

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Высшая медико-биологическая школа
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика и психологическое
консультирование»

Рецензент
Заведующий кафедрой ОП,
канд. психол. н., доцент
_____ С. В. Морозова
«__» _____ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд. психол. н., доцент
_____ С. В. Морозова
«__» _____ 2020 г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
С ОДИНОЧЕСТВОМ И САМООЦЕНКОЙ
У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ–37.03.01.2020.475.ПЗ ВКР

Руководитель проекта
ст. преподаватель кафедры ОП
_____ Ю. Е. Черняева
_____ 2020 г.

Автор проекта
студент группы МБ-475
_____ Е. А. Никифорова
_____ 2020 г.

Нормоконтролер
_____ Л. А. Донцова
_____ 2020 г.

Челябинск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ, ОДИНОЧЕСТВЕ И САМООЦЕНКЕ	8
1.1. Концепции эмоционального интеллекта.....	8
1.2. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте	26
1.3. Особенности самооценки у молодых людей	30
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования	34
2.2. Методы и методики исследования.....	34
2.3. Методы математической обработки данных	36
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ОДИНОЧЕСТВОМ И САМООЦЕНКОЙ.....	37
3.1. Анализ распределения по выборке глубины переживания и видов одиночества.....	37
3.2. Выявление значимых взаимосвязей эмоционального интеллекта, состояния одиночества и уровня самооценки	39
3.3. Изучение влияния самооценки на уровень эмоционального интеллекта и его компонентов.....	46
ВЫВОДЫ	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	59
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	59

ПРИЛОЖЕНИЕ Б	61
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	73

ВВЕДЕНИЕ

Вся человеческая жизнь наполнена эмоциями, самыми разнообразными в своём проявлении и в своей силе. Многие исследования подтверждают исключительно важную роль эмоций в жизни каждого человека [32,36,55,58]. Некоторые люди могут с лёгкостью понимать и описывать как своё, так и чужое эмоциональное состояние, контролировать его и использовать эти способности, эти знания о себе и других для достижения поставленных целей. Другие же испытывают значительные трудности, когда речь заходит об эмоциональном состоянии, такие люди могут неверно трактовать свои эмоциональные реакции или причины возникновения тех или иных эмоций как в отношении себя, так и в отношении других людей [49]. В чём заключается причина таких различий? Всё дело в эмоциональном интеллекте, которым каждый обладает в той или иной мере. Эмоции и интеллект имеют между собой достаточно близкую, тесную связь [33,50,51]. Исследователи, занимающиеся изучением эмоционального интеллекта, обнаружили, что он в некоторых случаях не просто равноценен относительно IQ, но может быть даже более важным [31,33,43,38].

Пик активности в развитии эмоционального интеллекта попадает как раз на период юности, когда происходит формирование основных личностных структур. В это же время юноши и девушки могут испытывать одиночество, которое в этот период жизни является естественным состоянием и связано с тем, что они перестают зависеть от своих родителей, для них начинается уже другая – взрослая жизнь, за которую они уже сами несут ответственность. В юношеском возрасте человек осуществляет переход к лучшему осознанию себя, что вызывает в нём осознаваемое ощущение отличности от остальных. Вместе с этим в этом возрасте возникает боязнь того, что окружающие люди могут не принять и не понять его таким, какой он есть. Всё это в совокупности приводит к тому, что появляется ощущение одиночества. Помимо этого, юноше или девушке в этом возрасте остро необходимо войти в какую-либо социальную группу.

Список причин, вызывающих одиночество именно в этом возрасте дополняют также кризис самооценки и кризис выбора жизненного пути.

Юношеский возраст является переходом от детства к взрослости, когда происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я»; перед человеком встают вопросы о профессиональном выборе и выборе жизненного пути. Здесь самооценка играет огромную роль, так как её уровень оказывает влияние на социальное развитие человека, на его адаптацию к дальнейшим социальным условиям. Здесь очевидна необходимость всестороннего изучения личности юношей и девушек, потому что именно в этом возрасте интенсивно развиваются моральные силы человека, формируется его духовный облик, четко определяются черты характера, происходит становление мировоззрения.

Актуальность темы основана на том, что все вышеперечисленные феномены приобретают наибольшую значимость именно в юношеском возрасте, соответственно существует необходимость в изучении взаимосвязи между ними и особенностей их проявления в этот возрастной период.

Цель исследования: изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта с одиночеством и самооценкой.

Для достижения цели решались следующие **задачи:**

- 1) определить уровень эмоционального интеллекта, состояния одиночества и самооценки;
- 2) выявить значимые взаимосвязи эмоционального интеллекта, состояния одиночества и уровня самооценки;
- 3) выявить влияние самооценки на эмоциональный интеллект и его компоненты.

Предмет исследования: взаимосвязь эмоционального интеллекта с одиночеством и самооценкой.

Объект исследования: молодые люди.

В исследование приняли участие 59 респондентов: 18 юношей и 41 девушка в возрасте от 17 до 20 лет.

Гипотезы:

- 1) эмоциональный интеллект отрицательно взаимосвязан с состоянием одиночества;
- 2) эмоциональный интеллект положительно коррелирует с уровнем самооценки;
- 3) между уровнем самооценки и глубиной одиночества существует отрицательная взаимосвязь;
- 4) самооценка оказывает влияние на эмоциональный интеллект и его компоненты.

Основным методом, который использовался в исследовании, был метод тестирования, в рамках которого применялись следующие методики: диагностический опросник «Одиночество» и «Опросник для определения вида одиночества» С. Г. Корчагиной, «Методика исследования самооценки личности» С. А. Будасси, опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д. В. Люсина.

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: корреляционный анализ по Пирсону и однофакторный дисперсионный анализ.

В данной работе просматриваются взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, одиночеством и самооценкой, а также между самооценкой и одиночеством. В ходе исследования были выявлены данные характеризующие проблемное актуальное состояние переживания возможного и глубокого одиночества у юношей и девушек.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, можно использовать при индивидуальной консультативной работе по вопросам саморазвития, самопринятия и помощи при адаптации к обучению в высшем учебном заведении.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3-х глав, выводов, заключения, списка литературы из 64 наименований и 4

приложений. В тексте работы имеются 19 рисунков. Общий объём работы 79 страниц.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ, ОДИНОЧЕСТВЕ И САМООЦЕНКЕ

1.1. Концепции эмоционального интеллекта

Понятие «эмоциональный интеллект» (EQ) было впервые введено в 1990 г. Дж. Майером и П. Сэловеем [1], которые описывали эмоциональный интеллект как разновидность социального интеллекта, затрагивающую способность индивида отслеживать свои и чужие эмоции и чувства.

Широкое распространение понятие «эмоциональный интеллект» получило благодаря работам американского психолога Д. Гоулмана [6], опубликованным в 1995 г., и смысл этого понятия сводился к тому, что эмоциональный интеллект есть способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.

Клинический психолог Рувен Бар-Он [26], который ввел аббревиатуру EQ, определяет эмоциональный интеллект как «набор когнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». В различных источниках «emotional intelligence» переводится как «эмоциональное мышление», «эмоциональная чувствительность», «эмоциональное сознание», «эмоциональный потенциал». Более простое определение эмоционального интеллекта сводится к следующему: это интеллектуальное использование эмоций или ряд компетенций, или способностей, проявляющихся в том, насколько человек знает себя, управляет собой, знает других и управляет своими отношениями с другими [7].

Теперь подробнее разберём наиболее известные концепции эмоционального интеллекта.

Модель эмоционального интеллекта Дж. Майера

Согласно определению Дж. Майера, эмоциональный интеллект – это умственные способности, помогающие человеку в восприятии как своих чувств, так и чувств окружающих его людей.

К структуре эмоционального интеллекта Дж. Майер отнёс три больших блока: блок регуляции информации, блок идентификации и выражения эмоций и блок эмоциональной информации в мышлении и деятельности. Каждый из этих блоков имеет собственную разветвлённую структуру (рис. 1).

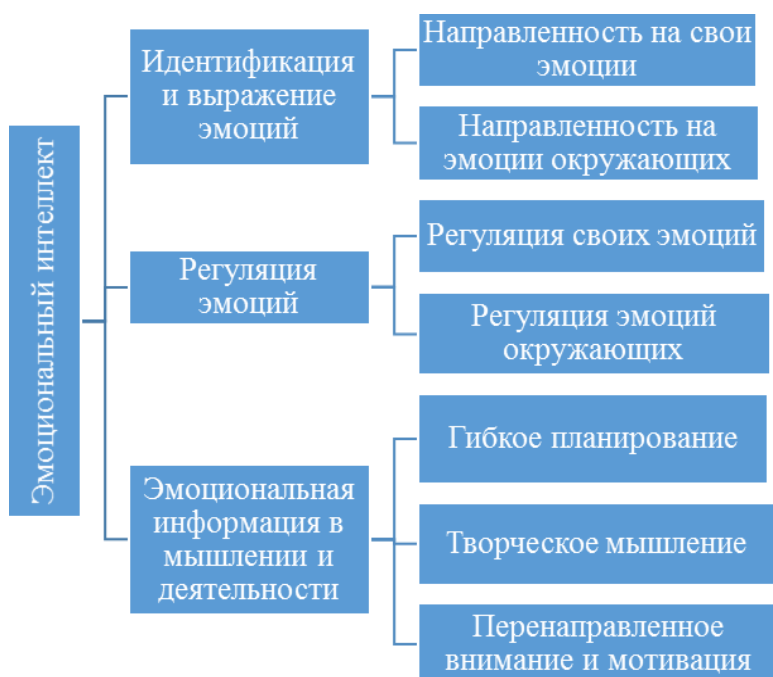


Рис. 1. Структура «эмоционального интеллекта» Дж. Майера

Каждый блок, входящий в структуру эмоционального интеллекта, направлен как на самого человека, так и на его окружение. Для одного из трёх блоков характера тесная взаимосвязь между эмоциями, мышлением и деятельностью. В него входят: компоненты творческого мышления, гибкое планирование и перенаправленные внимание и мотивация.

Модель эмоционального интеллекта Майера-Сэловея

После дальнейших исследований в этой области в модель, предложенную Дж. Майером, были внесены некоторые дополнения и изменения. Например, появилось предположение, в соответствии с которым эмоции могли включать в себя информацию о том, как человек связан с окружающими его объектами. Эта связь между человеком и объектами может влиять на эмоции, преобразовывая их. В соответствии с такой точкой зрения, эмоциональный интеллект можно охарактеризовать как способность перерабатывать ту информацию, которую несут в себе те или иные эмоции. Благодаря данному положению Дж. Майер и П. Сэловея смогли выделить и преобразовать в иерархию те компоненты, которые личность усваивает в процессе индивидуального развития (рис. 2).

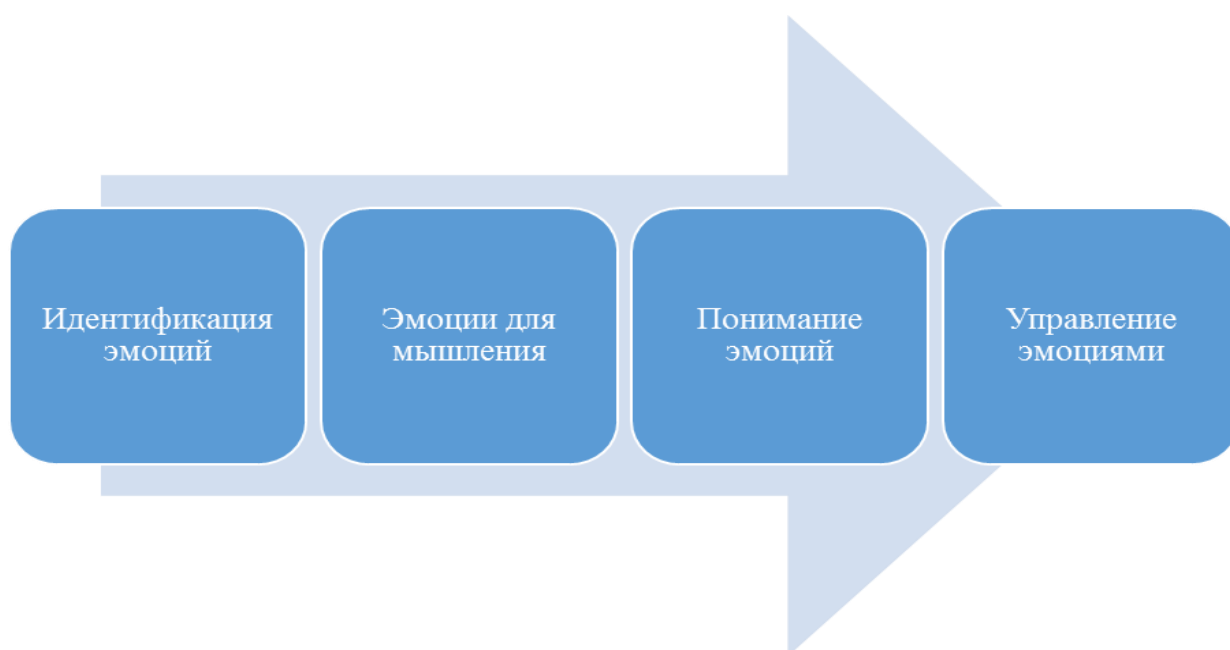


Рис. 2. Иерархия компонентов эмоционального интеллекта

На этапе идентификации эмоций человек воспринимает и осознаёт их, а затем отделяет реальные эмоции от тех, которые просто их имитируют. Для второго этапа характерно, что в процессы деятельности и мышления включаются эмоции и благодаря этому у человека появляется возможность

рассмотреть и оценить ситуацию или проблему при помощи эмоций. На этапе понимания эмоций человек уже воспринимает не отдельные эмоции, а их совокупности и те связи, которые возникают между эмоциями в этих комплексах. Также ему становятся доступны причины возникновения тех или иных эмоций и, наконец, человек может дать словесное описание своему эмоциональному состоянию. Для последней стадии характерно появление у человека способности управлять возникающими у него эмоциями. Эта способность даёт возможность расти и развиваться в личностном плане, а также находить решение проблемных задач.

В структуре эмоционального интеллекта Дж. Майер и П. Сэловей выделяли четыре основные способности.

1. Способность понимать эмоции. Заключается в том, чтобы уметь понимать эмоции при их переходе на другой уровень, интерпретировать их, осознавать и понимать амбивалентные эмоции.

2. Способность управлять чувствами и эмоциями других людей. Позволяет интерпретировать эмоции окружающих и в зависимости от их важности для личности дифференцировать и сдерживать те, которые могут нанести ущерб индивиду.

3. Способность воспринимать и идентифицировать эмоции и эмоциональные состояния самой личности и других. Здесь говорится о способности видеть и определять эмоции по различным признакам, например, по физическому состоянию.

4. Способность специальным образом вызывать определенную эмоцию и затем осуществлять контроль за ней. Здесь внимание уделяется возможности с помощью эмоций управлять своим эмоциональным состоянием и настроением.

Позднее авторами была создана методика MSCEIT, в которой исследуются все перечисленные выше способности [16].

Дж. Майер и П. Сэловей в конечном итоге дали эмоциональному интеллекту следующее определение: «Способность глубокого постижения,

оценки и выражения эмоций, способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, способность управления эмоциями, содействующая эмоциональному и интеллектуальному росту личности» [16].

Концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана

Дж. Майер и П. Сэловей своими исследованиями создали базу, на которой свою концепцию построил Д. Гоулман. Специфика данной концепции состоит в том, что понятие эмоциональный интеллект здесь рассматривается как часть структуры лидерского интеллекта [6]. Согласно определению Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект представляет собой способность (или комплекс способностей), благодаря которой человек может правильно понимать как свои эмоции, так и эмоции окружающих его людей, и использовать это, чтобы добиваться поставленных перед собой целей. Автор считал, что главным в системе компонентов эмоционального интеллекта, является интеллектуальный компонент, а непосредственно эмоциональный интеллект – это совокупность разных, взаимосвязанных между собой, компонентов (рис. 3).



Рис. 3. Компоненты эмоционального интеллекта в концепции Д. Гоулмана

В трудах Д. Гоулмана можно выделить некоторые основные элементы, входящие в состав эмоционального интеллекта. К ним относятся:

1) самоконтроль, заключающийся в установлении контроля над возникающими эмоциями, в адаптивности, оптимизме и открытости в отношениях с другими;

2) управление отношениями заключалось в помощи другим, в совместной работе в числе команды;

3) самосознание личности, в которое входят: самооценка, уверенность в своих доступных возможностях и реальных силах, а также эмоциональное сознание самого себя;

4) социальная чуткость заключается в проявлении внимания к окружающим людям, а также во взаимной поддержке и т. д. [7].

Следует уточнить, что, несмотря на наличие связей между перечисленными качествами, они всё-таки имеют разное направление и поэтому закономерно, что они будут индивидуально проявляться в зависимости от личности каждого человека.

Д. Гоулман считал, что обеспечить полную успешность на руководящей позиции может только гармония во взаимодействиях между интеллектуальной и эмоциональной сферами, поскольку в чрезвычайных ситуациях когнитивная сфера может оказаться под управлением эмоций. Также исследователь указывает на то, что личностные достижения человека во многом зависят от участия эмоционального интеллекта. Особая роль здесь отводится самоконтролю и способности видеть и понимать эмоциональное состояние окружающих. По мнению Д. Гоулмана, это должно привести к тому, что у человека будет развит механизм приспособления к жизни [6].

Автор считал, что полное формирование системы эмоционального интеллекта заканчивается в 15–16 лет, но допускал возможность более раннего возникновения отдельных компонентов. Д. Халперн, принимая за основания исследования У. Мишеля, нашёл подтверждение этой точке зрения, установив, что самоконтроль у человека развивается уже в младшем

школьном возрасте [21]. Д. Гоулман полагал, что признаком высокого уровня эмоционального интеллекта является, наряду со способностью распознавать как свои эмоции, так и эмоции других, способность контролировать свои и чужие эмоции.

Концепция эмоционального интеллекта Р. Бар-Она

Создателем ещё одной концепции эмоционального интеллекта был Р. Бар-Он, в рамках этой концепции эмоциональный интеллект подвергается исследованию с позиции того, что он представляет собой комплекс, включающий ряд определённых качеств человека, которые помогают оградить его от отрицательно направленных факторов окружающей действительности.

Именно он первым употребил в своих работах понятие «эмоциональный коэффициент». С 1985 года этот коэффициент стал выступать как альтернатива традиционному коэффициенту интеллекта. В 1996 году Р. Бар-Оном был создан опросник, предназначенный для измерения эмоционального коэффициента, для его создания учёный использовал свою теорию [26]. Главное, что выделяло опросник Р. Бар-Она среди других, это то, что его можно было использовать для диагностики детей в возрасте от 6 до 18 лет.

По прошествии времени исследователь внёс изменения в свою модель, улучшил её и выделил те компоненты, от которых, по его мнению, зависит уровень развития эмоционального интеллекта (рис. 4)

Таким образом, автор усовершенствовал имеющееся представление об эмоциональном интеллекте, включил в него компоненты стрессорегуляции и общего настроения.



Рис. 4. Модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она

Концепция эмоционального интеллекта Д. В. Люсина

Концепция Д. В. Люсина [10] имеет сходство с предыдущей концепцией – концепцией Р. Бар-Она. Автор выделяет в структуре эмоционального интеллекта межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, которые в свою очередь включают в себя пять компонентов, также подразделяющихся на элементы (рис. 5).

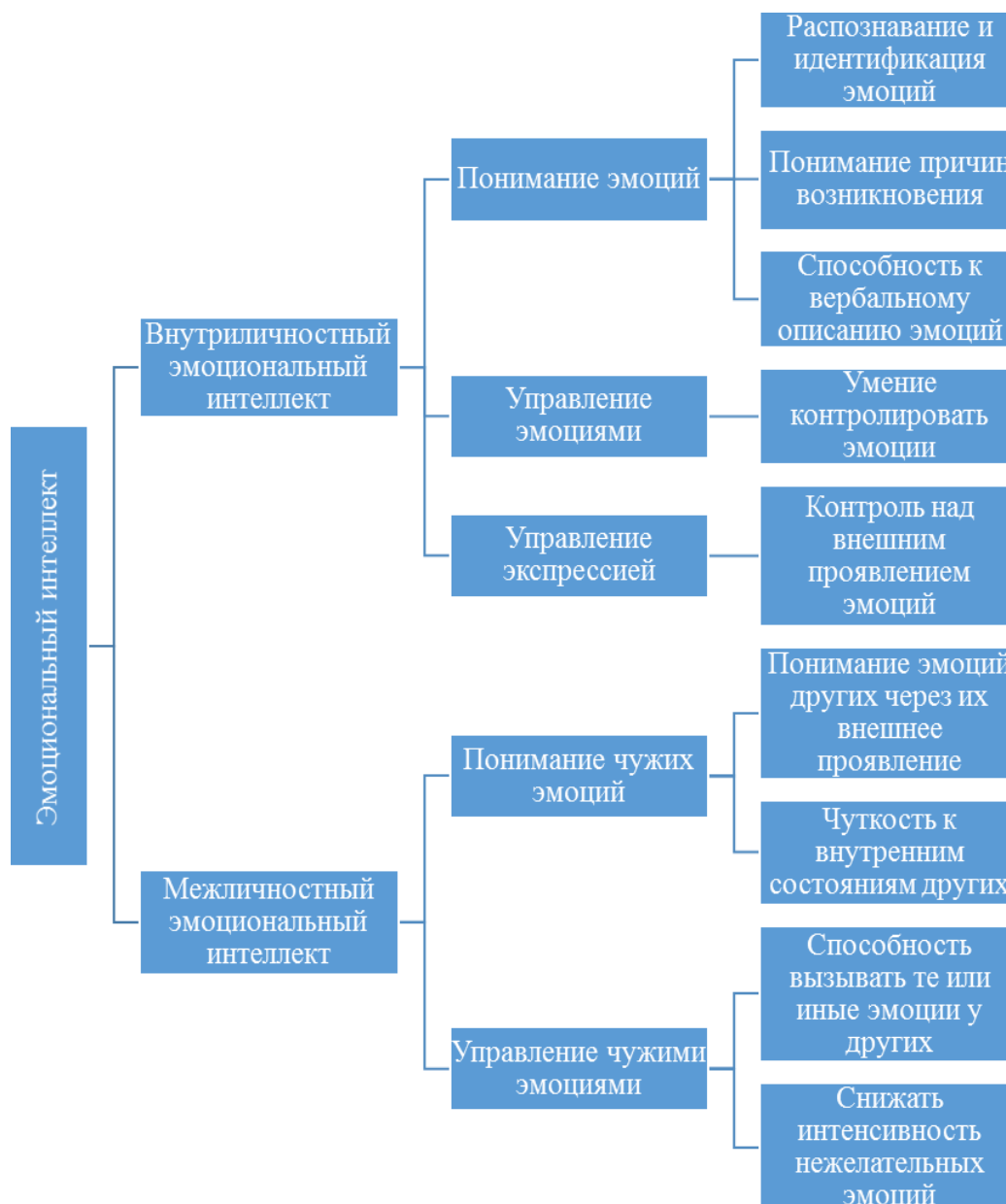


Рис. 5. Концепция эмоционального интеллекта Д. В. Люсина

Взгляды других авторов на эмоциональный интеллект

Своё внимание проблеме эмоционального интеллекта уделили Х. Вайсбах и У. Дакс, которые представляли его, как комплекс способностей разного рода, который служит опорой для социальной компетентности, а также как способность «интеллектуально» контролировать свои эмоции. Данные способности учёные выделяют в пять групп (рис.6) [5].



Рис. 6. Группы способностей, входящих в эмоциональный интеллект

Данные исследователи считают, что изучать эмоциональный интеллект лучше всего в партнерских отношениях. Именно в них качественнее всего можно рассмотреть структурные компоненты эмоционального интеллекта. Индивид, обладающий высоким уровнем развития эмоционального интеллекта, в партнерских отношениях ведет себя последовательно и логично, не проявляет агрессию, не стремится установить четкий сверхконтроль над ситуацией. Его позиция основывается на взаимном уважении, качественном профессиональном контакте с другими людьми.

И. Н. Андреева выделяет биологические и социальные факторы формирования и развития эмоционального интеллекта:

1) наследственные факторы эмоциональных способностей – определяются уровнем успешности адаптации эмоциональной реакции на стимул к ситуации. В результате люди, обладающие высоким уровнем данной способности, находят свои отношения с окружающими позитивными и взаимовыгодными. В случае низкого уровня развития эмоционального интеллекта индивиду свойственны несформированные и непроработанные чувства.

2) в социальном аспекте автор уделяет особое внимание развитию такого компонента эмоционального интеллекта, как синтония – инстинктивное взаимодействие на эмоциональном уровне с окружающими. Синтония определяется врожденными инстинктами и выражается на ранних стадиях онтогенетического развития человека [2, 3].

Современная многоуровневая модель эмоционального интеллекта (А. С. Дригас, Ч. Папуци)

Модель эмоционального интеллекта, разработанная авторами, основана на понятиях внутриличностный и межличностный интеллект Гарднера [33].

Данная пирамида функционирует по типу пирамиды Маслоу – человек, уровень за уровнем, познаёт себя и продвигается к вершине – эмоциональному единству (рис. 7).

Рассмотрим подробнее каждый из уровней.

1. Эмоциональные стимулы

Каждый день человек получает из внешней среды множество стимулов, каждый из которых несёт свою неповторимую информацию и помогает лучше понять людей и окружающий мир [30]. Непосредственный эмоциональный стимул – это результат чувственного восприятия и последующей обработки стимула когнитивными механизмами [41, 48, 63].



Рис. 7. Пирамида эмоционального интеллекта (9-слойная модель)

Цепочка действий такова: происходит какое-либо событие, которое непосредственно затрагивает человека, возникает некий сенсорный стимул, который человек воспринимает, после этого стимул проходит обработку при помощи когнитивных механизмов и при помощи них возникает эмоциональная реакция, специфическая для каждого стимула [53]. Эмоциональные стимулы обрабатываются когнитивными механизмами, определяющими, какую эмоцию будет испытывать человек, далее происходит эмоциональная реакция и поведение человека претерпевает изменения. Эмоциональные стимулы, зачастую, являются приоритетными для восприятия, они обнаруживаются быстрее других, и поэтому раньше получают доступ в сознание [52,54]. Эмоционально окрашенные стимулы составляют основу пирамиды эмоционального интеллекта, указывая на ее верхние уровни.

2. Распознавание эмоций

Следующий уровень пирамиды после эмоциональных стимулов – это распознавание эмоций. Распознавание эмоций включает в себя способность точно распознать выражения других людей, их чувства,

как правило, такие эмоции передаются по невербальным каналам. Эта способность в основном связана с социальными способностями и взаимодействием, так как невербальное поведение является надежным источником информация об эмоциональном состоянии окружающих [57]. Эльфенбейн и Амбади считают, что чувство распознавание является наиболее «надежно валидизированным компонентом эмоционального интеллекта» [34]. Способность самому выражать эмоции и распознавать их у других людей является важным фактором повседневного человеческого взаимодействия и межличностных отношений, так как это представление критического компонента социально-когнитивных способностей человека [45].

3. Самосознание

Ещё в Древней Греции появилось выражение, ставшее впоследствии предметом множественных интерпретаций, оно заключалось в трёх простых словах: «Познай самого себя». С ним перекликается изречение Аристотеля: «Познание себя – начало всей мудрости». Эти два древнегреческих афоризма включают в себя концепцию самосознания, которая является следующей ступенью пирамиды. Самосознание – это чёткое восприятие своей личности, включая сильные и слабые стороны, мысли, убеждения, мотивы и чувства [33]. Когда человек начинает развивать своё самосознание, то у него появляется возможность менять свои мысли, а это в свою очередь, даёт возможность привнести изменения в свои эмоции и, наконец, после всего этого, изменить свои действия. Крисп и Тёрнер [33] описывают самосознание как психологическую ситуацию, в которой человек знает свои черты, чувства и поведение. Иначе его можно определить как реализацию себя как индивидуальности. Развитие самосознания – первый шаг на пути развития эмоционального интеллекта. Если у человека отсутствует самосознание в смысле понимания самого себя, представления о самом себе, которое коренится в ценностях присутщих

человеку, то это становится препятствием для способности к самообладанию, поскольку это практически невозможно если не знать какие эмоции испытывают другие люди и неправильно на них реагировать. Д. Гоулман [33] определяет самосознание как эмоциональное сознание, точную самооценку и уверенность в себя. Знать себя – значит обладать способностью понимать свои чувства, уметь правильно оценивать свои сильные и слабые стороны, а также обладать уверенностью в себе. По мнению Д. Гоулмана, самосознание должно предшествовать социальному сознанию, самоуправлению и т.д.

4. Самоуправление

После того, как человек разобрался в своих эмоциях и в том, как они могут повлиять на ситуацию, в которой он находится, и других людей, он готов перейти к ступени самоуправления. Самоуправление позволяет контролировать реакции, чтобы поведение человека не было импульсивным, направляемым лишь сиюминутными эмоциями. Благодаря развитому самоуправлению, человек становится более гибким, экстровертированным, восприимчивым и менее критичным по отношению к другим людям, ситуациям.

Когда чувства осознаны и приняты, то управлять ими становится намного проще. Чем лучше человек научится управлять своими эмоциями, тем лучше он сможет продуктивно их использовать в различных ситуациях [60]. Это не означает, что какие-то отрицательные эмоции нужно подавлять, когда это кажется необходимым, нет, просто если осознавать эти эмоции, то можно изменить поведение и сделать так, чтобы оно стало лучше.

5. Социальная осведомлённость – эмпатия – различение эмоций

Когда способность понимать и контролировать свои собственные эмоции развита, то наступает время перейти к пятой ступени пирамиды и научиться распознавать и понимать эмоции окружающих

людей. Самоуправление является необходимым условием для социальной осведомлённости. Это расширяет эмоциональное сознание. Социальная осведомлённость касается того, как люди справляются с отношениями и осознанием чувств других людей, их потребностей и проблем [29]. Быть социально осведомлённым означает, понимать свои реакции на различные социальные ситуации и эффективно выстраивать свои отношения с другими людьми так, чтобы в итоге добиться наилучших результатов. Эмпатия является важным компонентом социальной осведомлённости, и она непосредственно связана с самосознанием. Эмпатия – это умение поставить себя на место другого человека, чтобы понять его как личность, почувствовать его и использовать эту перспективу в отношении этого или любого другого человека. С помощью эмпатии можно понять чувства и мысли других людей с их позиции и принять активное участие в их тревогах [40]. Конечным результатом социальной осведомлённости является постоянное развитие социальных навыков и непрерывное развитие личности [33, 64]. Различие эмоций относится именно к этому уровню пирамиды, потому что это довольно интеллектуальная способность, которая помогает людям различать эмоции и обозначать их соответствующим образом. Последнее по отношению к другим познавательным функциям способствует руководству мышлением и поведением [33].

6. Социальные навыки

После развития социальной осведомлённости, следующий уровень в пирамиде эмоционального интеллекта – социальные навыки. В контексте эмоционального интеллект, термин социальные навыки обозначает навыки, необходимые для эффективного управления эмоциями других людей и влияния на них, чтобы взаимодействие прошло успешно. Эти способности варьируются от умения настроиться на чувства другого человека, быть отличным сотрудником

и командным игроком, до умения разбираться в эмоциях других людей и добиваться своих целей используя это. Всё это помогает получить лучшее от других, чтобы вдохновлять и оказывать на них влияние, общаться и строить с ними взаимоотношения, а также помогать им меняться, расти, развиваться и разрешать конфликты [33,59]. Социальные навыки в рамках эмоционального интеллекта могут включать в себя: влияние, лидерство, развитие других, общение, разрешение конфликтов, создание связей, командную работу и сотрудничество [33]. Опыт работы с эмоциями можно охарактеризовать как способность к повышению чувствительности к эмоциональным параметрам и способность не только точно определить эмоциональные реакции в ходе переговоров, но также способность стратегически раскрывать эмоции индивида и реагировать на эмоции, исходящие от других людей [33].

7. Самоактуализация

После преодоления шести уровней, человек достигает самоактуализации – верхней ступени пирамиды потребностей А. Маслоу. Каждый человек способен и должен иметь волю двигаться вверх до уровня самоактуализации. Самоактуализация, согласно А. Маслоу [33,47], это реализация личностного потенциала, самореализация, стремление к личностному развитию и пиковым переживаниям. Важно отметить, что самоактуализация – это непрерывный процесс становления, а не совершенное состояние, которое человек достигает, например, «счастливого будущего» [33]. Карл Роджерс [33] также создал теорию, которая включала в себя «потенциал роста», цель которого состояла в том, чтобы таким же образом включить «реальное я» и «идеальное я», тем самым совершенствуя внешний вид «полностью функционирующей личности». Самореализация – это один из самых важных навыков эмоционального интеллекта. Это мера того, что у человека есть

целеустремлённость в жизни о того, что он предлагаете своему миру самые важные для него подарки. Р. Бар-Он [33] считал, что между эмоциональным интеллектом и самореализацией существует тесная взаимосвязь. Проведя исследования, он сделал вывод, что «вы можете реализовать свои потенциальные возможности для личностного роста только после того, как вы социально и эмоционально достигли совершенства в удовлетворении своих потребностей и общении с жизнью в целом». Самоактуализаторы чувствуют сопереживание и родство по отношению к человечеству в целом и поэтому культивируют универсальность эмоций, таким образом те, кто обладает эмоциональным интеллектом в одной культуре, вероятно, имеют эмоциональный интеллект и в другой культуре, и они обладают способностью понимать разницу эмоций и их значений, несмотря на то, что иногда эмоции культурно зависимы [35, 46].

8. Трансцендентность

А. Маслоу также предположил, что люди, достигшие самоактуализации, могут иногда переживать состояние, которое он назвал «трансцендентностью». На уровне трансцендентности, один помогает другим самоактуализироваться, самореализоваться и реализовать свой потенциал [33]. Эмоциональный коэффициент очень высок, и те, кто достиг этого уровня, пытаются помочь другим людям понять свои эмоции и научиться управлять как своими, так и чужими эмоциями. Трансцендентность относится к гораздо более высоким и всеобъемлющим или целостным уровням человеческого сознания, проявляя себя и ассоциируясь скорее с целью, с самим человеком, с важными другими, с человеком вообще, с другими видами, с природой и с миром [12]. Трансцендентность коррелирует с самооценкой, эмоциональным благополучием и глобальной эмпатией. Самотрансценденция – это переживание видения себя и мира таким образом, который не ограничен пределами собственной эго-

идентичности. Она включает в себя повышенное чувство смысла и значимости для других и для всего мира [61,62]. В своем восприятии трансцендентности Платон утверждал существование абсолютной благодати, которую он характеризовал как нечто такое, что не поддается описанию и познается только через интуицию. Его идеи-это божественные объекты, трансцендентные миру. Платон также говорит о богах, о Боге, о космосе, о человеческой душе и о том, что реально в материальных вещах как трансцендентное [39]. Самотрансценденция может быть выражена различными способами, поведением и перспективами, такими как обмен мудростью и эмоциями с другими, интеграция физических/естественных изменений старения, принятие смерти как части жизни, интерес к помощи другим и познанию мира, способность оставить свои потери позади и найти духовное значение в жизни [44].

9. Эмоциональное единство

Эмоциональное единство – это последний уровень пирамиды эмоционального интеллекта. Это намеренно позитивно ориентированная динамика, в том смысле, что она направлена на достижение и сохранение доминирования эмоций, которые информируют субъекта о том, что он контролирует ситуацию или обстановку в приемлемой форме. Этот достигнутый уровень эмоционального единства в субъекте может быть интерпретирован как результат эмоционального интеллекта [28]. Эмоциональное единство – это внутренняя гармония. В эмоциональном единстве человек ощущает сильную радость, мир, процветание и сознание абсолютной истины и единства всех вещей. В симбиотическом мире то, что человек делает для себя, он в конечном счете делает для другого. Все это начинается с любви к себе, чтобы затем каждый мог направить это важное чувство на всё, что существует вокруг [42]. Не только на людей, но и на животных, растения, океаны, горы и так далее. Всё, что

для этого нужно – это начать видеть искру жизни и чуда во всём и быть более оптимистичным. Дело в том, что все люди в мире так или иначе взаимосвязаны, и чем больше каждый человек углубляется в своё сердце и следует его велениям, тем меньше вероятность того, что он будет делать то, что может навредить окружающим его людям или Планете в целом [27].

1.2. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте

Первыми, кто начал заниматься проблемой одиночества, были психологи, смотревшие на этот феномен через призму психотерапии. К ним относятся: Э. Фромм, К. Хорни, А. Маслоу и др. [11,20,23], следует отметить, что ученые, придерживавшиеся разных направлений в психологии, каждый по-своему оценивал те, причины, которые лежат в основе возникновения одиночества [25]. Теоретический анализ значения данного феномена, а также причин и личностных факторов представлен в работах Дж. Де Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, К. А. Андерсона и Л. М. Хоровица, Ф. Фромм-Рейхман, Дж. И. Янг и др. [8,24,25,37].

Учёные-психологи из России также проявляли интерес ко всему, что связано с феноменом одиночества, это можно увидеть на примере исследований Д. И. Фельдштейна, И. С. Кона, В. Г. Асеева и др. [4,9,19]. В современных исследованиях феномен одиночества описывается как психогенный фактор эмоционального состояния субъекта, находящегося в условиях, которые не обеспечивают для него привычной ситуации взаимодействия с окружающими его людьми [22]. Чувство одиночества, испытываемое человеком, может перейти от сильно выраженных эмоциональных реакций, к сопровождающемуся таким психологическим образованием как тревожность, а также различными вегетативными реакциями и депрессией состоянию психологического шока. Одиночество возникает в результате того, что человек оказывается отделён от других людей по ряду каких-либо причин, например, экспериментальная ситуация,

географическое положение, а также социальная разобщённость. При этом важно сказать о том, что чем дольше человек находится в этом состоянии оторванности от других, тем выше поднимается уровень необходимости для него общения [25].

Многие из выше перечисленных исследователей относят одиночество к феноменам, которые ярче всего проявляют себя в юношеском возрасте. Г. М. Тихонов [22] отмечает, что именно в этом возрасте одиночество возникает чаще всего и ощущается наиболее остро. Люди, относящиеся к этой возрастной категории, более подвержены одиночеству, нежели люди, входящие в возрастные категории зрелых и пожилых.

В юношеском возрасте человек осуществляет переход к лучшему осознанию себя, что вызывает в нём осознаваемое ощущение отличности от остальных. Вместе с этим в этом возрасте возникает боязнь того, что окружающие люди могут не принять и не понять его таким, какой он есть. Всё это в совокупности приводит к тому, что появляется ощущение одиночества. Помимо этого, юноше или девушке в этом возрасте остро необходимо войти в какую-либо социальную группу.

Если складывается ситуация, в которой не находится людей, способных разделить с человеком в этом возрасте его интересы, то у него возникает чувство отдалённости от остальных, отверженности. Список причин, вызывающих одиночество именно в этом возрасте дополняют также кризис самооценки и кризис выбора жизненного пути.

В процессе переживания юношами и девушками одиночества играют роль приведенные ниже факторы [14]:

1) то, как личность относится к самой себе (отсутствие уверенности в себе, жизненная перспектива не выражена или её нет, низкое стремление к постановке и реализации целей, внутренний локус контроля, неудовлетворенность собой);

2) то, что входит в сферу характера личности (конформность, склонность к поведению, которое намеренно противоречит принятому в социальной группе);

3) серьезные сложности, возникающие, как в отношениях с самим собой, так и во взаимоотношениях в группе сверстников (отсутствие уверенности в своих способностях, выраженная неприязнь по отношению к себе, отсутствие понимания себя);

4) те отличительные черты, которые характеризуют процесс восприятия личностью самой себя: честность по отношению к себе (отсутствие идеализации своего образа и то насколько хорошо человек осознаёт себя), склонность оценивать себя с позиции не обладающего способностью влиять на свою жизнь, отсутствие у человека уверенности в том, что окружающие оценивают его как нечто важное.

Как было сказано выше, одиночество оказывает деструктивное влияние на личность юношей или девушек, которые испытывают его. Это проявляется в том, что одиночество [14]:

1) негативно влияет на отношении личности как к жизни, так и к самой себе, лишая это отношение всякой ценности (жизнь больше не наполнена эмоциями и яркими красками, в ней больше нет смысла), приводит к выраженному самообвинению, заставляет ставить под сомнение ценность человека как личности, в малой степени понижает самоуверенность и затрудняет самопринятие;

2) негативно влияет на особенности, относящиеся к сфере характера личности и проявляется в поведении (является фактором неуверенности, эгоцентризма, оппозиционного поведения и уступчивости, консерватизма, склонности к подчинению);

3) оказывает негативное влияние на принятие личностью самой себя: влечет за собой восприятие себя как человека, который не может порождать у окружающих приятные чувства, возрождает внутренние противоречия личности;

4) негативно сказывается на отношениях как внутри личностных, так и межличностных.

Наряду с отрицательными моментами, которые одиночество приносит в жизнь людей юношеского возраста, существует так же и позитивный потенциал одиночества [14], который отражается в том, что одиночество, как лакмусовая бумажка, помогает выявить то, что человек испытывает неудовлетворённость тем, что происходит внутри и вокруг него, а также способствует тому, что у юноши или девушки появляется желание предпринимать какие-то действия, чтобы Я-реальное соответствовало Я-идеальному.

Тем же автором [14] были определены внутренние условия актуализации позитивного потенциала одиночества и соответствующие им направления психолого-педагогической помощи личности. Для того, чтобы человек справился с первым этапом нужно создать такие условия, в которых он сможет осознать, что испытывает одиночество и перестать воспринимать его, как нечто отрицательное, несущее угрозу. После этого следует переход на следующий этап, где происходит отказ от негативного восприятия себя и отношения к себе, работа, связанная с развитием коммуникативных качеств, которые впоследствии смогут помочь успешно преодолеть отрицательные переживания и возникающие трудности, а также важным на этом этапе является понимание того, что одиночество несёт в себе и положительные моменты, которые наряду с негативными оказывают влияние на развитие личности, и вместе с тем лежат в основе внутренних мотивов выбора одиночества.

Таким образом, можно утверждать, что одиночество в юношеском возрасте обладает своими особенностями, которые выражаются как в специфических факторах, которые оказывают влияние на переживание юношами и девушками одиночества, к ним относятся: серьезные сложности, возникающие во взаимоотношениях в группе сверстников, а также трудности в отношениях с самим собой; черты, характеризующие отношение личности

К самой себе; те отличительные черты, которые характеризуют процесс восприятия личностью самой себя; особенности, относящиеся к сфере характера личности., так и в наличии позитивного потенциала.

1.3. Особенности самооценки у молодых людей

Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе. Самооценка имеет огромное значение в юношеском возрасте, так как она включает в себя: умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и, в соответствии с этим, самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи.

Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

С. Л. Рубинштейн пишет, что проблема психологического изучения личности завершается раскрытием её самосознания. Он считал, что развитие самосознания проходит ряд ступеней: от наивного неведения в отношении самого себя до всё более углублённого самопознания, соединяющегося затем со всё более определённой и иногда резко колеблющейся самооценкой. С. Л. Рубинштейн высказал суждение о трёхкомпонентной структуре самосознания: переживаемое отношение к себе, отношение к другому человеку и воспринимаемое (или ожидаемое) отношение другого.

А. Г. Спиркин, анализируя особенности самосознания и самооценки, фактически отождествляет эти явления: «...сама сущность сознания выражается в оценке человеком своих действий и их результатов, мыслей,

чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, в целостной оценке самого себя и своего места в жизни» [15].

По И. С. Кону, самооценки – это своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют новую информацию относительно данного аспекта «Я».

Как справедливо пишет Л. В. Бороздина, в современной психологии проблема самооценки является одной на наиболее разрабатываемых. Однако ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого определения понятия самооценки [13].

Таким образом, можно утверждать, что в общем случае, самооценка – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. То есть, самооценка личности заключается в умении оценивать свои силы и возможности, относиться к себе критически. Она составляет основу тех задач, на выполнение которых человек считает себя способным. Самооценка является неотъемлемой частью управления поведенческими реакциями

В научной литературе в хронологических границах юности чаще всего выделяется ранняя юность (от 15 до 18 лет) и поздняя юность (от 18 до 23 лет).

Рассматривается также юность как период, состоящий из трех фаз (рис. 8) [18].

Детальное исследование юношеского возрастного периода в научной литературе обнаруживает наиболее интенсивное интеллектуальное, нравственное и коммуникабельное развитие у молодых людей путем целенаправленного педагогического воздействия, социальной среды и, преимущественно, процессами самовоспитания, самосовершенствования самой личности.

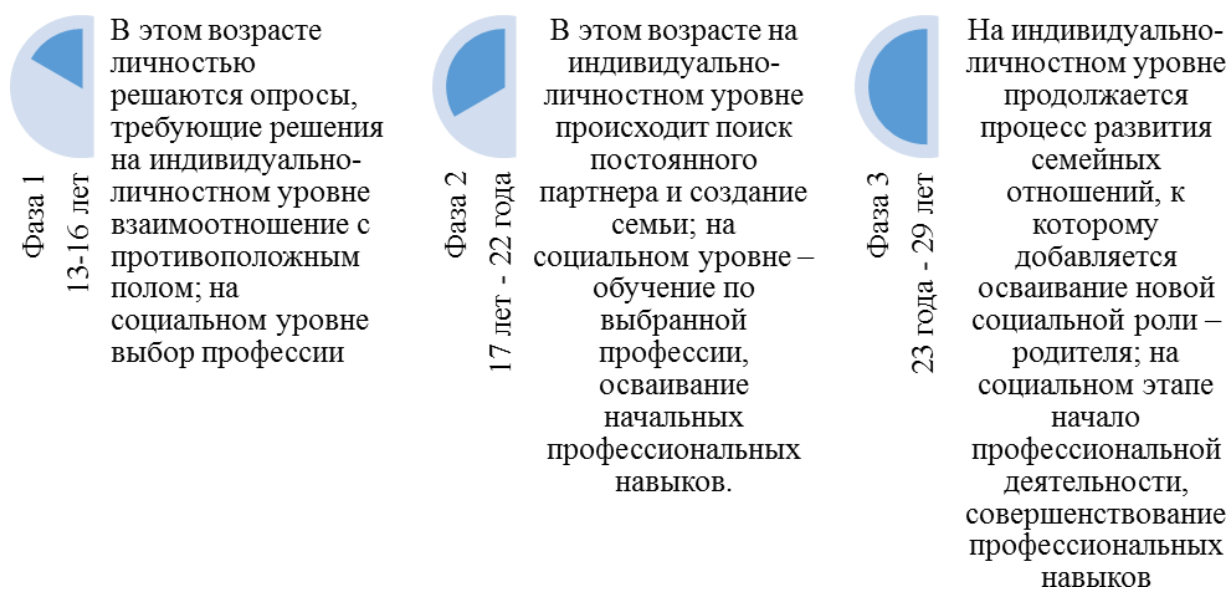


Рис. 8. Фазы юности

Одной из самых важных социально-психологических характеристик личности в юношеском возрасте является ее самооценка. Значительную роль в формировании самооценки в юношеском возрасте играют оценки окружающих личность и достижения индивида.

Практически все психологи указывают на юношеский возраст как на критический период формирования самооценки и рассматривают развитие самосознания как центральный психический процесс переходного возраста.

В юношеском возрасте формирование адекватной самооценки – одна из важнейших задач, так как обе крайности – и заниженная, и завышенная самооценка – ведут к серьезным внутренним и межличностным конфликтам. Наличие этих конфликтов объясняется тем, что самоуважение, самопринятие и социальная адаптация тесно взаимосвязаны. Так высокая самооценка – свидетельство того, что человек уважает себя, положительно относится к себе, низкая – неудовлетворенности собой, отрицательной оценки собственной личности [17].

Таким образом, если молодой человек глубоко презирает самого себя, он будет презирать и ненавидеть других, но если он испытывает к себе уважение и доверие, то будет так же доверять другим и уважать их.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель исследования: изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта с одиночеством и самооценкой.

Для достижения цели решались следующие задачи:

- 1) определить уровень эмоционального интеллекта, состояния одиночества и самооценки;
- 2) выявить значимые взаимосвязи эмоционального интеллекта, состояния одиночества и уровня самооценки;
- 3) выявить влияние самооценки на эмоциональный интеллект и его компоненты.

Предмет исследования: взаимосвязь эмоционального интеллекта с одиночеством и самооценкой.

Объект исследования: молодые люди.

В исследование приняли участие 59 респондентов: 18 юношей и 41 девушка в возрасте от 17 до 20 лет.

Гипотезы:

- 1) эмоциональный интеллект отрицательно взаимосвязан с состоянием одиночества;
- 2) эмоциональный интеллект положительно коррелирует с уровнем самооценки;
- 3) между уровнем самооценки и глубиной одиночества существует отрицательная взаимосвязь;
- 4) самооценка оказывает влияние на эмоциональный интеллект и его компоненты.

2.2. Методы и методики исследования

Основной метод, использованный в работе – это метод психологического тестирования. Для осуществления диагностики были использованы следующие методики.

1) Для определения глубины переживаемого человеком одиночества использовался диагностический опросник *«Одиночество» С. Г. Корчагиной* (Приложение А).

Стимульный материал включает 12 вопросов, к которым предлагается 4 варианта ответа: «всегда», «часто», «иногда», «никогда».

Глубина одиночества определяется количеством баллов, совпадающих с ключом.

2) Для определения вида одиночества использовался *«Опросник для определения вида одиночества» С. Г. Корчагиной* (приложение Б).

Опросник предназначен для определения как глубины, так и одного из трёх видов одиночества: отчуждающего, диссоциированного и диффузного.

Стимульный материал состоит из 30 вопросов, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответа «да» или «нет».

Вид одиночества, который выражен у испытуемого, определяется количеством баллов, совпадающих с ключом.

3) Для изучения уровня самооценки использовалась *«Методика исследования самооценки личности» С. А. Будасси* (Приложение В).

Методика предназначена для измерения уровня самооценки личности. Данная методика основана на способе ранжирования.

Стимульный материал включает в себя список из 48 слов, которые обозначают свойства личности. Из них испытуемому необходимо выбрать 20, которые будут соответствовать «идеалу» в представлении испытуемого. Первый этап будет заключаться в присвоении этим свойствам рангов, где 20-й ранг – качество, которое более всего привлекает в этой личности, 19-й ранг – также привлекательное качество, но в меньшей степени, чем то, которому присвоен 20-й ранг и так далее, таким образом, в этом ряду 1-й ранг будет занимать самое непривлекательное свойство личности «идеала».

Второй этап заключается в присвоении рангов тем же 20-ти свойствам личности, которые были отобраны для «идеала», но здесь испытуемый уже расставляет ранги в соответствии с тем, насколько лично у него выражено

данное свойство, где 20-й ранг – наиболее выражено, 19 – выражено, но в меньшей степени, чем то, которому присвоен 20-й ранг и так далее, принцип такой же, как и при оценке «идеала».

Уровень самооценки определяется значением ранговой корреляции между Я-идеальным и Я-реальным.

4) Для исследования эмоционального интеллекта использовался *опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д. В. Люсина* (Приложение Г).

Опросник предназначен для диагностики различных аспектов эмоционального интеллекта.

Стимульный материал состоит из 46 вопросов с вариантами ответа: «совсем не согласен», «скорее не согласен», «скорее согласен», «полностью согласен». Испытуемому просто необходимо поставить любой знак напротив того варианта ответа, который кажется ему наиболее подходящим.

Уровень эмоционального интеллекта и его компонентов (межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями) определяется количеством баллов в соответствии с ключом.

2.3. Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: методы описательной статистики, корреляционный анализ по Пирсону, однофакторный дисперсионный анализ, включенные в пакет программы IBM SPSS Statistics.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ОДИНОЧЕСТВОМ И САМООЦЕНКОЙ

3.1. Анализ распределения по выборке глубины переживания и видов одиночества

На основе полученных данных по результатам диагностики был проведён анализ распределения по выборке молодых людей глубины переживания и видов одиночества. Данные представлены на рисунке 9.

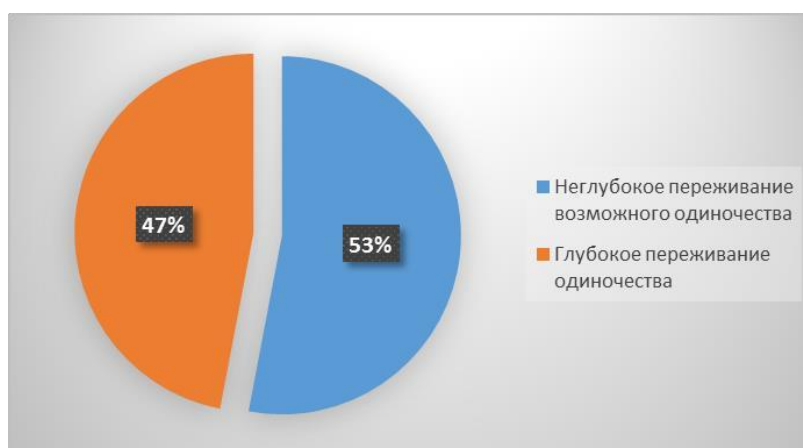


Рис. 9. Распределение по выборке показателей глубины переживания одиночества

Данные, представленные на рисунке, показывают, что все испытуемые, которые принимали участие в исследовании, в той или иной степени переживают одиночество. Это может быть связано с тем, что группы учащихся были сформированы совсем недавно (исследование проводилось в течении первого семестра обучения первого курса) и юноши и девушки еще не успели до конца адаптироваться в новом окружении.

На рисунке 10 представлено распределение по выборке видов одиночества: диффузное одиночество – 51%, диссоциированное – 37%, отчуждающее – 12%.

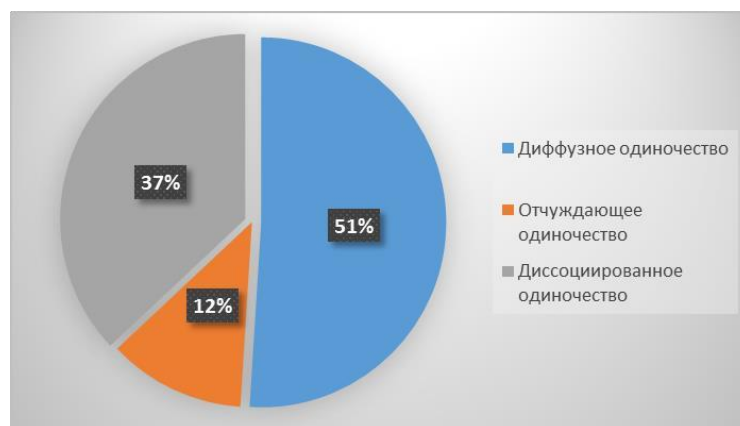


Рис. 10. Распределение по выборке видов одиночества

Преобладающим в выборке является диффузное одиночество (51%), которое характеризуется подозрительностью в межличностных отношениях и сочетанием противоречащих личностных и поведенческих характеристик. Это можно объяснить тем, что юноши и девушки, которые совсем недавно поступили в университет полностью изменили своё привычное окружение: новые преподаватели, новые соученики. Поэтому естественной защитной реакцией человека здесь будет настороженность, осторожность в выборе контактов для общения. Человек в такой ситуации в принципе готов пойти на контакт, но пока еще не знает с кем, присматривается, оценивает.

Для 37 % испытуемых характерно диссоциированное одиночество, при котором происходит резкая смена ярко выраженных процессов идентификации и отчуждения даже по отношению к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

И наконец, 12 % опрошенных испытывают отчуждающий вид одиночества, который характеризуется отчуждением человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению.

3.2. Выявление значимых взаимосвязей эмоционального интеллекта, состояния одиночества и уровня самооценки

Одной из задач данного исследования было выявление значимых взаимосвязей эмоционального интеллекта, состояния одиночества и уровня самооценки. Для решения этой задачи был проведен корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 11.

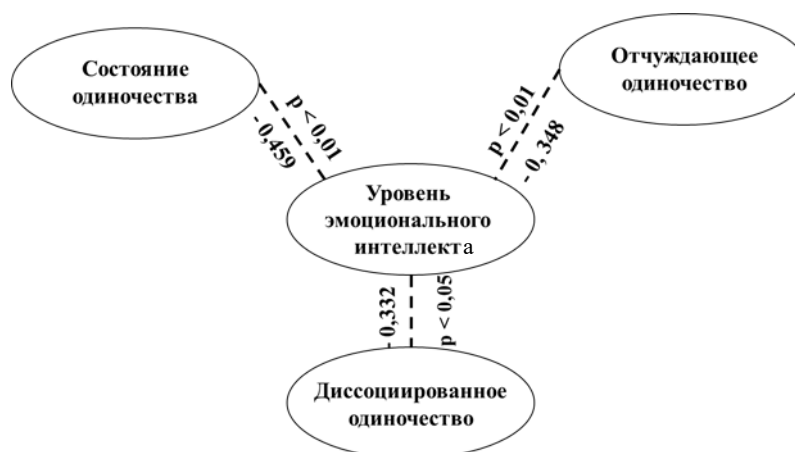


Рис. 11. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта с отчуждающим, диссоциированным одиночеством и состоянием одиночества

Условные обозначения:

----- обратный характер взаимосвязи

Исходя из результатов, представленных на рисунке, уровень эмоционального интеллекта имеет отрицательные корреляции с состоянием одиночества ($r = -0,459$), а также с двумя из трех видов одиночества: отчуждающим ($r = -0,348$) и диссоциированным ($r = -0,332$).

Такой характер взаимосвязи говорит о том, что чем выше у человека показатели уровня эмоционального интеллекта, тем ниже показатели состояния одиночества и двух видов одиночества: отчуждающего и диссоциированного.

Полученные результаты можно объяснить тем, что развитый эмоциональный интеллект способствует лучшему пониманию и принятию как себя, так и окружающих людей. В то время как состояние одиночества выражается в отчужденности от людей, или даже от самого себя, осознании невозможности полного принятия. Отчуждающий вид одиночества проявляется в том, что человек чувствует себя чужим в непонятном ему мире, где он никому не нужен и не интересен, вообще не значим, а диссоциированный вид одиночества выражается в резком отвержении ранее близких и важных людей, по причине того, что у них проявляются качества, которые человек сам в себе принять не может. Таким образом показатели эмоционального интеллекта находятся как бы на противоположном полюсе от состояния одиночества и двух видов одиночества: диссоциированного и отчуждающего.

Также был проведён корреляционный анализ между компонентами эмоционального интеллекта, состоянием одиночества и уровнем самооценки. Результаты данного анализа представлены на рисунках 12, 13, 14, 15.

По результатам корреляционного анализа, представленного на рисунке 12, были выявлены отрицательные корреляции между внутриличностным эмоциональным интеллектом и состоянием одиночества ($r = - 0,450$), глубиной одиночества ($r = - 0,309$) и диссоциированным одиночеством ($r = - 0,435$).

Такой характер взаимосвязи говорит о том, что чем выше у человека показатели внутриличностного эмоционального интеллекта, тем ниже показатели состояния, глубины одиночества и диссоциированного вида одиночества.

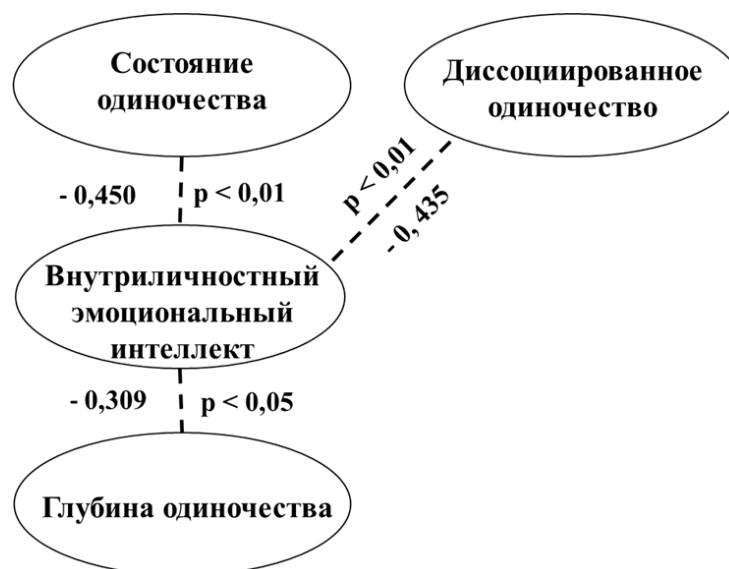


Рис. 12. Взаимосвязь внутриличностного эмоционального интеллекта с состоянием, глубиной и диссоциированным видом одиночества

Условные обозначения:

----- обратный характер взаимосвязи

Такие результаты можно объяснить тем, что внутриличностный эмоциональный интеллект связан с пониманием и управлением своими собственными эмоциями. В то же время состояние одиночества и глубина его переживания связаны с невозможностью правильно понять своё эмоциональное состояние и регулировать его в зависимости от возникающих ситуаций. А диссоциированный вид одиночества связан с отрицанием в себе неудовлетворяющих человека характеристик и разрыве контактов с людьми, у которых эти характеристики имеются, как бы эти люди не были близки.

Проведение корреляционного анализа позволило выявить отрицательные корреляции между межличностным эмоциональным интеллектом и состоянием одиночества ($r = - 0,318$), отчуждающим видом одиночества ($r = - 0,344$) (рис. 13).

Такой характер взаимосвязи говорит о том, что чем выше у человека показатели межличностного эмоционального интеллекта, тем ниже показатели состояния одиночества и отчуждающего вида одиночества.

диссоциированным ($r = -0,274$) и отчуждающим ($r = -0,294$) одиночеством (рис. 14).



Рис. 14. Взаимосвязь управления эмоциями с состоянием, глубиной одиночества и видами одиночества

Условные обозначения

----- обратный характер взаимосвязи

Такой характер взаимосвязи говорит о том, что чем выше у человека показатели управления эмоций, тем ниже показатели состояния, глубины одиночества и двух видов одиночества: отчуждающего и диссоциированного.

Такие результаты могут объясняться тем, что управление эмоциями заключается в способности контролировать их проявления, как у себя, так и у окружающих в зависимости от той или иной ситуации. А состояние одиночества в целом и его глубина препятствуют реализации этой способности, так как при переживании одиночества могут проявляться острые эмоциональные реакции, которые не сопоставимы с ситуациями, в рамках которых находится человек. Эмоции окружающих людей в таком состоянии воспринимаются зачастую неверно, поэтому управление ими не представляется возможным. Более наглядно эти реакции проявляются в зависимости от вида одиночества, в данном случае речь идёт о диссоциированном и отчуждающем одиночестве. При диссоциированном одиночестве контроль над эмоциями осложнён, поскольку в ситуации

отвержения человек не в состоянии оценить, осмыслить свои чувства и уж тем более позаботиться об интенсивности их проявления, а чувства отвергаемого человека его просто не заботят. При отчуждающем одиночестве также появляются затруднения при контроле эмоций, поскольку отсутствует возможность правильной оценки ситуации в состоянии полного отчуждения от мира людей.

Также выявлены корреляции между пониманием эмоций и состоянием одиночества ($r = -0,381$), отчуждающим одиночеством ($r = -0,305$) (рис. 15).



Рис. 15. Взаимосвязь понимания эмоций с отчуждающим одиночеством и состоянием одиночества

Условные обозначения:

----- обратный характер взаимосвязи

Такой характер взаимосвязи говорит о том, что чем выше у человека показатели понимания эмоций, тем ниже показатели состояния одиночества и отчуждающего одиночества. На основании полученных результатов, можно предположить, что, находясь в состоянии одиночества, человек склонен воспринимать как свои эмоции, так и эмоции, направленные на него со стороны окружающих, в негативном ключе. Также при отчуждающем одиночестве, человеку сложно полностью понять своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние людей вокруг, поскольку он в принципе не понимает окружающую его действительность, у него создаётся ощущение, что никто в это мире не может принять и понять его, даже он сам.

Результаты, полученные путём корреляционного анализа, подтверждают гипотезу о том, что эмоциональный интеллект отрицательно взаимосвязан с состоянием одиночества.

Далее при помощи корреляционного анализа были выявлены прямые взаимосвязи самооценки с управлением эмоциям ($r = 0,336$), внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,334$) и уровнем эмоционального интеллекта ($r = 0,281$), а также обратная корреляционная взаимосвязь самооценки с глубиной одиночества ($r = -0,305$) (рис.16).

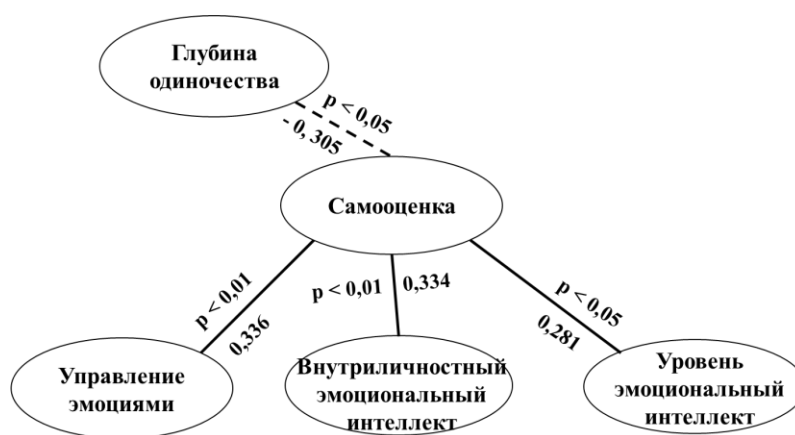


Рис. 16. Взаимосвязь самооценки с управлением эмоциями, внутриличностным эмоциональным интеллектом, уровнем эмоционального интеллекта и глубиной одиночества

Условные обозначения:

- обратный характер взаимосвязи
- прямой характер взаимосвязи

Прямой характер взаимосвязи между самооценкой и управлением эмоциями, внутриличностным эмоциональным интеллектом, уровнем эмоционального интеллекта говорит о том, что чем выше самооценка, тем выше соответственно показатели управления эмоциями, внутриличностный эмоциональный интеллект и уровень эмоционального интеллекта.

Такие результаты могут объясняться тем, что адекватно высокая самооценка связана с таким свойством личности как уверенность. Таким образом, когда человек уверен в себе, в своих силах и возможностях, естественным будет то, что он лучше понимает и знает себя в эмоциональном плане.

Обратный характер связи самооценки с глубиной одиночества, свидетельствует о том, что чем выше самооценка, тем ниже будут показатели глубины одиночества.

Можно предположить, что люди с заниженной самооценкой ввиду неуверенности в себе, закрытости, даже замкнутости отталкивают от себя окружающих, оказываются в изоляции, что может существенно углублять чувство одиночества. В то время как люди с адекватной самооценкой даже если и испытывают одиночества, то за счёт уверенности могут расположить к себе людей, поделиться своими переживаниями или же самостоятельно в них разобраться, что в свою очередь объясняет то, что одиночество такие люди переживают неглубоко.

Исходя из полученных результатов можно утверждать, что гипотеза о том, что эмоциональный интеллект положительно коррелирует с уровнем самооценки подтвердилась, также подтвердилась гипотеза о том, что между уровнем самооценки и глубиной одиночества существует отрицательная взаимосвязь.

3.3. Изучение влияния самооценки на уровень эмоционального интеллекта и его компонентов

Одной из задач исследования было определить, влияет ли самооценка на уровень эмоционального интеллекта и его компонентов. Для этого был осуществлён однофакторный дисперсионный анализ. Результаты этого анализа представлены на рисунках 17, 18 и 19.

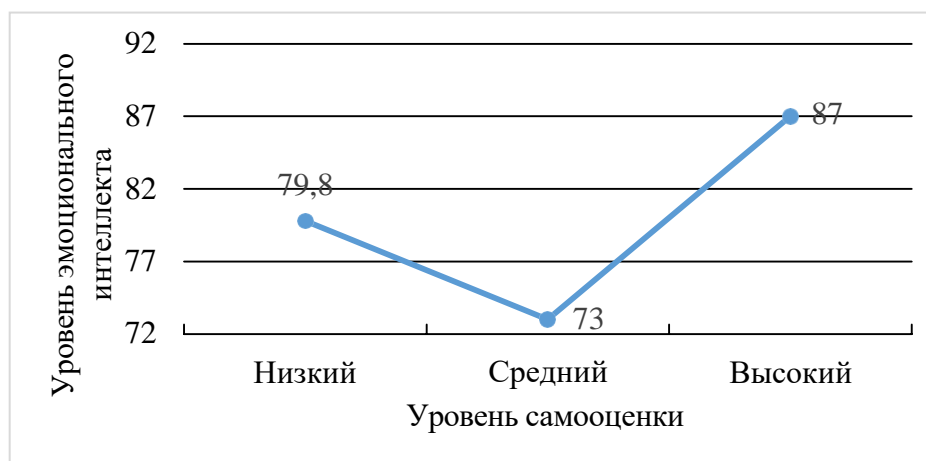


Рис. 17. Влияние самооценки на уровень эмоционального интеллекта ($p < 0,01$)

Из рисунка 17 видно, что чем выше уровень самооценки, тем выше общий уровень эмоционального интеллекта. Таким образом, можно предположить, что высокий уровень самооценки влияет на то, насколько человек способен разбираться в своём эмоциональном состоянии и эмоциональном состоянии окружающих его людей. Это может способствовать его успеху в построении отношений, а также облегчить работу в команде и поможет добиться успеха в переговорах, поскольку людям с развитым эмоциональным интеллектом легче удаётся поставить себя на место другого человека.

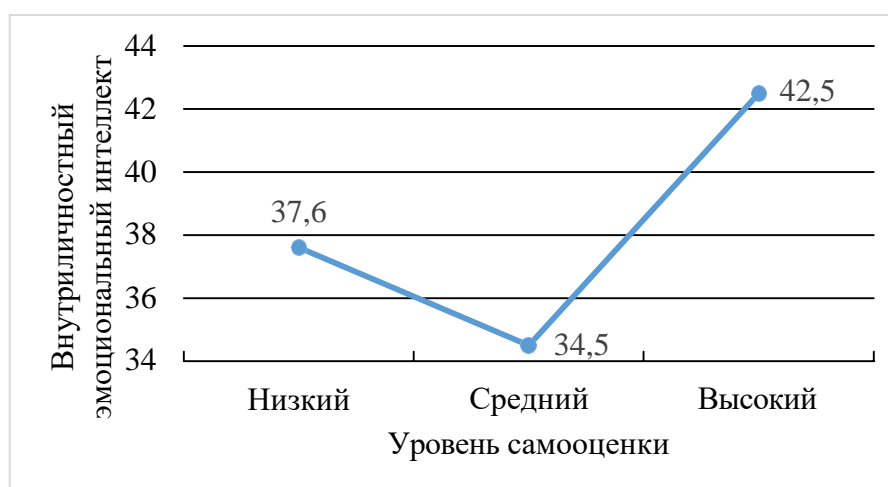


Рис. 18. Влияние уровня самооценки на уровень внутриличностного эмоционального интеллекта ($p < 0,05$)

График, представленный на рисунке 18, демонстрирует, что чем выше уровень самооценки, тем выше уровень внутриличностного эмоционального интеллекта. Таким образом, можно предположить, что самооценка влияет на то, насколько хорошо человек разбирается в своих собственных эмоциях и причинах их возникновения, например, может точно описать эмоцию, которая превалирует на данный момент в его эмоциональном состоянии и что именно эту эмоцию вызывает.

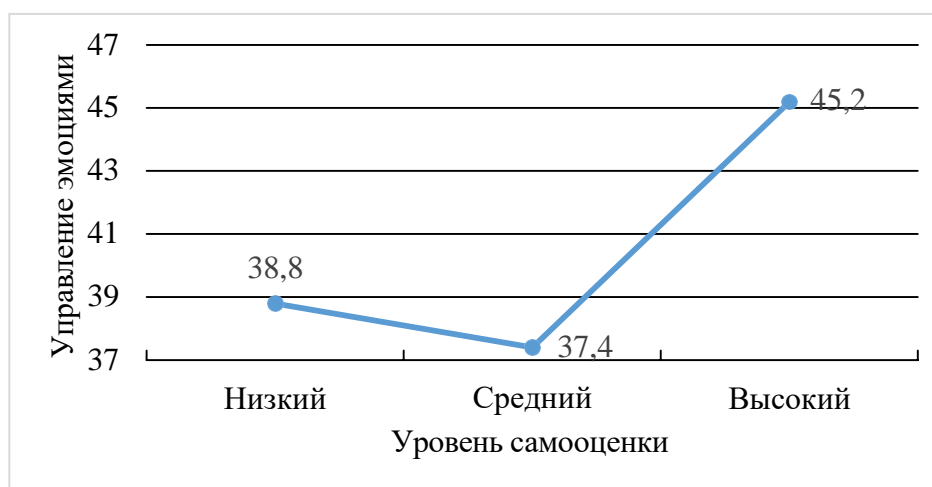


Рис. 19. Влияние уровня самооценки на управление эмоциями ($p < 0,01$)

По результатам, представленным на рисунке 19, видно, что чем выше уровень самооценки, тем выше показатели управления эмоциями. Таким образом, можно предположить, что высокий уровень самооценки оказывает влияние на то, насколько хорошо человек может управлять как своими собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих его людей. Это может выражаться в том, что человек способен произвольно вызывать у себя ту или иную эмоцию, в зависимости от ситуации в которой он находится, а также контролировать интенсивность проявления эмоций и то как они будут проявляться внешне. То же самое он способен делать и в отношении других людей.

Опираясь на полученные результаты можно предположить, что самооценка, оказывая влияние на эмоциональный интеллект и его

компоненты, способствует более целостному пониманию себя и окружающих людей. Что способствует продуктивному выстраиванию и развитию отношений с другими людьми и развитию личности самого человека, достижению самоактуализации, а также достичь самотрансценденции, которая может быть выражена различными способами, поведением и перспективами, такими как обмен мудростью и эмоциями с другими, интеграция физических/естественных изменений старения, принятие смерти как части жизни, интерес к помощи другим и познанию мира, способность оставить свои потери позади и найти духовное значение в жизни.

Результаты, полученные при помощи однофакторного дисперсионного анализа, могут служить подтверждением гипотезы о том, что самооценка оказывает влияние на эмоциональный интеллект и его компоненты.

ВЫВОДЫ

1. По результатам диагностики было выявлено, что все респонденты в той или иной степени переживают одиночество. Виды одиночества распределились по выборке следующим образом: диффузное одиночество – 51%; диссоциированное одиночество – 37%; отчуждающее одиночество – 12%.

Преобладание в выборке респондентов с диффузным видом одиночества можно объяснить тем, что исследование проводилось в течение первого семестра у студентов первого курса. Юноши и девушки, совсем недавно поступившие в университет, изменили своё привычное окружение: новые преподаватели, новые соученики. Поэтому естественной реакцией в данной ситуации будет настороженность и осторожность в выборе контактов для общения.

2. Выявлены значимые отрицательные взаимосвязи эмоционального интеллекта и его компонентов с состоянием, глубиной и с такими видами одиночества, как отчуждающее и диссоциированное.

Характер связи может быть обусловлен тем, что развитый эмоциональный интеллект и его компоненты способствуют лучшему пониманию и принятию как себя, так и окружающих людей, а состояние одиночества и его глубина, несут противоположное значение, как и отчуждающий вид одиночества, который проявляется в том, что человек чувствует себя чужим в непонятном ему мире, он вообще не значим, а вместе с ним и диссоциированный вид одиночества, выражающийся в резком отвержении ранее близких людей, по причине того, что у них проявляются качества, которые человек сам в себе принять не может.

3. Самооценка имеет значимую отрицательную взаимосвязь с глубиной одиночества. Проявлением этого может быть то, что люди с заниженной самооценкой ввиду неуверенности в себе, закрытости, даже замкнутости отталкивают от себя окружающих, оказываются в изоляции, что может существенно углублять чувство одиночества.

Самооценка также положительно коррелирует с управлением эмоциями, уровнем эмоционального интеллекта и внутриличностным эмоциональным интеллектом. Адекватно высокая самооценка связана с таким свойством личности как уверенность. Таким образом, когда человек уверен в себе, в своих силах и возможностях, естественным будет то, что он лучше понимает и знает себя в эмоциональном плане.

4. Результаты однофакторного дисперсионного анализа, позволили определить, что самооценка влияет на уровень эмоционального интеллекта и такие его компоненты, как внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями. Молодые люди с высокой самооценкой способны к более целостному пониманию себя и окружающих людей. А это способствует дальнейшему развитию личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части работы был проведён обзор исследований, как отечественных, так и зарубежных авторов, которые занимались изучением таких феноменов, как эмоциональный интеллект, состояние одиночества и самооценка.

Целью практической части работы было изучение взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, одиночеством и самооценкой.

В результате исследования были выявлены обратные корреляции между эмоциональным интеллектом, его компонентами и состоянием одиночества, глубиной и видами одиночества; положительные взаимосвязи между самооценкой и эмоциональным интеллектом и его компонентами, а также значимая отрицательная взаимосвязь между самооценкой и глубиной одиночества. Вместе с этим было выявлено, что самооценка влияет на управление эмоциями и уровень эмоционального интеллекта и на внутриличностный эмоциональный интеллект. Таким образом были подтверждены гипотезы о том, что между эмоциональным интеллектом и одиночеством существует отрицательная взаимосвязь; между эмоциональным интеллектом и уровнем самооценки существует положительная взаимосвязь; между уровнем самооценки и глубиной одиночества существует отрицательная взаимосвязь. А также была подтверждена гипотеза о влиянии самооценки на эмоциональный интеллект и его компоненты.

Результаты, полученные в ходе исследования, можно использовать при индивидуальной консультативной работе по вопросам саморазвития, самопринятия и помощи при адаптации к обучению в высшем учебном заведении.

Данное исследование в дальнейшем может быть уточнено и усовершенствовано за счёт увеличения объёма выборки, проведением на различных по национальности группах, а также за счет получения данных лонгитюдного исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова, Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н. П. Александрова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – С. 71–75.
2. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–87.
4. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
5. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М.: Лик пресс, 1998. – 160 с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – М.: АСТ, 2009. – 480 с.
7. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Пабlishер, 2011. – 301 с.
8. Джонг-Гирвельд, Дж. де. Типы одиночества / Дж. Де Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
9. Кон, И. С. Многоликое одиночество: (Психол. исслед.) / И. С. Кон // Знание – сила. – 2002. – №12. – С. 40–42.
10. Люсин, Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.
11. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. А. М. Татлыбаева. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
12. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.

13. Молчанова, О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О. Н. Молчанова – М.: Наука, 2010 – 392 с.
14. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте / Е. В. Неумоева-Колчеданцева // Образование и наука. – 2011. – №1. – С. 42–51.
15. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Изд-во «Питер», 2000 – 712 с.
16. Рыжов, Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. М. Рыжов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1-2. – С. 142–147.
17. Соколова, К.В. Самооценка личности в юношеском возрасте / К. В. Соколова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 8. – С. 306–308.
18. Столин, В.В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во Московского Университета, 1983. – 284 с.
19. Фельдштейн, Д.И. Психология становления личности / Д. И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 190 с.
20. Фром, Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фром. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2006. – 571 с.
21. Халперн, Д. Психология критического мышления / Д. Халперн. – СПб.: Питер, 2000. – 302 с
22. Холодова, О. Г. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте / О. Г. Холодова, И. А. Половеева // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2017. – №4. – С 63–66.
23. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / К. Хорни. – М.: Прогресс, Универс, 1993. – 478 с.

24. Хоровиц Л.М. Лабиринты одиночества / Л. М. Хоровиц, Р. де С. Френч, К. А. Андерсон. – М.: Прогресс, 1989. – 623 с.
25. Шагивалеева, Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007 – 157 с.
26. Bar-On, R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto: Multi-Health Systems, 2004. – 113 p.
27. Bateson, G. Mind and Nature: A Necessary Unity / G. Bateson. – Dutton: New York, NY, USA, 1979. – 238 p.
28. Biela, A. Paradigm of Unity as a Prospect for Research and Treatment in Psychology / A. Biela // J. Perspect. Econ. Political Soc. Integr. – 2014. – V. 19, № 1-2. – P. 207–227.
29. Boyatzis, R. E. Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence / R. E. Boyatzis // J. Manag. Dev. – 2009.– V. 28.– P. 749–770.
30. Brosch, T. The perception and categorisation of emotional stimuli: A review / T. Brosch, G. Pourtois, D. Sander. – Cogn. Emot., 2010.– V. 24. – P. 377–400.
31. Coetzer, G. H. Emotional versus Cognitive Intelligence: Which is the better predictor of Efficacy for Workingin Teams? / G. H. Coetzer // J. Behav. Appl. Manag. – 2016. – V. 16. – P. 116–133.
32. Cohn, M. A. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience / M. A. Cohn, B. L. Fredrickson, S. L. Brown, J. A. Mikels, A. M. Conway // Emotion. – 2009. – V. 9. – P. 361–368.
33. Drigas, A. S. New Layered Model on Emotional Intelligence / A. S. Drigas, C. A. Papoutsi // Behav. Sci. – 2018. – V.8, № 45. – P. 1–7.
34. Elfenbein, H. A. On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis / H. A. Elfenbein, N. Ambady // Psychol. Bull. – 2002. – V. 128. – P. 203–235.

35. Elfenbein, H. A.; Ambady, N. Predicting workplace outcomes from the ability to eavesdrop on feelings / H. A. Elfenbein, N. Ambady // *J. Appl. Psychol.* – 2002. – V. 87, № 5. – P. 963–971.
36. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions / B. L. Fredrickson // *Am. Psychol.* – 2001. – V. 56 – P. 218–226.
37. Fromm-Reihmann, F. Loneliness / F. Fromm-Reihmann // *Psychiatry.* – 1989. – V. 22. – P. 1–15.
38. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
39. Gregory, M. J. Myth and Transcendence in Plato / M. J. Gregory // *Thought.* – 1968. – V. 43, № 2. – P. 273–296.
40. Ioannidou, F. Empathy and emotional intelligence: What is really about? / F. Ioannidou, V. Konstantikaki // *Int. J. Caring Sci.* – 2008. – V. 1, № 3. – P. 118–123.
41. Isomura, T. Automatic facial mimicry in response to dynamic emotional stimuli in five-month-old infants / T. Isomura T. Nakano // *Proc. Biol. Sci.* – 2016. – V. 283, № 1844. – P. 1–9.
42. Kristjánsson, K. Aristotle, Emotions, and Education / K. Kristjánsson. – Abingdon: Routledge, 2016. – 204 p.
43. Kunnanatt, J. T. Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness / J. T. Kunnanatt // *Human Resource Development Quarterly.* – 2004. – V. 15. – P. 489–495.
44. Levenson, M. R. Self-transcendence: Conceptualization and measurement / M. R. Levenson, P. A. Jennings, C. M. Aldwin, R. W. Shiraishi // *Int. J. Aging Hum. Dev.* – 2005. – V. 60, № 2 – P. 127–143.
45. Lewis, G. J. Functional architecture of visual emotion recognition: A latent variable approach / G. J. Lewis, C. E. Lefevre, A. W. Young // *J. Exp. Psychol. Gen.* – 2016. – V. 145. – P. 589–602.

46. Lutz, C. The anthropology of emotions / C. Lutz? G. M. White // *Annu. Rev. Anthropol.* – 1986. – V. 15. – P. 405–436.
47. Maslow, A. H. A Theory of Human Motivation / A. H. Maslow // *Psychol. Rev.* – 1943. – V. 50. – P. 370-396.
48. Mayer, J. D Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence / J. D. Mayer, M. DiPaolo, P. Salovey // *J. Personal. Assess.* – 1990. – V. 54. – P. 772–781.
49. Mayer, J. D.; Salovey, P.; Caruso, D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // *Am Psychol.* – 2008. – V. 63, № 6. – P. 503–517.
50. Mayer, J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios // *Emotion.* – 2001. – V. 1, № 3. – P. 232–242.
51. Mestre, J. M. Models of cognitive ability and emotion can better inform contemporary emotional intelligence frameworks / J. M. Mestre, C. MacCann, R. Guil, R. D. Roberts // *Emot. Rev.* – 2016. – V. 8, № 4. – P. 322–330.
52. Mitchell, D. G. Conscious perception of emotional stimuli: Brain mechanisms / D. G. Mitchell, S. G. Greening // *Neuroscientist.* – 2012. – V. 18. – P. 386–398.
53. Moors, A. Theories of emotion causation: A review / A. Moors // *Cognition and Emotion.* – London: Psychology Press, 2010. – P. 11–47.
54. Okon-Singer, H. Dynamic modulation of emotional processing / H. Okon-Singer, L. Lichtenstein-Vidne, N. Cohen // *Biol. Psychol.* – 2013. – V. 92. – P. 480–491.
55. Pekrun. Emotions at School / R. Pekrun, K. R. Muis, A. C. Frenzel, T. Götz. – New York: Routledge, 2017. – 178 p.
56. Potworowski, G. Developing evidence-based expertise in emotion management: Strategically displaying and responding to emotions in negotiations / G. Potworowski, S. Kopelman // *Negot. Confl. Manag. Res.* – 2007. – V. 1. – P. 333–352.

57. Rubin, R. S. Leading from within: The effects of emotion recognition and personality on transformational leadership behavior / R. S. Rubin, D. C. Munz, W. H Bommer // Acad. Manag. J. – 2005. – V. 48. – P. 845–858.

58. Ruvalcaba-Romero, N.A. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction / N. A. Ruvalcaba-Romero, P. Fernández-Berrocal, J. G. Salazar-Estrada, J. Gallegos-Guajardo // J. Behav. Health Soc. Issues. – 2017. – V. 9. – P. 1–6.

59. Schutte, N. S. Emotional intelligence and interpersonal relations / J. M. Malouff, C. Bobik, T. D. Coston, C. Greeson, C. Jedlicka, E. Rhodes, G. Wendorf // J. Soc. Psychol. – 2001. – V. 141. – P. 523–536.

60. Sunindijo, R. Y. Emotional intelligence and leadership styles in construction project management / R. Y. Sunindijo, B. H Hadikusumo, S. Ogunlana // J. Manag. Eng. – 2007. – V. .23 – P. 166–170.

61. Van Cappellen, P.; Rimé, B. Positive emotions and self-transcendence / P. Van Cappellen, B. Rimé // Religion, Personality, and Social Behavior. – Abingdon: Taylor and Francis, 2014. – P. 123–145.

62. Venter, H. J. Self-Transcendence: Maslow's Answer to Cultural Closeness / H. J. Venter // J. Innov. Manag. – 2017. – V. 4, №4. – P. 3–7.

63. Vuilleumier, P. How brains beware: Neural mechanisms of emotional attention / P. Vuilleumier // Trends Cogn. Sci. – 2005. – V. 9 – P. 585–594.

64. Zeidner, M. Emotional intelligence in the workplace: A critical review / M. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts // Appl. Psychol. – 2004. – V. 53. – P. 371–399.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной

Инструкция к тесту: вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

№	Всегда	Часто	Иногда	Никогда
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

1. Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?
2. Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?
3. Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?
4. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
5. Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?
6. Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?

Продолжение приложения А

7. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
8. Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?
9. Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?
10. Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?
11. Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?
12. Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?

Обработка результатов и интерпретация

Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ:

Количество баллов	Интерпретация
12-16	человек не переживает сейчас одиночество
17-27	неглубокое переживание возможного одиночества
28-38	глубокое переживание актуального одиночества
39-48	очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

Инструкция к тесту: Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тест

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?

Продолжение приложения Б

13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?

Продолжение приложения Б

27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка результатов и интерпретация

Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов.

Ключ

Вид одиночества	+/-	№ вопроса
Диффузное	«+»	4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26
	«-»	2, 11, 24, 27
Отчуждающее	«+»	1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29
	«-»	11, 13, 14, 23, 25, 26, 30
Диссоциированное	«+»	1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28
	«-»	17, 20, 27, 30
Состояние одиночества (без определения вида)	«+»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
	«-»	13, 14, 30, 24

Людей, переживающих **диффузное одиночество**, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется

Продолжение приложения Б

идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности. Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к **обособлению** является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в

Продолжение приложения Б

обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – **диссоциированное** – представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания

Продолжение приложения Б

психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Шаг 1. Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Шаг 2. Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам

Продолжение приложения В

В наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный

Продолжение приложения В

результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d1 - d2)^2$ и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\Sigma d2$ и внесите ее в формулу

$$r = (1 - 0,00075) \times \Sigma d2$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Уровни выраженности показателей самооценки	
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими

Продолжение приложения В

людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с **завышенной самооценкой** гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они

Продолжение приложения В

могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие – перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с нескритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с **заниженной самооценкой** обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие

Продолжение приложения В

иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна **адекватная самооценка**, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ЭмИн (Опросник эмоционального интеллекта) Д. В. Люсин

Инструкция. Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

№	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				

Бланк

Вопросы:

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника

Продолжение приложения Г

6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился

Продолжение приложения Г

29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

Ключ

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45

Продолжение приложения Г

Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
Межличностный эмоциональный интеллект	0–34	35–39	40–46	47–52	53 и выше
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0–33	34–38	39–37	48–54	55 и выше
Управление эмоциями	0–34	35–39	40–47	48–53	54 и выше
Понимание эмоций	0–33	34–39	40–47	48–53	54 и выше
Общий эмоциональный интеллект	0–71	72–78	79–92	93–104	105 и выше