

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра _____ Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества

Обучающийся

А.Р. Чумакова

(Инициалы Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Тема бакалаврской работы: Особенности социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

Цель исследования: изучить особенности социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

Задачи исследования:

- на основе анализа психолого-педагогической литературы изучить понятие и факторы социального и эмоционального интеллекта личности;
- раскрыть особенности субъективного ощущения одиночества;
- проанализировать результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным субъективным ощущением одиночества.

В введении обосновывается актуальность и проблематика темы исследования, определяются цель, задачи, объект и предмет, формулируются гипотеза и методы исследования.

В первой главе рассматриваются теоретические аспекты изучения социального и эмоционального интеллекта в контексте субъективного ощущения одиночества.

Вторая глава посвящена описанию результатов исследования особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

В заключении приводятся выводы по исследованию.

Структура исследования включает введение, основную часть из двух глав, заключение, список используемой литературы, приложения.

Оглавление

Введение	5
Глава 1 Теоретические основы изучения социального и эмоционального интеллекта в контексте субъективного ощущения одиночества.....	9
1.1 Понятие и структура социального интеллекта: основные подходы и теории.....	9
1.2 Концепции и компоненты эмоционального интеллекта личности.....	13
1.3 Проблема субъективного ощущения одиночества в психологической науке.....	16
1.4 Роль социального и эмоционального интеллекта в преодолении одиночества.....	23
Глава 2 Исследование особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.....	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Диагностика социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества	30
2.3 Разработка программы психологической коррекции по преодолению негативных субъективных переживаний чувства одиночества посредством развития социального и эмоционального интеллекта.....	39
2.4 Оценка эффективности разработанной программы	52
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	61
Приложение А. Результаты по методике «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена».....	68

Приложение Б. Результаты по методике Айзенка для исследования социального интеллекта.....	69
Приложение В. Результаты по методике Опросник ЭМИн» Д. В. Люсина..	70
Приложение Г. Результаты по методике оценки эмоционального интеллекта Н. Холла.....	71
Приложение Д. Результаты по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.....	72
Приложение Е. Результаты по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева.....	73

Введение

Актуальность исследуемой темы заключается в том, что социальный и эмоциональный интеллект играют важную роль в способности человека выстраивать и поддерживать качественные отношения с другими. Умение ориентироваться в разнообразии социальных контекстов и понимать поведенческие сигналы окружающих способствует гармоничным взаимодействиям. Однако при недостатке эмоциональных и социальных навыков усиливается проблема одиночества, которая проявляется как реакция на недостаток близости и недостаточное количество социальных контактов.

С другой стороны, субъективный опыт одиночества негативно сказывается на психическом и физическом благополучии человека, способствуя социальной изоляции. Индивид, испытывающий дефицит в этих коммуникативных и эмоциональных навыках, часто сталкивается с затруднениями в построении и поддержании социальных связей. Последствия одиночества разнообразны и включают повышенный риск развития депрессии, тревожных расстройств и других психологических проблем, что существенно влияет на общую продуктивность и социальную активность.

Интерес к социальному и эмоциональному интеллекту как инструментам преодоления одиночества подогревается необходимостью разработки программ, укрепляющих эти компетенции. Для лиц, испытывающих высокие уровни одиночества, могут быть характерны специфические когнитивные и эмоциональные искажения, такие как недостаточная уверенность в своих социальных умениях и сниженная саморегуляция в общении. Открытым остается вопрос, какие именно элементы эмоциональной и социальной компетентности – эмпатия, эмоциональная регуляция или навыки серьезного социального анализа – играют решающую роль в преодолении этого барьера.

Проблема исследования: каковы особенности социального и эмоционального интеллекта личности у лиц с разным субъективным ощущением одиночества.

Цель исследования: изучить особенности социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества.

В качестве объекта исследования мы избрали социальный и эмоциональный интеллект личности.

Предмет исследования: социальный и эмоциональный интеллект у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества

Гипотезы исследования:

- высокий уровень субъективного переживания одиночества связан с низким уровнем эмоционального интеллекта;
- чем выше уровень социального интеллекта, тем ниже уровень субъективного ощущения одиночества.

Учитывая объект, предмет и цель исследования, мы сосредоточили внимание на решении следующих задач:

- на основе анализа психолого-педагогической литературы изучить понятие и факторы социального и эмоционального интеллекта личности;
- раскрыть особенности субъективного ощущения одиночества;
- проанализировать результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным субъективным ощущением одиночества.

Выбор методов исследования определялся характером решаемых задач:

- теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: наблюдение; анкетирование; тестирование.

Теоретическая база исследования. В процессе исследования мы опирались на:

- работы в области изучения эмоционального и социального интеллекта личности (Т. Л. Сморкалова, М. Ю. Мармулевская, А. А. Самойленко, А. Р. Бейсембаев, Т. А. Тюфанова, М. А. Георгиевская, Н. В. Бакулина, А. А. Галдина, Д. В. Лапин и другие);

– труды, посвященные субъективному переживанию и ощущению личностью одиночества (В. Г. Немировский, Н. Н. Пискунова, Н. В. Бондарчук, Т. С. Пухарева, Н. П. Ансимова, С. А. Дюпина, М. А. Сапожникова, И. Р. Муртазина, Н. О. Олейник и другие).

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы психологами-практиками в процессе консультирования. Понимание взаимосвязей между уровнем социального и эмоционального интеллекта и ощущением одиночества является важной научной задачей. Выявление существенных отличий может помочь в создании психологических стратегий, направленных на улучшение личностного и коллективного благосостояния, особенно в условиях возрастающей виртуализации общения, где реальное взаимодействие все чаще заменяется онлайн-контактами.

Теоретическая значимость. Вклад данного исследования выражается в углублении научного осмыслиения того, каким образом компоненты социального и эмоционального интеллекта сопряжены с субъективным чувством одиночества. Выявленные эмпирические факты способствуют конкретизации положений общей теории личности, а также уточняют взаимоотношения между психологией межличностных связей и изолированностью индивида, выделяя значение таких факторов, как умение сопереживать, способность к саморегуляции и развитие коммуникативных стратегий при преодолении как внутренней, так и внешней отчужденности. Данные исследования актуализируют и расширяют современные научные подходы, позволяя более подробно рассматривать механизмы формирования и преодоления чувства одиночества. Полученные результаты формируют теоретическую платформу, на основе которой можно проектировать дальнейшие эмпирические работы, направленные на изучение психологических характеристик одиночества и исследование эффективных методов его предупреждения.

Новизна исследования. В результате осуществленного исследования впервые был проведён многоаспектный разбор выраженности как социальных,

так и эмоциональных интеллектуальных качеств индивидов, различающихся по выраженности субъективно воспринимаемого одиночества, с применением отечественного эмпирического материала. Полученные данные позволили уточнить корреляционные взаимосвязи между изолированными составляющими эмоционального и социального интеллекта и спецификой эмоционального опыта одиночества. Выделение уникальных комбинаций поведенческих, а также когнитивно-эмоциональных характеристик, влияющих на формирование индивидуального ощущения социальной отчужденности, приобрело особую исследовательскую значимость. Этот подход обеспечивает пересмотр принципов организации психологической поддержки, а также актуализирует новые стратегии предупреждения социальной изоляции в динамично меняющихся условиях общественной среды.

База исследования: эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «Хотьковская средняя образовательная школа № 5» дошкольное отделение 3 (Московская область).

Структура исследования включает введение, основную часть, заключение, список используемой литературы, приложения.

Глава 1 Теоретические основы изучения социального и эмоционального интеллекта в контексте субъективного ощущения одиночества

1.1 Понятие и структура социального интеллекта: основные подходы и теории

В современной психологической науке неоценимо осознание природы социального интеллекта и факторов, способствующих его формированию, особенно в эпоху расширения массовых коммуникаций и усиления значимости интернет-взаимодействий. По сравнению с началом XX в. личностное взаимодействие ослабевает, затрудняя установление доверия и понимания, что является критичным фактором высокого социального интеллекта.

Термин «социальный интеллект», который был введен в начале XX столетия, до сих пор вызывает разнообразные интерпретации в сфере психологии. Научному миру его впервые представил Э.Л. Торндайк, который характеризовал социальный интеллект через призму уникальных интеллектуальных качеств, таких как результативность и стратегическое видение в межличностных взаимодействиях, а также «способность достигать желаемых результатов в процессе коммуникации между людьми» [44].

На следующем, втором этапе изучения природы социального интеллекта, специалисты сосредоточились на создании достоверных психометрических инструментов для оценки данного качества. На базе характеристик, выделенных Ф. Верноном, таких как легкость общения в социуме и способность к пониманию эмоциональных состояний других, формировались концептуальные модели и методы диагностики социального интеллекта. Вернон считал, что успешное взаимодействие с социумом зависит от уровня развитости личностных качеств, проявляющихся в адаптивности и гибкости поведения в конфликтных ситуациях [34].

Г. Олпорт предложил другую перспективу, определяя социальный интеллект как предвидение последствий своего и чужого поведения, соответственно — антиципационная способность. По его мнению, «основными признаками высокого социального интеллекта выступают скорость и точность восприятия социальной информации, наряду с врожденным «социальным даром», который облегчает построение доверительных отношений и способствует созданию позитивной психологической атмосферы в сообществе» [12].

Социальное влияние и культурные факторы играют ключевую роль в формировании индивидуальности и паттернов социального поведения. К. Эрли и С. Анг подчеркнули важность культурного интеллекта для взаимодействия в мультикультурной среде, отмечая его критическую роль в адаптивности к культурному разнообразию. Взаимодействие с уникальными аспектами социальной и культурной среды, в которой развивается индивид, не гарантирует всем достигнуть социального успеха. Социальное взаимодействие может варьироваться в своих результатах, и эффективность таких коммуникаций предполагает наличие определенного фактора, ответственного за это. Г. Айзенк считал, что именно социальный интеллект играет эту ключевую роль, обеспечивая успешные взаимодействия между людьми [2].

Согласно Дж. Гилфорду, социальный интеллект — это комплекс аналитических способностей, фокусирующийся на восприятии человеческого поведения и осознании влияния этого поведения на окружающих. Он выделил три главные составляющие социального интеллекта: содержание, операции и результаты, отражая его сложную природу. Социальный интеллект, как «социальный дар», по мнению Гилфорда, проявляется через способность быстро и точно формировать впечатления о других, предвидя их действия и реакцию [13].

Д. Векслер понимал социальный интеллект как «уровень адаптации личности к социокультурным условиям жизнедеятельности, способности верно прогнозировать социально одобряемое поведение и соответствовать ожиданиям

своего микросоциума. В шкалах интеллекта Д. Векслера показатели субтестов «Понятливость» и «Последовательные картинки» определяются как связанные с развитием «социального интеллекта» [19].

Н.Н. Васягина описывает понятие социального интеллекта как «личностную характеристику, определяющую социальное лидерство в динамических системах. Автор выделяет два базовых компонента в структуре социального интеллекта: социальную перцепцию и поведенческую гибкость. Социальная перцепция рассматривается как умение точно и безошибочно воспринимать личностные и поведенческие особенности другого человека в процессе коммуникации, прогнозировать эффективное дальнейшее взаимодействие» [8].

В.Н. Емельяненко в структуре социального интеллекта выделил «две взаимосвязанных группы компонентов: поведенческие и когнитивные. К поведенческим структурным компонентам относят социальную приспособляемость, эмоциональную теплоту в дружеских контактах» [16]. К когнитивным компонентам ученый причисляет «понимание и следование социальным правилам и нормам поведения, антиципационную компетентность, открытость и доверие и в установлении социальных контактов» [1].

В зарубежной психологической науке социальный интеллект включает в себя элементы, связанные с адаптивностью в поведении, социальной перцепцией и когнитивными установками. Развитый социальный интеллект позволяет человеку предвидеть действия окружающих, успешно адаптироваться под нормы и условности своей социальной группы, улавливать эмоциональные состояния собеседников и формировать длительные отношения, основанные на доверии.

В отечественной психологии проблемой изучения социального интеллекта занимались такие ученые, как Ю.Н. Емельянов, М.И. Бобнева, В.Н. Куницина, Д.В. Ушаков, Д.В. Люсина, А.И. Савенков и другие. Ю.Н. Емельянов одним из первых отечественных ученых начал изучать проблему «социального интеллекта» в прикладном аспекте практической деятельности. Под социальным

интеллектом автор понимал «устойчивую способность самопознания, эмоционального реагирования в ситуациях социального взаимодействия и прогнозирования последствий социальной коммуникации» [1]. И.А. Левчук «предлагает использовать понятие «коммуникативная компетентность» и связывает социальный интеллект с ситуативной адаптацией» [23].

Н.Г. Одилова определяет социальный интеллект как «специфический личностный конструкт, развитие которого осуществляется в процессе социализации и интериоризации социального опыта. Высокий уровень социального интеллекта не коррелирует с высоким уровнем психометрического интеллекта, поэтому академическая успешность не выявляет социально одаренных детей. Социальная одаренность в коммуникации выявляется в спонтанном и ситуативном лидерстве, чаще в младшем школьном и подростковом возрасте» [30].

Ученые в своих оценках определяют ключевые аспекты социального интеллекта, включая коммуникативный и личностный потенциал, а также перцептивные особенности и самосознание. Самосознание выражается в способности к углубленной саморефлексии и формировании когнитивных установок, которые активно проявляются при взаимодействии в социально-значимых контекстах. Именно функциональный аспект социального интеллекта позволяет осуществлять адекватное восприятие и участие в социальном взаимодействии, а также содействует успешной антиципации в ходе социальной коммуникации [50].

Структурно-динамическая теория социального интеллекта, предложенная Д.В. Ушаковым, рассматривает его как процесс бесконечного развития и укоренения социального опыта на протяжении жизни индивида. В свою очередь, А.В. Очнева выделяет два фундаментальных компонента этой концепции: первые — это «кристаллизованные социальные знания», то есть опыт и навыки, собираемые человеком на протяжении жизни. Второй компонент — «социально-когнитивная гибкость», который подразумевает умение адаптивно использовать эти знания в процессе социального взаимодействия. Развивая социальный

интеллект до высокого уровня, индивид может создавать и поддерживать прочные доверительные отношения, обеспечивая при этом эмоциональную устойчивость и способность противостоять стрессам, что в свою очередь поддерживает его психологическое благополучие [33].

В отечественной психологии социальный интеллект понимается как «интегративный комплекс личностных способностей, отражающий степень социализации и социальной адаптации личности, проявленный в особенностях самосознания и социально-когнитивной гибкости» [30]. В исследованиях зарубежных авторов среди базовых структурных компонентов социального интеллекта выделяются: социально-когнитивный и поведенческий. И в зарубежных, и в отечественных исследованиях изучаемого феномена «отмечена значимая роль социально-культурного контекста формирования и усвоения социального опыта и процесса социализации. В данном аспекте социальный интеллект можно понимать, как непрерывно совершенствующуюся динамическую систему свойств личности, формирующихся в культурном контексте и социальном взаимодействии и обуславливающих социальную эффективность коммуникации.

1.2 Концепции и компоненты эмоционального интеллекта личности

Согласно ЮНЕСКО, эмоциональный интеллект представляет собой один из ключевых навыков, определяющих будущую успешность индивида [15]. В 1990 году понятие «эмоциональный интеллект» предложили П. Сэловей и Дж. Мэйер. Они определили его как способность, позволяющую отслеживать и различать как свои, так и чужие эмоции и чувства, а также использовать эти данные для регулирования мышления и поведения. Исследователи разработали структуру эмоционального интеллекта, содержащую 4 основных компонента (рисунок 1).



Рисунок 1 – Структура эмоционального интеллекта по П. Сэловею и Дж. Мэйеру

Согласно представлениям П. Сэловея и Дж. Мэйера, «эмоции предоставляют сведения об отношениях индивида с окружающими людьми и вещами – будь то воспоминания, настоящее или воображаемое» [25]. Обновление таких связей способно вызвать трансформацию эмоциональных состояний человека.

На основании этого, эмоциональный интеллект можно интерпретировать как умение анализировать и интерпретировать содержащуюся в эмоциях информацию: выявлять их взаимозависимость и смысл, а также применять эти данные при обдумывании и принятии решений.

Примечательно, что все элементы затрагивают не только личные чувства, но и восприятие эмоций окружающих. Согласно Дж. Мэйеру, П. Сэловею и Д. Карузо, эмоциональный интеллект рассматривается через призму когнитивных способностей, что отражено в их теоретических построениях.

Тем временем, Д. Гоуман представил «смешанную» модель эмоционального интеллекта, функционирующую на иерархических принципах, объединяющую когнитивные способности и черты личности» [17], такие как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. В этой модели Д. Гоуман выделил пять ключевых компонентов, представленных на рисунке 2.



Рисунок 2 – Компоненты эмоционального интеллекта по Д. Гоуману

Д. Гоуман «доработал структуру эмоционального интеллекта, в настоящее время она включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальное понимание; управление взаимоотношениями» [17].

Еще одним примером смешанной модели эмоционального интеллекта является концепция Р. Барона, который дает следующее определение эмоционального интеллекта: «Множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения» [39].

И.В. Сивцова разработала собственную теорию эмоционального интеллекта, уделяя внимание выпуклым аспектам. Она считает, что эмоциональный интеллект связан с пониманием эмоциональной природы как своих, так и других людей. Признаком способности распознавать эмоции является умение определения их наличия, как у себя, так и у окружающих. Это включает в себя возможность точной идентификации эмоции, осознание ее вербальных воплощений, а также понимание причинно-следственных связей, связанных с эмоциональными реакциями [39].

Контролирование эмоциональных состояний также составляет существенный элемент подхода И.В. Сивцовой. Эта способность проявляется в управлении эмоциональным накалом, где акцент сделан на уменьшение интенсивности чрезмерных эмоциональных всплесков. Более того, человек, обладающий этой способностью, способен регулировать свое поведение, скрывая внешние проявления переживаний. Воспользовавшись необходимостью, индивидуум может осознанно вызвать конкретное эмоциональное состояние [39].

Способность понимать и контролировать эмоции является ключевым компонентом адаптивных стратегий, обеспечивающих личности успешное взаимодействие с изменяющимся окружением и обуславливающих как ее нынешнее состояние, так и перспективы в будущем. Эмоциональный интеллект формирует основу для плодотворных межличностных взаимодействий. Владение собственными эмоциональными реакциями способствует повышенной осознанности, проявлению инициативы, а также развитию гибкости и уверенности. Обладатель высокого эмоционального интеллекта демонстрирует эффективность в сложных условиях, сохраняя устойчивость и сосредоточенность, успешно преодолевая стрессовые ситуации.

1.3 Проблема субъективного ощущения одиночества в психологической науке

Одиночество как феномен психики исследуется через призму различных дисциплин: психологией, философией и социологией. Иностранные исследователи чаще, чем отечественные, занимались изучением этой проблемы, что, возможно, связано с советским социализмом. В советскую эпоху предполагалось, что в обществе отсутствуют индивиды, испытывающие одиночество.

Невзирая на актуальность темы, единое и точное определение одиночества пока не сформулировано. Его нередко путают с такими состояниями, как

изоляция, отчужденность, уединение, чувство заброшенности, а также отсутствие близких людей или социального окружения. Причина отсутствия четкой definиции может заключаться в том, что одиночество воспринимается как свойственное каждому состояние [36]. Кроме того, это ощущение исключительно личностного характера, что делает одиночество неповторимым для каждого индивида. Тем не менее, неясность термина создает трудности для научного исследования и анализа этого явления.

К. Хорни считала, что «причиной одиночества может быть пагубное влияние рыночных отношений, в которых людям неизбежно приходится конкурировать друг с другом» [2]. Ряд ученых считает, что «научно-техническая революция способствует более острому ощущению одиночества в условиях возрастающих темпов жизни» [1, 4, 9, 24]. Таким образом, «трудность выстраивания научной теории одиночества связана с тем, что оно представляет собой довольно глобальное явление, обусловленное определенными социальными факторами, и, в то же время, является психическим переживанием, глубоко затрагивающим сознание индивида» [25].

Психический феномен одиночества может быть изучен с различных сторон, включая его чувственное и статусное измерения. На эмоциональном уровне одиночество связано с ощущением инаковости от окружающих, что создает психологические барьеры в коммуникации и способствует чувству отчуждения и непринятия из-за невозможности наладить близкие связи.

Социальное восприятие одиночества, напротив, отражает несоответствие между внутренними ожиданиями и реальным уровнем социальных взаимодействий. Это состояние проявляется в полном отсутствии социальных контактов или их разрушении, и часто сопровождается чувствами изолированности, ненужности и потеряности, а также тревожностью, подавленностью, отчаянием и скучой [13].

Эволюция состояния одиночества варьирует от нормальных его проявлений до очень сложных патологических стадий. В крайних случаях наблюдается острая потребность в контакте, что приводит к оживлению

неодушевленных объектов и путанице между реальными и вымышленными событиями. Патологические стадии могут сопровождаться галлюцинациями и другими психическими нарушениями.

«Заостряя внимание на определении одиночества, важно понимать, что это определенная форма самосознания и самовосприятия, носящая сугубо субъективный характер» [14]. «Одиночество выступает одним из факторов, оказывающих влияние на психическое и эмоциональное благополучие человека. Кроме этого, одиночество можно рассматривать как необходимую ступень в процессе определения собственных возможностей и самоопределения. Иными словами, одиночество можно охарактеризовать как одно из условий, так или иначе необходимых для формирования личности» [21]. Таким образом, формируется отрицательная и положительная оценка феномена одиночества.

В рамках психодинамического подхода, формирование и проявление одиночества во взрослой жизни связывается с влиянием ранних этапов развития личности, убеждены последователи теории З. Фрейда. Согласно этому подходу, эмоциональные переживания, возникшие в детстве, такие как ранний нарциссизм, мания величия, а также выраженная враждебность и агрессивность, могут существенно повлиять на возникновение чувства одиночества в более поздней жизни. Исследователи утверждают, что внутриличностные качества, заложенные на раннем этапе, оказываются решающими для дальнейшего эмоционального состояния индивидуума [20]. Таким образом, детский опыт становится ключевым фактором, определяющим предрасположенность человека к одиночеству в зрелом возрасте.

«Интеракционистский подход рассматривает влияние личностных особенностей и ситуативных факторов на появление и развитие чувства одиночества. С одной стороны, некоторые люди имеют определенную предрасположенность к одиночеству, обусловленную личностными качествами. Однако, с другой стороны, определенные жизненные ситуации также способны провоцировать возникновение этого чувства» [47]. Согласно Р. Вейсу, представителю данного подхода, «одиночество – это интеракция двух

вышеперечисленных факторов. Если имеет место влияние одного фактора – личностных особенностей или непростой социальной ситуации, то чувство одиночества скорее не возникнет» [10].

Представители когнитивного подхода (Л.Э. Пепло, Д. Перлман) «рассматривают одиночество как один из конструктов сознания. Это чувство связано с неудовлетворенностью социальными связями, их несоответствием желаемому уровню. Только осознав себя одиноким, человек может испытать чувство одиночества» [27]. И, наоборот, «если человек никак не идентифицирует себя как одинокого, даже несмотря на очевидные внешние обстоятельства, чувство или состояние одиночества будет ему неведомо. Кроме того, авторы связывают переживание одиночества с низким уровнем самооценки» [27].

При рассмотрении данной проблемы становится очевидным, что когнитивный диссонанс играет существенную роль в формировании субъективного погружения в одиночество. Индивид рассчитывает на определённые социальные отклики и взаимодействия от окружающих, которых, однако, не получает, что способствует его дистанцированию и укреплению чувства изолированности, сопровождаемого ощущением незащищённости и отвержения. Решение данной проблемы может быть найдено через пересмотр личностных критериев и саморазвитие. Парадоксально, но исследуемая теория позволяет предположить, что даже при наличии обширных социальных связей человек способен ощущать себя отделённым, если это окружение не отвечает его внутренним ожиданиям. Подобные явления часто наблюдаются среди городских жителей в крупных мегаполисах [28, 43, 49].

Приверженцы социологической теории одиночества отмечают, что данное состояние выступает в роли своеобразной нормативной статистической черты общества. Согласно представлениям Д. Рисмена, изоляция в обществе манифестируется, когда социум не может удовлетворить потребности личностей, ориентированных на внешний мир и взаимоотношения с окружающими. Недостаток внешнего внимания приводит к переживаниям, которые создают феномен, известный под именем «одинокая толпа». Ощущение

изолированности тесно связано с влиянием различных социальных факторов [13].

Н.О. Олейник считает, что «причиной одиночества выступает индивидуализм» [31]. «В современном обществе, где каждый сам за себя, человеку все труднее удовлетворять потребности в общении и сопричастности. Возросшая социальная мобильность, изменение семейных отношений, как супружеских, так и детско-родительских приводят к утрате крепких семейных связей» [31]. Такое положение дел способствует возникновению чувства одиночества. «Решение проблемы, согласно данному подходу, связано, прежде всего, с социальными преобразованиями» [26].

Сторонники экзистенциального направления [8, 22, 41, 46] считают одиночество необходимым условием формирования и развития личности. Согласно этому подходу, «все люди изначально одиноки, просто каждый в разной степени осознает и познает одиночество. Поэтому одиночество невозможно излечить, его можно только осмыслить и принять. Истинное одиночество возникает, когда человек сталкивается с пограничными экзистенциальными ситуациями, такими как смерть, трагедия, рождение, радикальная смена традиций и так далее» [42].

Внешняя поддержка в кризисных ситуациях, конечно, присутствует, но решать возникающие проблемы человеку приходится в одиночку. Углубляясь в размышления о пережитых событиях, человек неожиданно открывает для себя новые аспекты собственной личности. Парадоксально, но после осознания своей первозданной изолированности, общественная составляющая бытия теряет свою значимость. Попытки избежать одиночества через поверхностные социальные активности, так именуемую «суetu одиночества», лишь осложняют осознание своей самости.

Исследования А. Маслоу, посвященные характеристикам самоактуализирующихся индивидов, выявили, что у этих людей существует присущая им потребность в уединении. Маслоу подчёркивает, что это

стремление естественно и необходимо для процессов саморазвития, самопознания и личностного роста [14].

В рамках личностного подхода исследования одиночества, представленным Н.Н. Пискуновой, «учитывается целостность психики человека» [34]. Человек рассматривается как сложное, многофункциональное и уникальное существо. И все, что связано с переживанием одиночества, имеет дело с целостной структурой, а не с отдельными составляющими (например, с эмоциональной или когнитивной сферами) [29,41,52].

В ходе исследований, посвященных проблеме одиночества, Н.Н. Пискуновой удается выделить четыре основных вида состояния одиночества:

- отчуждающее одиночество;
- диффузное одиночество;
- диссоциированное одиночество;
- уединение» [34].

В структуре личности существуют механизмы обособления, приводящие к экстремальным вариантам отчуждения — как от социума, так и от общепринятых норм и ценностей. Этот тип состояния характеризуется дистанцированием от всех социальных структур и самого мира.

Другой вид состояния одиночества обусловливается механизмами идентификации. Личность, глубоко ассоциирующая себя с окружающими, в конечном итоге может утратить чёткость своего «Я», которые становятся неясными и тревожащими. Здесь механизмы обособления все ещё действуют, но разворачиваются внутри самого себя. Именно это приводит к так называемому самоотчуждению или диффузному одиночеству, возникающему вследствие утерянной связи с внутренним «Я» [47].

Резкие изменения в механизмах ограничения и самоопределения характеризуют третий аспект одиночества. При этом преобладающий механизм проявляет себя на экстремальном уровне, что делает этот тип наименее выносимым и требующим особого внимания. Подобные состояния одиночества

могут быть отнесены к классу пограничных психических состояний, основным признаком которых выступает отчуждение – как самовольное разделение от собственного «Я», так и от окружающих. «Некоторые эмпирические исследования показали, что при отсутствии квалифицированной помощи в состоянии отчуждающего или самоотчуждающего одиночества, ситуация может усугубиться и приобрести патологический характер, требуя уже медицинского вмешательства» [50].

Одиночество, рассматриваемое с субъективно позитивной стороны, представлено четвертой категорией, где наблюдается уникальный баланс между отделением и самотождественностью. Психологическая устойчивость, включающая в себя такие инструменты, как рефлексивное мышление и навыки саморегуляции, является важным аспектом этого состояния. На самом деле, уединение может быть воспринято как форма здорового одиночества, пример которой демонстрирует именно этот позитивный подход. «Каждый из представленных типов состояния одиночества имеет свои особенности и характеризуется различными закономерностями генезиса и выражения в жизни человека» [40].

Интенсивное изгнание собственной идентичности способствует формированию сильного чувства социальной изоляции. Это приводит к разрыву эмоциональных уз с окружающими, ключевыми ландшафтами и драгоценными эпизодами из прошлого. Постепенно все становится чуждым, и смысл поддержания личных отношений начинает испаряться. Погруженный в процесс отчуждения, человек как будто утрачивает контакт с окружающим его социумом. Обособленный из-за своей дистанции, индивидуум не допускает эмоциональной близости с людьми, что существенно осложняет психологическое вмешательство и требует деликатного подхода в терапии [5].

В период интенсивного переживания отчуждающего одиночества индивид испытывает потребность во взаимодействии с окружающими, чтобы утвердиться в собственной ценности и важности. В случаях, когда достигнуть желаемого контакта не получается, усиливается тревожное состояние, порождаемое

ощущением утраты своего внутреннего «Я». Человек предвосхищает приближение одиночества, однако еще не приходит к полному осознанию этого факта и, инстинктивно, избегает дальнейшего ухудшения положения. «При этом он старается быть полезным другим, лишь бы оправдать свое существование. Более того, субъекту необходимо наглядное подтверждение своей значимости (например, очевидное изменение поведения объекта идентификации, его одобрительная реакция)» [7]. «Для этого субъект выбирает для проявления себя ситуации, где будет востребована его способность сопереживать, сочувствовать, внимательно слушать, полностью погружаться в чужие проблемы» [2]. Подобные ситуации, как правило, сопряжены с различными эмоциями. Окунаясь в переживания другого человека, субъект в итоге заполняет свою экзистенциальную пустоту чувством нужности другому.

1.4 Роль социального и эмоционального интеллекта в преодолении одиночества

Неспособность точно интерпретировать эмоции, как свои, так и окружающих, нередко приводит к чувству изоляции и отчуждения. Дефицит этого важнейшего навыка увеличивает вероятность пребывания в одиночестве. В стремлении избежать возможного осуждения или неприятия люди часто закрываются, стараясь минимизировать эмоциональные потрясения и недопонимание.

Эмоциональный интеллект, рассматриваемый некоторыми учеными как составная часть социального интеллекта, способен существенно влиять на социальные взаимодействия. Существуют также иные взгляды: эмоциональный интеллект выступает в более широкой роли, в то время как социальный интеллект считается лишь его частью. Такая концепция, вероятно, берет свое начало в исследованиях, изучающих механизмы интеграции и адаптации в обществе через развитие эмоциональных компонентов [15].

Эмоциональный интеллект, выполняя коммуникативную функцию, сосредоточен на создании и осмыслиении собственных эмоциональных переживаний в контексте межличностных контактов, тогда как социальный интеллект исключительно сосредотачивается на аспектах взаимодействий между людьми. Если коммуникация для эмоционального интеллекта служит стимулом, то для социального интеллекта она является конечной целью [37].

Индивиды, распространение сильных эмоциональных черт которых является характерной чертой, проявляют заметное внимание к чувственным переживаниям, демонстрируя уверенность в умении регулировать эмоции и различать их. Способность быть открытым к переживаниям других обеспечивает возможность глубокого понимания их чувств, что способствует развитию умения быстро адаптировать своё эмоциональное состояние и принимать меры по преодолению беспокойства и разочарования [6].

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» [3].

«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» [17].

3. Фрейд, основоположник аналитической теории в психологии, первым представил концепцию одиночества как эхо личностных черт, таких как нарциссизм или мания величия, а иногда и агрессивное поведение. Долгосрочные или врожденные особенности, такие как эти, могут сочетаться и формировать то, что называют комплексом «одиночество». Современные неофрейдисты, включая видного гуманистического психоаналитика Э. Фромма, противопоставили мнение, что человек по своей сущности не способен

оставаться в изолированном состоянии. Он рассматривал одиночество как фактор, нарушающий целостность личности и ведущий к потенциальным агрессивным проявлениям, таким как насилие, анархия или терроризм, из-за распада личности на раздробленные части [6].

Социологическая парадигма наиболее резко контрастирует с психодинамическим взглядом, интерпретируя одиночество через призму социального анализа. Социологи описывают одиночество как статистическое явление, отражающее стандарты общества, где одиночество рассматривается в качестве нормативного индикатора. Ощущение изоляции объясняется влиянием внешних условий и рассматривается как характеристическое состояние личности, обусловленное социальными факторами. «Между тем, когнитивная интерпретация одиночества подчеркивает важность самовосприятия и самооценки в понимании себя как одинокого» [18, 38, 51]. Теоретически, как только субъект осознает свой статус изоляции, это состояние начинает проявляться более отчетливо в его жизни.

«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» [11]. Поэтому бесполезно ставить перед собой задачу избавиться от одиночества, нужно дать человеку возможность понять и принять свое одиночество.

При внимательном анализе гуманистического подхода выявляются его сходства с экзистенциальными идеями, что обусловлено трактовкой одиночества как неизбежного и естественного аспекта человеческого существования. Однако различие между этими подходами заключается в том, что экзистенциальная психология рассматривает одиночество как неотъемлемую часть психологического опыта, сущность которого может быть многообразной и изменчивой, отражая всю палитру человеческой жизни. Гуманизм, напротив, акцентирует внимание на позитивных аспектах одиночества, подчеркивая его

значимость в процессе личностного роста, развития и стремления к самоактуализации [32].

Рассмотрение биологического подхода также представляет интерес. В данном контексте одиночество выступает в качестве индикатора неблагополучия в социально-психологической сфере личности. Оно служит сигнальной функцией для живой системы, указывая на необходимость корректировки уровня самореализации [40].

Как отмечает Е.И. Цюхай, «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» [48]. «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» [3, 35, 45], то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику.

Таким образом, одиночество как психическое состояние пронизывает множество аспектов человеческой жизни. Его субъективное восприятие отличается разнообразием, порождая разные формы проявления и множество последствий. Значительная роль в преодолении одиночества принадлежит социальному и эмоциональному интеллектам, тесно связанным с навыками налаживания и поддерживания взаимоотношений.

Компоненты социального интеллекта включают в себя такие аспекты, как социальная чувствительность — способность к эмпатии, осведомленность, а также проявление заботы и предупредительности по отношению к окружающим. Помимо этого, в социальный интеллект входят навыки управления отношениями, что подразумевает взаимодействие с другими: влияние, мотивация, помочь в личном развитии, решение конфликтов и укрепление личных связей. Также важны умения работать в команде и содействовать

изменениям. Эмоциональный интеллект, в свою очередь, акцентирует внимание на управлении и понимании эмоций, как собственных, так и чужих. Он способствует развитию способностей к эмпатии, сочувствию и межличностной коммуникации, что помогает укреплять эмоциональные связи и улучшать навыки взаимодействия с окружающими.

Люди, у которых на хорошем уровне развит эмоциональный интеллект обладают способностями договариваться с другими людьми, принимать верные решения, а также правильно реагировать на негативные ситуации. Через эмоции человек как личность реагирует на события, слова и обстоятельства, происходящие с ним. Если человек не понимает эмоции, происходящее будетискажаться и, по всей вероятности, неправильно восприниматься им, что приведет к недопониманию и возможному разногласию при коммуникациях с другими людьми. Например, на работе вам сделали замечание, а вы начали спорить и конфликтовать, неправильно оценив ситуацию, в связи с низко развитым эмоциональным интеллектом. В итоге, это приведет к снижению коммуникаций в трудовом коллективе, неврозам и апатии, а также другим депрессивным состояниям человека.

Глава 2 Исследование особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальный этап исследования был посвящён изучению особенностей социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества. В исследовании приняли участие педагогические работники МБОУ «Хотьковская средняя образовательная школа № 5» дошкольное отделение 3 (далее по тексту – дошкольное отделение 3) в количестве 20 человек.

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Экспериментальная работа началась с констатирующего эксперимента, который проводился до формирующего этапа в декабре 2024-2025 учебного года.

Гипотезы исследования:

- высокий уровень субъективного переживания одиночества связан с низким уровнем эмоционального интеллекта;
- чем выше уровень социального интеллекта, тем ниже уровень субъективного ощущения одиночества.

В ходе констатирующего этапа эксперимента нами решались следующие задачи:

- выявление уровня социального интеллекта у педагогических работников;
- изучение уровня эмоционального интеллекта;
- диагностика субъективного ощущения одиночества;
- анализ и обобщение результатов исследования.

С целью выявления уровня социального интеллекта, эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества у испытуемых были

выделены критерии, показатели, и под них отобраны соответствующие методики, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии и показатели уровня социального и эмоционального интеллекта, а также субъективного ощущения одиночества

Критерии	Показатели	Методики	Цель методики
Сформированность социального интеллекта	Умение понимать намерения, эмоции и поведение окружающих людей	Методика 1 – «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена»	Оценка способности понимать поведение других людей
	Умение интерпретировать социальные ситуации	Методика 2 – «Методика Айзенка для исследования социального интеллекта»	Диагностика социально-когнитивных способностей
Сформированность эмоционального интеллекта	Способность распознавать и осознавать свои эмоции	Методика 3 – «Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина	Оценка компонентов эмоционального интеллекта
	Способность управлять собственными эмоциями и понимать эмоции других людей	Методика 4 – «Методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла»	Определение уровня эмоциональной осведомленности, эмпатии и эмоциональной регуляции
Субъективное ощущение одиночества	Уровень переживания одиночества и его интенсивность	Методика 5 – «Методика диагностики субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона	Определение степени выраженности ощущения одиночества
	Вариативность переживаний одиночества в зависимости от факторов социальной среды	Методика 6 – «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева	Оценка различных аспектов социальной среды и личностных характеристик на субъективное ощущение одиночества

На этапе констатирующего эксперимента были собраны данные по вышеуказанным методикам, которые впоследствии подверглись анализу и интерпретации для определения исходного уровня социального и эмоционального интеллекта, а также особенностей субъективного ощущения одиночества у педагогических работников.

2.2 Диагностика социального и эмоционального интеллекта у лиц с разным уровнем субъективного ощущения одиночества

По итогам первичной диагностики по методике «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена» были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики социального интеллекта по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена

Уровень социального интеллекта	Количество испытуемых	В %
Высокий	6	30
Средний	10	50
Низкий	4	20

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 3.

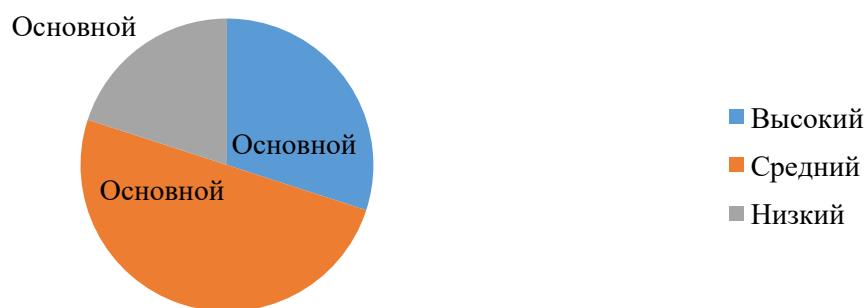


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики социального интеллекта по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена, %

Диагностический тест выявил, что у 30% педагогических работников дошкольного отделения 3 наблюдается значительное развитие навыков социального интеллекта, демонстрируя их компетентность в интерпретации человеческого поведения, а также в понимании и предсказании социального

контекста. Средняя степень способностей в области социального восприятия и взаимодействий была зафиксирована у 50% педагогов, что сигнализирует о некоторых ограничениях в их социальных навыках. Оставшиеся 20% работников дошкольного отделения 3, принявших участие в исследовании, испытывают трудности в понимании эмоций и намерений окружающих и сталкиваются с проблемами при формировании личных взаимоотношений. Полученные данные могут означать необходимость целевой работы над улучшением социального восприятия среди тех, у кого наблюдаются самые низкие показатели.

Результаты первичной диагностики по методике Айзенка для исследования социального интеллекта получились следующими (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики по методике Айзенка для исследования социального интеллекта

Уровень социального интеллекта	Количество испытуемых	В %
Высокий	5	25
Средний	11	55
Низкий	4	20

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики по методике Айзенка для исследования социального интеллекта, %

25% испытуемых показали высокий уровень социального интеллекта, включая мастерство в эмпатии и прогнозировании, а также в анализе

взаимодействий между людьми. Большинство же педагогических работников (55%) продемонстрировали средний социальный интеллект, что свидетельствует о сбалансированности их навыков коммуникации. Однако у 20% испытуемых обнаружился низкий уровень социальных навыков, что может указывать на сложности в социальной среде и недостаток эмпатии, что осложняет оценку социальных взаимодействий. Сопоставление результатов по двум методикам выявило необходимость в разработке специализированных программ для развития социального интеллекта, целью которых станет развитие их социальных компетенций.

Результаты первичной диагностики по «Опроснику ЭмИн» Д.В. Люсина получились следующими (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты первичной диагностики по методике «Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина

Уровень эмоционального интеллекта	Количество испытуемых	В %
Высокий	7	35
Средний	9	45
Низкий	4	20

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики по методике «Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина, %

Согласно данным, полученным посредством применения методики Д.В. Люсина, выявлено, что 35% испытуемых демонстрируют высокий уровень эмоционального интеллекта. Эти участники отличаются высокой степенью осведомленностью о собственных эмоциональных состояниях и умением ими управлять, а также способностью к тонкому восприятию эмоций окружающих.

Среди испытуемых 45% показали средний уровень эмоционального интеллекта, что предполагает наличие у них адекватных навыков эмоциональной саморегуляции и эмпатии, однако их стабильность может оказаться переменной.

У 20% испытуемых обнаружен дефицит в навыках эмоционального распознавания и регулирования, равно как и в восприятии эмоций других. Эти результаты акцентируют внимание на необходимости специальных интервенций для лиц с пониженной эмоциональной компетентностью, так как слабое развитие эмоциональных навыков может затруднить коллективные взаимодействия и отрицательно сказаться на психологическом климате.

По методике оценки эмоционального интеллекта Н. Холла были получены следующие результаты (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты первичной диагностики по методике «Оценка эмоционального интеллекта» Н. Холла

Уровень эмоционального интеллекта	Количество испытуемых	В %
Высокий	6	30
Средний	10	50
Низкий	4	20

Первичная диагностика по методике Н. Холла позволила сделать вывод о том, что эмоционально развитым интеллектом отличаются только 30% педагогических работников дошкольного отделения 3. Эти испытуемые демонстрируют высокие способности к эмпатии и сознательному управлению своими эмоциональными состояниями.

50% испытуемых являются обладателями среднего уровня этих навыков, что свидетельствует о достаточной, хотя и не всегда стабильной, компетентности

в области эмоционального взаимодействия и понимания душевного состояния окружающих. 20% педагогических работников детского сада имеют низкую эмоциональную осведомленность. Эти испытуемые сталкиваются с определенными сложностями в управлении своими чувствами, что может неблагоприятно отражаться на их социальных навыках и общем психоэмоциональном состоянии.

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики по методике «Оценка эмоционального интеллекта» Н. Холла, %

По методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона были получены следующие результаты (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты первичной диагностики по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Уровень субъективного ощущения одиночества	Количество испытуемых	В %
Высокий	5	25
Средний	10	50
Низкий	5	25

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 7.

Согласно результатам диагностики, примененной по методике Д. Рассела и М. Фергюсона, было выяснено, что 25% испытуемых переживают

значительное субъективное ощущение одиночества, что служит показателем явного неблагополучия в их межличностных взаимодействиях и чувства оторванности от общества. 50% испытуемых продемонстрировали среднюю выраженность этого состояния, что, вероятно, обусловлено эпизодическим чувством недостаточной социальной близости.

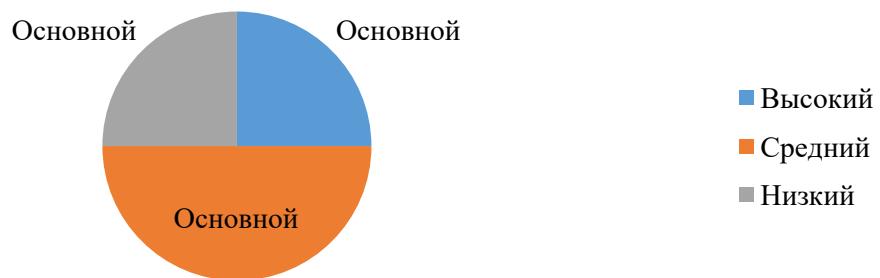


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, %

У 25% педагогических работников установлено низкое субъективное одиночество, указывающее на их удовлетворение общественными контактами и отсутствие ощутимой неудовлетворенности в этой сфере.

Выявленные данные акцентируют внимание на важности работы с группой, испытывающей высокий уровень одиночества.

По методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д.А. Леонтьева были получены следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 – Результаты первичной диагностики по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д.А. Леонтьева

Уровень субъективного ощущения одиночества	Количество испытуемых	В %
Высокий	6	30
Средний	9	45
Низкий	5	25

Наглядно результаты по методике представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д.А. Леонтьева, %

На основе методики, предложенной Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым, было установлено, что 30% испытуемых испытывают значительное чувство одиночества. Это указывает на присутствие глубоких переживаний, связанных с отсутствием полноценной социальной коммуникации, а также на существование эмоционального напряжения. В то же время, умеренное ощущение одиночества было зафиксировано у 45% педагогических работников дошкольного отделения 3, что говорит об умеренности их эмоциональных реакций, которые могут быть вызваны краткосрочным или специфическим недостатком общения. 25% испытуемых демонстрируют низкий уровень субъективного одиночества, что говорит об их удовлетворенности текущим состоянием социальных контактов, позволяющих избежать серьезных эмоциональных переживаний, связанных с изоляцией.

Для проверки связи между факторами «Чувство одиночества» и «Эмоциональный интеллект» был проведен корреляционный анализ данных. Взяли результаты методик Д. Рассела и М. Фергюсона и опросника Д.В. Люсина.

Согласно полученным данным, у 25% испытуемых диагностирован высокий уровень субъективного одиночества, в то время как такой же уровень

эмоционального интеллекта выявлен у большего числа испытуемых – 35%. Низкий уровень субъективного переживания одиночества и развития эмоционального интеллекта выявлен у 25 и 20% соответственно. Средний уровень по обоим факторам выявлен в 50% случаев.

Представляется вероятным, что испытуемые, испытывающие выраженное чувство социальной изолированности, могут характеризоваться сниженным показателем эмоционального интеллекта; данный когнитивно-эмоциональный ресурс является ключевым условием для плодотворного установления межличностных связей и эффективного управления состояниями, сопряженными с ощущением одиночества. Результаты корреляционного анализа по критерию Спирмена представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Коэффициенты линейных корреляций уровней социального и эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества по критерию Спирмена

Переменные	Субъективное ощущение одиночества	p	Общее переживание одиночества	p
Эмоциональная осведомленность	0,01	>0,05	0,03	>0,05
Управление эмоциями	0,02	>0,05	0,01	>0,05
Самоконтроль	-0,04	>0,05	0,48	<0,05
Эмпатия	0,01	>0,05	-0,02	>0,05
Распознавание поведения других	-0,03	>0,05	0,05	>0,05

Корреляция фактора «Эмоциональная осведомленность» с субъективным ощущением одиночества оказывается крайне низкой. Не обнаружено взаимосвязи с общим переживанием одиночества. У испытуемых не выявлено никакой ассоциации между тем, как они умеют (способны) распознавать свои эмоции и ощущением одиночества. Значение корреляции между факторами «Управление эмоциями» и факторами одиночества отрицательные, что означает, что способность управления собственными эмоциями практически не оказывает влияния на ощущение одиночества.

Обнаружена умеренная положительная связь между высоким уровнем самоконтроля и заострением внимания на чувстве одиночества. Это свидетельствует о том, что, возможно, в случае наличия у индивида высокой степени самоконтроля изначально имеется некоторая склонность к уединению и эмоциональной отстраненности.

У испытуемых, обладающих невысоким уровнем эмоционального интеллекта, преимущественно наблюдается выраженное (4 человека) либо умеренное (2 человека) ощущение социальной обособленности. В то же время лица, демонстрирующие развитый эмоциональный интеллект, характеризуются в основном или низкой (5 человек), или средней (2 человека) степенью одиночества, при этом в данной выборке не зафиксировано ни одного случая высокого уровня переживания субъективного одиночества среди них.

Таким образом, в среднем у 45-50% педагогических работников дошкольного отделения 3 диагностирован средний уровень восприятия одиночества, что отражает время от времени возникающие или ситуативные ощущения нехватки коммуникации или социальных контактов. Результаты показали, что:

- в отношении эмоционального интеллекта около 30% испытуемых продемонстрировали серьезные трудности эмоционального характера, обусловленные изолированностью от общества или неисполненными ожиданиями в межличностных взаимодействиях;
- в отношении социального интеллекта только 25% испытуемых ощущают низкий уровень одиночества, что говорит в целом о том, что большинство участников исследования удовлетворены имеющимися связями; у них отсутствуют значительные переживания на фоне недовольства общением.

На основании проведенного анализа была зафиксирована обратная зависимость между эмоциональным интеллектом и субъективным ощущением одиночества. Результаты, полученные в ходе качественного исследования, продемонстрировали, что индивиды, характеризующиеся выраженным эмоциональным интеллектом, существенно реже испытывают сильное чувство

одиночества, тогда как лица с пониженными значениями данного показателя, напротив, чаще отмечают у себя высокий уровень одиночества. Данные корреляционного анализа указывают на существование отчетливо выраженной отрицательной корреляционной связи между исследуемыми переменными, что позволяет заключить, по мере роста показателей эмоционального интеллекта субъективное восприятие состояния одиночества имеет тенденцию к снижению.

С целью улучшения состояния педагогических работников дошкольного отделения 3, имеющих интенсивное чувство одиночества, целесообразно реализовать программы психологической помощи, направленные на укрепление положительных социальных контактов и повышение эмоциональной стойкости, что в свою очередь может привести к улучшению их общего психологического состояния.

2.3 Разработка программы психологической коррекции по преодолению негативных субъективных переживаний чувства одиночества посредством развития социального и эмоционального интеллекта

Для преодоления негативных субъективных переживаний, связанных с чувством одиночества у педагогов дошкольного отделения 3 предлагается проведение среднесрочной программы психологической помощи и коррекции психологических состояний, главная идея которой – использование инструментов по развитию навыков социального и эмоционального интеллекта.

Концепция программы строится на следующих положениях. Педагогическая деятельность нередко сопровождается нехваткой у преподавателей времени для содержательной коммуникации с коллегами, что, вдобавок к отсутствию эмоциональной поддержки, вызывает ощущение одиночества. Однообразие рабочих обязанностей и недостаток возможностей для самовыражения лишь усугубляют это субъективное восприятие. Такие условия пагубно влияют как на эмоциональный фон педагогов ДОУ, так и на их

профессиональные достижения. Эмоции, испытываемые педагогическими работниками ДОУ, имеют прямое влияние на их взаимодействие с детьми: одиночество, эмоциональное истощение и трудности в общении могут вызывать снижение внимательности, чуткости и эмпатии по отношению к маленьким воспитанникам. Эти факторы, в свою очередь, способны понижать уровень эффективности образовательного процесса и отрицательно воздействовать на эмоции и развитие дошкольников. Кроме того, недостаточная развитость социального интеллекта нередко приводит к недоразумениям, конфликтам и снижению качества взаимодействия.

Исходя из вышеизложенного, цель программы была определена как снижение уровня субъективного ощущения одиночества у педагогических работников дошкольного отделения З посредством формирования и развития навыков социального и эмоционального интеллекта.

На рисунке 9 представлены задачи и ожидаемые результаты программы.



Рисунок 9 – Задачи и ожидаемые результаты программы

В таблице 9 представлен план работы по программе на 3 месяца.

Таблица 9 – План работы по программе психологической помощи и коррекции

Этап работы	Сроки проведения	Содержание работы	Форма проведения
1. Диагностический этап	1 неделя 1 месяца	Повторная диагностика социального и эмоционального интеллекта (методики Дж. Гилфорда, ЭМИн Д. Люсина); Диагностика уровня субъективного одиночества (методики Д. Рассела и Е. Н. Осина).	Анкетирование, тестирование
2. Вводный этап	2 неделя 1 месяца	Знакомство с участниками, установление доверительных отношений; Лекция: «Роль социального и эмоционального интеллекта в преодолении одиночества»; Обсуждение ожиданий участников.	Лекция, групповая беседа
3. Развитие эмоционального интеллекта	3-4 недели 1 месяца	Упражнение «Мои эмоции»: осознание собственных эмоций через описание ситуаций; Упражнение «Эмоции других»: анализ невербальных сигналов (мимика, жесты); Тренинг «Управление эмоциями»: освоение техник саморегуляции (дыхательные упражнения, когнитивная реструктуризация).	Практические задания, тренинг
4. Развитие социального интеллекта	1-2 недели 2 месяца	Упражнение «Понимание других»: разбор социальных ситуаций на основе видеоматериалов; Ролевая игра «Сценарии общения»: моделирование различных ситуаций общения; Упражнение «Эмпатия»: тренировка навыков сочувствия и сопереживания.	Ролевые игры, разбор ситуаций
5. Обучение навыкам межличностного взаимодействия	3-4 недели 2 месяца	Тренинг «Активное слушание»: развитие навыков слушания и понимания собеседника; Упражнение «Я-сообщения»: обучение конструктивному выражению своих потребностей; Работа в парах: практика конструктивного диалога.	Тренинг, работа в парах
6. Закрепление навыков и формирования позитивного мышления	1-2 недели 3 месяца	Упражнение «Дневник благодарности»: осознание положительных аспектов социальных связей; Тренинг «Ресурсные состояния»: обучение техникам позитивных эмоций; Групповое обсуждение: анализ изменений в отношении к одиночеству.	Индивидуальная и групповая работа

Продолжение таблицы 9

7. Итоговый этап	3-4 недели 3 месяца	Повторная диагностика (методики Дж. Гилфорда, ЭМИн Д. Люсина, методики Д. Рассела и Е.Н. Осина); Обсуждение динамики изменений результатов; Подведение итогов работы, получение обратной связи от участников.	Тестирование, групповое обсуждение
------------------	---------------------	---	------------------------------------

Занятия с педагогическими работниками дошкольного отделения 3 согласно разработанному календарному плану программы. Далее опишем, как проходили некоторые этапы и рассмотрим конкретные приемы психологической работы, использованные при реализации программы.

Целью первого упражнения «Мои эмоции» стало осознание собственных эмоций, их причин и влияния на поведение, через анализ конкретных ситуаций. Участникам было предложено вспомнить недавние события, вызвавшие сильные эмоциональные отклики, без указания на их положительный или отрицательный характер, и записать свои ощущения. Участники должны были ответить на несколько ключевых вопросов:

- Какие эмоции они испытывали?
- Что стало началом их появления?
- Как эти эмоции повлияли на их поведение в конкретный момент?
- Каким образом они могли бы поступить по-другому, если бы находились под контролем своих чувств?

Участники делились своими историями по очереди. Например, педагог Ольга поделилась случаем, когда ребёнок из ее группы случайно пролил воду на документы, что вызвало у неё мгновенную вспышку раздражения. Она заметила, что непроизвольно повысила голос на ребёнка, а потом ощутила вину за свою реакцию. Осознавая свои эмоции, она поняла, что могла бы сначала успокоиться и затем мирно объяснить ребёнку необходимость соблюдения осторожности.

Когда все участники рассказали о своих переживаниях, психолог подчеркнул: «Эмоции включены в нашу природу, однако необходимо учиться их

осознавать и контролировать. Чем лучше мы понимаем свои чувства, тем меньше вероятность того, что мы отреагируем неверно». В процессе самоанализа многие педагоги отметили, что данное упражнение углубило их способность к пониманию своих эмоциональных реакций. Некоторые признались, что раньше не задумывались о причинах своих чувств и том, как они влияют на их поведение. Возникло общее желание продолжать работать над осознанием и управлением своими эмоциями.

Далее перешли к упражнению «Эмоции других», целью которого было научиться распознавать эмоции других людей через анализ невербальных сигналов.

Участники разделились на пары, каждой из которых была предоставлена карточка с записями о различных эмоциональных состояниях, таких как радость, грусть, удивление и прочие. Задачей первого было без слов, используя лишь жесты и мимику, изобразить эмоцию, а его напарнику предстояло угадать ее. Например, воспитатель Светлана изобразила удивление: она внезапно широко открыла глаза, подняла брови и немного отклонилась назад. Анне, ее коллеге, удалось быстро идентифицировать эмоцию, хотя изначальное впечатление было ближе к страху. Психолог объяснил, что невербальные знаки могут пересекаться, и потому необходимо учитывать весь контекст ситуации.

Следующим этапом упражнения было просмотр видеороликов, где люди выражали эмоции исключительно через мимику и жесты, оставаясь при этом невербальными. Группа попыталась определить чувства людей по экрану. В одном из сюжетов женщина поводила глазами, нервно оглядываясь, часто моргала и стискивала руки, что большинством было воспринято как выражение страха или беспокойства.

После чего последовало обсуждение:

- Какие невербальные знаки позволили распознать эмоции?
- С какими эмоциями возникли затруднения в распознавании и из-за чего?
- Как понимание эмоционального состояния других может оказать поддержку в работе педагога?

В ходе самоанализа участники подчеркнули важность акцентирования внимания на невербальных знаках, чтобы лучше осознавать настроение ученика или коллеги. Некоторые признались, что прежде игнорировали значение мимики и жестов в коммуникации. Татьяна, педагог, отметила: «Я часто упускаю моменты, когда детям грустно, поскольку сосредоточена на реализации программы. Впредь буду более внимательной к их настроению». Педагоги проявили интерес к углублённому изучению невербальной коммуникации, так как это способствует установлению более искренних и доверительных отношений.

На следующей встрече был проведен тренинг «Управление эмоциями». Цель – освоить техники саморегуляции, которые помогут участникам управлять своими эмоциями в стрессовых и конфликтных ситуациях.

На тренинге была подчеркнута значимость управления эмоциональным состоянием, представляющего ключевую компетенцию в рамках концепции эмоционального интеллекта, которая содействует преодолению интенсивных эмоциональных переживаний и поддержанию внутренней гармонии личности. На практической сессии внимание сконцентрировали на двух методах развития этого навыка.

Первый метод – контролируемое дыхание, как инструмент стабилизации эмоций. Участники выполняли дыхательные упражнения, закрыв глаза и следуя технике «4-7-8», которая предполагает медленный вдох на четыре счета, задержку дыхания на семь и постепенный выдох на восемь. Такие циклы повторяли трижды, что привело к заметному снижению напряженности и стабилизации дыхательного ритма.

Второй метод – когнитивная реструктуризация, направленная на трансформацию негативных мыслей в конструктивные. Участники проделали упражнение, вспомнив критически негативный опыт, вызвавший сильную эмоциональную реакцию, и анализировали свои мысли в этой ситуации. Затем эти мысли переписывали, заменяя их новыми – более рациональными и содействующими эмоциональной стабильности. К примеру, один участник

изменил свою тревожную мысль «Я не справлюсь с задачами» на оптимистичную установку: «Я добьюсь успеха при правильной расстановке приоритетов и фокусировке на важных моментах».

Завершающим упражнением стало моделирование диалогов в паре, где один исполнял роль испытывающего стресс, а другой – советовал разнообразные методы саморегуляции, включая контролируемое дыхание и когнитивную перестройку, а также использование паузы перед эмоциональной реакцией, что помогло закрепить изученные стратегии на практике.

По мнению участников, эффективными оказались упражнения по дыхательным практикам, которые позволили им оперативно достичь состояния расслабления. Планирование использования этих техник в повседневности получило положительные отклики, особенно касательно подготовки к сложным обсуждениям с коллегами и родными. Вызвавшая интерес когнитивная реструктуризация привлекла внимание педагогов благодаря пониманию влияния негативных мыслей на уровень стресса.

Как отметила Наталья, она раньше полагала, что эмоции формируются автономно, но теперь видит их связь с мысленным процессом. Некоторые участники признались, что привычка концентрироваться на проблемах создаёт препятствия в замене негативных установок, однако, благодаря коллективному диалогу, возможность изменения стала более реальной. Значительное место в обсуждениях заняла тема, как внедрение этих методов в педагогическую практику способно преобразовать профессиональную деятельность. Например, прозвучало предложение одной из педагогов о применении дыхательных упражнений в работе с детьми для их успокоения после проявления излишней активности или пережитых конфликтных ситуаций.

Следующая встреча началась с упражнения «Понимание других», в ходе которого участники разбирали различные социальные ситуации на основе видеоматериалов. Короткометражные видео, представленные аудитории, иллюстрировали разнообразные аспекты социальных взаимодействий: от конфликта на рабочем месте до недопонимания между родителем и учителем, от

проявлений эмпатии и поддержки до радостных моментов в коллективе.

Участникам предстояло:

- распознать эмоциональное состояние персонажей роликов, уделяя внимание их мимике, жестам и тону речи;
- предложить гипотезы, объясняющие причину их поведения и возникающие эмоциональные проявления;
- проанализировать, какие методы могли бы способствовать более эффективному взаимодействию в каждой из представленных ситуаций.

Во время активного обмена мнениями Марина обратила внимание на то, что в сцене с профессиональным конфликтом она без труда заметила раздражение одного из коллег и замешательство другого. Вместе с тем она призналась, что в реальной жизни ей часто бывает сложно распознать такие скрытые сигналы до момента полного разгорания конфликта. Алевтина отметила, что ей сложно судить о чувствах исключительно по выражению лиц, зато интонация и жесты героев дали ей более четкое понимание.

Участники подчеркнули ценность упражнения, позволяющего осознать значимость внимания к неверbalным сигналам для лучшего понимания эмоций и мотивов окружающих. Исследование показало, что многие из них ранее не задумывались о мотивации и предпосылках поведения других, часто воспринимая их реакции предвзято или осуждающе. Педагогический коллектив отметил, что умение интерпретировать эмоции является важным инструментом в общении с детьми, которые нередко выражают свои чувства через поступки, жесты и выражение лица.

В процессе ролевой игры «Сценарии общения» команды, состоящие из 4 участников, были сформированы для ролевого моделирования социальных сценариев, типичных для их профессиональной среды. Эти сценарии включали разнообразные ситуации:

- педагог сталкивается с недовольством родителя, считающего, что его ребенку уделяется недостаточно внимания;

- конфликтная ситуация между двумя преподавателями, возникающая из-за неравномерного распределения задач;
- коллега приходит за помощью, однако получает отказ, мотивированный усталостью;
- находка педагога, который замечает грусть у ребёнка, но затрудняется в выборе подхода для начала диалога.

Роли распределялись так, что один участник изображал инициатора ситуации, будь то коллега или родитель, а второй – воспитателя. По окончании инсценировки группы обменивались мнениями об эмоциях, проявившихся в процессе взаимодействия, обсуждали, что оказало содействие или, напротив, мешало диалогу, и размышляли над возможными способами оптимизации коммуникации.

Например, в диалоге между двумя педагогами один из них предложил метод временной паузы для снятия эмоционального напряжения и следом конструктивное выражение через «Я-сообщение», чтобы минимизировать шанс на эскалацию. Участники отметили, что подобный подход действительно помог бы предотвратить обострение конфликта.

В результате участники осознали, что моделирование предоставило им свежий взгляд на повседневные конфликты и проблемы общения. Выяснилось, что даже в ролевом формате порой сложно сохранять эмоциональный нейтралитет, когда нарастает стресс. Анна, одна из педагогов, поделилась открытием, что ее реакция на родительскую критику часто бывает чрезмерно острой, и в будущем она планирует акцентироваться на поиске взаимопонимания. Некоторые участники признали, что такие ролевые игры помогают распознать их слабые места, как, например, трудности в быстрой интерпретации эмоций, склонность к защите или нехватка терпения.

Для выполнения упражнения «Эмпатия» участникам предложили разбиться на пары. Один из партнеров делился с другим личной историей, содержащей интенсивные эмоциональные переживания, будь то печаль, радость или беспокойство. Второй, вопреки обыкновению давать советы, должен был

слушать с эмпатией, сосредоточенно воспринимая рассказ и оказывая моральную поддержку через невербальные сигналы, не вмешиваясь с советами или оценками. После завершения рассказа партнеры обменивались ролями.

После практического опыта группа собралась, чтобы выслушать впечатления. Елена выразила, что простое проговаривание ситуации было для нее значимо, и она почувствовала искреннюю поддержку со стороны партнера. Мария, ее собеседница, признала, что на начальном этапе желала дать советы, но осознала актуальность нахождения рядом с человеком, используя только уместные жесты и слова. Упражнение выявило критическую необходимость в активном эмоциональном взаимодействии с чувствами другого индивида. Некоторые признались, что, как правило, в повседневной жизни не проявляют эмпатию, предпочитая стремительно искать выход из ситуации.

Вероника, методист, сделала вывод, что ранее воспринимала сочувствие как пассивное действие, но теперь понимает его как активное участие – поддержка через внимательное слушание и демонстрация понимания. Воспитатели дошкольного отделения З особо отметили важность таких умений в работе с детьми, поскольку последние нередко испытывают трудности в выражении своих эмоций, и воспитателю необходимо развивать способность к распознаванию их эмоционального состояния с целью оказания соответствующей поддержки.

Тренинг «Активное слушание» стартовал с лекционной части, в рамках которой слушателей ознакомили с ключевыми аспектами активного слушания, включая подавление внутреннего диалога для концентрации на партнёре, удержание зрительного контакта и использование невербальных сигналов, таких как кивки и междометия типа «угу» и «да». Также подчеркивалась важность перефразирования и уточнения воспринятой информации, сопровождаемые эмпатической вовлеченностью.

После теории, упражнения предлагали практическую отработку в виде работы в паре, где одному необходимо было делиться личной историей, например, о сложностях на работе или в семейных коммуникациях, в то время

как второй участник должен был использовать навыки активного слушания. Процесс включал интерпретацию услышанного, попытку разобраться в эмоциональном и мыслительном состоянии собеседника. Как пример, одна из участниц, Виктория, описывала тяжёлую ситуацию, связанную с получением критики от родителей воспитанников, в ответ на что ее партнер Сергей проявлял эмпатию и задавал уточняющие вопросы, такие как: «Ты чувствовала себя несправедливо обвиненной, не так ли?», перефразируя ее слова для выражения понимания и оказывая поддержку. Виктория заметила, что осознание того, что её действительно слышат, значительно облегчало её общение.

Затем пары поменялись ролями, а по завершении упражнения делились полученными впечатлениями в группе. Участникам удалось заметить, насколько часто в повседневной жизни собеседника слышат лишь частично, отвлекаясь на собственные мысли или спешно выражая свое мнение. Многие признали, что открыли для себя значимость навыков такой коммуникации, в частности перефразирования и уточнения, ведь ранее считалось, что для понимания достаточно молчания и согласительных кивков. Педагоги отметили, что методики активного слушания применимы как с коллегами и родителями, так и в работе с детьми. Один из участников, Екатерина, выразила мнение, что дети часто просто хотят быть услышанными, что для них важнее, чем скорейшее решение их проблем, что укрепляет их чувство значимости и понимания.

По результатам прохождения полного цикла программы можно сделать вывод о том, что навыки эмпатии и активное слушание продемонстрировали свою взаимодополняющую природу, что способствует более глубокому постижению эмоций и мыслей других людей, а также предотвращению возможных конфликтов, создавая атмосферу доверия и тепла в отношениях. Многие воспитатели и методисты дошкольного отделения З изъявили желание внедрять данные методики в профессиональную практику, особенно при взаимодействии с воспитанниками и их семьями, способствуя созданию благоприятного эмоционального климата. Применение методик, как показали

упражнения способно значительно укрепить уровень взаимопонимания и поддержки внутри группы или коллектива.

По окончании программы участникам было предложено групповое обсуждение результатов. Участники обнаружили, что их ощущение изоляции зачастую проистекает из внутреннего состояния и неумения адекватно выражать или обрабатывать эмоции.

Многие стали осознавать, насколько их эмоциональные состояния отражаются на взаимодействии с окружающими, и что это может усиливать чувство одиночества.

Внедрение методов саморегуляции, таких как дыхательные техники и когнитивная реструктуризация, способствовало снижению тревожности и овладению управлением негативными чувствами, что улучшило восприятие одиночества. Один из участников поделился: «Я пришел к пониманию, что часто чувствовал себя одиноким, зацикливаясь на негативных эмоциях. Теперь я осознаю, что имею возможность остановиться, проанализировать их и с ними управиться, не запираясь в себе».

Тренинги и упражнения способствовали глубокому осознанию участниками неверbalных сигналов, ведущих к более полному пониманию переживаний окружающих.

В результате людей начали воспринимать как более понятных и эмоционально близких. Некоторые из участников отметили, что ранее испытывали чувство одиночества, связанное с неправильной интерпретацией поведения других как проявление равнодушия или непонимания, что, в свою очередь, усиливало их изоляцию.

Теперь же, благодаря улучшению навыков «считывания» эмоций, возникло ощущение усиленной связи с окружающими людьми. Один из участников поделился личным опытом: «У меня было впечатление, что коллеги меня избегают, однако, научившись распознавать их эмоциональное состояние, я осознала, что их внимание часто занято личными заботами. Это открытие позволило мне почувствовать себя не такой удалённой от них».

Познание через ролевые игры и изучение социальных установок позволили участникам осознать, что ощущение изолированности в значительной мере определяется их собственной активностью в общении. Осмыслив свои мыслительные процессы, они пришли к выводу, что вместо стремления к взаимодействию и поиска поддержки, зачастую прибегали к уединению и избеганию общения. Теперь участники отметили, что обрели больше уверенности в своем умении взаимодействовать в обществе, и намерены использовать эти умения для создания более существенных связей с окружающими – будь то на профессиональном уровне, в дружеской среде или в семейных отношениях. Один из участников поделился своим личным откровением: «Ранее я предполагала, что чувство одиночества мне навязывается извне. В настоящий момент я осознаю, что многое из этого в состоянии изменить сама, проявив больше внимания к себе и окружающим».

Таким образом, участие в тренингах и выполнениях упражнений оказали существенное влияние на участников, содействуя:

- осознанию глубинных причин собственной изолированности;
- развитию навыков, которые улучшают самопознание и понимание социальной среды;
- умению адекватно регулировать эмоциональное состояние и проявлять эмпатию по отношению к другим людям;
- установлению более доверительных и теплых взаимоотношений, что значительно уменьшило их уровень изоляции.

Субъективное чувство одиночества среди участников уменьшилось вследствие ощутимого осознания ими своей принадлежности к группе и способности эффективно взаимодействовать и строить коммуникативные связи.

Участники заметили, что теперь у них имеется лучшая осведомленность о стратегиях, позволяющих преодолевать чувство изолированности и активнее работать над его снижением.

2.4 Оценка эффективности разработанной программы

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что в ходе констатирующего этапа, с целью оценки эффективности разработанной программы психологической помощи и коррекции.

По итогам повторной диагностики по методике «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена» получили улучшение в области социального интеллекта у испытуемых. Процент испытуемых, обладающих высоким уровнем социального интеллекта, вырос на 20%, достигнув 50%, тогда как доля испытуемых с низким его уровнем уменьшилась на 15%, составив всего 5%. Эти данные свидетельствуют о действенности проведенных занятий и практик, которые развивают умение интерпретировать эмоции, намерения и поведение других, а также анализировать социальные взаимодействия (таблица 10).

Таблица 10 – Сравнительные результаты диагностики социального интеллекта по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена

Уровень социального интеллекта	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	6	30	10	50
Средний	10	50	9	45
Низкий	4	20	1	5

Повторное тестирование на основе методики Айзенка выявило прогресс в социальном интеллекте у участников исследования. Доля испытуемых с высоким социальным интеллектом возросла с 25% до 45%, одновременно сократив показатель низкого интеллекта с 20% до 5%. Программа способствовала значительному улучшению навыков понимания и анализа социальных взаимодействий, важнейших аспектов социального интеллекта (таблица 11).

Таблица 11 – Сравнительные результаты диагностики социального интеллекта по методике Айзенка

Уровень социального интеллекта	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	5	25	9	45
Средний	11	55	10	50
Низкий	4	20	1	5

Повторная диагностика, выполненная с использованием «Опросника ЭМИн» Д.В. Люсина, выявило существенное продвижение в развитии эмоционального интеллекта среди участников. Значимый рост доли испытуемых, достигших высокого уровня эмоциональных навыков (с 35% до 60%), вместе с сокращением числа испытуемых с трудностями в этой сфере (с 20% до 5%), подтверждает, что проведенная программа оказалась эффективной в повышении эмоциональной осознанности и способности к управлению эмоциями. Совокупное улучшение у большинства испытуемых подчеркивает успешность осуществленных мероприятий (таблица 12).

Таблица 12 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

Уровень эмоционального интеллекта	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	7	35	12	60
Средний	9	45	7	35
Низкий	4	20	1	5

Анализ повторной диагностики с использованием методики Н. Холла демонстрирует улучшение в области эмоционального интеллекта у испытуемых. Наблюдается значительный рост доли испытуемых с высоким эмоциональным интеллектом (рост с 30% до 55%). Испытуемые достигли прогресса в навыках регулирования эмоциональных состояний, что положительно влияет на их эмоциональное благополучие и способствует более гармоничным социальным связям (таблица 13).

Таблица 13 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Оценка эмоционального интеллекта» Н. Холла

Уровень эмоционального интеллекта	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	6	30	11	55
Средний	10	50	8	40
Низкий	4	20	1	5

Результаты повторной диагностики по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона были следующими. Во-первых, произошло уменьшение числа испытуемых с острым чувством социальной изоляции, оцениваемой как высокая. Испытуемых с высоким уровнем субъективной изоляции, стало меньше: с 5 человек (что составляло 25%) их численность снизилась до 2 (10%). Это свидетельствует об улучшении восприятия собственной социальной включенности. Вероятно, испытуемые ощущают себя более интегрированными в коллективы или упрочили свои социальные контакты.

Во-вторых, налицо изменение числа испытуемых с умеренной степенью социальной обособленности.

Снизилось число испытуемых, ранее воспринимавших свою изолированность как среднюю: было 10 (50%), теперь стало лишь 8 (40%). Это может указывать на происходящие сдвиги в их личной социальной динамике, когда часть смогла переместиться в категорию с низким уровнем чувства изоляции.

В-третьих, произошел рост числа испытуемых, испытывающих менее выраженную социальную изоляцию. Так, испытуемых с низкой степенью одиночества стало вдвое больше: их количество увеличилось с 5 (25%) до 10 (50%).

Это служит подтверждением, что коррекционные меры помогли значительно улучшить эмоциональный фон и социализацию ранее изолированных участников (таблица 14).

Таблица 14 – Сравнительные результаты диагностики по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Уровень субъективного ощущения одиночества	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	5	25	2	10
Средний	10	50	8	40
Низкий	5	25	10	50

Следуя методике Д. Рассела и М. Фергюсона, диагностические результаты показывают устойчивое снижение субъективного ощущения одиночества среди испытуемых участников. Снижение высокого уровня одиночества засвидетельствовано на 15% (с 25% до 10%), в то время как численность тех, кто испытывает низкие уровни, увеличилась на 25% (с 25% до 50%). Эти данные акцентируют достижения в усилиях по укреплению социальных связей и уменьшению эмоциональной отстраненности участников.

Наконец, сравнительные результаты по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д.А. Леонтьева были дают следующие показатели (таблица 15).

Таблица 15 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д. А. Леонтьева

Уровень субъективного ощущения одиночества	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	количество испытуемых	в %	количество испытуемых	в %
Высокий	6	30	3	15
Средний	9	45	8	40
Низкий	5	25	9	45

Интерпретация данных свидетельствует о положительных изменениях в субъективном восприятии одиночества среди испытуемых. Число испытуемых, находящихся на пике ощущения одиночества, уменьшилось с 6 (что составляло 30%) до 3 человек (что теперь составляет 15%). Этот факт демонстрирует

значительное улучшение эмоционального состояния у лиц, наиболее подверженных негативным переживаниям одиночества.

Промежуточная категория, характеризующаяся средним уровнем переживания одиночества, также показала снижение: с 9 до 8 человек, что соответствует изменению с 45% до 40%. Некоторые из этой группы смогли перейти к низкому уровню одиночества, улучшив свое эмоциональное восприятие. Также замечено увеличение испытуемых с низким уровнем субъективного ощущения одиночества: возросло их число с 5 до 9 человек, увеличив процентный показатель с 25% до 45%.

Обобщая результаты повторного исследования по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» разработанных Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым, отмечается положительная динамика. Сократилось количество испытуемых с высоким уровнем одиночества, в то время как увеличилось число тех, кто ощущает себя менее одиноким.

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

Результаты представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Коэффициенты линейных корреляций уровней социального и эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества

Переменные	Субъективное ощущение одиночества	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Эмоциональная осведомленность	-0,45 (p>0,05)	-0,516 (p>0,05)	-0,036 (p>0,05)	-0,054 (p>0,05)
Управление эмоциями	0,507 (p<0,05)	-0,486 (p<0,05)	-0,089 (p>0,05)	0,09 (p<0,05)
Самоконтроль	0,457 (p<0,05)	-0,387 (p<0,05)	-0,068 (p<0,05)	0,02 (p<0,05)
Эмпатия	0,42 (p<0,05)	-0,321 (p>0,05)	-0,218 (p<0,05)	0,092 (p<0,05)
Распознавание поведения других	-0,336 (p>0,05)	-0,342 (p>0,05)	-0,06 (p>0,05)	-0,016 (p>0,05)

Анализ данных свидетельствует о том, что существует устойчивая отрицательная корреляция между чувством одиночества и эмоциональным интеллектом. В частности, пониженный уровень способности к распознаванию и управлению как собственными, так и чужими эмоциями, а также межличностный и внутриличностный интеллект тесно связаны с ощущением одиночества. Также эмпатия и контроль экспрессии также показывают значимую взаимосвязь с одиночеством.

Кроме того, установлены отрицательные корреляционные связи между показателем регулярного общения и компонентами социального интеллекта, включая способность к пониманию чувств других и своего состояния и чувства одиночества. Обобщая выводы, можно утверждать, что рост социального и эмоционального интеллекта способствует уменьшению субъективного опыта одиночества. Таким образом, обе гипотезы подтверждаются.

Таким образом, у 35% испытуемых выявлен средний уровень социального интеллекта, что отражает их усовершенствованные навыки анализа и понимания социального контекста. Преобладающая часть испытуемых также продемонстрировала средние результаты в области эмоционального интеллекта.

Для преодоления негативных субъективных переживаний, связанных с чувством одиночества у педагогов дошкольного отделения З предлагается проведение среднесрочной программы психологической помощи и коррекции психологических состояний, главная идея которой – использование инструментов по развитию навыков социального и эмоционального интеллекта.

Повторные диагностические результаты показали устойчивое снижение субъективного ощущения одиночества среди испытуемых участников. Сократилось количество испытуемых с высоким уровнем одиночества, в то время как увеличилось число тех, кто ощущает себя менее одиноким. По результатам стало понятно следующее:

- у индивидов, испытывающих острое чувство социальной изоляции, выявлено пониженное развитие компонентов эмоционального интеллекта: они демонстрируют меньшую способность к распознаванию и

вербализации собственных аффектов, им сложнее контролировать эмоциональные реакции и проявлять глубокое сочувствие к другим. Данные дефициты мешают формированию прочных межличностных связей, содействуют развитию внутреннего дистанцирования от социума и способствуют субъективному усилению переживаний одиночества;

– высокий показатель одиночества коррелирует со сниженной способностью к социальному восприятию: индивиды в подобном состоянии нередко сталкиваются с затруднениями при попытках идентифицировать намерения, интерпретировать поступки либо распознавать скрытые мотивы других участников межличностных взаимодействий. Подобные когнитивные барьеры осложняют процесс адекватного анализа и оценки сложных коммуникативных эпизодов, снижая эффективность адаптации в коллективе и мешая установлению стабильных социальных контактов. В результате перечисленных нарушений усугубляется ощущение изолированности, а интеграция в социальное окружение становится более затруднённой. Однако, по сравнению с контрольным этапом, наблюдается более слабая обратная связь между данными показателями.

Эти изменения подчеркивают успешность мероприятий, направленных на смягчение восприятия одиночества и способствующих укреплению социальных связей и эмоциональной гармонии участников.

Заключение

По результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Множество граней человеческого существования охватывается понятием одиночества, приобретающего разнообразные формы восприятия и последствия. Управление эмоциональными состояниями и понимание чувственных аспектов играет ключевую роль в преодолении этого состояния. Здесь, социальные и эмоциональные интеллекты становятся центральными факторами, поскольку они обеспечивают основу для развития и поддержания сложных человеческих взаимодействий.

Социальный интеллект строится на способности распознавать чувства других и проявлять чуткость по отношению к ним, что предполагает умение сочувствовать и быть в курсе эмоциональной динамики общества. Он включает в себя умение влиять и мотивировать окружающих, а также предоставлять поддержку в их личном росте, разрешать споры и укреплять взаимоотношения. Недостаточно просто поддерживать связь, важно также быть способным работать в группе и способствовать переменам.

Эмоциональный интеллект, в свою очередь, центрируется на тонком управлении собственными эмоциями и понимании эмоционального состояния других. Это способствует не только развитию эмпатии и сочувствия, но и усилию межличностного общения, что критически важно для формирования устойчивых эмоциональных уз и совершенствования взаимодействия в широком спектре социальных ситуаций.

Экспериментальное исследование включало диагностику эмоционального интеллекта (методики Д.В. Люсина и Н. Холла) и субъективных переживаний одиночества (методики Д. Рассела, М. Фергюсона, а также Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева).

Были выявлены значимые положительные сдвиги у испытуемых после реализации программы коррекционно-развивающих мероприятий. В результате диагностики эмоционального интеллекта стало очевидно, что количество

испытуемых с высокими показателями заметно возросло. По методике Н. Холла наблюдалась положительная динамика: доля с высокими показателями увеличилась с 30% до 55%, в то время как количество с низкими результатами уменьшилось с 20% до 5%. Эти изменения указывают на то, что испытуемые стали лучше осознавать и различать эмоции, как свои, так и чужие, а также управлять ими, что говорит о развитии эмоциональной осознанности, эмпатии и способности к формированию эмоциональных связей.

Диагностика субъективного восприятия одиночества продемонстрировала аналогичное улучшение. Согласно методике Д. Рассела и М. Фергюсона, изначально высокий уровень одиночества имел 25% участников, но позже этот показатель снизился до 10%; одновременно значительно возросло число лиц с низким уровнем одиночества – с 25% до 50%. По «Дифференциальному опроснику переживания одиночества» Е.Н. Осины и Д.А. Леонтьева заметные сдвиги указывают на значительное уменьшение переживания социальной изоляции, вероятно, в связи с улучшением социальных связей и эмоциональной устойчивости участников.

В результате проведенного исследования установлена общая положительная динамика. Улучшение эмоционального интеллекта позволило участникам более продуктивно управлять своими состояниями и точнее понимать окружающих, что способствовало уменьшению их чувства одиночества, поскольку повышалась уверенность в социальном взаимодействии и снижалась склонность к изоляции. Сравнительный анализ первоначальной и повторной диагностики параллельно подтвердил эффективность коррекционно-развивающей программы, способствовавшей ощутимому прогрессу в области эмоциональной саморегуляции и смягчения ощущаемого одиночества. Эти результаты доказывают важность развития эмоционального интеллекта в контексте снижения субъективной подверженности одиночеству, подчеркивая целесообразность применения подобных программ для лиц, сталкивающихся с проблемами управления эмоциями и построения социальных контактов.

Список используемой литературы

- 1 Андреева И. Н. Свойства темперамента как составляющие эмоционального интеллекта индивида // Студенческий вестник. 2018. № 150. С. 3-6.
- 2 Ансимова Н. П. Феномен позитивного одиночества и возможности его переживания в решении психологических проблем личности // Век психологии в Ярославле. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. С. 210-217.
- 3 Архипова А. А. Социальный и эмоциональный интеллект студентов-психологов с разным уровнем субъективного переживания одиночества / А. А. Архипова // Сборник материалов I Молодежной научно-практической конференции, посвященной дню Российской науки в Севастопольском государственном университете, Севастополь, 08 февраля 2023 года. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», 2023. С. 136-137.
- 4 Бакулина Н. В. Взаимосвязь социально-психологических установок и социального интеллекта у молодежи // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4(48). С. 159-164.
- 5 Бейсембаев А. Р. Интеграция предметных знаний и социальных навыков: как школьные предметы помогают развивать социальный интеллект // Вестник Академии образования Таджикистана. 2024. № 4(54). С. 183-189.
- 6 Бондарчук Н. В. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Вестник Северо-Восточного государственного университета. 2023. № 40. С. 58-62.
- 7 Васин А. И. Социально-психологические технологии развития социального интеллекта молодежи // Прорывные научные исследования: проблемы, закономерности, перспективы. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018. С. 174-179.

8 Васягина Н. Н. Особенности субъективного переживания одиночества у женщин, состоящих и не состоящих в браке // Педагогическое образование в России. 2024. № 1. С. 194-203.

9 Высокович А. О. Влияние видеоигр на развитие социальных навыков и эмоционального интеллекта // Актуальные исследования. 2024. № 20-2(202). С. 49-51.

10 Галдина А. А. Психологические особенности социального интеллекта личности работников социальной сферы с различным уровнем жизнеспособности // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2024. № 5(93). С. 691-697.

11 Георгиевская М. А. Особенности этических норм коммуникации в социальных сетях пользователей с различным уровнем социального интеллекта // Актуальные проблемы психологической науки. Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-инновационный центр», 2019. С. 379-381.

12 Гильфанова И. С. Изучение эмоционального интеллекта: понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной и зарубежной психологии // Концепции, теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований. Уфа: ООО «Аэтерна», 2024. С. 151-155.

13 Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. М., 2009. С. 433-456.

14 Дорофеева, Е. В. Социальный интеллект и социальная тревожность в подростковом возрасте / Е. В. Дорофеева // Современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей: реализация принципов конвенции о правах ребенка. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2022. С. 236-240.

15 Дюпина С. А. Особенности самооценки подростков с разными уровнями переживания состояния одиночества // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2023. № 4. С. 137-143.

- 16 Емельяненко В. Н. Социальный интеллект и его роль в формировании культуры социального взаимодействия // Правовые, экономические и гуманитарные вопросы современного развития общества: теоретические и прикладные исследования. Новороссийск: Московский гуманитарно-экономический институт Новороссийский филиал, 2022. С. 49-53.
- 17 Закарян К. А. Эмоциональный интеллект как разновидность человеческого капитала и исследования на тему эмоционального интеллекта // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 6-4(38). С. 124-127.
- 18 Игнатьев А. А. Наука и эмоциональный интеллект: прикладное применение эмоционального интеллекта в работе и повседневной жизни // Вестник Московского гуманитарно-экономического института. 2023. № 3-4(91-92). С. 56-68.
- 19 Кирпичева В. В. Эмоциональный интеллект: модели эмоционального интеллекта, эффективные способы развития эмоционального интеллекта // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2023. С. 53-61.
- 20 Ксенда О. Г. Личностные предикторы переживания одиночества в подростковом возрасте // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2023. № 3. С. 59-66.
- 21 Кучинская О. С. Субъективное переживание одиночества у подростков как фактор психологического здоровья // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения: II Всероссийская научно-практическая конференции. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2023. С. 108-112.
- 22 Лапин Д. В. Взаимосвязь социального интеллекта и социального успеха // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения. Пермь: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2019. С. 45-50.

- 23 Левчук И. А. Обзор современных представлений о социальном интеллекте и социальной тревожности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12, № 7-1. С. 54-62.
- 24 Мармулевская М. Ю. Развитие социального интеллекта учащихся колледжей средствами социально-культурного проектирования: технологии инклюзивного образования // Лучшие практики развития креативных индустрий в регионах России. Орел: ФГБОУ ВО «Орловский государственный институт культуры», 2023. С. 92-96.
- 25 Мещерякова М. И. Изучение эмоционального интеллекта: возникновение понятия «эмоциональный интеллект», его компонентов и функций // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров. Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022. С. 762-765.
- 26 Муртазина И. Р. Переживание одиночества и жизнестойкость взрослых // Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности. Владимир: Издательско-полиграфическая компания «Транзит-ИКС», 2023. С. 93-98.
- 27 Набиева З. Б. Субъективное переживание одиночества как фактор психологического здоровья студентов / З. Б. Набиева // Приверженность вопросам психического здоровья. Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. С. 522-525.
- 28 Немировский В. Г. Парасоциальные отношения как фактор снижения остроты переживания одиночества в обществе травмы // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. 2023. № 3. С. 59-85.
- 29 Новак Н. Н. Эмпирическое исследование особенностей переживания эмоционального выгорания и одиночества мужчин и женщин // Молодой ученый. 2024. № 5(504). С. 124-128.

- 30 Одилова Н. Г. Социальный интеллект и социальная компетентность как факторы развития социальной зрелости личности // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. С. 234-237.
- 31 Олейник Н. О. Возрастные особенности внутренней организации переживания одиночества // Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности. Владимир: Издательско-полиграфическая компания «Транзит-ИКС», 2023. С. 98-102.
- 32 Орлов Р. В. Влияние уровней жизнестойкости на субъективное переживание одиночества // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых. Курск: ЗАО «Университетская книга», 2023. С. 406-412.
- 33 Очнева А. В. Влияние социального интеллекта на процесс социальной адаптации личности: теоретический аспект // Современные тенденции развития общего и вузовского образования. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2022. С. 273-276.
- 34 Пискунова Н. Н. Исследование взаимосвязи субъективного переживания одиночества и акцентуации характера // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2023. № 11(87). С. 113-118.
- 35 Поверина А. О. Особенности переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте // Студенческий вестник. 2024. № 6-1(292). С. 32-36.
- 36 Пухарева Т. С. Переживание одиночества молодыми людьми с разными вариантами жизни // Вестник университета. 2023. № 11. С. 278-286.
- 37 Самойленко А. А. развитие компонентов социального интеллекта у креативных подростков посредством социально - психологического тренинга // Синтез науки и образования как механизм перехода к постиндустриальному обществу. Стерлитамак: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2024. С. 79-84.

38 Сапожников М. А. Проблема субъективного переживания одиночества // Студенческие научные исследования. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. С. 213-216.

39 Сивцова И. В. О проблеме выбора метода измерения эмоционального интеллекта // Дружининские чтения. Сочи: Сочинский государственный университет, 2018. С. 62-65.

40 Скорлупина О. А. эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 3(60). С. 74-80.

41 Сморкалова Т. Л. Исследование взаимосвязи социального интеллекта и копинг-стратегий (на примере групп с разным уровнем развития социального интеллекта) // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2018. Т. 9, № 12. С. 181-195.

42 Специфика жизненных перспектив 35-45 летних женщин с актуальным переживанием одиночества // Высшая школа: научные исследования. Москва: Инфинити, 2019. Р. 80-86.

43 Сравнительный анализ переживания одиночества подростков в возрасте 15 лет / А. С. Кузьмина, Е. А. Чижова, М. В. Шамардина, Б. Ш. Турганбаева // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. № 4. С. 29-39.

44 Торндайк Э., Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 2008. 704 с.

45 Тюфанова Т. А. Влияние уровня развития социального интеллекта личности на компоненты социально-психологической адаптации // Столица науки. 2018. № 5(5). С. 40-44.

46 Февралев А. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и рефлексивности у представителей различных социально-демографических групп // Проблемы современной психологической теории и практики. Москва: Издательство «Перо», 2018. – С. 131-133.

- 47 Хатефова М. А. Диагностика коммуникативных способностей методом определения эмоционального интеллекта // Инновации в развитии научных и творческих направлений образовательного процесса. Кемерово: Общество с ограниченной ответственностью «Западно-Сибирский научный центр», 2019. С. 135-137.
- 48 Цюхай Е. И. Переживание одиночества лицами, склонными к межличностной зависимости // Психология и жизнь: актуальные проблемы психологии образования и развития личности в современном мире. Минск: Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, 2022. С. 228-232.
- 49 Юргайте Е. А. Истоки феномена «эмоциональный интеллект» (к проблеме развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста) // Научная сокровищница образования Донетчины. 2020. № 1. С. 94-98.
- 50 Earley P. C., Ang S. Cultural intelligence: Individual interactions across cultures. Stanford, CA: Stanford Business Books, 2003. 379 p.
- 51 Kosmitzki C., John O. P. The implicit use of explicit conception of social intelligence / C. Kosmitzki // Personality and Individual Differences., 1993. Vol. 15. № 1. P. 11-23.
- 52 Zaccaro S. J. The nature of executive leadership: A conceptual and empirical analysis of success. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2001. 363 p.

Приложение А

Результаты по методике «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена»

Таблица 1.А – «Сырые» баллы по методике «Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена»

№ испытуемого	Понимание верbalного поведения	Понимание невербального поведения	Логика социальных ситуаций	Прогнозирование последствий
1	16	14	15	13
2	18	16	17	15
3	12	10	13	12
4	15	14	16	14
5	20	18	19	17
6	10	12	11	13
7	14	13	15	14
8	19	16	18	17
9	13	12	14	12
10	17	15	16	14
11	12	11	13	10
12	18	17	19	18
13	14	13	15	14
14	20	19	18	17
15	16	14	15	13
16	13	12	13	12
17	19	17	18	16
18	15	13	14	13
19	11	10	12	11
20	17	15	16	15

Приложение Б

Результаты по методике Айзенка для исследования социального интеллекта

Таблица 1.Б – «Сырые» баллы по методике Айзенка для исследования социального интеллекта

№ испытываемого	Адаптивность	Коммуникабельность	Эмпатия	Социальная интуиция	Общий балл
1	18	16	14	15	63
2	20	18	16	17	71
3	14	12	10	13	49
4	16	15	14	14	59
5	22	19	18	20	79
6	12	14	11	12	49
7	15	13	12	14	54
8	21	18	16	19	74
9	13	12	11	12	48
10	17	16	15	15	63
11	14	12	10	11	47
12	20	19	18	19	76
13	15	13	12	14	54
14	22	20	19	21	82
15	18	16	14	15	63
16	13	12	11	12	48
17	21	19	17	18	75
18	16	14	13	14	57
19	12	11	10	11	44
20	17	15	14	16	62

Приложение В

Результаты по методике Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина

Таблица 1.В – «Сырые» баллы по методике «Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина

№ испытуемого	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Управление эмоциями	Эмоциональная осознанность
1	18	15	16	14
2	20	18	17	16
3	12	11	14	13
4	16	14	15	15
5	22	19	20	18
6	13	12	14	13
7	15	14	13	14
8	19	17	18	17
9	14	13	12	12
10	17	15	16	15
11	13	12	14	11
12	21	18	20	19
13	16	14	15	14
14	22	20	21	19
15	18	16	17	15
16	14	13	12	12
17	20	18	19	18
18	15	14	16	14
19	12	11	13	12
20	17	15	16	16

Приложение Г

Результаты по методике оценки эмоционального интеллекта Н. Холла»

Таблица 1.Г – «Сырые» баллы по методике оценки эмоционального интеллекта Н. Холла»

№ испытуемого	Эмпатия	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Распознавание эмоций других людей	Осознание своих эмоций
1	15	17	14	16	13
2	18	19	17	18	16
3	12	14	11	13	12
4	16	15	14	15	14
5	20	19	18	19	17
6	13	14	12	13	11
7	14	15	13	14	13
8	19	18	17	18	16
9	13	13	12	12	11
10	16	17	15	16	14
11	12	13	11	12	10
12	20	19	18	19	18
13	15	15	14	14	13
14	19	20	18	19	18
15	17	17	16	17	15
16	13	14	12	13	12
17	20	18	19	18	17
18	14	15	13	14	13
19	12	13	11	12	10
20	16	17	15	16	14

Приложение Д

Результаты по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Таблица 1.Д – «Сырые» баллы по методике диагностики субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона

№ испытуемого	Эмоциональная изоляция	Социальная изоляция	Чувство одиночества	Общий балл
1	8	10	12	30
2	12	14	13	39
3	6	8	10	24
4	10	12	11	33
5	15	16	14	45
6	7	9	8	24
7	9	11	10	30
8	14	15	13	42
9	6	8	9	23
10	11	13	12	36
11	5	7	8	20
12	16	17	15	48
13	10	11	11	32
14	15	16	14	45
15	12	13	12	37
16	7	9	8	24
17	14	15	13	42
18	9	10	9	28
19	5	6	7	18
20	11	12	11	34

Приложение Е

Результаты по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

Таблица 1.Е – «Сырые» баллы по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

№ испытуемого	Экзистенциальное одиночество	Социальное одиночество	Межличностное одиночество	Общий балл
1	12	10	14	36
2	15	13	16	44
3	10	8	12	30
4	13	12	14	39
5	18	16	19	53
6	9	7	11	27
7	11	9	13	33
8	17	15	18	50
9	8	7	10	25
10	14	12	15	41
11	7	6	9	22
12	19	17	20	56
13	12	10	14	36
14	18	16	19	53
15	15	13	16	44
16	9	8	11	28
17	17	15	18	50
18	10	9	12	31
19	6	5	8	19
20	13	11	15	39