

Опитування студентів «Зв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності в сучасній студентській молоді»

В сучасному світі активно вивчають питання емоційного інтелекту (EQ), оскільки саме EQ визначає психологічне здоров'я людини, соціальну взаємодію, рівень успішності особистості.

Однією з проблем суспільства є самотність. Останнім часом самотність значно «помолодшала» – багато молоді у віці 16–24 роки відчують себе самотніми. Проблема самотності пов'язана з показниками якості життя, задоволення від сенсу власного життя і психоемоційною стійкістю.

Метою опитування студентів було виявлення причин виникнення стану самотності, визначення, наскільки це явище розповсюджене у молодіжному середовищі, вивчення зв'язку між EQ і самотністю.

Було опитано 873 особи, серед них жіночої статі – 473 (54,6 %) і чоловічої – 393 (45,4 %). Вік респондентів – від 17 до 26 років.

Більшість опитуваних (78,4 %) підтвердили, що емоції і почуття впливають на їхню поведінку, водночас 61,3 % відзначили, що не завжди свої почуття і емоції виражають.

На питання «Чи можу я бути самим собою у спілкуванні з оточуючими?» більшість (76,5 %) відповіли «так». Така відповідь дещо не узгоджується з відповіддю на попереднє запитання, адже чи можливо бути собою, коли ти не виражаєш своїх справжніх почуттів і емоцій. Це свідчить про те, що багато хто з молоді не знає себе справжнього. Вони лише намагаються відповідати загальноприйнятим стандартам молодіжного середовища.

У молоді є багато питань, які вони не можуть вирішити самотійно. Опитування показало, що це майже половина – 44,5%. Де шукати відповіді, як знайти рішення? В основному – в інтернеті за допомогою гаджетів. Батькам розповісти про проблеми можуть 62,2 % опитаних, наставнику групи – 29,5%, довіритися психологу – 56,1%.

Стосовно самотності, 16,1 % респондентів зазначили, що почуваються самотніми в сім'ї, 23,4% – серед однокурсників, 25,7 % – під час конфліктів у сім'ї.

51,8 % студентів намагаються у різний спосіб компенсувати відчуття самотності, передусім за допомогою гаджетів і соціальних мереж.

Висновки:

1. Проблема недостатнього розвитку EQ і, як наслідок, самотності існує в студентському середовищі може впливати на навчальні показники і на подальше професійне становлення.

2. Необхідним є проведення зі студентами заходів, які розширюють межі спілкування: культурні заходи (як відвідування, так і безпосередня участь), екскурсії, спеціальні тренінги з вивчення власної особистості (як загальні, так і за гендерним розмежуванням), волонтерська діяльність.

3. Позитивним рішенням є наявність інституту наставництва в університеті. Особливу увагу варто звернути на згуртування студентів груп, розвиток їх емоційного інтелекту.