

Вознюк Інна Володимирівна

Студентка

Інституту післядипломної освіти

Київського національного університету ім. Т. Шевченка

Вознюк Инна Владимировна

Студентка

Института последипломного образования

Киевского национального университета им. Т. Шевченко

Voznyuk Inna

Student

Institute of Continuing Education

Taras Shevchenko national university

Колесніченко Ліна Аліковна

Кандидат психологічних наук, доцент

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

Колесниченко Лина Аликовна

Кандидат психологических наук, доцент

Киевский национальный экономический университет им. Вадима Гетьмана

Kolesnichenko Lina

The candidate of psychological sciences, associate professor

Hetman national economic university of Kyiv

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ

СВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ЧУВСТВОМ ОДИНОЧЕСТВА

SPECIFICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE CONNECTION WITH LONELINESS

Анотація. У статті представленні результати дослідження особливостей зв'язку рівня емоційного інтелекту з відчуттям самотності.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, почуття, усвідомлення почуттів та емоцій, управління почуттями та емоціями, самотність, позитивна самотність, свідомість, образ «Я», саморегуляція.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей связи уровня эмоционального интеллекта с чувством одиночества.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, осознание чувств и эмоций, управление чувствами и эмоциями, одиночество, позитивное одиночество, сознание, образ «Я», саморегуляция.

Annotation. The article represents results of the research on linking level of emotional intellect with sense of loneliness.

Keywords: emotional intelligence, emotions, feelings, awareness of feelings and emotions, feelings and emotions management, loneliness, positive solitude, consciousness, self-concept, self-regulation.

Людина — єдина відома нам істота, яка замислюється про своє буття, прагне його «приручити», зробити своїм. З дитинства вона намагається згенерувати свою особисту теорію «Я», інтегрувавши частини світу пережитої дійсності у внутрішній образ себе як цілого.

Герман Гессе в своєму романі «Степовий вовк» писав: «Замість того щоб звужувати свій світ, спрощувати свою душу, тобі доведеться болісно розширювати, все більше відкривати її світу, а там, дивись, і прийняти в неї весь світ...» [3, с. 128]. Поняття людського світу є Всесвітом, який заданий в людському вимірі і локалізований в його свідомості.

Останнім часом все частіше піднімається питання яким чином емоційний відгук на зміну реальності, що згенерував наш організм, викривлюється в нашій свідомості і що цьому сприяє. Є наше тіло, є зовнішній світ, вони об'єктивні і реальні, є «Я» — образ сприйняття самого себе і дійсності в якому воно знаходиться, це Я завдяки емоційному забарвленню виконує дію провідника між цими двома світами, і суб'єктивні проблеми саме тут з'являються і саме тут існують. Коли структура «Я» ригідна, то досвід, який не узгоджується з нею, сприймається як загроза особистості і або (при своєму усвідомленні) піддається спотворенню, або зовсім заперечується [13].

Тому в сучасному світі продовжує зростати інтерес до зв'язку почуттів і розуму, емоційного і раціонального, їх взаємодії і взаємовпливу на поведінку людини. Численні дослідження, проведені теоретиками і практиками психології, показують, що психологічне здоров'я людини, її рівень особистих досягнень, успішність соціальної взаємодії великою мірою визначається узгодженими зв'язками між емоціями та когніціями, або іншими словами — рівнем емоційного інтелекту [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]. Та незважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту доволі активно вивчалася та продовжує вивчатися такими зарубіжними і вітчизняними вченими, як Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Х. Вейсінгер, Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко, О.І. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, І.М. Андреева та іншими [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17], все ж до теперішнього часу майже немає досліджень про те як саме впливає рівень емоційного інтелекту на інші індивідуально-психологічні особливості особистості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Беручи до уваги, що самотність — це одна з головних проблем як в аспекті особистого, так і суспільного духовного благополуччя, нами було прийнято рішення дослідити особливості впливу рівня емоційного інтелекту на переживання самотності людиною.

Актуальність дослідження даного зв'язку обумовлена як природним розвитком наукового знання, так

і існуючим запитом практиків соціально-психологічної роботи.

Мета статті — розкрити визначення зв'язку структурних компонентів емоційного інтелекту з відчуттям самотності.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження

Незалежне дослідження проводилося на вибірках респондентів, які пов'язали своє життя з творчістю, та працюють в галузі ІТ. В тестуванні прийняло участь 67 респондентів віком від 22 до 38 років.

У дослідженні використовувались такі методики:

- авторська методика діагностики емоційного інтелекту Манойлової М.А. МЕІ;
- авторська методика моделі відношення до самотності Е.Н. Осіна, Д.А. Леонтєва «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3);
- методика Н. Холла «Визначення рівня Емоційного інтелекту»;
- методика «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона.

Відповідні математико-статистичні обрахунки даних здійснювались із використанням стандартних пакетів статистичної програми SPSS17.0.

На першому етапі дослідження за допомогою авторської методики діагностики емоційного інтелекту Манойлової М.А. МЕІ, та методики Н. Холла «Визначення рівня емоційного інтелекту» був досліджений рівень емоційного інтелекту, який виражає здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого.

Значна кількість респондентів, що брали участь у тестуванні, за результатами даних методик, показали середній інтегральний рівень емоційного інтелекту. Найбільш цікавими виявилися результати, що були отримані за методикою МЕІ за шкалами «Усвідомлення своїх почуттів та емоцій» і «Управління своїми почуттями та емоціями». Як видно з гістограми (див. Рис 1) за результатами тестування майже всі респонденти показали високі бали за школою «Управління своїми почуттями та емоціями» та достатньо низькі за школою «Усвідомлення своїх почуттів та емоцій», що може свідчити не про ефективне управління своїми почуттями та емоціями, а про їх придушення.

Враховуючі отримані результати можна зробити припущення про те, що респонденти, що прийняли участь у тестуванні на достатньо високому рівні контролюють прояв своїх емоцій, не зважаючи на те, що не до кінця їх розуміють та усвідомлюють.

Нервова система кожної живої істоти схильна реагувати певним чином на певні дії середовища, що

Таблиця 1

Рівень усвідомлення та контролю почуттів та емоцій

	Низький рівень EI	Середній рівень EI	Високий рівень EI
Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	31	21	15
Управління своїми почуттями та емоціями		4	63

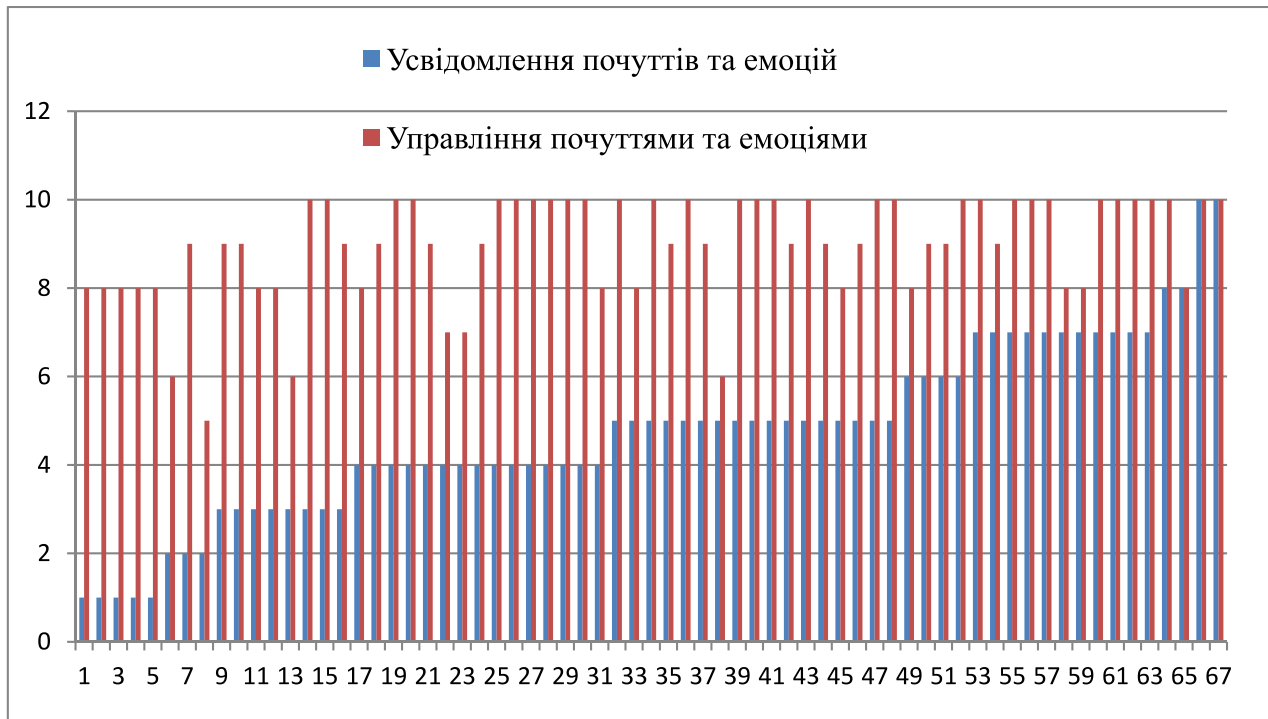


Рис. 1. Графік рівня усвідомлення та контролю почуттів та емоцій.

з невідоротністю викликає певні специфічні психічні і тілесні реакції та розумове судження про них, але часто таке, що не співпадає з реальним відчуттям.

Наше тіло досить чутливе, і кожна його частка вносить вклад мінливих переживань — сумних чи ясних, приємних або хворобливих — в те загальне відчуття самого себе, яке неодмінно є у кожного.

За теорією емоцій Вільяма Джеймса тілесні зміни слідуєть безпосередньо за сприйняттям хвилюючого факту, а наше переживання цих змін, по мірі того як вони відбуваються, і є емоцію.

Якщо взяти до уваги добре відомий еволюційний принцип: коли деяка здатність виявилася закріпленою у тварини або людини завдяки її корисності при наявності певних факторів середовища, вона може виявитися корисною і при наявності інших факторів, які спочатку не мали ніякого відношення ні до її появи, ні до її закріплення. І раз вже в нервовій системі з'явилася здатність розряджатися, найрізноманітніші і непередбачені дії можуть спускати курок і викликати відповідні зміни. І те, що серед цих речей є умовності, створені людиною, не має ніякого психологічного значення [15].

Доволі часто свідомо, чи ні дорослі забороняють дитині проявляти емоції, особливо, якщо вони негативні. Ця заборона реалізується двома кардинально різними способами:

- або психологічною агресією, злістю та криками які викликають у дитини стрес,
- або через маніпулятивний прояв любові та «добрих наміри», які призводять до поступового відчуження людини від самої себе за ради отримання прийняття та любові від значимого іншого [11].

Таким чином, батьківська поведінка, яка призводить до дезорганізації свідомості дитини, може, по-перше, викликати проблеми у прояві емоцій у конкретній ситуації, а також створювати тенденцію до дезінтеграції та порушення процесів саморегуляції в майбутньому. Адже кожен акт сприйняття повинен вести до деякого нервового збудження. Якщо після нього слідує нормальне вираження емоції, збудження скоро пройде, і настане природне заспокоєння. Але якщо нормальний вихід чомусь заблокований, нервові сигнали можуть при певних обставинах піти по інших шляхах, викликаючи інші і гірші наслідки.

Тривалі сімейні проблеми можуть призводити до виникнення хронічних стресів, які викликають хронічні порушення регуляції емоцій, деструктивну поведінку по відношенню до себе та інших, а також викривлене сприйняття себе та інших [12].

На другому етапі за допомогою авторської методики Е. Н. Осіна, Д. А. Леонтьєва «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3) та методики «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона ми визначили рівень переживання самотності респондентами, та їх ставлення до цього відчуття.

В структурі самотності були дослідженні як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно виступають об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, які рідше потрапляють у фокус уваги, проте які відіграють велику роль у розвитку зрілої особистості.

За допомогою авторської методики Е. Н. Осіна, Д. А. Леонтьєва «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3) респонденти, що брали участь у тестуванні за характеристиками переживання самотності і ставлення до цього феномену розподілилися наступним чином (див. Таблиця 2):

Як видно з гістограми (Рис. 2):

69% респондентів, що брали участь у тестуванні показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Позитивна самотність», що свідчить про їх позитивне сприйняття самотності.

55% респондентів показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Фізична самотність», що свідчить про те, що значна кількість людей негативно ставиться до перебування на самоті.

39% респондентів показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Загальна самотність», що свідчить про те, що вони негативно ставляться до самотності в цілому, як до феномену.

Ідентичні показники рівня відчуття самотності які були отримані за методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, майже співпали з показниками, що були отриманні за методикою «ДОПО-3».

На третьому етапі був проведений кореляційний аналіз рівня інтегрального, внутрішньоособистісного та міжособистісного прояву емоційного інтелекту респондентів з рівнем прояву всіх запропонованих складових відчуття самотності, та отримані такі результати:

Цей зв'язок є достатньо значимим, тому можемо зробити такий висновок.

Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим гірше вона розуміє саму себе і оточуючих її людей, що призводить до поступової фізичної та емоційної ізоляції і як, наслідок до проблемного переживання самотності. Здатність до самотності є виключно складним явищем і складається з безлічі факторів. Вона

Таблиця 2

Розподіл відчуття самотності за шкалами

Шкали відчуття самотності:	Високі показники	Низькі показники
Залежність від спілкування	55%	45%
Загальна самотність	39%	61%
Позитивна самотність	69%	31%

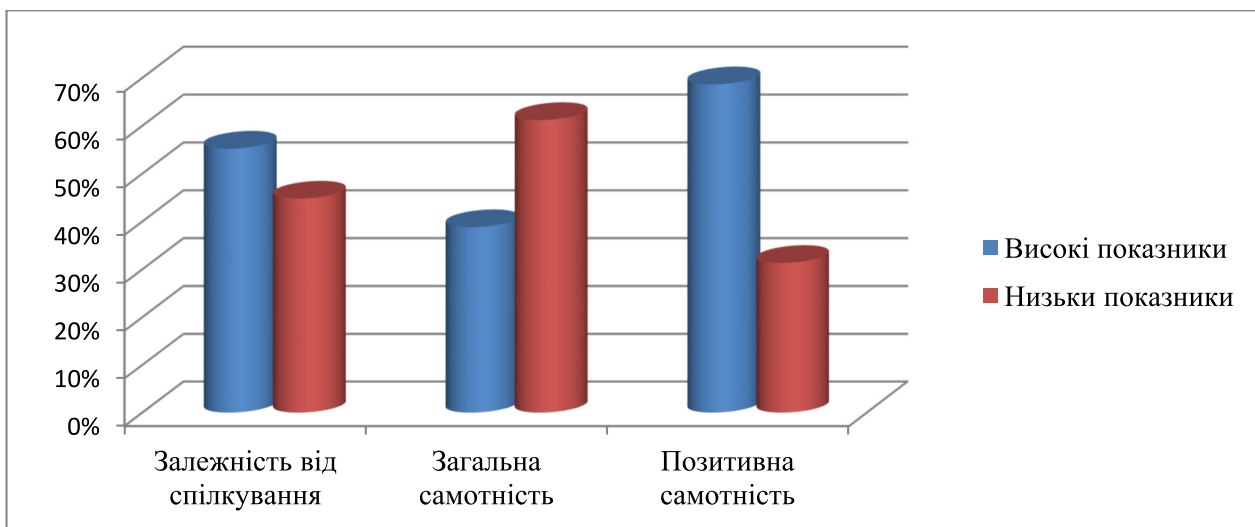


Рис. 2. Гістограма розподілу відчуття самотності за шкалами

Таблиця 3

Кореляція в'язку рівня емоційного інтелекту та загального переживання самотності

		Загальна самотність
Інтегральний емоційний інтелект	Кореляція Пірсона	,432**
	Знач. (двухстороння)	,001
	N	67

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

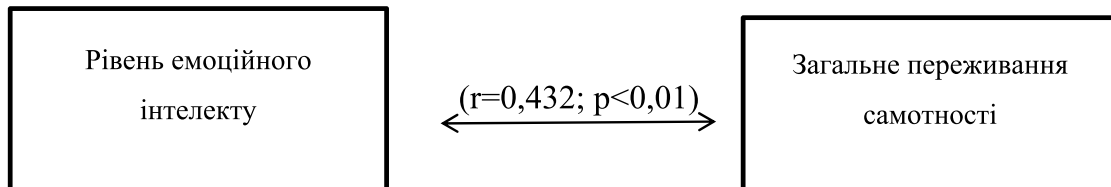


Рис. 3. Зв'язок рівня емоційного інтелекту та загального переживання самотності

тісно пов'язана з емоційною зрілістю людини. Коли людина не на достатньому рівні розуміє свої почуття та емоції, не вміє їх контролювати, вона перестає розуміти саму себе. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до самокопання і пошуку винних. І як наслідок поступово відбувається накопичення в свідомості відчужених об'єктів, дія механізму відчуження стає все ширше, глибше, і суб'єкт вже починає як би втрачати зв'язок з навколишнім світом і з самим собою, що призводить до самовідчуження та проблемного емоційного відчуття самотності [14].

У результаті проведеного дослідження також були встановлені коефіцієнти кореляції за Пірсоном між складовими, що входять до емоційного інтелекту та рівнями відчуття самотності (див. Таблиця 4):

Як видно з *таблиці 4* були визначені наступні особливості зв'язку емоційного інтелекту з переживанням самотності:

- інтегральний емоційний інтелект має наступний зв'язок з переживанням самотності: чим менший показник інтегрального емоційного інтелекту, тим вище рівень суб'єктивного переживання самотності;
- чим нижче рівень внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту (усвідомлення своїх почуттів та емоцій та управління своїми почуттями та емоціями), тим вище рівень негативного переживання самотності;
- чим нижче рівень міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, а саме рівень управління почуттями та емоціями інших, тим вище рівень залежності від спілкування;
- при достатньо високому рівні міжособистісного аспекту емоційного інтелекту людина більше відчуває позитивну складову самотності, а саме її

когнітивну сторону, яка проявляється в цінності роздумів і внутрішнього діалогу для самопізнання і саморозвитку.

Таким чином, за результатами дослідження, можна зробити висновок, що на негативне переживання самотності впливають не стільки реальні відносини між людьми, скільки ілюзорне уявлення про те, якими вони повинні бути, що сформоване кризою свого внутрішнього Я. Деякі аспекти самотності мають позитивний зміст та пов'язані з творчістю і особистісним розвитком (позитивна самотність), а інші, навпаки, є джерелом проблем і служать причиною запиту про психологічну допомогу.

Зв'язок емоційного інтелекту з самотністю та іншими психологічними особливостями особистості обумовлений тим, що високий рівень емоційного інтелекту впливає на здатність людини розпізнавати і регулювати почуття, емоції, як позитивні, так і негативні. Людина з високим емоційним інтелектом вміє розібратися в собі і в причинах своїх почуттів, ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом.

Особливий інтерес викликають отриманні в ході емпіричного дослідження показники в структурі внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Наявність високого рівня управління своїми почуттями та емоціями, при низькому або середньому рівні розуміння своїх почуттів та емоцій дає змогу зробити припущення, що існує проблема в узгодженості між цими компонентами та свідчить не про ефективне управління людиною своїми емоціями, а про їх придушення.

Виявлена неузгодженість між структурними компонентами емоційного інтелекту викликає науковий інтерес та вимагає подальшого наукового дослідження та осмислення.

Таблица 4

Кореляція в'язку рівня емоційного інтелекту та загального переживання самотності

Зворотний зв'язок	Кореляція Пірсона	Висновки
рівень інтегрального емоційного інтелекту та ізоляція	$r = -0,337; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між інтегральним емоційним інтелектом та ізоляцією, самовідчуттям самотності та відчуженням, свідчить про те, що чим нижче рівень емоційного інтелекту має людина, тим менше вона розуміє себе та інших людей, що може призвести до відсутності значущих зв'язків з оточуючими людьми.
рівень інтегрального емоційного інтелекту та самовідчуття самотності	$r = -0,493; p < 0,01$	
рівень інтегрального емоційного інтелекту та відчуження	$r = -0,406; p < 0,01$	
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та самовідчуття самотності	$r = -0,380; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між рівнем усвідомлення своїх почуттів і емоцій та самовідчуттям самотності, відчуженням та загальним переживанням самотності свідчить про те, що чим гірше людина розуміє і усвідомлює свої почуття та емоції, тим нижча в неї поінформованість про психологічні характеристики її станів, і тим більше шансів відчувати себе самотною починаючи з виникнення ще незначних проблем.
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та відчуження	$r = -0,437; p < 0,01$	
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та загальне переживання самотності	$r = -0,419; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між рівнем управління своїми почуттями і емоціями, та ізоляцією, відчуженням, самовідчуттям самотності і загальним переживанням самотності, свідчить про те, що якщо людина не на достатньому рівні вмє контролювати свої емоції, вона стає більш імпульсивна, що заважає їй усвідомлювати свої емоційні стани і почуття інших людей, і тим більше зростає вірогідність виникнення різноспрямованих емоцій та суперечливих мотивів, наприклад, бажання контактів може стримувати страх чужих оцінок і як наслідок, призводити до негативного відчуття самотності.
рівень управління своїми почуттями та емоціями та ізоляція	$r = -0,481; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та самовідчуття самотності	$r = -0,564; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та відчуження	$r = -0,539; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та загальне переживання самотності	$r = -0,604; p < 0,01$	

Література

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / Социальнопсихологические проблемы ментальности: 6-ая Международная научно-практическая конференция 26–27 ноября 2004 года. — 28 с.
2. Андреева И. Н. «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. — 365 с.
3. Гессе Г. Степной волк. Избранное. М., 1997. — 264 с.
4. Гоулман Д, Бояцис Р., Энни Макки. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М, Альпина Бизнес Букс, 2005., 269 с.
5. Гоулман Д., Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2008. — 478 с.
6. Гоулман Д., Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2008. — 478 с.
7. Крузо Д., Соловей П., Эмоційний інтелект керівника; пер. 3 англ. — К.: Самміт-Книга, 2016. — 296 с.
8. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования // Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. — С. 29–36.
9. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями — эмпирический анализ / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования // Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. — С. 129–140.
10. Манойлова, М.А., Эмоциональный интеллект как фактор продуктивности деятельности учителя. (статья). / Акмеология: личностное и профессиональное развитие: Матер. Международной научной конференции 7–8 октября 2004 — М.: РАГС, 2004. — С. 163–166
11. Миллер А., Вначале было воспитание: Пер. с англ. — М.: Академический проект, 2003. — 464 с.

12. Носенко Э.Л. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей / Э.Л. Носенко, А.М. Чоботарь, О.Б. Элькинбард // Наука і освіта. — 2000. — Спец. вип. — С. 190–192.
13. Роджерс К. Элен Вест и одиночество / Психологическое консультирование и психотерапия. Т. 2. Случаи из практики. М., 2001. — С. 123–139.
14. Рассел Д. Измерение одиночества / Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — С. 192–226.
15. James W., «What is an emotion?», *Mind* 9, no. 34 (April 1884), pp. 188–205.
16. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? / *Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications* / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York: Perseus Books Group, 1997. — P. 3–31.
17. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of Emotional Intelligence / *Handbook of Intelligence* // Ed. by R. Stenberg. Cambridge University Press, 2000. — P. 396–420.