

# ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*К. Ю. Даукша*

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

[karolinadauksha@gmail.com](mailto:karolinadauksha@gmail.com)

*Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент Л. М. Даукша*

Возникшая виртуальная жизнь, с одной стороны, способствует онлайн-общению человека с огромной аудиторией собеседников с разных стран и континентов, но с другой стороны, усугубляет переживание одиночества современника, который ощущает себя все в большей степени «одиноким в сети» и «одиноким в толпе». Молодой человек находится перед выбором: проводить свою жизнь со смартфоном или реальными людьми. Как отмечают исследователи, снижение использования Фейсбука, Инстаграма снижает чувство одиночества. Однако с 2000 года наблюдается тенденция увеличения времени, которое современный человек проводит в виртуальном мире и нарастание острого переживания одиночества, которое вызывает психологический дискомфорт.

В наиболее общем виде одиночество можно определить как переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми. Переживание собственной невовлеченности во взаимоотношения с другими людьми в состоянии физической изоляции способствует активизации переживания, которое традиционно обозначается словом «одиночество». Переживание собственной невовлеченности в присутствии других людей, но без психологического контакта с ними обозначается как отчуждение. В обоих случаях одиночество может быть либо добровольным, выбранным, принятым (уединение), либо вынужденным; в последнем случае оно может служить источником серьезных психологических проблем и нарушений [4].

Как отмечают многие исследователи, болезненное одиночество, одиночество, с которым человек не может справиться, вызывает тревогу,

депрессивные состояния, печаль, отчаяние, враждебность, агрессию, чувство неполноценности, беспомощности, раздражительности, скованности, опустошенности, утрате надежды и суицидальные мысли [1; 3; 4; 5].

Но время, проведенное в одиночестве, может восприниматься личностью как ресурсное, как время, посвященное рефлексии, творчеству, медитации, осмыслению жизненного опыта и способствующее личностному росту.

Как отмечают Д. Леонтьев и Е. Осин, если несколько десятилетий тому назад среди психологов преобладал негативный взгляд на одиночество как на нежелательное состояние дефицита социальных контактов, родственное отчуждению, то в последние годы получает все более широкое распространение взгляд на одиночество как на позитивный ресурс, нуждающийся в культивировании [4]. Результаты недавних эмпирических исследований убедительно демонстрируют, что способность и готовность личности к принятию и продуктивному использованию ситуаций уединения выступает одним из аспектов ее позитивного функционирования [1]. В современной психологии, все в большей степени, заостряется внимание исследователей на изучении позитивного одиночества, которое является чрезвычайно важным в юношеском возрасте, когда формируется самосознание, мировоззрение, идентичность, осуществляется социальный выбор.

Личность в данный возрастной период характеризуется повышением реактивности и эмоциональной возбудимости, устанавливаются взаимоотношения с противоположным полом. Личность становится более уязвимой при невозможности достижения потребностей в глубоко личном общении, при несоответствии желаемых планов и реальных условий жизни, при разочаровании в выбранной профессии. Часто юноши и девушки погружаются в раздумья и сомнения, на фоне отрыва от родительской семьи, что может вызвать чувство одиночества. Вследствие этого, несмотря на то, что в обыденном сознании зафиксировано мнение, что одиночество более присуще пожилым людям, – современные исследования показывают, что проблема актуальна даже более для юношеского возраста [2].

Опираясь на описанные выше подходы к пониманию одиночества, мы предположили, что переживание одиночества связано с эмоциональным интеллектом студентов.

Вслед за Д.В Люсиным мы понимаем под эмоциональным интеллектом «...способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [3, с. 33], при этом подчеркивается, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями могут быть направлены и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор предлагает рассматривать два вида эмоционального интеллекта — «внутриличностный» и «межличностный». Оба вида, по его утверждению, предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков [3].

Способность к пониманию эмоций, в модели Д. В. Люсина означает, что человек может распознать эмоцию, идентифицировать эмоцию и понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, контролировать их внешнее выражение, и при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [3].

Исследование проводилось в 2020 году на базе УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Выборку исследования составили студенты факультет психологии в количестве 20 человек в возрасте 17-18 лет.

Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта студентов осуществлялось посредством опросника «Эмоциональный интеллект» (ЭМИн) Д. В. Люсина, который позволяет изучить межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями [3].

С целью эмпирического исследования особенностей переживания одиночества студентами-психологами мы использовали дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3) (Е. Осин, Д. Леонтьев).

Инструмент включает восемь субшкал, которые образуют три основные шкалы, измеряющих *Общее переживание одиночества* и два аспекта отношения к нему: *Зависимость от общения* («Я не люблю оставаться один», «Одинокие люди нуждаются в помощи») и *Позитивное одиночество* (например, «Я люблю помечтать в одиночестве», «В одиночестве приходят интересные идеи»). Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Осина, Д. Леонтьева) является «оригинальным психодиагностическим инструментом, направленным на изучение одиночества как многомерного феномена, включающего в себя как негативные стороны, лежащие на поверхности и давно служащие объектом научного изучения, так и позитивные стороны, менее очевидные и реже попадающие в фокус внимания, но играющие большую роль в развитии зрелой самодетерминируемой личности» [4].

Эмпирическое исследование позитивного одиночества студентов-первокурсников позволило выявить 65 % респондентов с высокими баллами по соответствующей шкале. Данная группа студентов испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Студенты с высокими показателями по шкале «Позитивное одиночество» находят ресурс в уединении, творчески используют его для самопознания и саморазвития. Выявлено 35 % исследуемых студентов с высокими баллами по шкале «Зависимость от общения», характеризующиеся негативными представлениями об одиночестве и склонны искать общение любой ценой с целью устранения ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Для 30 % студентов-психологов характерны высокие баллы по шкале «Общее переживание одиночества», что свидетельствует об актуальной выраженности переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентами себя как одинокого, изолированного человека.

В результате корреляционного анализа выявлена отрицательная значимая связь управления эмоциями и дисфории одиночества ( $r = -0,58$ ,  $p < 0,05$ ). Чем в

большей степени студенты-психологи управляют своими эмоциями и эмоциями других, тем меньше они подвергнуты негативным чувствам, связанным с пребыванием в одиночестве. Выявлена связь понимания своих эмоций и эмоций других и «потребности в компании» студентов ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,05$ ). Студенты с высоким уровнем развития способности понимать собственные переживания и эмоции других людей в меньшей степени характеризуются переживаемой потребностью в общении.

Выявленные связи отдельных аспектов переживания одиночества и эмоционального интеллекта свидетельствуют о необходимости более глубокого изучения данной проблемы с целью поиска психологических, педагогических, психокоррекционных и психотерапевтических средств оказания специальной помощи студентам, страдающим от одиночества.

#### **Литература:**

1. Ишанов С.А., Осин Е.Н., Костенко В.Ю. Личностное развитие и качество уединения. *Культурно-историческая психология*. 2018. Т. 14. № 1. С. 30 – 40.
2. 2Любякин А.А., Оконечникова Л.В. Исследование одиночества у студентов. *Педагогическое образование в России*. 2016. № 2. С. 149 – 156.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3 – 22.
4. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10. № 1. С. 55–81.
5. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007 № 3. С. 27 – 35.