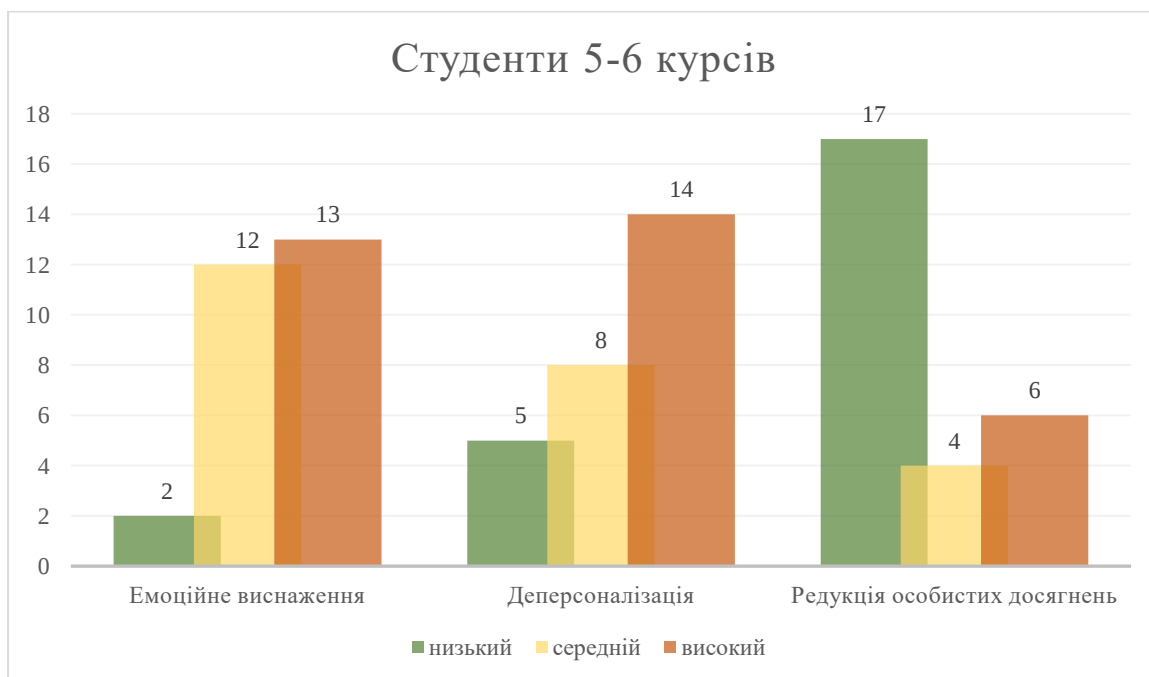


Рис. 2.4 Порівняння рівнів емоційного вигорання студентів 5-6 курсів за шкалами методики «Шкала емоційного вигорання» (К.Масlach) (MBI)

У студентів 5-6 курсів за шкалою «Емоційне виснаження» спостерігаються такі дані: низький рівень отримали 2 особи, середній – 12, а високий – 13 осіб. Такі дані свідчать про наявність значного емоційного виснаження, імовірно, через поєднання навчання з роботою та збільшення кількості зобов'язань та проблем.

За шкалою «Деперсоналізація» 5 осіб продемонстрували низький рівень, середній рівень набрало 8 осіб, а високий – 14. Незначна частина опитуваних мають рівень нижче середнього, що свідчить про їхнє емоційне включення та зацікавленість в соціальній взаємодії, а з іншого боку більша частина набрала високий рівень, що свідчить про відстороненість та цинізм у спілкуванні. А середній рівень може вказувати на частковий прояв цих тенденцій.

За шкалою «Редукція особистих досягнень» у студентів 5-6 курсів переважно позитивні результати: низький рівень редукції мають 17 осіб, середній – 4 людини, а високий рівень отримали 6 людей. Це свідчить про доволі позитивне ставлення до власної ефективності та досягнень.

Порівнюючи студентів 1-2 курсів та студентів 5-6 курсів за шкалами емоційного вигорання, можна побачити, що за шкалою «Емоційне виснаження» та

«Деперсоналізація» студенти 5-6 курсів демонструють вищі рівні. Такі дані можуть бути наслідком накопиченого стресу протягом навчання та втоми. У студентів 5-6 курсів наближається час до завершення навчання, через що також зростає навантаження, відповідальність та тривожність щодо майбутнього. Також поєднання роботи з навчання впливають на емоційне виснаження студентів. За шкалою «Редукція особистих досягнень» у студентів обох груп переважає низький рівень, що свідчить про доволі позитивне ставлення до себе та віру у власну самореалізацію. Проте у студентів 5-6 курсів дещо більше респондентів із високим рівнем редукції, що може свідчити про незначне зростання критичності студентів до власної ефективності.

Останньою використаною методикою є Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), щоб продемонструвати рівень сприйнятого стресу у студентів. Результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз сприйнятого стресу у студентів 1-2 курс та студентів 5-6 курсу

Показники	Студенти 1-2 курсів	Студенти 5-6 курсів
Середнє значення	21,2	20,1
Медіана	21	20
Мода	19	19
Стандартне відхилення	3,1	3,8
Мінімум	16	13
Максимум	29	28

Середнє значення рівня сприйнятого стресу у студентів 1-2 курсів за даною методикою є дещо вищим (21,2) порівняно зі студентами 5-6 курсів (20,1). Медіана є близькою у обох групах, але у студентів 1-2 курсів вона є трохи вищою (21). Ці дані

свідчать про те, що у досліджуваних 1-2 курсів трохи вищий рівень стресу. Як і в минулих методиках, у студентів 5-6 курсів спостерігається трохи вище стандартне відхилення, що вказує на більшу варіативність сприйнятого стресу серед опитуваних.

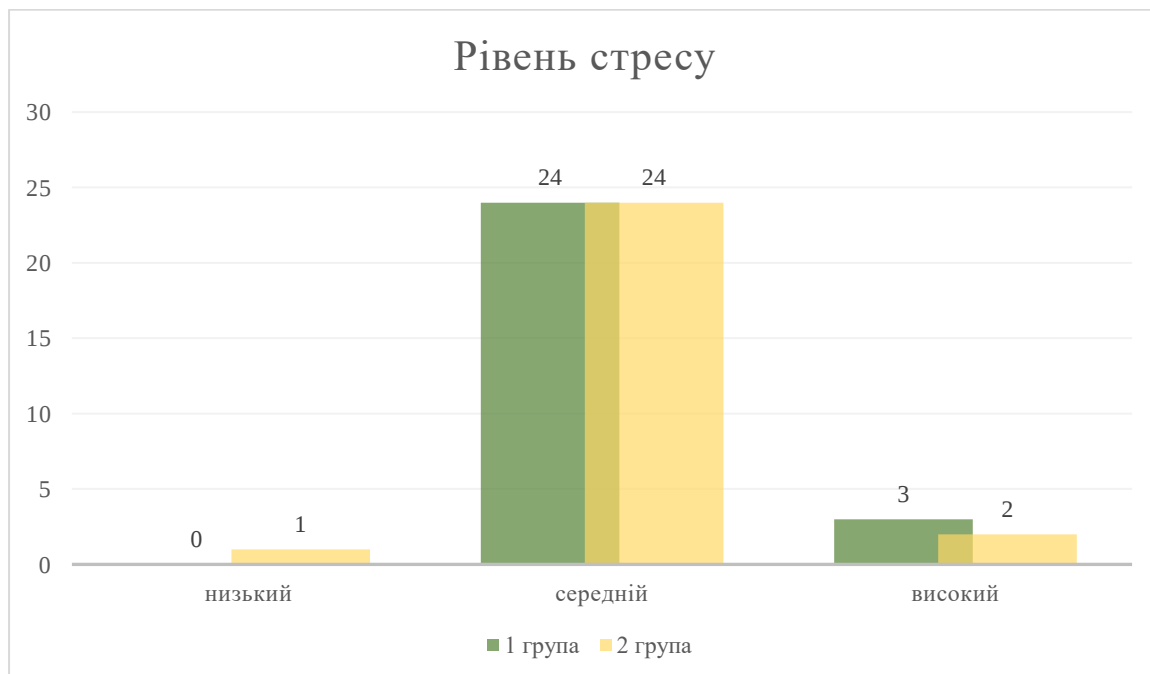


Рис. 2.5 Порівняння рівнів сприйнятого стресу у студентів 1-2 курсів та студентів 5-6 курсів

Отже, порівнюючи рівні стресу між обома групами, можна зробити висновок, що загалом майже усі респонденти мають середній рівень сприйнятого стресу, незалежно від тривалості навчання. Тож, фактор тривалості навчання не має значного впливу на сприйнятий стрес серед студентів, що дозволяє припустити, що це обумовлено ще й іншими факторами.

Наступним етапом аналізу стала перевірка нормальності розподілу показників вибірок. Для цього було застосовано одновибірковий тест Колмогорова-Смірнова в IBM SPSS Statistics. Результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм узгодженості
Колмогорова-Смірнова

Показники	ОСІ	СН	СО	Соц. інтел	ЕВ	Деперсонал	РОД	Емоц. вигор	Стрес
-----------	-----	----	----	---------------	----	------------	-----	----------------	-------

Статистика тесту	,079	,082	,083	,081	,106	,119	,086	,118	,107
Асимптотична значущість (двостороння) ^c	,200 ^d	,200 ^d	,200 ^d	,200 ^d	,190	,055	,200 ^d	,059	,183

Примітка: ^c Кореляція значущості за Ліллієфорсом, ^d Це нижня межа істинного значення значущості, $p \geq 0,05$

За результатами даної перевірки було встановлено, що більшість змінних, таких, як «Обробка соціальної інформації», «Соціальні навички», «Соціальна обізнаність», «Соціальний інтелект» та «Редукція особистих досягнень» мають нормальний розподіл ($p \geq 0,05$ за тестом Колмогорова-Смірнова). У таких шкалах, як «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Емоційне вигорання» та «Сприйнятий стресу» також не було виявлено суттєвих відхилень, хоча їхні значення ($p \geq 0,05$), що є граничним значенням та свідчить про можливе відхилення від нормальності. Враховуючи це, для оцінки зв'язків між змінними в даному випадку більш доцільним застосувати непараметричний кореляційний аналіз Спірмена, а для порівняння двох незалежних груп – непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Тож, з метою виявлення взаємозв'язків між змінними, було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена. Вибір даного методу був обумовлений тим, що він дозволяє встановити наявність зв'язку між показниками, незважаючи на нормальний розподіл. Даний аналіз дозволить оцінити наскільки взаємопов'язані результати за обраними методиками: «Шкала емоційного вигорання» (К.Маслач) (MBI), опитувальник «Шкала виміру соціального інтелекту Тромсе» (Д. Сільвер, М. Мартинусен, Т. Даль) (TSIS) та Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (див. Додаток Ж).

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновки, що соціальний інтелект має сильну позитивну кореляцію з соціальними навичками ($r = 0,629$; $p \leq 0,01$) та соціальною обізнаністю ($r = 0,647$; $p \leq 0,01$), що свідчить про тісний зв'язок з даними показниками. Студенти з високим соціальним інтелектом легше адаптуються

в соціальному середовищі, мають вищий рівень емпатії, краще розуміють інших та впевненіше орієнтуються в міжособистісних ситуаціях. Менш виражену, але також позитивну статистично значущу кореляцію має остання шкала «Обробка соціальної інформації», де ($r = 0,300$; $p \leq 0,05$), що також підтверджує зв'язок соціального інтелекту із здатністю розуміти поведінку людей та ефективно інтерпретувати соціальні сигнали. Отримані результати свідчать про те, що соціальний інтелект є важливим чинником, який впливає на якість та ефективність міжособистісної взаємодії студентів.

Показник емоційного вигорання має значущу негативну кореляцію з попередніми шкалами: соціальними навичками ($r = -0,272$; $p \leq 0,05$) та соціальним інтелектом ($r = -0,274$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що високий рівень соціального інтелекту може мати дещо захисну роль та знижувати ймовірність розвитку емоційного вигорання. А також даний показник має значущу кореляцію з компонентами: емоційним виснаженням ($r = 0,713$; $p \leq 0,01$) та деперсоналізацією ($r = 0,641$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зазначені компоненти тісно пов'язані з загальним емоційним вигоранням та є його ключовими складовими. Студенти з вищим рівнем емоційного вигорання відчують сильніше емоційне виснаження та проявляють порушення контактів з оточуючими, зокрема відстороненість.

Шкала «Редукція особистих досягнень» має негативні кореляції в межах даної методики зі шкалою «Емоційне виснаження» – ($r = -0,561$; $p \leq 0,01$) та «Деперсоналізація» – ($r = -0,536$; $p \leq 0,01$). Це аргументується тим, що дана шкала є інверсною, тобто вищий рівень даної шкали свідчить про нижчий рівень редукції особистих досягнень. Таким чином, можна підтвердити, що із зростанням емоційного виснаження та деперсоналізації знижується відчуття власної ефективності. Але у загального емоційного вигорання з редукцією особистих досягнень кореляція дуже слабка та статистично незначуща. Це може свідчити про те, що у даній вибірці відчуття зневіри у власних можливостях та досягненнях проявляється значно менше і не є ключовим фактором у формуванні емоційного вигорання у студентів.

За результатами кореляційного аналізу методики Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), було виявлено значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та загальним показником соціального інтелекту ($r = -0,512$; $p \leq 0,01$), а також з його компонентами: «Соціальні навички» ($r = -0,397$; $p \leq 0,05$) та «Соціальна обізнаність» ($r = -0,329$; $p \leq 0,05$). А зв'язок зі шкалою «Обробка соціальної інформації» виявився негативним, але статистично незначущим. Такі результати вказують на те, що зі зростання рівня соціального інтелекту, зменшується рівень прийнятого стресу.

Водночас, присутній позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та емоційним вигоранням ($r = 0,510$; $p \leq 0,01$), а також з його компонентом «Емоційне виснаження» ($r = 0,349$; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що чим вищий рівень стресу, тим більші прояви емоційного вигорання у студентів. З іншими компонентами даної методики зв'язок не є статистично значущим. Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку емоційного вигорання з сприйнятим стресом, а також про зворотній зв'язок між соціальним інтелектом та сприйнятим стресом.

Останнім етапом аналізу в межах даного дослідження є виявлення статистичних відмінностей між студентами 1-2 курсів та 5-6 курсів за показниками емоційного вигорання, соціального інтелекту та сприйнятого стресу. Для цього було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні. Отримані результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Виявлення статистичних відмінностей у студентів 1-2 курс та студентів 5-6 курсу

Показники	ОСІ	СН	СО	Соц. інтел.	ЕВ	Деперсонал.	РОД	Емоц. вигор.	Стрес
U Критерій Манна-Уїтні	280,000	279,000	252,000	185,500	207,000	179,000	359,500	128,500	297,500

W Критерій Вілкоксона	658,000	657,000	630,000	563,500	585,000	557,000	737,500	506,500	675,500
Z	-1,465	-1,483	-1,950	-3,100	-2,729	-3,224	-0,087	-4,087	-1,166
Асимптотична двостороння значущість	0,143	0,138	0,051	0,002	0,006	0,001	0,931	< 0,001	0,244

За допомогою критерію Манна-Уїтні було перевірено статистичну значущість відмінностей між студентами 1-2 курсів та 5-6 курсів. Результати аналізу свідчать, що за шкалами «Обробка соціальної інформації» ($U = 280,0$; $p = 0,143$) та «Соціальні навички» ($U = 279,0$; $p = 0,138$) між групами статистично значущі відмінності не виявлено. Натомість за загальним показником соціального інтелекту ($U = 185,5$; $p = 0,002$) відмінність є статистично значущою, зокрема за його компонентом «Соціальна обізнаність» ($U = 252,0$; $p = 0,051$), де значення є граничним, що вказує на тенденцію до значущих відмінностей. Можна припустити, що студенти обох груп мають схожий рівень соціальних навичок та здатності обробки соціальної інформації. Але, загалом студенти 5-6 курсів мають вищий рівень загального соціального інтелекту, зокрема в соціальній обізнаності, порівняно зі студентами 1-2 курсів.

Проводячи аналіз, було виявлено, що всі компоненти емоційного вигорання, окрім «Редукція особистих досягнень» ($U = 359,0$; $p = 0,931$) маю статистично значущі відмінності: «Емоційне виснаження» ($U = 207,0$; $p = 0,006$), «Деперсоналізація» ($U = 179$; $p = 0,001$) та загальний показник «Емоційне вигорання» ($U = 128,5$; $p < 0,001$). Ці результати свідчать про те, що студенти 5-6 курсів мають значно вищий рівень емоційного вигорання, окрім редукції особистих досягнень, оскільки обидві групи оцінюють власні досягнення подібно.

Проте, показник сприйнятого стресу продемонстрував статистично незначущу відмінність між групами ($U = 297,5$; $p = 0,244$), що вказує на те, що у досліджуваних рівень суб'єктивного стресу не відрізняється між студентами 1-2 курсів та студентами 5-6 курсів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що студенти 5-6 курсів мають вищий соціальний інтелект, особливо в аспекті соціальної обізнаності. Водночас, ці студенти демонструють значно вищі показники емоційного вигорання, що може бути наслідком підвищеного навчального навантаження, переживань щодо майбутньої професійної діяльності та підготовкою до завершення освітнього шляху. А рівень сприйнятого стресу не залежить від тривалості навчання та є приблизно однаковим, що дозволяє припустити, що на рівень стресу впливає не лише навчання, а й інші фактори, зокрема індивідуальні особливості та їх життєві обставини.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що студенти 5-6 курсів мають вищий рівень загального соціального інтелекту, а також мають тенденцію до вищих показників за шкалою «Соціальна обізнаність». Це може свідчити про формування соціальної компетентності в процесі навчання та накопичення соціального досвіду. Тому студенти 5-6 курсів, порівняно зі студентами 1-2 курсів, демонструють кращу адаптацію до соціальної взаємодії, вищий рівень соціальної зрілості та загалом більший досвід в міжособистісних стосунках.

Разом із тим, студенти 5-6 курсів демонструють вищий рівень емоційного вигорання, зокрема за шкалами «Емоційного виснаження» та «Деперсоналізація», що ймовірно пов'язано з тривалим освітнім навантаженням, поєднанням навчання з роботою, збільшенням відповідальності та переживанням щодо майбутньої професійної діяльності. Водночас за шкалою «Редукція особистих досягнень» значних відмінностей не виявлено: в обох групах схожі показники, що знаходяться на низькому рівні. Це свідчить про наявність віри у свої можливості та прагнення до самореалізації. Також виявлено значущі негативні кореляції шкали «Редукція особистих досягнень» з двома іншими складовими методики вигорання: чим нижче почуття професійної ефективності, тим вищий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації.

Студенти 1-2 курсів демонструють дещо вищий рівень стресу. Водночас цей показник не продемонстрував значущих відмінностей між групами, що може свідчити про вплив додаткових факторів, зокрема індивідуальних особливостей та життєвих обставин.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена підтверджено наявність негативного зв'язку між соціальним інтелектом і емоційним вигоранням. Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем соціального інтелекту менш схильні до емоційного вигорання. Також було відзначено негативний зв'язок соціального інтелекту зі сприйнятим стресом: вищий рівень соціального інтелекту асоціюється з

нижчим рівнем стресу. Тоді як вищий рівень стресу прямо корелює з вищим рівнем емоційного вигорання, особливо з емоційним виснаженням. Тож розвиток соціального інтелекту є важливим задля психологічного благополуччя та зниження рівня стресу й вигорання під час навчання.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретико-емпіричного аналізу зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання було зроблено ряд висновків:

1. Соціальний інтелект є важливою здібністю людини, яка забезпечує здатність розуміти як себе, так і інших людей, ефективно адаптуватися до соціального середовища, а також успішно взаємодіяти з оточенням. Він включає у себе уміння прогнозувати поведінку оточення, регуляцію власної поведінки, а також відстеження й інтерпретування емоційних станів людей. У свою чергу високий рівень соціального інтелекту може слугувати захисним чинником від емоційного вигорання – психологічного стану, що виникає внаслідок тривалого стресу та психоемоційного напруження. Емоційне вигорання охоплює три ключові компоненти: деперсоналізацію, емоційне виснаження та редукцію особистих досягнень. Особливо це явище актуальне для студентів, які знаходяться в умовах навчального процесу та тривалого інтенсивного навантаження.

2. Проведене дослідження соціального інтелекту показало, що всі складові мають вищі показники у студентів 5-6 курсів. Це свідчить про те, що з віком та накопиченням досвіду, студенти набувають більш розвинені навички соціалізації. Студенти старших курсів краще орієнтуються в соціальних ситуаціях, ефективніше вирішують міжособистісні конфлікти й демонструють вищий рівень емоційної зрілості та соціальної адаптації.

3. Проведене дослідження емоційного вигорання у студентів показало, що прояви емоційного вигорання присутні на кожному етапі навчання. Проте студенти 5-6 курсів демонструють вищі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації. Це може бути зумовлено поєднанням навчання з роботою, переживаннями щодо професійної реалізації та тривалим навчальним навантаженням. Попри це, віра у власні сили та прагнення до самореалізації зберігаються в обох групах, незважаючи на прояви вигорання.

4. Проведене дослідження сприйнятого стресу у студентів виявило, що соціальний інтелект має негативний зв'язок зі сприйнятим стресом, що вказує на його можливу захисну функцію. Вищий рівень стресу супроводжується підвищеними проявами емоційного вигорання. Незважаючи на це, значущих відмінностей між студентами 1-2 та 5-6 курсів не було виявлено, що свідчить про вплив додаткових факторів та індивідуальних особливостей.

5. За допомогою кореляційного аналізу Спірмена виявлено негативний зв'язок між соціальним інтелектом та емоційним вигоранням, що підтверджує першу частину висунутої гіпотези: чим вищий рівень соціального інтелекту, тим нижчий рівень емоційного вигорання. Це свідчить про те, що соціальний інтелект може відігравати роль захисного чинника та сприяти зменшенню рівня стресу та емоційного вигорання. Попри вищий рівень соціального інтелекту, студенти 5-6 курсів демонструють і вищий рівень емоційного вигорання, порівнюючи зі студентами 1-2 курсів. Незважаючи на захисну функцію соціального інтелекту, розвиток емоційного вигорання залежить також і від інших чинників. Отже, гіпотеза підтверджується частково: соціальний інтелект дійсно знижує ризик емоційного вигорання, однак для студентів 5-6 курсів він не є єдиним чинником, що впливає на його розвиток.

Перспективою подальшого дослідження є більш детальний аналіз чинників, що впливають на розвиток емоційного вигорання. Зокрема доцільним є розширення вибірки та урахування інших додаткових факторів. Такий підхід дозволить глибше дослідити взаємозв'язок й механізми впливу соціального інтелекту на емоційне вигорання, а також розробити ефективні профілактичні та підтримуючі програми, спрямовані на збереження психологічного благополуччя студентів під час навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Копчук-Кашецький О. Зубачик Г. Академічне вигорання серед студентів: роль ранніх дисфункційних схем як фактору вразливості: *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2021. Вип. 9, С. 3-13. Режим доступу: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.1>
2. Братаніч Б. В. Куций А. М. Романенко М. І. Міждисциплінарне розуміння предметності соціального інтелекту: *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. 2019. Т. 22 №1. С. 50-56.
3. Вельдбрехт О. О. Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни: *Журнал сучасної психології* (2). 2022, 16-27.
4. Громцева О. В. Уявлення про професійне вигорання медичних працівників та дослідження його феноменів: *European Journal of Management Issues* №27 (3-4). С. 63-72. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/eurjmi_2019_27_3-4_4.
5. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості: *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 193-204. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_19.
6. Івашкевич Е. З. Соціальний інтелект як здатність особистості до соціального пізнання та взаємодії: *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 2. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_10.
7. Каліцинський В. С. Емоційне вигорання – актуальна проблема психологічного здоров'я працівників банківських установ: *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь: Liha-Pres. С. 192.

8. Католик Г. В. Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії: *Науково-аналітичний журнал. Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 3 (13). С. 198-205.
9. Ковальова О. А. Проблема визначення поняття "соціальний інтелект" у психологічній науці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 10. С. 10-14. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_10_4.
10. Кузьменко С. А. Сучасні діагностичні критерії вигорання та залученості в роботу. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсон. 22 квітня 2021 р. / ред. колегія: Бабатіна С. І. Мойсеєнко В. В. Чиньона І. І. та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В. С. 2021. С. 225-229.
11. Лотоцька-Голуб Л. Л. Проблема дослідження чинників емоційного вигорання лікарів: *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 178-183. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_33.
12. Лядський І. К. Дячков Д. В. Управління соціальним інтелектом як фактором впливу на формування soft-skills у здобувачів вищої освіти: *Таврійський науковий вісник. Сер. Економіка (13)*. 2022. С. 108-114. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2022.13.13>
13. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання - актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. №3. С. 27-31. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp_2015_3_6.
14. Марута Н. О. Чабан О. С. Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного й психічного здоров'я: *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. №7. С. 22-30. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnzh_2019_7_6.

15. Матеюк О. А. Суходоля Ю. О. Соціальний інтелект: психологічний феномен і теоретична проблема: *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 113-123.
16. Миронюк Є. В. Визначення та історія розвитку поняття "соціальний інтелект" у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7. С. 452-461. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2010_7_60.
17. Надольська Ю. А. Єпіфанцева Л. А. Розвиток соціального інтелекту майбутніх учителів іноземної мови. *Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації: Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття*. 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь: Liha-Pres. С. 41-45.
18. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання: *Освіта дорослих: енциклопедичний словник*. 2014. №1. С. 443.
19. Пилипенко Н. Г. Теоретичні аспекти дослідження проблеми соціального інтелекту: *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С. 296-304.
20. Руденко С. В. Соціальний інтелект у структурі інтуїтивно-почуттєвого відображення: *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 14. С. 695-705.
21. Старинська О. В. Проблема психологічної сутності понять «Соціальний інтелект» та «Емоційний інтелект»: Науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 40-44. Режим доступу: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
22. Ткаченко, О. В. Актуальні проблеми емоційної регуляції професійного становлення здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції*. 22 травня 2024 р., м. Київ. Київ: ДЗВО «УМО». 2024. С. 100-102. Режим доступу: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>

23. Чаплінська М. Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *Universum*. 2024. Вип. 14. С. 396-401. Режим доступу: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1407>
24. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 141-145.
25. Шпортун, А. М. Генеза психологічної сутності феномена «соціальний інтелект»: *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 244-248. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.43>.

АНОТАЦІЯ

Тютюнник А. Зв'язок соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів

Дане дослідження присвячене аналізу зв'язку соціального інтелекту та емоційного вигорання у студентів різних курсів. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що соціальний інтелект є важливою особистісною характеристикою людини, яка сприяє ефективній взаємодії з оточуючими та адаптації в соціальному середовищі. Дана здатність забезпечує можливість краще розуміти як власні емоції та поведінку, так і емоційні стани інших людей. Соціальний інтелект може виступати потенційним захисним чинником від емоційного вигорання. У свою чергу емоційне вигорання є комплексним явищем, що включає у себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та знецінення особистих досягнень.

В процесі емпіричного дослідження було встановлено, що студенти 5-6 курсів демонструють вище емоційне вигорання, незважаючи на вищий рівень соціального інтелекту. Було виявлено наявність негативного зв'язку між соціальним інтелектом та емоційним вигоранням, що частково підтверджує висунуту гіпотезу. Також було виявлено негативний зв'язок соціального інтелекту з рівнем сприйнятого стресу, а також позитивний – між стресом та вигоранням. Таким чином, висунута гіпотеза підтверджується частково: соціальний інтелект може знижувати ризик емоційного вигорання, проте у студентів 5-6 курсів існують інші фактори, що також впливають на розвиток вигорання.

Ключові слова: студенти, емоційне вигорання, соціальний інтелект, сприйнятий стрес, соціальні навички, освітнє навантаження

Tiutiunnyk A. The Relationship Between Social Intelligence and Emotional Burnout Among Students of Different Years

This study is devoted to analyzing the relationship between social intelligence and emotional burnout among students of different academic years. The theoretical analysis established that social intelligence is an important personal characteristic that facilitates effective interaction with others and adaptation within the social environment. This ability provides a better understanding of one's own emotions and behavior, as well as the emotional states of others. Social intelligence may serve as a potential protective factor against emotional burnout. Emotional burnout, in turn, is a complex phenomenon that includes emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment.

The empirical research revealed that 5th-6th year students demonstrate higher levels of emotional burnout despite having a higher level of social intelligence. A negative correlation between social intelligence and emotional burnout was identified, which partially confirms the proposed hypothesis. Additionally, a negative correlation was found between social intelligence and perceived stress, and a positive correlation between stress and burnout. Thus, the hypothesis is partially confirmed: social intelligence may reduce the risk of emotional burnout, but other factors also influence the development of burnout in 5th-6th year students.

Keywords: students, emotional burnout, social intelligence, perceived stress, social skills, academic workload