

В. А. Александровская

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена исследованию взаимосвязи эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества. В ходе работы были рассмотрены понятия «эмоциональный интеллект» и «одиночество», которые являются довольно актуальными для изучения в психологической науке. В результате эмпирического исследования была выявлена взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества, а также был проведен анализ полученной взаимосвязи.

В настоящее время современное общество все больше стремится к объединению, принятию и пониманию друг друга. Вследствие постепенного отказа общества от деструктивных стереотипов, снятия стигмы с определенных слоев населения, более углубленной интеграции в общество людей с ограниченными возможностями, а также людей с психологическими и психическими особенностями, все чаще встает вопрос о понимании, принятии и эмпатии. Последнее является составляющей эмоционального интеллекта, тема которого стала довольно популярной в последнее время. Эмоциональный интеллект позиционируется как навык будущего, который помогает выстраивать взаимоотношения с другими людьми, понимать себя и вследствие этого строить жизнь по более лучшему, продуктивному сценарию.

В данной работе мы больше будем рассматривать взаимосвязь эмоционального интеллекта и ощущения одиночества. Наша гипотеза состоит в том, что ощущение одиночества может возникать исходя из невозможности определять эмоции других людей, а также свои эмоции и невозможности разделить их с другими. То есть чем хуже человек распознает свои эмоции и эмоции других людей, тем он более склонен к одиночеству. Мы предполагаем, что таким образом человек пытается избежать критики, конфликтов, а также эмоциональной перегрузки и непонимания.

Ряд исследований рассматривает эмоциональный интеллект как компонент социального интеллекта [1]. Но существует также и другая точка зрения: эмоциональный интеллект выступает как расширенное понятие, социальный интеллект – как один из его аспектов [3]. Предположительно, данная точка зрения основывается на различных исследованиях, в которых способность к социальному взаимодействию основывается на развитии отдельных структур эмоционального интеллекта.

Коммуникативная функция эмоционального интеллекта направлена в первую очередь на продуцирование и понимание собственных эмоций относительно ситуаций межличностного взаимодействия; социальный интеллект в свою очередь ориентирован только на межличностное общение. Для эмоционального интеллекта коммуникация – стимул, для социального – целевое предназначение [2].

Ключевым является момент, что для индивидов с развитой эмоциональностью характерны выраженное внимание к чувствам, способность к их различению и уверенность в способности к эмоциональной саморегуляции. Открытость эмоциональным переживаниям позволяет сопереживать другим людям, понимать глубину их чувств, а также есть возможность быстро оптимизировать свое эмоционально состояние и эффективно справляться с неудачами и беспокойством [5].

Таким образом, эмоциональный интеллект выступает как совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями. Функционирование эмоционального интеллекта обеспечивают такие механизмы, как эмоциональность, управление эмоциями, центральные механизмы.

Второй компонент исследования – понятие одиночества. Одиночество определяется как психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми.

Первой психологической и психотерапевтической теорией, где рассматривалась проблема одиночества, была аналитическая теория З. Фрейда. Психологи рассматривали одиночество как следствие (или же отражение) таких черт личности, как нарциссизм, мания величия, а также агрессивность. Со временем данные врожденные или же приобретенные свойства психики совмещаются в комплекс «одиночество» [4].

Что касается современных представителей неопрейдизма, одним из ярких представителей является Эрих Фромм – создатель гуманистического психоанализа. Он утверждал, что по своей природе человек не может быть изолированным и пребывать в состоянии одиночества, так как данное состояние фрагментирует личность, раскалывает ее на дискретные части, что ведет к агрессивности, насилию, терроризму и анархии [4].

Наиболее противоположным психодинамическому направлению является социологический подход. Представители данного подхода рассматривают одиночество как общий статистический показатель, который характеризует общество – нормативной характеристикой. Переживание одиночества объясняется действием внешних факторов и рассматривается как модальное качество личности, продукт социальных сил.

Когнитивная модель одиночества акцентирует внимание на значении самопознания и самооценки человека как одинокого. Согласно данной теории, как только индивид признает себя одиноким, так это состояние начинает приобретать у человека реальные черты.

Представители экзистенциальной психологии говорят о драматизме отчуждения и одиночества, которые присущи самому человеческому существованию. Одиночество наиболее ярко проявляется в пограничных состояниях, в первую очередь в состоянии столкновения со смертью. Поэтому бесполезно ставить перед собой задачу избавиться от одиночества, нужно дать человеку возможность понять и принять свое одиночество.

Если рассматривать гуманистический подход, можно сделать вывод, что он схож с экзистенциальным подходом, так как объясняет одиночество как необходимое и естественное явление. Отличия проявляются лишь в том, что в экзистенциальном направлении одиночество рассматривается как внутренне присущее явление психики, поэтому может по-разному проявляться и иметь разный характер, как и вся человеческая жизнь. Гуманисты же направили свое внимание на позитивную сторону одиночества, говоря о том, что это состояние тесно связано с личностным ростом, развитием и самоактуализацией [4].

Также важным является рассмотрение биологического подхода. Здесь одиночество рассматривается как индикатор социально-психологического неблагополучия человека, а также указанием живой системе на то, что необходимо поменять уровень самореализации.

Таким образом, при рассмотрении феномена одиночества в его целостности, протяженности можно выделить его позитивное и негативное влияние на личность. Основная причина, которая определяет характер воздействия одиночества на человека и его жизнь, – особенности внутриличностного генезиса данного психического явления. Отчуждающее, диффузное, диссоциированное одиночество, а также его клинические формы оказывают негативное влияние на человека. Уединенность представляет собой

необходимый компонент самопознания, самоопределения, а также личностного роста человека, т. е. оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

При проведении исследования ставилась следующая цель – изучить взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества у лиц юношеского возраста.

Для диагностики эмоционального интеллекта были выбраны следующие методики: «Опросник «ЭИИ» Д. В. Люсина» и «Методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла». Для эмпирического исследования одиночества были использованы следующие методики: «Методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» и «Дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева».

В данном исследовании приняло участие 80 человек. По результатам исследования можно говорить о том, что у преобладающей части респондентов выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта. Если говорить об выраженности одиночества, респонденты показали следующие результаты: в большинстве своем выражен средний уровень субъективного ощущения одиночества, а также средний уровень общего переживания одиночества, высокий уровень зависимости от общения и средняя степень выраженности позитивного одиночества.

Для выявления взаимосвязи эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества была осуществлена статистическая обработка данных с помощью метода линейной корреляции Пирсона.

Таблица 1 – Коэффициенты линейных корреляций уровня эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества в юношеском возрасте

Переменные		Субъективное ощущение одиночества	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Компоненты ЭИ	МП	-0,26*	-0,259*	-0,229*	0,08
	МУ	-0,519***	-0,426***	-0,465***	0,107
	ВП	-0,448***	-0,396***	-0,485***	-0,015
	ВУ	-0,605***	-0,507***	-0,066	-0,012
	ВЭ	-0,584***	-0,567***	-0,04	-0,011
	МЭИ	-0,41***	-0,358***	-0,359**	0,071
	ВЭИ	-0,65***	-0,592***	-0,091	-0,02
	ПЭ	-0,376***	-0,356***	-0,137	0,053
	УЭ	-0,669***	-0,588***	-0,105	0,023
	ОЭИ	-0,594***	-0,532***	-0,018	0,002
	Эмоциональная осведомленность	-0,45***	-0,516***	-0,036	-0,054
	Управление эмоциями	-0,507***	-0,486***	-0,089	0,09
	Самотивация	-0,457***	-0,387***	-0,068	0,02
	Эмпатия	-0,42***	-0,321***	-0,218*	0,092
	Распознавание эмоций	-0,336***	-0,342***	-0,06	-0,016

Изучив представленную таблицу, можно сделать вывод о том, что высокий уровень одиночества взаимосвязан с низким уровнем эмоционального интеллекта. Так, нами были обнаружены сильные отрицательные взаимосвязи между уровнем одиночества и всеми

компонентами эмоционального интеллекта, а именно с управлениями своими и чужими эмоциями, пониманием, распознаванием своих и чужих эмоций, межличностным и внутриличностным интеллектом, контролем экспрессии, а также с уровнем эмпатии. Также были выявлены взаимосвязи между зависимостью от общения и некоторыми компонентами эмоционального интеллекта, а именно эмпатией, пониманием и управлением чужими эмоциями, пониманием своих эмоций и уровнем межличностного интеллекта.

В целом можно сделать вывод, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже уровень субъективного ощущения одиночества. Также можно сказать, что на переживание одиночества большую роль играет уровень управления как своими эмоциями, так и эмоциями других людей.

Литература

1 Власова, О. И. Психология социальных способностей: структура, динамика, факторы развития / О. И. Власова. – Киев : КНУ, 2005. – 308 с.

2 Деревянко, С. П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С. П. Деревянко // Психология в современном информационном пространстве: материалы междунар. науч. конф. – Смоленск : Изд-во СмолГУ, 2007. – С. 108 – 112.

3 Носенко, Е. Л. Эмоциональная разумность как детерминанта успешной жизнедеятельности человека и пути ее операционализации / Е. Л. Носенко // Педагогика и психология. – 2000. – № 6. – С. 3–7.

4 Роджерс, К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты. – Москва : Просвещение, 1986. – 578 с.

5 Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Изд-во «Сова», Москва : Изд-во ЭКСМОПресс, 2002. – 272 с.