

ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ ИНДИВИДОВ С РАЗЛИЧНЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Е. С. Дротенко

Белорусский государственный университет, г. Минск;

yelena.drotenko@gmail.com;

науч. рук. – С. И. Хонский, ст. преп.

В публикации автор обращается к проблеме изменений в образе жизни в условиях пандемии и отношения к ним индивидов с различным эмоциональным интеллектом. Приводятся результаты эмпирического исследования, в котором приняли участие 112 респондентов. Объектом исследования выступают изменения в образе жизни в условиях пандемии, целью – выявление и характеристика отношения к ним индивидов с различным эмоциональным интеллектом. Работ, которые освещают данную проблему в белорусском обществе, в открытом доступе в настоящее время не наблюдается. Данная работа может выступать основой для проведения дальнейших исследований; базой для разработки психологических мероприятий, программ и рекомендаций, направленных на повышение адаптивности индивидов в условиях наблюдаемых социальных трансформаций.

Ключевые слова: образ жизни; социальные трансформации; отношение к изменениям; эмоциональный интеллект; поведение в условиях пандемии.

Коронавирусная инфекция COVID-19 уже успела внести изменения в социальное функционирование личности, затронув многие сферы жизнедеятельности. Несмотря на преобладание в дискурсе СМИ сообщений о негативных трансформациях, встречаются отсылки и к позитивным изменениям, связанным с ростом осознанности, появлением возможностей заняться саморазвитием или осуществить давно откладываемые на потом планы.

И. В. Романова дефинирует категорию «образ жизни» как «систему наиболее существенных, типичных характеристик способа жизнедеятельности, активности людей в единстве их количественных и качественных сторон, являющихся отражением уровня развития общества» [1]. Структурные и содержательные элементы образа жизни людей являются динамичными, их трансформации на протяжении жизни человека происходят под влиянием объективных и субъективных факторов.

Пандемия уже привела к изменениям как объективных (отмена культурно-массовых мероприятий, необходимость ограничить контакты, работать удалённо, отказаться от заграничных поездок и др.), так и субъективных факторов (предпочтение компьютерно-опосредованным формам общения, отказ от посещения заведений общепита, развлекательных мероприятий и т.д.).

С точки зрения психологии можно говорить о тех или иных изменениях в образе жизни человека, связанных с обращением к новому или отказом от старого, апеллируя к категории отношения. Отношение возникает там, где есть заслуживающий оценки феномен [2, с. 28] и выражает позицию человека относительно него, сливаясь с установкой готовности к определённой активности [3, с. 80].

Формирующееся негативное отношение к изменениям в образе жизни, обусловленным пандемией, с большей вероятностью может являться признаком того, что человек при первой возможности отказался бы от них. Складывающееся позитивное отношение к ряду изменений может наоборот способствовать их закреплению в образе жизни человека.

Одним из психологических ресурсов, позволяющих поддерживать эффективность деятельности и адаптации, а также субъективное благополучие личности, является эмоциональный интеллект (далее – ЭИ) [4]. ЭИ представляет собой способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого [5]. Так, Д. П. Фесселл и К. Чернисс отмечают важность внимания к своим эмоциям для поддержания психологического благополучия в условиях пандемии, рекомендуя, в частности, микропрактики называния эмоций, фокусировки сознания на вызвавших позитивные эмоции событий, регуляции стресса с помощью дыхательных техник и т.д. [6].

Таким образом, автором было выдвинуто предположение, что при относительно одинаковом спектре изменений в образе жизни, отношение к ним может варьировать в зависимости от уровня ЭИ личности.

С целью проверки данного предположения было проведено исследование. На первом (пилотажном) этапе десяти респондентам был задан один вопрос: «К каким изменениям в вашем образе жизни привела пандемия коронавирусной инфекции COVID-19?». Далее на основании контент-анализа были выделены 15 категорий, обозначающих сферы жизнедеятельности личности, которые легли в разработанную нами анкету изучения изменений в образе жизни в условиях пандемии и отношения к ним. В заключение анкеты предлагалось назвать наиболее значимые положительные и отрицательные изменения, произошедшие в жизни за время пандемии. Для анализа ответов на последний вопрос анкеты использовался метод контент-анализа. Уровень ЭИ оценивался посредством методики диагностики ЭИ М. А. Манойловой [5]. Различия между респондентами с низким, средним и высоким уровнями ЭИ изучались при помощи программы SPSS Statistics v. 19 (U-критерий Манна-Уитни).

По результатам проведённого исследования в качестве обладающих большей степенью персональной значимости индивиды с низким и средним ЭИ, по сравнению с респондентами с высоким ЭИ, отметили

изменения в таких областях жизни, как финансовое состояние, общение с друзьями, проведение свободного времени, посещение общественных мест. Индивиды с высоким ЭИ реже отмечали, что изменения в их жизни произошли в худшую сторону, в отличие от респондентов с низким и средним ЭИ. Несмотря на то что изменения в таких сферах жизни, как посещение общественных мест, перемещение по городу, проведение досуга, организация рабочего / учебного процесса, для всех респондентов, исходя из их оценок, произошли в худшую сторону, негативное отношение к этим изменениям, как и степень обеспокоенности ими, сильнее среди индивидов с низким и средним, нежели высоким ЭИ.

Индивиды с высоким ЭИ, по сравнению с респондентами с низким и средним уровнями ЭИ, значительно более сильно обеспокоены изменениями в общении с родственниками и друзьями, но менее обеспокоены изменениями в общении с членами семьи, с которыми они проживают совместно. Кроме того, изменения в уровне финансового благополучия значительно сильнее тревожат индивидов с низким и средним ЭИ, нежели респондентов, имеющих высокий уровень ЭИ.

Индивиды с низким и средним ЭИ оказались более категоричными, чаще указывая, что никогда в полной мере не приспособятся к происходящим изменениям, по сравнению с индивидами с высоким ЭИ. По оценкам респондентов с высоким ЭИ, они уже значительно лучше, в отличие от индивидов с низким и средним ЭИ, адаптировались к изменениям в соблюдении гигиены, посещении общественных мест, приобретении товаров, поддержании здоровья, ведении быта и организации досуга.

Индивиды с высоким ЭИ, по сравнению с респондентами с низким и средним ЭИ, более позитивно оценивают вероятность изменения к лучшему их отношения к трансформациям в соблюдении гигиены, досуге, поддержании здоровья, овладении новыми средствами общения.

Индивиды с высоким уровнем ЭИ отмечают, что предпринимают значительно более активные действия по изменению образа жизни в текущих условиях, по сравнению с индивидами с низким и средним ЭИ, в таких сферах жизни, как получение доходов, общение с членами семьи, друзьями, организации рабочего / учебного процесса и досуга. В то же время индивиды с низким и средним эмоциональным ЭИ совершают более активные, в отличие от респондентов с высоким ЭИ, преобразования в области приобретения товаров и перемещения по городу.

Анализ ответов на последний вопрос анкеты показал, что индивиды с высоким ЭИ в среднем указывают на 4 единицы больше позитивных изменений, по сравнению с респондентами с низким и средним ЭИ, среди которых 27 респондентов не отметили ни одного позитивного изменения. Среди респондентов с высоким ЭИ их количество составило всего

7. При этом, если ответы респондентов с низким и средним ЭИ относительно позитивных изменений касались возможности работать или учиться удалённо (13 респондентов), отдохнуть (8), завершить давно начатые дела (7), сэкономить на ежедневных перемещениях (5), то среди индивидов с высоким ЭИ преобладали ответы, связанные с возможностью заняться саморазвитием (16), больше времени проводить с семьёй (12), познать себя (8), работать или учиться удалённо (6), отдохнуть (5), оценить ближайшее окружение (4). Не зависимо от уровня ЭИ, респонденты отмечали как позитивную возможность переоценить ценности.

Таким образом, с высоким ЭИ в большей степени, нежели индивиды с низким и средним уровнями ЭИ, фокусируются на происходящих в жизни положительных трансформациях, демонстрируют позитивное отношение к изменениям в образе жизни, сохраняя спокойствие в отношении большего числа из них. Также они показывают большую адаптивность и в большей степени персонально вовлечены в преобразования образа жизни, сохраняя оптимистичный настрой по поводу того, что в будущем отношение к изменениям не только не ухудшится, а станет лучше. Более того, высокий ЭИ позволяет респондентам избегать напряжения неопределённости и снижать его интенсивность, поддерживать самоинтерес и уверенность в способности сохранить позитивные взаимоотношения с теми, кого они включают в свой ближайший круг общения, независимо от создаваемых пандемией различных барьеров.

Библиографические ссылки

1. Романова, И. В. Категория «Образ жизни»: понятие, содержание и структура // Вестник Забайкальского государственного университета. 2016. Т. 22. № 3. С. 76–84.
2. Колесов, Д. В. Общество (психология связей и отношений). Воронеж : МОДЭК, 2003.
3. Крысько, В. Г. Социальная психология. М. : Владос-пресс, 2002.
4. Хонский, С. И. Содержательные и структурные характеристики эмоционального интеллекта юношей и девушек с агрессивным и самоуничижительным стилями юмора // Журн. Белорус. гос. ун-та. Философия. Психология. 2017. № 1. С. 127–134.
5. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.13. – СПб., 2004.
6. Fessell, M. D. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Beyond: Micropractices for Burnout Prevention and Emotional Wellness // Journal of the American College of Radiology [Electronic resource]. – Mode of access : [https://www.jacr.org/article/S1546-1440\(20\)30290-8/fulltext](https://www.jacr.org/article/S1546-1440(20)30290-8/fulltext). – Date of access : 12.04.2020.