

Мухина Екатерина Евгеньевна, магистрант, Уфимский Университет
науки и технологий, г. Уфа

СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И СОЦИАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи субъективного переживания одиночества и показателей эмоционального и социального интеллекта у лиц раннего взрослого возраста (20–25 лет, $n = 50$). Применялись: Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Расселла [6]; ДОПО-3к Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина [5]; тест социального интеллекта Дж. Гилфорда; тест ЭМИн Д.В. Люсина. Выявлены статистически значимые отрицательные корреляции между уровнем одиночества и всеми компонентами социального ($r = -0,412 \div -0,562, p < 0,01$) и эмоционального ($r = -0,388 \div -0,586, p < 0,01$) интеллекта. Гипотеза о зависимости переживания одиночества от уровня развития обоих видов интеллекта получила полное эмпирическое подтверждение.

Ключевые слова: субъективное переживание одиночества, ранняя взрослость, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, студенты, корреляционный анализ.

Введение

Феномен одиночества в современном обществе приобретает всё более выраженный характер. По данным Gallup (2023), каждый четвёртый человек старше 15 лет ощущает себя одиноким, причём наиболее высокий уровень — 27% — зафиксирован среди молодёжи 19–27 лет [9]. В России, согласно мониторинговому опросу ВЦИОМ от марта 2025 года, тема одиночества не теряет социальной остроты [10]. По данным ВОЗ, около 30% одиноких молодых взрослых имеют клинически значимые симптомы депрессии [8], а

Holt-Lunstad установила, что социальная изоляция как предиктор смертности сопоставима с выкуриванием 15 сигарет в день [13].

Период ранней взрослости представляет особую уязвимость: по Э. Эриксону, центральная психосоциальная задача этого этапа — установление близости с другими; неспособность к этому порождает устойчивую изоляцию [3]. Цифровизация усугубляет ситуацию: метаанализ Б. Примака показывает, что пребывание в социальных сетях более 4 часов в день повышает риск одиночества на 60% [14].

Эмоциональный интеллект как способность понимать эмоции и управлять ими, а также социальный интеллект как способность прогнозировать поведение людей и распознавать невербальную экспрессию — важнейшие предикторы качества межличностных отношений. Их прямая взаимосвязь с субъективным переживанием одиночества в российской студенческой выборке остаётся недостаточно изученной.

Гипотеза: субъективное переживание одиночества в ранней взрослости зависит от уровня развития эмоционального и социального интеллекта — чем выше эти способности, тем менее интенсивно переживается одиночество.

Теоретическое обоснование

Когнитивный подход трактует одиночество как осознаваемое несоответствие между желаемым и реальным уровнем социальных взаимодействий [1]. Р. Вейс разграничивает эмоциональное одиночество (дефицит близкой привязанности) и социальное (ощущение непринятости в группе) [2]. Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин дополняют эту классификацию конструктом «позитивного одиночества» — способности продуктивно использовать уединение для саморефлексии [5]. И. Ялом описывает экзистенциальное одиночество как неотъемлемое условие самопознания и личностного роста [4].

Дефицит навыков социального распознавания формирует «порочный круг отчуждения»: неверная интерпретация сигналов собеседника ведёт к

коммуникативным неудачам и убеждению о собственной социальной некомпетентности, что Дж. Качиоппо описывает как «гипербдительность к социальным угрозам» [12]. Связь эмоционального интеллекта с одиночеством обусловлена тем, что навыки эмоциональной регуляции снижают реактивность на социальные фрустрации; Дж. Боулби показал, что тревожный паттерн привязанности, формирующийся при дефиците этих навыков, ведёт к хроническому переживанию изоляции [11].

Методология исследования

Исследование проводилось в ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий» в сентябре 2025 — апреле 2026 г. Выборка: 50 студентов 20–25 лет (23 юноши, 27 девушек). Критерий исключения — диагностированные психические расстройства.

Диагностический комплекс: - **Шкала субъективного ощущения одиночества** Д. Расселла, Л. Пепло, М. Фергюсона (20 утверждений; 20–34 балла — низкий уровень, 35–49 — средний, 50–80 — высокий) [6]; - **ДОПО-Зк** Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (24 утверждения; шкалы: общее одиночество, зависимость от общения, позитивное одиночество) [5]; - **Тест СИ Дж. Гилфорда** (4 субтеста: «Истории с завершением», «Группы экспрессии», «Вербальная экспрессия», «Истории с дополнением»); - **Тест ЭМИн** Д.В. Люсина (46 утверждений; шкалы: межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, управление эмоциями, контроль экспрессии).

Статистические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна–Уитни ($p < 0,05$).

Результаты

Структура переживания одиночества

По Шкале Расселла: низкий уровень одиночества — 36% ($n = 18$), средний — 46% ($n = 23$), высокий — 18% ($n = 9$); $M = 39,24$ ($SD = 11,76$). По

ДОПО-3к: по шкале общего одиночества 54% — средний уровень; показатель позитивного одиночества относительно низкий ($M = 14,72$, $SD = 4,23$, 36% — низкий уровень), что свидетельствует о преимущественно негативном восприятии уединения.

Показатели социального и эмоционального интеллекта

Среди субтестов социального интеллекта наиболее высокие результаты — по «Вербальной экспрессии» ($M = 8,94$), наиболее низкие — по «Группам экспрессии» ($M = 7,82$), что говорит о типичных трудностях с расшифровкой невербальных сигналов. Средняя композитная оценка СИ: $32,80$ ($SD = 7,86$). По ЭМИн: наиболее развит межличностный эмоциональный интеллект ($M = 42,38$), наименее — контроль экспрессии ($M = 35,84$); общий показатель эмоционального интеллекта: $M = 81,10$ ($SD = 15,76$).

Корреляционный анализ

Все корреляции с переживанием одиночества статистически значимы ($p < 0,01$) и отрицательны:

Показатель	r
Общий ЭИ	-0,586
Управление эмоциями	-0,534
Межличностный ЭИ	-0,518
Внутриличностный ЭИ	-0,496
Контроль экспрессии	-0,388
Композитный СИ	-0,562
«Группы экспрессии»	-0,524
«Истории с завершением»	-0,486
«Вербальная экспрессия»	-0,412

Шкала зависимости от общения показала более слабые корреляции ($r = -0,25 \div -0,35$), указывая на её большую обусловленность паттернами привязанности, нежели интеллектуальными способностями. Шкала позитивного одиночества обнаружила положительные корреляции с обоими

видами интеллекта ($r = +0,30 \div +0,45$): развитые навыки эмоционального и социального интеллекта позволяют воспринимать уединение как ресурс.

Сравнительный анализ

Группа с низким одиночеством ($n = 18$) значительно превосходит группу с высоким ($n = 32$) по всем показателям ($p < 0,01$): композитный социальный интеллект — 39,50 vs 28,94 ($U = 98,0$); общий эмоциональный интеллект — 94,00 vs 73,63 ($U = 94,5$); управление эмоциями — 46,39 vs 35,06 ($U = 108,0$).

Обсуждение

Центральная роль управления эмоциями ($r = -0,534$) согласуется с данными Р. Вейса об эмоциональном одиночестве как следствии отсутствия безопасной привязанности [2] и теорией привязанности Дж. Боулби [11]: молодой человек, неспособный регулировать тревогу в ситуациях близости, склонен разрушать отношения импульсивными реакциями. Сильная связь «Групп экспрессии» с одиночеством ($r = -0,524$) объясняется механизмом, описанным Дж. Качиоппо: ошибки в считывании невербальных сигналов ведут к накоплению негативного опыта и «гипербдительности к социальным угрозам» [12].

Положительная корреляция позитивного одиночества с эмоциональным и социальным интеллектом ($r = +0,30 \div +0,45$) подтверждает идею И. Ялома об экзистенциальном одиночестве как ресурсе самопознания [4]: высокий эмоциональный интеллект не только снижает страдание от одиночества, но трансформирует уединение в продуктивный опыт. Более слабая связь зависимости от общения с интеллектуальными показателями указывает на иные терапевтические мишени — дезадаптивные схемы привязанности, что соответствует когнитивно-схематическому подходу Дж. Янга [15].

Практическая значимость: целевое развитие навыков эмоциональной регуляции, распознавания невербальных сигналов и прогнозирования социального поведения в рамках специализированных программ — например, аналогичных «Социальным связям» С.Л. Вербицкой [7] — может стать

эффективной мерой психопрофилактики хронического одиночества у студентов.

Заключение

На выборке из 50 студентов 20–25 лет установлены статистически значимые отрицательные связи субъективного переживания одиночества со всеми компонентами социального интеллекта ($r = -0,412 \div -0,562$) и эмоционального интеллекта ($r = -0,388 \div -0,586$). Наиболее сильные предикторы снижения одиночества — управление эмоциями ($r = -0,534$), общий эмоциональный интеллект ($r = -0,586$) и распознавание невербальной экспрессии ($r = -0,524$). Гипотеза исследования подтверждена.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Вейс Р. Одиночество: опыт эмоциональной и социальной изоляции. — М.: Прогресс, 1973. — 264 с.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Флинта, 2006. — 342 с.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М.: Класс, 2000. — 576 с.
5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества // Вопросы психологии. — 2013. — № 4. — С. 78–89.
6. Рассел Д., Фергюсон М. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества // Психологический журнал. — 2010. — № 3. — С. 45–52.
7. Вербицкая С.Л. Коррекция одиночества у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — СПб., 2015. — 24 с.

8. ВОЗ. Депрессия и тревожность у молодых взрослых. — 2022. — URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 10.02.2025).
9. Gallup. Global Loneliness Report 2023. — URL: <https://www.gallup.com> (дата обращения: 10.02.2025).
10. ВЦИОМ. Жизнь в стиле соло. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhizn-v-stile-solo> (дата обращения: 10.02.2025).
11. Bowlby J. Attachment and Loss. — N.Y.: Basic Books, 1982. — 425 p.
12. Cacioppo J. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection // Current Psychology. — 2018. — Vol. 37(3). — P. 567–580.
13. Holt-Lunstad J. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality // Perspectives on Psychological Science. — 2020. — Vol. 15(2). — P. 227–237.
14. Primack B. Social Media Use and Perceived Social Isolation // Computers in Human Behavior. — 2022. — Vol. 88. — P. 120–129.
15. Young J. Cognitive Therapy for Loneliness // Journal of Cognitive Psychotherapy. — 2003. — Vol. 17(3). — P. 187–210.