

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Л.В.Доценко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»**

**Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»**

**Тема: «Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку»**

**Виконавець: студентка ПП-626 Вишпольська Аліна Олександрівна**

**Керівник: доктор психологічних наук, професор Семиченко В.А.**

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

Бородінова Л.Ю.

(підпис)

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Л.Доценко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Вишпольської Аліни Олександрівни

1. Тема дипломної роботи «Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2006/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 до 07 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 117 сторінок, з них обсяг основного тексту 78 сторінок, список використаних джерел нараховує 67 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 12 таблиць, 7 рисунків.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	14.12.2020	
9.	Захист роботи	22.12.2020	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Семиченко В.А.  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Вишпольська А.О.  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку»: 117 сторінок, 67 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

**Об'єкт дослідження** – самотність як психоемоційний стан у юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку.

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному виявленні особливостей переживання самотності у осіб юнацького віку та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом як чинником запобігання даного стану.

У дипломній роботі розкрито поняття самотності, емоційного інтелекту та особливості їх взаємозв'язку у юнацькому віці, висвітлено чинники виникнення стану самотності у юнацькому віці, зокрема: внутрішні, або індивідуально-психологічні (самооцінка, Я-концепція, соціальний та емоційний інтелект, характерологічні риси, рівень домагань) та соціально-психологічні, або ж зовнішні чинники (неприйняття групою, переорієнтація спілкування, розрив дружніх чи любовних стосунків, відсутність кола спілкування). Описано чинники запобігання самотності у юнаків, а саме емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та в освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

### КЛЮЧОВІ СЛОВА

САМОТНІСТЬ, ІЗОЛЯЦІЯ, ПОЗИТИВНА САМОТНІСТЬ, НЕГАТИВНА САМОТНІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ПОЧУТТЯ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ, КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ, САМОМОТИВАЦІЯ, ОСОБИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	11
1.1. Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях.....	11
1.2. Основні причини виникнення та особливості переживання самотності у юнацькому віці.....	18
1.3. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці.....	27
Висновки до першого розділу.....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	34
2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	49
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b> .....	52
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку як чинника запобігання самотності.....	52
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.....	55
3.3. Практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту	

як чинника запобігання самотності у юнацькому віці.....	61
3.4. Психологічний просвітницький захід у форматі бесіди, спрямований на розвиток емоційного інтелекту.....	65
Висновки до третього розділу.....	72
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	79
<b>ДОДАТКИ</b> .....	85

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день, в умовах стрімкого розвитку суспільства, швидкого темпу життя, соціальних, політичних та економічних змін, прогресу інформаційних технологій та включення людини в численні поверхневі соціальні контакти, особливої уваги потребує проблема самотності. Відсутність очікуваних соціальних, дружніх та емоційних зв'язків, доступного кола спілкування породжують відчуття покинутості, ізольованості, що позначається як на психічному здоров'ї, так і на якості життя в цілому.

Проблема вивчення самотності і чинників, що на неї впливають є дослідженням багатьох науковців. Так, самотність розглядається як: відчуття, що обумовлюється переживанням особистістю своєї відмінності від інших, що призводить до міжособистісних бар'єрів у спілкуванні (О.В. Лазарянц, Д. Рассел); стан, що відображає переживання особистості щодо втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом, що виражається в дисбалансі між бажаним і досягнутим, станом низки соціальних контактів (К.О. Абульханова-Славська, А.Г. Амбрумова, Р.С. Вейс, Л.Е. Пепло, Г.П. Орлова, І.С. Кон, О. Леонтьєв, А.В. Мудрик, Ф.Е. Василюк, Н.О. Олейник, О.В. Неумоєва).

Низка вчених відмічає високий рівень переживання самотності саме у юнацькому віці, зазначаючи такі причини виникнення, як: відокремлення від батьків, більш самостійне життя, розширення кола соціальних зв'язків, професійний розвиток, встановлення інтимних відносин. Так, виникнення почуття самотності на даному віковому етапі негативно впливає на вирішення ряду важливих вікових завдань, пов'язаних з становленням самосвідомості та саморефлексії, заважає повноцінному задоволенню потребі у спілкуванні та міцних емоційно-насичених стосунках з іншими людьми.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених висвітлюють взаємозв'язок самотності з такими проявами особистості та поведінки, як: депресивні симптоми, підвищена тривожність (К.А. Андерсон, В.Н. Куніцина,

Л.М. Хоровіц), сором'язливість, невпевненість та страх негативної оцінки оточуючих (К.І. Кутрона, Т.Ю. Довбій, В.Г. Лашук), песимізм та апатичність (А.Т. Бек, В.Г. Лашук), інтровертованість та замкнутість, емоційний самоконтроль (В.Г.Лашук, К. Андерсон, В. Джонс, К.І. Кутрона, Г.В. Серма), роздратованість, конфліктність та агресивність (Е.І. Головаха, Дж. Качіопо, Л. Хоуклі), важке налагодження контактів, сконцентрованість на собі (А. Андерсон, В.Н. Куніцина, С.І. Сіляєва, В.І. Кисельова, Л.М. Хоровіц), розуміння емоцій, виражених через міміку, жести та рухи (Дж. Качіопо, Л. Хоуклі), відкритість почуттів та емоцій (Л. Ленг).

Більша частина зазначених особистісних характеристик певною мірою відносяться до сфери емоційного інтелекту, який проявляється в здатності сприймати, усвідомлювати, використовувати та раціонально управляти емоціями та почуттями. Проте окремих досліджень взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та специфікою переживання самотності не знайдено, в тому числі у осіб юнацького віку, у яких вона набуває особливого значення. Виявлення даної закономірності дозволяє віднайти шляхи запобігання або зниженню самотності у юнацькому віці, завдяки розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, недостатня розробленість проблеми впливу емоційного інтелекту на почуття самотності потребує теоретичного та практичного обґрунтування, що зумовило вибір теми дослідження: *«Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку»*.

**Мета** дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально виявити особливості переживання самотності у осіб юнацького віку та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом як чинником запобігання даного стану.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу визначити сутність самотності та специфіку її механізму у юнацькому віці; теоретично довести значущість емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці.



2. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та особливостей переживання самотності у осіб юнацького віку; провести констатувальний етап експерименту.

3. На основі результатів констатувального етапу експерименту розробити та зреалізувати психокорекційну програму щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнаків.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту юнаків; запропонувати практичні рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності переживання самотності осіб юнацького віку шляхом розвитку емоційного інтелекту.

**Об'єкт** дослідження – самотність як психоемоційний стан у юнацькому віці.

**Предмет** дослідження – емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди, тестування; комплекс методик для дослідження рівня суб'єктивного переживання почуття самотності, ставлення до самотності та особливостей її прояву, рівня розвитку компонентів емоційного інтелекту у осіб юнацького віку: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва); опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіної); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла); опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна; *методи статистичної обробки даних*: виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою  $r_s$  - критерію Спірмена; непараметричний критерій Вілкоксона для залежних груп, що дає можливість оцінити різницю

досліджуваних показників до та після експериментального впливу. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010. (програма SPSS 22);

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- *поглиблено* уявлення про особливості самотності у юнацькому віці;
- *розкрито* особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та переживання стану самотності у осіб юнацького віку;
- *розроблено* науково обгрунтовану психокорекційну програму щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсеминарів. Результати дослідження можуть бути застосовані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі із студентською молоддю для розкриття особистісного потенціалу, розвитку навичок ефективної поведінки та комунікації, а також в процесі психодіагностичної, корекційно-розвивальної, консультативної, просвітницької, освітньої діяльності та розробки різних тренінгових програм.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

**Структура роботи.** Дипломна робота «Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку» складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (67 найменувань) та 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 84 сторінках. Робота містить 12 таблиць, 7 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях

У науковій літературі феномен самотності є предметом міждисциплінарних досліджень та активно розглядається філософами, соціологами, педагогами, психологами та іншими вченими. Відповідно і трактування поняття самотності досить багатогранні.

У енциклопедичних словниках поняття «самотність» ототожнюється з ізолюваністю людини від соціуму, що супроводжується внутрішнім переживанням дискомфорту, пригніченості, замкнутості, депресії та відчуженості. Часто це поняття розглядається як наслідок незадоволення однієї з основних потреб людини – потреби в безпеці, що впливає на всі інші сфери життя особистості [41]. Самотність трактують як суб'єктивне переживання, тобто складний процес взаємодії когнітивних і афективних складових, надання особистісного значення об'єктивним обставинам [58].

У психологічних словниках самотність визначають «як один з психогенних факторів, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [10], «як соціально-психічний стан особистості, що відбиває її знедоленість через виниклий життєвий дискомфорт та проявляється зовнішньо в формі емоційного пригнічення, смутку і туги, замкненістю, соціальним відособленням» [47].

Л.О. Колісник розглядає самотність як багатовимірний конструкт, який з одного боку надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та

реалізувати свою сингулярність, а з іншого являє собою негативне суб'єктивне переживання особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [23].

Складність при визначенні самотності насамперед пов'язана із відсутністю конкретних розмежувань з схожими до даного поняття термінів (усамітнення, ізоляція, соціальне відчуження, відлюдництво, аномія, депресія).

Філософи різних епох описали основні шляхи виникнення самотності та визначили шляхи і способи її подолання. Філософський підхід, на відміну від психологічного, спрямований на пошук духовних та побутових причин виникнення самотності. Найчастіше феномен самотності у філософії розглядається в чотирьох аспектах [49]: *самотність-бездомність* – переживання людиною невизначеності сенсу свого буття в світі (М. Бубер, С. К'єркегор, Ф. Ніцше, Х. Ортега-і-Гассет, М. Хайдеггер); *самотність-незліянність* – початкова і непереборна відособленість існування «Я» і «Іншого» (М.О. Бердяєв, А. Камю, Е. Левінас); *самотність-відповідальність* – визначається відомою тезою Сартра: «Людина приречена на свободу» (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер); *самотність-відокремленість* – добровільна ізоляція від інших людей, з метою зосередження на тому, що є дуже важливим для людини (Г. Торо, Р. Емерсон).

Німецький філософ Ф. Ніцше підкреслює, що лише залишаючись наодинці з собою людина може краще пізнати та зрозуміти себе, свій внутрішній світ, збагатитися духовно та самовдосконалюватися. Надаючи самотності позитивне значення мислитель порівнює стан самотності з станом свободи людини, що сприяє духовному розвитку, самопізнанню, усвідомленню сутності буття, індивідуального та колективного життя [37].

З позиції М. Хайдеггера ефективною умовою подолання почуття самотності є активне спілкування з іншою людиною. Однак міжособистісна взаємодія не завжди допомагає подолати самотність, оскільки існують розбіжності в очікуваннях і реальністю [56].

Самотність означає два стани: зовнішній і внутрішній, що тісно пов'язані між собою, але не тотожні. Зовнішня самотність може бути результатом суперечності людини й соціального оточення (випадок, конфлікт, лихо тощо). Внутрішня самотність – результат внутрішньо-особистісного конфлікту, що призводить до втрати та пошуку самототожності [15].

У закордонній психології виділяють 9 підходів до розуміння стану самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний та міждисциплінарний [46].

Представник релігійного напрямку екзистенціалізму М.О. Бердяєв розглядає самотність переважно як болісний і негативний стан, який виникає в результаті неприйняття особистістю взаємовідносин з навколишнім світом та часто супроводжується втратою сенсу життя. Дослідник виокремлює два види самотності – відносну та абсолютну. На його думку, відносна самотність є умовою особистісного розвитку, оскільки людина розуміє власну неповторність, ідентичність та прагне до самовдосконалення. Абсолютна самотність, навпаки, заважає особистісному розвитку та призводить до повної соціальної, інтелектуальної та психологічної деградації [6]. Оскільки ефективний процес розвитку особистості не можливий без включення особистості у соціальні групи.

К. Мустакас виділяє істинну та тривожну самотність. Тривожна самотність значно впливають на самореалізацію, оскільки включаються механізми психологічного захисту, що заважають людині вийти із зони комфорту і почати активно діяти, реалізувати амбіції. Істинна самотність за правильного використання може бути «точкою» відокремлення від всього світу та сприяти творчості особистості та «знаходження себе» [24; 26].

Представники екзистенційного підходу зазначають, що характер існування людини як істоти вже передбачає драматизм відчуження і самотності. Найбільше самотність проявляє себе у певних критичних станах (наприклад, «обличчям до смерті»), тому не потрібно звільняти людину від цього стану, а

навпаки, надати можливість усвідомити і прийняти свою самотність [24].

Екзистенціалісти наголошують, що самотність може бути рушійною силою прояву творчості людини, внутрішнім ресурсом зростання особистості [59]. З іншої сторони кожна людина саме буде, влаштовує своє життя і неминуче відчуває самотність на тому чи іншому етапі. Важливо, щоб періоди самотності не були надто тривалими у часі.

Психоаналітичний підхід розглядає самотність як негативний стан, що формується з дитинства внаслідок невдалого досвіду. Самотність виступає регулятором відносин людини зі світом, механізмом компенсації переживань, дезадаптації та дискомфорту, які виникають під час її взаємодії із соціумом. Самотність може бути як переживанням, пов'язаним з якоюсь певною ситуацією чи подією, які хвилюють особистість, так і властивістю особистості.

Г. Салліван [65] та Дж. Зілбург [67] розглядаючи самотність як результат раннього впливу на особистісний розвиток дитини акцентують увагу на такі характерні риси особистості як нарцисизм, манія величч, ворожість та особистісні конфлікти, які сприяють виникненню самотності.

3. Фрейд також надавав особливого значення ранньому впливу на особистісний розвиток дитини, який формує так званий комплекс самотності [26]. Надмірна гіперопіка, увага, захоплення з боку сім'ї та оточення призводять до формування у дитини комплексу власної величч та надмірної значущості. Чим старшою вона стає, тим більше розчаровується, оскільки її вже не сприймають так як раніше, а сформована потреба в увазі, піклуванні залишається. Як наслідок зменшується коло спілкування та розвивається почуття самотності [24].

Представник феноменологічного напрямку К. Роджерс зазначає, що самотність це прояв низької соціальної адаптації особистості, відчуження особистості від її справжніх почуттів. Суспільство постійно впливає на особистість та змушує діяти згідно із нормами поведінки, що обмежують її свободу та призводять до внутрішньо-особистісного конфлікту. Конфлікт між істинним «Я» і проявами «Я» у міжособистісних відносинах з іншими може

бути однією з основних причин виникнення самотності. В даному контексті самотність розглядається як прояв низької пристосовності особистості, а причина його – феноменологічна невідповідність уявлень особистості про власне «Я». Людина боїться бути неприйнятною, тому часто відмовляється від відносин з новими людьми [50]. Невідповідність між «Я» реальним та «Я» ідеальним є головною причиною виникнення переживання самотності.

Згідно соціологічного підходу самотність не властива людині, але виникає внаслідок впливу на неї суспільства. Д. Слейтер зазначає, що причиною самотності є індивідуалізм. Людина прагне бути включеною у соціальні зв'язки, спілкуватися, бути в центрі уваги, але якщо її очікування не виправдовуються вона відчуває себе самотньою [64]. Самотність виникає при будь яких змінах соціальних інститутів, що призводять до втрати чи порушення звичних для людини міжособистісних зв'язків [61].

Представники соціально-психологічного підходу основними факторами, які призводять до виникнення почуття самотності особистості, вважають послаблення зв'язків у групі, збільшення соціальної, сімейної мобільності та часто описуючи самотність вживають термін «самотній натовп».

Отже, психологічний та соціальний підходи розглядають самотність як тимчасовий стан, почуття чи переживання [49].

Інтеракціоністський підхід до самотності включає в себе два різних напрямки. Перший розглядає інтеракцію як вплив різних чинників, другий, як міжособистісну взаємодію, які посилюють почуття самотності. Згідно даного підходу основною причиною самотності є недостатня соціальна компетентність та неможливість будувати міжособистісні відносини, які приносили б задоволення та можливість реалізувати потреби особистості. Р. Вейс виділяє два типи самотності: емоційну та соціальну ізоляції. Причому емоційна ізоляція призводить до підвищення тривожності, почуття невизначеності, порожнечі та зниження самооцінки. Соціальна ізоляція викликає почуття безпорадності, безперспективності, призводить до втрати сенсу життя, відчуття стресу та депресії. Р. Вейс розглядає самотність як нормальну реакцію та допускає

можливість участі у формуванні самотності навіть інстинкту [8].

Когнітивний підхід аналізує розбіжності між індивідуальним досвідом особистості і загальноприйнятими нормами. Когнітивні моделі наголошують на наявності афективних і поведінкових складових у досвіді самотності, невідповідності між існуючим і бажаним рівнем соціальних контактів особистості. Представники когнітивного підходу найбільшу увагу акцентують на відмінностях у виникненні самотності, проявах та формах її подолання. Так, Л. Пепло зазначає, що на переживання самотності впливають особистісні потреби, очікування та чинники, які на даний момент впливають на особистість. Особистість не тільки занурена в реальні соціальні зв'язки, але і має так звані «зразки», стандарти соціальних відносин, до реалізації яких прагне. Дисбаланс між досягнутим і бажаним рівнем зв'язків, соціальних контактів сприяє виникненню самотності [44].

Представники інтимного підходу американські вчені В. Дерлега і С. Маргуліс при аналізі самотності виокремлюють поняття «інтимність» і «саморозкриття». Порушення балансу інтимності і формальності в процесі особистісного спілкування є фактором виникнення почуття самотності. З одного боку глибина інтимності в спілкуванні може привести до саморозкриття особистості, а з іншого, навпаки, відсутність такого спілкування завжди призводить до виникнення самотності [62]. Тобто інтимний підхід акцентує увагу на тому, що відсутність партнера з яким можна вільно, невимушено спілкуватися, будувати відносини, призводить до самотності.

Системний підхід розглядає самотність як певний стан, який сприяє особистості у збереженні бажаних соціальних контактів. Причому самотність розглядається як єдина система взаємодії поведінкового, когнітивного, емоційного та мотиваційно компонентів.

Цікаву позицію стосовно самотності займає Д. Віннікот. Дослідник насамперед розглядає людину як ізольовану істоту, яка не може пізнати інших, але тільки через соціальну взаємодію може пізнати себе. Кожна людина повинна вміти залишатися наодинці з собою в присутності інших, для



спілкування і розуміння себе, осмислення вражень від взаємодії зі світом [66].

С. Корчагіна визначає самотність як психічний стан людини, що відображує переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми. Вона виділяє наступні типи самотності: самотність як ізолюваність від самого себе (індивід відмовляється від своїх бажань, не усвідомлює, або не довіряє собі й замість цього слідує за іншими людьми); самотність як ізолюваність від інших людей (індивід уникає стосунків з іншими людьми через невміння будувати взаємини, страх опинитися в залежності, особистісні особливості характеру або негативний досвід попередніх стосунків; самотність як стиль життя, коли індивід усвідомлює, що ніхто і ніщо, окрім нього самого, не зможуть дати йому усе необхідне для життя [26].

Т. Джонсон, Л. Пепло, В. Салдер виділяють наступні типи самотності: космічна самотність, що проявляється у людини, що вірить в унікальність своєї долі, своєї місії, ролі у величних історичних цілях; культурна самотність, що проявляється у несприйманні загальноприйнятих норм і цінностей, розривом між старою та новою культурою чи поколінням, відсутністю духовного зв'язку з соціальним середовищем; соціальна самотність, що проявляється втратою емоційної та інтимної близькості з близькою людиною [44].

З позицій міждисциплінарного підходу певні компоненти переживання самотності характерні абсолютно для всіх людей, незважаючи на їх різномайття. До одного з таких компонентів У.А. Садлер і Т.Б. Джонсон відносять почуття повної заглибленості людини в саму себе. На думку дослідників, самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає не лише певну форму самосвідомості, а й показує руйнування основної реальної мережі міжособистісних відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [13; 15].

Цікавий підхід до поділу самотності на типи: хронічну (індивід упродовж тривалого періоду життя не може встановити нормальні взаємини зі значимими для нього людьми), ситуативну (як результат травмуючих подій у житті

людини) і перехідну (короткі періоди, коли виникає почуття самотності) [57].

В. Сіляєва описує самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [24; 53].

Л.І. Коломієць, Є.В. Григорук визначають самотність, як певну форму ставлення особистості до навколишнього світу, що призводить до порушення міжособистісної комунікації, супроводжується дисгармонійними переживаннями, провокує зниження самооцінки й самоприйняття, зумовлює неготовність вибудовувати адаптивну систему соціальних контактів [24].

М. Є. Покровський узагальнив уявлення сучасних дослідників про самотність та виділив три загальних тези: самотність – результат дефіциту соціальних зв'язків і спілкування; самотність – внутрішній, суб'єктивний досвід, який зовсім не тотожний об'єктивній соціальній ізоляції; самотність не є приємною і бажаною та супроводжується стресовим станом психіки. Самотність є суб'єктивним станом свідомості, якимось внутрішнім переживанням. М. Є. Покровський визначає самотність як негативний емоційний стан людини, яка зазнає дефіцит глибоких і задовольняючих її соціальних зв'язків і негативно сприймає цей стан, що супроводжується дистресовим синдромом [45].

Таким чином, залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як стан, процес, почуття, відчуття, переживання та риса особистості. Однак, існування такого різноманіття підходів дає можливість розкрити поняття самотність враховуючи позитивні і негативні сторони даного феномену.

## **1.2. Основні причини виникнення та особливості переживання самотності у юнацькому віці**

Найбільшій значущості проблема самотності набуває у юнацькому віці,

оскільки нерозривно пов'язана з психологічними новоутвореннями. Переживання самотності у юнацькому віці впливає на розвиток самосвідомості, особистісної рефлексії, процес успішного професійного становлення, побудову продуктивного міжособистісного спілкування, інтимних стосунків, формування відношення до себе, уявлення про себе, особливості сприйняття світу, мотивацію вчинків тощо.

Одні вчені трактують самотність у юнацькому віці як негативне явище, що призводить до деструктивних наслідків для особистості, інші, як позитивне, без якого неможливий повноцінний розвиток.

Негативний характер самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани, порушує внутрішню цілісність особистості, може виступати механізмом психологічного захисту, що в сукупності призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток [23]. Негативне переживання самотності може трансформуватися у позитивне як бажання особистості усамітнитися та використати цей час для себе. Така трансформація може відбутися тільки в тому випадку, коли це бажання не пов'язане з дефіцитом певних стосунків або зв'язків. З такої позиції переживання самотності може слугувати неодмінною умовою самовдосконалення особистості. Саме активність особистості, позитивне ставлення до себе та власного життя, сприйняття переживання самотності можуть сприяти самоактуалізації [40].

О.В. Неумоева визначає самотність як психічний феномен і невід'ємний ресурс розвитку особистості саме у юнацькому віці. У структурі самотності вона виокремлює емоційний (відношення до себе), когнітивний (уявлення про себе) та поведінковий (спосіб поведінки) компоненти [36].

Аналізуючи причини виникнення самотності у юнацькому віці дослідники найчастіше розглядають особистісні (риса характеру, особливості поведінки) та соціальні (високий ступінь мобільності, тривога щодо соціальної ідентичності) чинники. Зокрема, до важливих причин виникнення самотності відносять психологічні характеристики особистості (неадекватну самооцінку,

тривожність, сором'язливість, агресивність, напруженість, почуття неповноцінності, пригніченість), взаємне відчуження у батьківсько-дитячих стосунках, відсутність мети у житті [48]; розчарування у минулих стосунках, страх довіритись людям, втрата сенсу життя, смерть близької людини, розчарування, відчай, розлука, втрата моральних цінностей у житті, невдачі у діяльності, нездатність до міжособистісних стосунків, надання переваги замкненості у спілкуванні, негативне самонавчання [35].

Одним з чинників, що впливає на виникнення самотності у юнацькому віці є егоїзм, що може перешкоджати встановленню соціальних контактів, порушуючи взаєморозуміння між людьми та ефективну інтеграцію в соціальне середовище. Егоїсти ігнорують почуття, інтереси та права інших людей заради досягнення власних цілей, можуть завдавати шкоди з метою здійснення своїх бажань [34].

Причиною самотності може бути дефіцит спілкування, який, в свою чергу, породжує внутрішні психологічні причини, наприклад, сором'язливість [15]. Хоча сам процес усвідомлення своєї самотності у юнацькому віці викликає почуття сорому. Оскільки самотність не завжди сприймається суспільством, а навпаки, часто засуджується. Самотні люди асоціюються з слабкими особистостями, які не спроможні бути активними учасниками соціальних відносин. Страх самотності лякає особистість, призводить до витіснення переживання самотності або до постійного пошуку нової компанії і встановлення численних, найчастіше поверхових контактів, які не мають емоційного контакту [42].

Найгострішими формами соціальної ізоляції у юнацькому віці є бойкот та вигнання, які виникають внаслідок позбавлення їх можливості бути включеними у важливу і бажану для них групу. Зазвичай, особи юнацького віку хочуть не просто бути активними учасниками групи, а прагнуть визнання нею своєї унікальності, своїх особистісних якостей. Якщо вони не отримують бажаного, або їх очікування і сподівання не виправдовуються, ситуація погіршується. Особливо на них впливає розчарування в друзях та переживання

їхньої втрати. З віком особистісні риси, що провокують самотність, загострюються і надають негативну модальність переживанням міжособистісних контактів [15].

Г. Р. Шагівалеева зазначає, що виникнення самотності не залежить від кількості і частоти спілкування та розглядає самотність як суб'єктивну оцінку особистістю власного об'єктивного положення в міжособистісних відносинах та в залежності від ступеня інтегрованості в соціальну групу люди, які переживають самотність, по різному реагують на власне становище [58]. К. Рубінстайн і Ф. Шейвер виокремлюють групи емоцій, що тісно пов'язані із самотністю: відчай, депресія, нестерпна нудьга та самоприниження [51].

Дослідники Н.В. Барінова, О.В. Погава зазначають, що самотність як сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит кількості та якості соціальних зв'язків, зазвичай визначається чотирма комплексами почуттів і переживань у особистості: відчай (почуття відчаю, панічного жаху, немічності, покинутості); нелюбов до себе (відчуття власної непривабливості, нерозумності, постійне відчуття небезпеки); нестерпна нудьга (почуття невдалості, нетерпіння, нудьги, неможливість зосередитись); депресія (почуття горя, пригніченості, спустошеності, жалю до себе і відчуженості) [4].

Крім того, до типових емоційних станів самотніх людей відносять: тугу, нетерпіння, відчай, відчуття власної непривабливості, безпорадність, пригніченість, внутрішню спустошеність, нудьгу, втрату надій, ізоляцію, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолію, відчуженість, почуття провини. Глибина і насиченість описаних почуттів і станів визначатися видом суб'єктивного переживання самотності [32]. Однак, суб'єктивне переживання самотності, відносно незалежне від обсягу і характеру міжособистісних контактів особистості та визначається її індивідуальними особливостями, внутрішнім станом, захисними механізмами, рівнем домагань, мотивацією до досягнення успіху чи уникнення невдач та смисложиттєвими орієнтаціями [19].

Неусвідомлена самотність часто супроводжується негативними емоціями

[24]. Однак, особистість може оцінювати власні переживання самотності як щось приємне, бажане, потрібне та навіть корисне. Тому, вона не уникає ситуацій самотності, а прагне залишитися наодинці, щоб мати вільний час для власного розвитку та самопізнання. Спокій і толерантне ставлення до власної самотності обумовлює загальне її позитивне сприйняття особистістю, що сприяє домінуванню позитивних емоцій під час цього переживання [40].

Дослідники часто наголошують на взаємозв'язку самодостатності та самотності. Оскільки лише самодостатня особистість перебуваючи на самоті усвідомлює самотність як бажану, як необхідну, сприймає її як ресурс. За такого ставлення до самотності особистість здатна відчувати творчі підйоми, інсайт, натхнення та реалізуватися [5]. Відповідно отримане задоволення від творчого піднесення та отриманих результатів піднімає настрій, віру в себе, в свої можливості, тому особистість не відчуває себе самотньою.

Л.І. Коломієць, Є.В. Григоруk об'єднали чинники виникнення самотності у дві групи: індивідуально-психологічні (тривожність, локус-контроль, самоідентифікацію, комунікативну компетентність, Я-концепцію, соціальний та емоційний інтелект, характерологічні риси, рефлексію, рівень домагань, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, самонавіювання, самооцінку та інтровертованість, емпатію, відчуженість; соціально-психологічні (чинники, за рахунок яких можна визначати самотність особистості в системі стосунків «Я–інші»: неприйняття групою, переорієнтація спілкування, розрив дружніх чи любовних стосунків, відсутність кола спілкування, обмеження інтимних проявів тощо) [24].

До важливих факторів, що впливають на формування самотності у юнацькому віці відносять соціальний тиск суспільства, ідентифікацію особистості з іншими людьми та самоідентифікацію [46].

У юнацькому віці самотність відіграє важливу роль для особистісного зростання, самопізнання та самореалізації. А. Рокач та Х. Брок підкреслюють, що під час переживання самотності для особистості найважливішою потребою є поява нових можливостей, нового погляду не лише на певну діяльність, але і

на життя [63].

Потенційна схильність до самотності формується у самому вихованні особистості, якщо базується на основі вузько рольового підходу. Внаслідок такого виховання особистість не може ефективно виконувати систему ролей у сім'ї та колективі. Оскільки не сформовані навички поведінки. Це стає основною причиною нестійкої життєвої позиції особистості, невизначеності її планів, неможливості будувати комфортні для неї соціальні зв'язки та призводить до самотності [54].

Л. Пепло, М. Міцелі і Б. Мораш зазначають, що саме низька самооцінка призводить до виникнення самотності особистості та визначає перебіг переживання самотності [44]. Крім того, у юнацькому віці негативне ставлення до свого власного тіла, статі, зовнішнього вигляду, поведінки сприяють виникненню самотності. Також від рис характеру та особливостей поведінки особистості буде залежати глибина переживання самотності. Крім того, з віком особистісні риси, які провокують самотність, можуть поглиблюються і надавати негативного забарвлення переживанням міжособистісних контактів [52].

З позицій Я.А. Заломова, О.О. Бушинської та С.Г. Касімова переживання самотності включає: ідентичність (прагнення відносити себе до самотніх осіб, сприймати себе окремо від інших, наслідувати звички, що притаманні для самотньої людини), соціальну активність (прагнення спілкуватися і встановлювати контакти), потребу в спілкуванні (прагнення до розуміння, прийняття, приналежності до групи), конструктивність (здатність особистості до використання самотності як духовного ресурсу, творчого розвитку), дезадаптацію (чітка присутність комунікативних бар'єрів, соматичних проявів), відчуженість (зберігання чітких меж своїх кордонів, відсутність бажання бути відкритим до спілкування, ділитися думками та переживаннями, відчуженість від себе і світу) [20].

Є.М. Осін, Д.О. Леонтьев, А.Ж. Саліхова виділяють в структурі переживання самотності три фактори: загальна самотність і відчуження

(самотність у натовпі); залежність від спілкування (усвідомлення самотності як проблеми і потреби бути включеною у соціальні зв'язки); позитивна самотність, що включає емоційний компонент (радість усамітнення) і інструментальний компонент (усамітнення як ресурс розвитку особистості) [29].

Г.Р. Шагівалєєва виділяє чотири рівні ситуації самотності: фізичний, комунікативний, емоційний та духовний. Фізичний рівень проявляється неможливістю з різних причин підтримувати контакти з іншими, за винятком віртуальних. Комунікативний рівень проявляється тоді, коли особистість протягом тривалого часу перебуває в колі мало знайомих або незнайомих людей. Емоційний рівень проявляється за відсутності близьких, інтимних відносин та не залежить від кількості контактів і доброзичливих емоційних відносин в цілому. Духовний рівень проявляється за відсутності духовного взаєморозуміння з оточуючими людьми [58]

О.В. Неумєєва аналізуючи типи суб'єктивної самотності у юнацькому віці акцентує увагу на особливості сприйняття самотності (негативно чи позитивно) та причинах, що зумовили виникнення самотності (зовнішні обставини чи особистий, свідомий вибір). Тобто, самотність може бути проблемою, яку потрібно вирішувати або рушійною силою розвитку, самореалізації особистості. Це залежить від усвідомлення-неусвідомлення прийнятого рішення або ситуації особистістю; пасивності-активності при реагуванні та вирішенні ситуацій, що виникли, і звісно спрямованість активності (деструктивна чи конструктивна); наявність-відсутність позитивного досвіду вирішення ситуацій; сформованість-несформованість мотивів цілеспрямованого вибору самотності (що можуть сприяти розвитку особистості). У даному контексті О.В. Неумєєва виокремлює наступні типи самотності у юнацькому віці: інтернальний позитивний, інтернальний негативний, екстернальний позитивний та екстернальний негативний [36].

Дж. Янг виділив та описав наступні причини самотності [9; 28]:

1. Труднощі залишатися сам на сам із собою, що можуть бути зумовлені



високим рівнем тривожності та постійним відчуттям страху.

2. Страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним, що можуть виникати внаслідок надто низької самооцінки, відсутності поваги до себе, сильної орієнтації на чужу думку та несприйняття критики, неможливість відчувати себе природно в оточенні інших людей.

3. Часто не можуть вибрати правильне оточення внаслідок надто швидкого зближення з іншою людиною, гірким розчаруванням у цих стосунках, як наслідок, важкістю встановлення довірливих стосунків. При отриманні негативного досвіду вже важко почати довіряти іншим людям.

4. Страх емоційної близькості, що зумовлений труднощами довіряти іншій людині, показати свої справжні почуття та створити стосунки.

5. Труднощі психосексуальної сфери, що можуть бути зумовлені неможливістю розслабитися, посиленням відчуття сорому та тривожності.

6. Відсутність навичок спілкування, що можуть бути пов'язані з незграбністю, безініціативністю, невпевненістю та інші показниками, що заважають будувати та розвивати стосунки.

7. Завищені очікування від людей, що часто зумовлені схильністю до перфекціонізму в стосунках з іншими людьми та дуже високим рівнем домагань.

8. Схильність до самоствердження через інших людей, що зумовлена використанням інших людей в своїх цілях, з власною вигодою. Створити за таких умов комфортні відносини не вдасться, тому виникає підвищений ризик відчуття себе самотнім.

До структурних компонентів переживання самотності відносять первинну реакцію самотності (дискомфортне відчуття як результат гострого незадоволення однієї із значущих потреб) та актуалізоване переживання самотності (тимчасовий стан, специфічний за змістом та психофізіологічним проявам, результатом якого є ланцюг послідовних реакцій, станів та процесів). Найважливіші стадії переживання самотності поділяють на: латентну (досвідому), первинної вербалізації (часткового усвідомлення), повної

вербалізації (повне усвідомлення), передкризова, кризова, позакризова. [14].

Н.О. Олейник переживання самотності розглядає як системне утворення, як особливу форму суб'єктивного відображення свого положення у системі «Я-інші», що виражається в наступних компонентах:

– когнітивний (уявлення про переживання самотності та сприйнятті себе як суб'єкта, що може проявлятися як ототожнення себе з іншими людьми та включенні їх у свій внутрішній світ (ідентифікація) або як відстоювання власної індивідуальності та неприйнятті цінностей інших (відособлення);

– емоційний (емоційна оцінка та прийняття або неприйняття власних переживань);

– поведінковий (міра активності особистості в різних формах міжособистісної взаємодії (усамітнення, ізоляція, відчуження);

– мотиваційно-вольовий (комплекс мотивів та вольових дій особистості, які виникають на певні механізми переживання самотності (самоактуалізація, деперсоналізація) [39].

Переживання самотності у юнацькому віці може відбувається пасивно та активно. Це залежить від особливостей ставлення до самої самотності, до себе, до інших людей. За активного типу самотності особистість відчуває задоволення від самотності, має гарне самопочуття, піднесений настрій, позитивні емоції, вільно, невимушено спілкується, займається творчістю, прагне зробити щось нове, орієнтується на власні цілі та інтереси. За пасивного типу самотності особистість не реагує на ситуації, що виникли, не спілкується активно з людьми, може не проявляти жодних емоцій, має погане самопочуття та настрої [3]. Крім того, переживання почуття самотності викликає відчуття втоми, розлади сну, млявість тощо. У даному контексті стан самотності може бути значною перешкодою для повноцінного функціонування особистості на всіх її життєвих етапах [22].

Самотність є одним з тих психологічних чинників, які впливають на емоційний стан особистості, є сукупністю її емоцій, що виникають у відповідь на відчутний дефіцит (якісний і кількісний) у соціальних контактах [24]. Тому,

у юнацькому віці дуже важливо бути включеним у соціальні контакти, визнавати, приймати себе і отримувати відповідний зворотній зв'язок від інших людей. Якщо відсутня така можливість або не реалізується повною мірою, то ймовірність виникнення самотності дуже велика.

У ситуації гострого переживання самотності у юнацькому віці формуються різні компенсаторні (захисні) реакції, форми поведінки та спілкування, в яких важливу роль грають внутрішні діалоги [18].

Переживання самотності у юнацькому віці має свої особливості, оскільки зустрічаючись з проблемами дорослого життя особистість намагається мобілізувати всі можливі ресурси, щоб ефективно вирішити проблему та перейти в комфортний для себе стан. Один із шляхів подолання самотності є багатий внутрішній світ, можливості для розвитку якого, в свою чергу відкриває самотність [46]. Подоланню самотності також сприяє бажане спілкування, здатність чути та розуміти одне одного, а також високий рівень емоційного інтелекту.

Отже, феномен самотності присутній у житті кожної особистості, проте його форми та ступінь вираження залежать не лише від низки факторів, але й від вікового періоду. Аналізуючи причини виникнення самотності у юнацькому віці найбільшу увагу дослідники акцентують на ситуативних та особистісних аспектах. Значимі ситуації виступають зовнішніми рушіями, що дозволяють особистості проявити комплекс рис або окремих властивостей, що виокремлюють глибину переживання самотності та визначають шляхи її подолання.

### **1.3. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці**

Дослідники окреслюють різні підходи, що пояснюють причини виникнення самотності у юнацькому віці. Зокрема, визначають, що особистість

може відчувати себе самотньою через певні риси характеру, зовнішні обставини, а також внаслідок недостатньо високого рівня емоційного інтелекту. Самотність завжди супроводжується емоційними переживаннями, а недостатній розвиток емоційного інтелекту не лише ускладнює розуміння свого внутрішнього світу, емоцій та емоцій інших людей, а й заважає швидко підібрати ефективну форму реагування на її прояви та посилює дане відчуття [1; 31].

Термін «емоційний інтелект» вперше використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейер для розкриття особливого комплексу психічних властивостей, таких, як уміння розуміти власні почуття, регулювати власні емоції та впливати на емоції інших людей [30]. Найчастіше під емоційним інтелектом розуміють комплекс здібностей щодо розуміння, розпізнавання своїх, чужих відчуттів чи емоцій, а також контролю, управління своїми переживаннями і почуттями інших людей [12; 30].

Д. Гоулман виділяє наступні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління взаєминами і набір необхідних навичок. Самосвідомість передбачає розуміння та аналіз своїх емоцій. Самоконтроль полягає в умінні контролювати негативні емоції, можливість вільно висловлювати свої почуття та швидко адекватно реагувати в складних ситуаціях. Соціальна чутливість надає можливість співпереживати, розуміти інших, допомагати при необхідності, брати на себе відповідальність. Вміння управляти взаєминами забезпечує успішність особистості у самореалізації та встановленні соціально значимих відносин, які цілком виправдовують очікування. Набір необхідних навичок (здатність розуміти свої емоції та інших, емпатія, правильність вираження емоцій за різних ситуацій), який формується протягом тривалого часу, забезпечує не лише активне включення осіб юнацького віку в соціум, а й сприяє ефективній взаємодії [11].

Р. Бар-Он вирізняє п'ять підтипів емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний інтелект – здатність розуміти себе і управляти собою (знання про власні емоції, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація і

незалежність); міжособистісний інтелект – здатність взаємодіяти і знаходити спільну мову з іншими (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність); адаптація – здатність знаходити компроміс і бути реалістичним (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість); управління стресом – витримувати стрес і контролювати себе (стійкість до стресу, контроль спонукань); загальний настрій – здатність підтримувати реалістичну позитивну установку і отримувати задоволення від життя, ділитися радістю з іншими [7; 30]. Крім того, Р. Бар-Он наводить компетентності емоційного інтелекту, якими має володіти особистість для успішного життя у соціумі: 1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність; 3. Здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4. Управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; переважний настрій: щастя, оптимізм [60].

Л.О. Колісник до емоційного інтелекту включає особистісні (внутрішньо-особистісний інтелект) та міжособистісні (міжособистісний інтелект) компетентності, що містять такі показники: сприйняття, оцінка та вираження емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності чого мислення; розуміння та аналіз емоційної інформації; регуляція емоцій [23].

Тобто, емоційний інтелект розглядають як здатність особистості розуміти стосунки, що проявляються у емоціях і управляти емоційною сферою використовуючи інтелектуальний аналіз і синтез. Дослідники наголошують на важливості розуміти свої емоції та емоції інших людей, оскільки емоційний інтелект відображає внутрішній світ, його взаємозв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю [2; 30].

Здатність до розуміння емоцій означає, що особа юнацького віку може розпізнати емоцію, тобто встановити присутність емоційного переживання у себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію використовує вона сама або інша людина і знайти для неї словесне

вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона може привести. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, передусім, приглушати досить сильні емоції; здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій; при необхідності вільно викликати ту або іншу емоцію, яка допоможе вирішити конфліктну ситуацію [30].

Труднощі в оцінці емоційного стану, його врівноваженні, недостатнього вміння керувати своїми емоціями та впливати на емоції інших людей вагомо впливають на суб'єктивне відчуття самотності. Оскільки така особистість не може успішно взаємодіяти з оточуючими, відчуває почуття провини, дискомфорт при спілкуванні, намагається уникати будь яких контактів [31]. Будувати близькі міжособистісні стосунки, які приносять задоволення та є комфортними, може особистість, що чітко розуміє свої емоції, емоції інших людей і відповідно має навички контролю в будь якій, навіть непередбаченій ситуації, тобто, має високий рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту.

Достатній рівень емоційного інтелекту забезпечує умови, що дають можливість зближуватися з людьми. Такі емоційні близькі відносини у юнацькому віці сприяють успішній соціальній адаптації та дозволяють уникати суб'єктивного почуття самотності [25]. Чим вищий рівень емоційної обізнаності особистості, тим вищий рівень емпатії. Людина, яка розуміє всі емоції, знає де, коли і які саме емоції необхідно проявляти, може легко відчувати настрій і емоції іншої людини. Якщо людина не може керувати своїми емоціями, її поведінка не зрозуміла для оточуючих, розцінюється як неадекватна та неналежна. Це відштовхує навіть найближче оточення і посилює самотність [30].

Низький емоційний інтелект осіб юнацького віку призводить до погіршення настрою. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією та фрустрацією [11].

На основі досвіду стосунків у осіб юнацького віку формується певна норма емоційних зв'язків, яка є прийнятною і приємною. Як результат особистість свідомо чи несвідомо очікує таких комфортних взаємин. Якщо таких емоційних зв'язків немає або вони не задовольняють очікування особистість вважає себе самотньою [44]. У даному контексті емоційність та її основні аспекти описують здатність особистості сприймати свої та чужі емоції (емоційне сприйняття), передавати пов'язані з емоціями думки (вираження емоцій), бачити світ із точки зору іншої людини (співпереживання) та розвивати емоційні зв'язки з іншими (відносини) [21].

Самотність є складним явищем, і тісно пов'язана з емоційною досвідченістю. Особливо це стосується осіб юнацького віку, оскільки саме цей період знаменується набуттям у людини емоційної зрілості. Гармонійний розвиток емоційної сфери юнаків дозволить їм розуміти самих себе та не втрачати зв'язок з навколишнім світом. Якщо емоційна компетентність знаходиться не на достатньому рівні розвитку, це призводить до поганого розуміння себе та оточуючих людей, людина починає самоізолюватися від інших, проводить час у самокопанні, що виявляється у відчуженні та проблемному переживанні самотності.

Так, зв'язок емоційного інтелекту з самотністю обумовлюється тим, що розвиток емоційного інтелекту на високому рівні дозволяє людині усвідомлювати, вдало керувати власні емоції, проявляти емпатію по відношенню до інших, бути впевненим у собі та своїх можливостях, вдало здійснювати комунікацію, що відображається у навичках толерантного спілкування, правильної оцінки інших, вміннях розбиратись у різних соціальних ситуаціях, розуміти оточуючих, бирати та застосовувати належні форми поведінки, бути відкритим по відношенню до інших. Людина здатна розібратися у собі, своїх почуттях, ефективно взаємодіяти з оточуючими. Все це дозволяє людині позитивно ставитись до самотності, знаходити у моментах усамітнення джерело натхнення, час для рефлексії, відновлення балансу та саморозвитку [16].

Отже, розвинений емоційний інтелект сприяє набуттю вміння володіти собою, дозволяє управляти своїми емоціями і успішно організувати взаємодію з людьми. Емоційний інтелект об'єднує в собі здібності особистості до ефективного, продуктивного спілкування та є ефективним чинником запобігання самотності.

### **Висновки до першого розділу**

У процесі аналізу наукових досліджень висвітлено сутність, причини виникнення, шляхи та чинники запобігання і подолання самотності у осіб юнацького віку:

1. Показано, що поняття самотність дослідники розглядають з різних підходів: екзистенціального (переживань особистості на етапі вільного самовизначення і самоствердження в світі), психоаналітичного (негативний стан, що формується з дитинства внаслідок невдалого досвіду), феноменологічного (прояв низької соціальної адаптації особистості, відчуження особистості від її справжніх почуттів), соціологічного (виникає внаслідок впливу на неї суспільства), інтеракціоністського (недостатня соціальна компетентність та неможливість будувати міжособистісні відносини, які приносили б задоволення та задовільнили потреби особистості), когнітивного (невідповідності між бажаним і досягнутим рівнями наявних соціальних контактів), інтимного (дефіциту інтимної прихильності), системного (збереження бажаних соціальних контактів). Згідно даних підходів самотність розглядається як позитивний початок, з якого народжується повноцінна творча особистість, а з іншого, як негативний, що призводить до дисгармонійних переживань, провокує зниження самооцінки.

2. Виявлено, що виникнення самотності у юнацькому віці тісно пов'язане як з індивідуальними особливостями, так і поведінковими проявами: не усвідомлення своєї унікальності, своїх переживань, недостатня кількість



гнучких соціальних навичок. Феномен, що об'єднує низку таких навичок, у науковій літературі описаний як емоційний інтелект.

3. З'ясовано, що емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці базується на теоретичних положеннях про можливість розвитку внутрішньо-особистісного та міжособистісного компонентів через уміння вільно орієнтуватися у життєвих ситуаціях, розуміти свої емоції та емоції інших людей, вибирати такі форми спілкування, які б забезпечили умови відкритості та сприяли психологічному.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо вивчення емоційного інтелекту дозволяє розглядати даний феномен як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння й управління емоціями [38]. Це показник здатності особистості до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції, керувати ними та розуміти почуття інших людей. Недостатній рівень сформованості зазначених навичок у осіб юнацького віку призводить до виникнення комплексного негативного переживання самотності, яке супроводжується почуттями відчуженості, ізольованості, непотрібності тощо. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту, навпаки, забезпечує позитивне переживання самотності, що дає можливість особистості проявити свою індивідуальність.

Для вивчення особливостей переживання почуття самотності у осіб юнацького віку та її зв'язку з рівнем розвитку емоційного інтелекту, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти закладів вищої освіти міста Києва віком від 20 до 24 років. Вибірка становила 60 респондентів.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Вивчити основні аспекти переживання почуття самотності у юнацькому віці.
2. Виявити особливості розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького

віку.

3. Встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням почуття самотності у осіб юнацького віку.

Означенні завдання зумовили підбір та розробку діагностичного інструментарію для дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку, а саме: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонт'єв); «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла); опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна. Коротко зупинимося на використаних методиках дослідження:

**1. Методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон)** дозволила нам виявити частоту та інтенсивність суб'єктивного переживання почуття самотності [55]. Методика складається з 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність переживання самотності («самотні») і 9 позитивно сформульованих («не самотні»). Підрахунок результатів здійснювався за ключем, де загальна кількість окремо кожного з чотирьох варіантів відповідей множиться на певне число, після чого результати додаються. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

**2. Діагностика фактичного рівня переживання та ставлення до самотності здійснювалась за допомогою диференційного опитувальника переживання самотності (ДОПО-3) (Є.Н. Осін, Д.О. Леонт'єв).** Так, методика передбачає два протилежні ставлення до самотності [43]. Перше виявляється як здатність не лише позитивно сприймати ситуації усамітнення, а й використовувати їх для особистісного зростання. Інше, навпаки, змушує людину шукати будь які контакти та зв'язки, оскільки вона не в змозі бути насамоті. Так, питання опитувальника сумуються у 8 субшкал, які об'єднуються у 3 шкали. Субшкали 1–3 дають інтегральний показник «Загальної самотності» та дозволяють

визначити ступінь актуального, на даний момент, відчуття самотності. Субшкали 4–6 дають бал по шкалі «Залежність від спілкування» та визначаються уникненням самотності, постійним пошуком контактів. Завдяки субшкалам 7–8 можна отримати показник «Позитивної самотності» та тим самим дослідити спроможність людини цінувати усамітнення, знаходити в ньому ресурс, та застосовувати його для саморозвитку та самореалізації. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

**3. Для вивчення домінантного виду переживання самотності застосований «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна).** Дана методика містить в собі 30 тверджень, які націлені на визначення того, який вид переживання самотності домінує у респондента: дифузний, відчужений або дисоційований. Так, дифузний стан самотності проявляється в надмірній підозріливості у стосунках з іншими, а також протиріччями особистісних і поведінкових проявів. При відчуженому стані самотності можна відстежити тривожність, відсутність здатності до співпраці, низький рівень співпереживання. Дисоційований стан самотності переживається дуже гостро та відображається у різких змінах настрою по відношенню до інших.

Дослідження за допомогою даної методики полягає в тому, що респонденти мають дати чітку відповідь на закриті запитання враховуючи при цьому відповідність тверджень уявленню досліджуваного про самого себе. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

**4. Методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла)** дозволяє виявити спроможність розуміти стосунки особистості, що виявляються в емоціях, і здатність керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика налічує 30 тверджень та містить п'ять шкал, які дозволяють виявити як загальний рівень самого емоційного інтелекту, так і його парціальні рівні, а саме: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатії та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. За кожною шкалою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Що більша додатна сума балів, то більш виражений відповідний емоційний прояв.

Сума балів за всіма шкалами складала показник емоційного інтелекту. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

**5. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна** призначений для виявлення здатності до розуміння своїх і чужих емоцій й керування ними. Опитувальник включає 46 тверджень, які об'єднуються в 5 субшкал: 1. Розуміння чужих емоцій (MP); 2. Управління чужими емоціями (МУ); 3. Розуміння своїх емоцій (BP); 4. Управління своїми емоціями (ВУ); 5. Контроль експресією (BE). Застосування вищезгаданого опитувальника дозволило виявити складові емоційного інтелекту, що проявляються як на міжособистісному, так і на внутрішньо-особистісному рівнях. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

Перевірка правильності обирання стратегії проведення експериментальної роботи стосовно взаємозалежності співвідношень здійснювалася за допомогою  $r_s$ -критерію виявлення ступеня узгодженості (залежності) змін Спірмена.

Після закінчення опитування, нами було зібрано стимульні матеріали та бланки з відповідями, на основі яких було проведено аналіз та інтерпретація результатів.

Розроблена нами стратегія вивчення емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку, що полягала у виявленні основних аспектів переживання самотності респондентами, дослідженні рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів подано у наступному параграфі.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, дає можливість констатувати той факт, що за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття

самотності було виявлено, що для 30% респондентів характерний високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, а 43% мають середній рівень самотності. В свою чергу низький рівень самотності мають 27% досліджуваних. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.1.

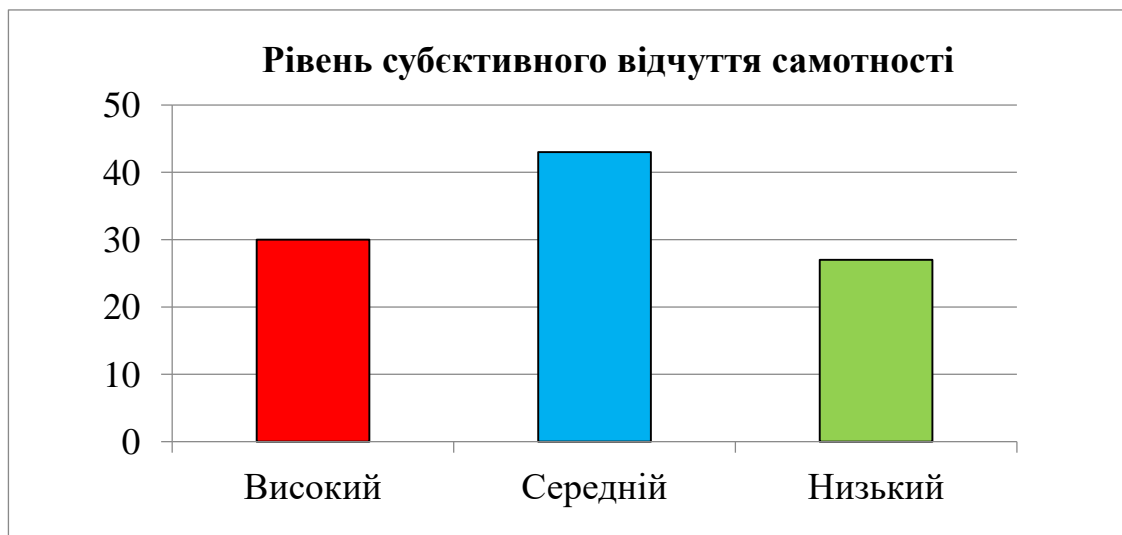


Рис. 2.2.1. Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассела і М.Фергюсона)

Щодо якісного аналізу даних загального показника суб'єктивного відчуття самотності, середній рівень свідчить про те, що респонденти не повністю задоволені власними соціальними та емоційним зв'язками, їм властиве глибоке переживанням почуття самотності лише інколи, за певних життєвих ситуацій з переважно негативним ставленням до даного стану. При високому рівні відзначається низька самооцінка, значні труднощі при встановленні контактів, спілкуванні, почуття ізолюваності з негативним ставленням до самотності. Тільки 27% з усієї вибірки притаманний низький рівень суб'єктивного почуття самотності, тобто вони досить впевнені у собі, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлюють нові, мають позитивний погляд на життя, а самотність здається їм позитивним переживанням.

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та відрізняється характером прояву. Найбільшою виявилась група респондентів з середнім рівнем переживання

почуття самотності, а найменшою – з низьким рівнем переживання цього почуття. Результати дослідження засвідчили, що групи дівчат з високим рівнем переживання почуття самотності більш чисельні, ніж групи хлопців. Тобто дівчата частіше та гостріше переживають почуття самотності. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

**Розподіл рівня суб'єктивного відчуття самотності за статевою приналежністю**

<i>Респонденти</i>	<i>Рівні суб'єктивного відчуття самотності (%)</i>		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
<i>Хлопці</i>	25	44	31
<i>Дівчата</i>	32	43	25

Для визначення самотності як багатомірного феномену, що містить як негативні сторони, що лежать на поверхні, так і позитивні, які відіграють важливу роль у розвитку особистості використаний «Диференціальний опитувальник самотності». Сума субшкал дала можливість отримати інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування» та «Позитивна самотність» кількісні показники яких подані на рисунку 2.2.2.

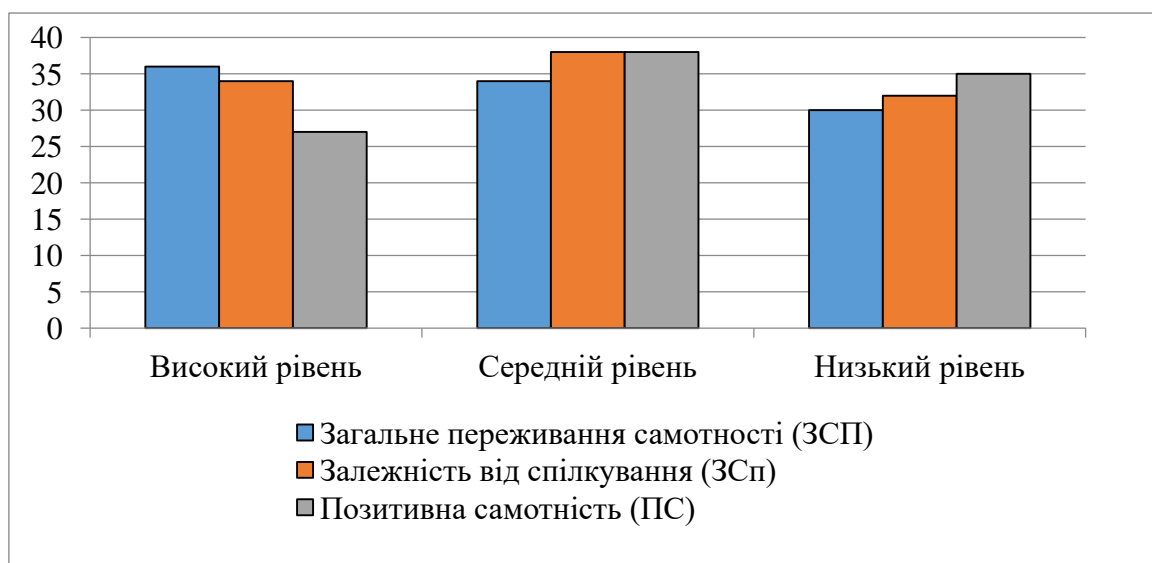


Рис. 2.2.2. Інтегральні показники переживання самотності

Отже, як видно з діаграми, для 36% респондентів характерний високий рівень загального переживання самотності, для 34% середній рівень та 30% низький. Високий рівень свідчить про недостатню кількість близьких контактів, страх близьких контактів та глибоке почуття самотності. Надмірна залежність від оточуючих людей не дає можливість особистості знайти позитивні аспекти перебування на одинці з собою. Низький рівень мають респонденти, які не сприймають близько відсутність емоційних значимих контактів та не вважають себе самотніми. Показники які були отримані за методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, майже співпали з показниками за шкалою «Загальна самотність», що були отриманні за методикою «ДОПО-3».

За шкалою «Залежність від спілкування» високий результат мають 34% респондентів, вони мають гостру нестачу спілкування, відчувають фізичну самотність, ізолюваність, мають негативне ставлення до того, щоб бути на самоті, середній рівень за даною шкалою виявлено у 38% що говорить про їх залежність від спілкування від ситуації, конкретних обставин та настрою, низький рівень респондентів (32%) свідчить про достатні соціальні зв'язки, задоволенням тією кількістю спілкування, що є, здатністю побути на самоті без негативних переживань.

Результати за шкалою «Позитивна самотність» показують здатність респондентів радіти усамітненню, брати з нього ресурс для саморозвитку, відсутність страху бути на одинці, іноді добровільною самоізоляцією. Так, за даною шкалою респондентів 27% мають високий результат, що свідчить про їх позитивне ставлення до самотності, у 38% виявлено середній рівень і 35% не вбачають у часі на одинці із собою щось хороше, а навпаки.

Для визначення домінуючого виду переживання самотності, був застосований «Опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіна. Результати дослідження наведені на рис. 2.2.3.



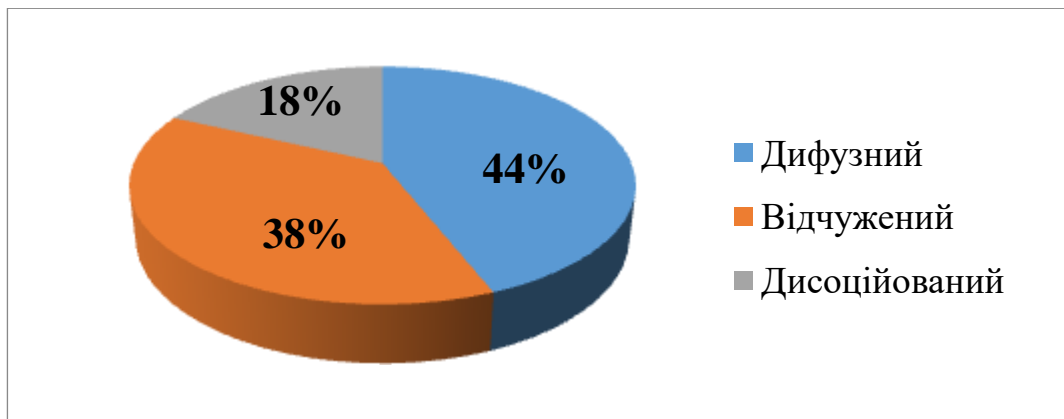


Рис. 2.2.3. Види переживання самотності

Як видно з діаграми, для 44% респондентів характерний дифузний вид переживання самотності. Такі особи досить підозріло відносяться до інших у міжособистісних стосунках, мають протиріччя у особистісних проявах та проявах поведінки, їм складно довіритись іншим, але все одно вони будують відносини для підтвердження власної значимості. Такі люди боляче реагують на стреси, шукають співчуття, підтримку від інших людей, але їх поведінка призводить до протилежного ефекту, через що переживання самотності стає тільки глибшим, з'являються розчарування, тривожність і втрата сенсу життя.

38% респондентів мають відчужений вид переживання самотності. Таким людям притаманний низький рівень емпатії, їм важко бути в команді, співпрацювати з іншими, однак при цьому вони надто збудливі, емоційні та залежні від спілкування з іншими людьми, адже вони відчувають себе нікому не потрібними, відкинутими іншими. В своєму оточенні почувають себе некомфортно через що втрачають значимі відносини, контакти, близькість та спілкування.

Дисоційований вид переживання самотності характерний для 18% респондентів. Особам притаманні різкі зміни по відношенню до інших з проявом ідентифікації та деякої демонстративності в поведінці. Відчуття самотності переживається досить тяжко такі люди тривожні, надмірно збудливі, конфліктні у поєднанні при цьому з емпатійністю та схильністю до підпорядкування.

Слід зазначити, що співставлення показників які були отримані за

методикою «ДОПО-3» та «Опитувальником для виявлення виду самотності» показали, що більшість респондентів, які отримали високі результати за шкалою «Загальна самотність» та «Залежність від спілкування» отримали відповідні результати за шкалами дифузний та відчужений вид переживання самотності.

На другому етапі констатувального експерименту за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла нами було виявлено інтегративне значення показників емоційного інтелекту, що визначалися такими критеріями як: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатії розпізнавання емоцій інших людей. Результати дослідження за наведені у табл. 2.2.2.

*Таблиця 2.2.2*

**Результати дослідження за методикою  
«Емоційний інтелект» Н. Холла**

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту (%)		
	високий	середній	низький
Емоційна обізнаність (ЕО)	24	50	26
Управління своїми емоціями (УЕ)	28	42	30
Самомотивація (С)	22	52	26
Емпатія (Е)	24	48	28
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	28	48	24
Інтегративний емоційний інтелект (І)	26	46	28

Значення показників інтегративного емоційного інтелекту юнаків, які були отриманні в ході діагностики свідчать, що частка досліджуваних з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту складає 46%, низьким – 28%, високим – 26%. Щодо окремих складових емоційного інтелекту, схожі показники можемо побачити за шкалами «емоційна обізнаність» та «управління своїми емоціями»; нижчі результати виявилися за шкалами «емпатія» (28% мають низький результат, 48% – середній ) та «самомотивація» (лише 22% мають високий результат); дещо вищим є показник за шкалою «розпізнавання емоцій інших» (високий рівень виявлений у 28% респондентів); Таким чином, для певної більшості осіб юнацького віку дещо важко врівноважити емоційний

стан, відкидати негативні переживання, зосередитися на діях; складно розпізнавати власні емоції та емоції інших, ясно виражати почуття та усвідомлювати потреби, що стоять за ними; важко розрізнити де фальшивий вияв почуттів, а де справжні емоції; їм не вистачає навичок використання емоції для ефективного вирішення завдань та не достатньо розвинена здатність управляти емоційними станами оточуючих. Кількісні показники подано на рисунку 2.2.4.

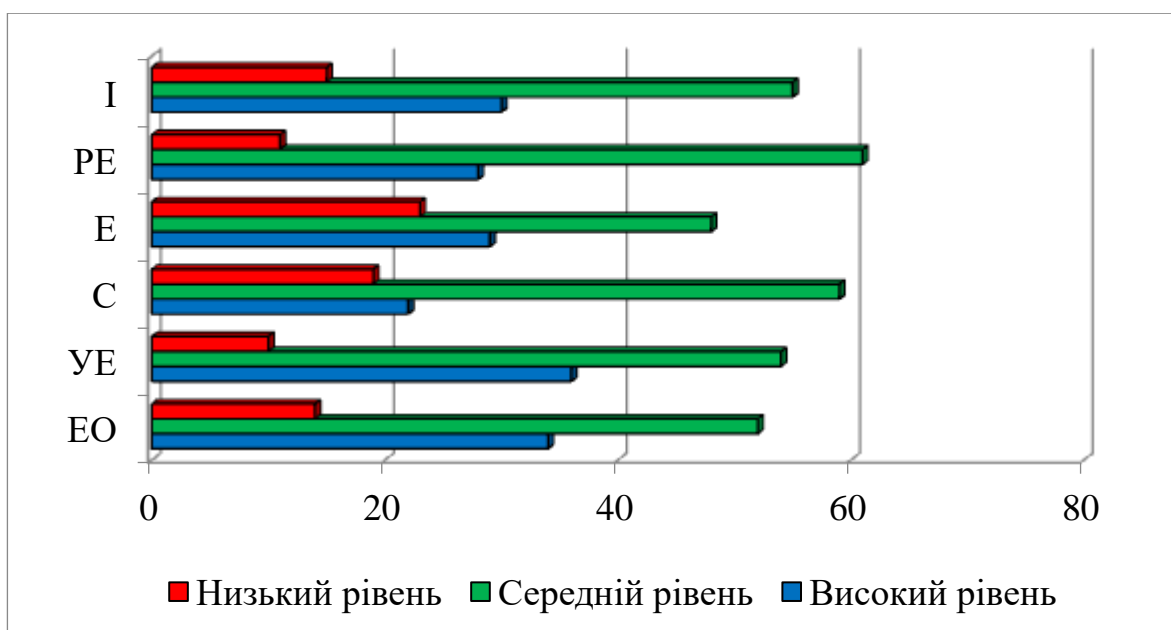


Рис. 2.2.5. Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла, %

При співставленні отриманих результатів із даними про рівень самотності особистості виявили, що у респондентів з високий рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності, а у респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній рівень емоційної обізнаності. Тобто, чим чіткіше людина усвідомлює свої емоції, розуміє глибину своїх почуттів та їх наслідків, детально прослідковує зв'язок між власними почуттями і тим, що вона думає, каже і робить, тим більша у неї проінформованість щодо свого психологічного стану і менше шансів відчувати самотність. Кількісні показники подано в табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

**Залежність рівня самотності від рівня  
емоційної обізнаності особистості**

Рівень самотності, %	Рівень емоційної обізнаності (%)		
	Низький	Середній	Високий
Низький (27)	10	52	38
Середній (43)	0	54	46
Високий (30)	58	33	8

У респондентів з високий рівнем самотності виявлено середній (67%) рівень вміння управляти своїми емоціями. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає високий (52%) рівень вміння управляти своїми емоціями. Результати говорять про те, що чим гірше людина вміє управляти своїми емоційними станами тим гірше вона їх усвідомлює, реагує надмірною емоційністю і як наслідок їй важко відволіктися від негативних переживань, що призводить до негативного переживання самотності. Кількісні показники подано в табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

**Залежність рівня самотності від  
вміння управляти своїми емоціями**

Рівень самотності, %	Рівень вміння управляти своїми емоціями (%)		
	Низький	Середній	Високий
Низький (27)	5	43	52
Середній (43)	7	59	33
Високий (30)	33	67	0

У респондентів з високий рівнем самотності виявлено середній (49%) та низький (33%) рівні самомотивації. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній (57%) рівень самомотивації. Тобто, чим гірше людина може свідомо спонукати себе до певних дій в емоційній сфері, тим важче їм врівноважувати емоційні стани, діяти рішуче та швидко долати негативні почуття, зосередитися на ситуації. Як наслідок, зростає вірогідність виникнення різноспрямованих негативних емоцій та суперечливих мотивів, що

може заважати спілкуванню та співпраці з іншими людьми, і як наслідок зростає рівень переживання самотності. Кількісні показники подано в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

**Залежність рівня самотності від самомотивації**

Рівень самотності, %	Рівень самомотивації (%)		
	Низький	Середній	Високий
Низький (27)	17	57	26
Середній (43)	22	67	11
Високий (30)	33	49	19

У респондентів з високий рівнем самотності переважає середній та низький рівні емпатії. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній та високий рівні емпатії. Тобто, чим менше людина відчуває як себе, так і інших людей, здатна співпереживати, проникнутись почуттями іншого, тим вірогідніше, що їй буде супроводжувати нестача значущих зв'язків з оточуючими людьми. Кількісні показники подано в табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

**Залежність рівня самотності від емпатії**

Рівень самотності, %	Рівень емпатії, %		
	Низький	Середній	Високий
Низький (27)	24	57	19
Середній (43)	22	44	34
Високий (30)	17	50	33

У респондентів з високий рівнем самотності переважають низькі показники рівня розпізнавання емоцій інших людей. У респондентів з низьким рівнем самотності переважають більш високі значення за цим показником, адже вони відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки. Кількісні показники подано в табл. 2.2.7.

**Залежність рівня самотності від  
рівня розпізнавання емоцій інших людей**

Рівень самотності, %	Рівень розпізнавання емоцій інших людей (%)		
	Низький	Середній	Високий
Низький (27)	10	62	28
Середній (43)	19	56	25
Високий (30)	42	50	8

Для дослідження прояву внутрішньо-особистісних та міжособистісних складових емоційного інтелекту було використано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна. Виявлені рівні (дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький) розвитку емоційного інтелекту є схожими з результатами, отриманими за методикою діагностики емоційного інтелекту Н.Холла. Дані, як юнаки оцінили свої здібності розуміти власні і чужі емоції та вміння управляти ними говорять про те, що для осіб юнацького віку характерна недостатня розвиненість зазначених здібностей, які входять до складу як внутрішньо-особистісної компетенції (дуже високий рівень внутрішньо-особистісного інтелекту – 9%, високий – 24%, середній – 35%, низький – 18%, дуже низький – 14%), так і міжособистісної (дуже високий рівень – 13%, високий – 19%, середній – 37%, низький – 20%, дуже низький – 11%). Результати дослідження представлені у таблиці 2.2.8.

**Результати дослідження емоційного інтелекту  
за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна**

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту (%)				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
Розуміння своїх емоцій (ВР)	8	26	34	22	10
Управління своїми емоціями (ВУ)	8	22	36	24	10
Контроль експресії (ВЕ)	10	20	34	28	8
Розуміння чужих емоцій (МР)	12	20	42	18	8

Управління емоціями (МУ)	чужими	16	24	34	20	6
Внутрішньо-особистісний EI (BEI)		10	22	38	20	10
Міжособистісний EI (MEI)		12	26	38	16	8
Загальний інтелект (OEI)	емоційний	12	24	36	18	10

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє респондентам вільно керувати своїми емоціями, розпізнавати емоції інших людей, а також контролювати свої негативні емоції та прагнути до використання лише позитивних емоцій, що впливає на емоційні стани інших людей. Стресові чи неприємні ситуації не виводять з рівноваги особистість з високим рівнем емоційного інтелекту, а навпаки, стимулюють до толерантної поведінки, що не дозволяє їй діяти під впливом емоцій та налагоджувати комфортні взаємовідносини.

З метою виявлення зв'язків між складовими емоційного інтелекту та самотністю було використано метод рангової кореляції Спірмена. Кореляційні матриці відображають показники зв'язку різних шкал вищезазначених методик дослідження (Додаток В).

Аналіз даних виявлених зв'язків між показниками рівня переживання самотності та рівнем розвитку емоційного інтелекту представлено в таблиці 2.2.9. Таким чином, результати кореляційного аналізу засвідчили, що управління респондентами своїми емоціями знижує загальне переживання самотності. Достатній рівень розвитку емоційної обізнаності та внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту респондентів також призводить до зниження суб'єктивного відчуття самотності. Низький рівень розвитку вміння розуміти чужі емоції зумовлює зростання загального переживання самотності. Розуміння власних емоційних станів та вміння управляти ними, знижує прояв залежності від спілкування. Крім того, якщо респонденти розуміють свої емоції, вміють управляти ними, в них більше проявляється позитивне ставлення до самотності.

**Результати статистичної обробки даних за критерієм рангової  
кореляції Спірмена**

Компоненти емоційного інтелекту	«Шкала самотності» Расселе- Фергюсона	Інтегративні показники за опитувальником «ДОПО-3»		
	Суб'єктивне відчуття самотності	Загальне переживання самотності	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
	Коеф. кореляції	Коеф. кореляції	Коеф. кореляції	Коеф. кореляції
<i>ЕІ Н.Холла</i>				
Емоційна обізнаність	-0,635 при <b>p≤0,01</b>	-0,580 при <b>p≤0,05</b>	-0,434 при <b>p≤0,05</b>	0,605 при <b>p≤0,01</b>
Управління своїми емоціями	-0,620 при <b>p≤0,01</b>	-0,604 при <b>p &lt;0,01</b>	—	0,735 при <b>p≤0,01</b>
Самотивація	—	—	—	0,345 при <b>p≤0,05</b>
Емпатія	-0,202 при <b>p≤0,05</b>	-0,433 при <b>p≤0,05</b>	—	—
Управління емоціями інших	-0,610 при <b>p≤0,01</b>	-0,601 при <b>p≤0,01</b>	—	0,515 при <b>p≤0,05</b>
Інтегративний емоційний інтелект	-0,678 при <b>p≤0,01</b>	-0,778 при <b>p≤0,01</b>	-0,529 при <b>p≤0,05</b>	0,601 при <b>p≤0,01</b>
<i>ЕМІн Д.В. Люсіна</i>				
Розуміння власних емоцій	-0,514 при <b>p &lt;0,05</b>	-0,456 при <b>p≤0,05</b>	-0,447 при <b>p≤0,05</b>	0,560 при <b>p≤0,05</b>
Управління власними емоціями	-0,404 при <b>p &lt;0,05</b>	-0,429 при <b>p≤0,05</b>	-0,234 при <b>p≤0,05</b>	0,670 при <b>p≤0,01</b>
Контроль експресії	—	—	—	—
Управління емоціями інших	-0,279 при <b>p≤0,05</b>	-0,277 при <b>p≤0,05</b>	—	—
Розуміння емоцій інших	-0,210 при <b>p≤0,05</b>	-0,319 при <b>p≤0,05</b>	-0,304 при <b>p≤0,05</b>	0,305 при <b>p≤0,05</b>
ВЕІ	-0,291 при <b>p≤0,05</b>	-0,201 при <b>p≤0,05</b>	-0,217 при <b>p≤0,05</b>	0,642 при <b>p≤0,05</b>
МЕІ	-0,254 при <b>p≤0,05</b>	—	-0,270 при <b>p≤0,05</b>	—

Таким чином, отримані в ході дослідження дані підтверджують те, що емоційний інтелект є вагомим чинником запобігання самотності у осіб



юнацького віку. Зв'язок емоційного інтелекту та самотності обумовлений тим, що високі показники емоційного інтелекту дозволяють людині розпізнавати і регулювати як позитивні так і негативні почуття та емоції. Людина з високим емоційним інтелектом здатна до самоаналізу, розпізнавання своїх почуттів та їх причин, ефективно взаємодіє з навколишнім світом. І навпаки, якщо у людини виявляється недостатній рівень таких навичок вона перестає розуміти себе, що призводить до самокопання, звинувачення як себе так і інших. Як наслідок, це провокує поступове віддаління від інших, стан відчуження стає глибшим і людина втрачає зв'язок як з оточуючими її людьми так і з самою собою. Все це виявляється у проблемному, негативному переживанні самотності.

Отже, дані дослідження були покладені в основу розробки психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту з метою запобігання самотності у юнацькому віці.

### **Висновки до другого розділу**

Організація та проведення констатувального експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. З метою визначення оптимального діагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особливостями переживання самотності у осіб юнацького віку, нами було обрано наступні напрямки дослідження: - визначення основних аспектів переживання почуття самотності у юнацькому віці.

- виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

- встановлення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням почуття самотності у осіб юнацького віку.

Для реалізації даного завдання, методиками, що використовувалися під час проведення експерименту були: методика діагностики «рівня суб'єктивного

переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєв); «опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла); опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що респонденти, у яких простежуються завищені показники почуття самотності, ізолюваності, нестачі спілкування наявний недостатній розвиток емоційної компетентності. В свою чергу, респонденти, які обізнані в тому, що відчувають, вміють керувати своїми переживаннями, здатні розуміти почуття інших виявляють позитивне ставлення до самотності, вбачають в ній ресурс.

Більшою мірою молоді притаманний дифузний вид самотності, який характеризується болючим реагуванням на стреси, пошуком співчуття, підтримки від інших людей, але в поєднуючись при цьому з неадекватними емоційними та поведінковими проявами, що призводить до протилежного ефекту посилення почуття самотності.

При співставленні отриманих результатів даних про рівень самотності особистості та даних про рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту виявлено, що у респондентів з високий рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності. В свою чергу, особи, що показали низький рівень суб'єктивного переживання самотності досить добре управляють своїми емоціями та почуттями. Юнаки, які гостро відчувають почуття відчуженості недостатньо вміють проявляти співпереживання та емпатію до інших, розділяти з оточуючими їх емоційні прояви. Така відсутність уваги до чужих почуттів пояснюється тим, що такі люди відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки.

Дані, як юнаки оцінили свої здібності розуміти власні і чужі емоції та вміння управляти ними говорять про те, що для осіб юнацького віку характерна недостатня розвиненість зазначених здібностей, які входять до складу як

внутрішньо-особистісної компетенції емоційного інтелекту, так і міжособистісної. Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим складніше їй розуміти не тільки себе, а й оточуючих її людей, в наслідок чого відбувається поступова фізична та емоційна ізоляція, виникає негативне переживання самотності. В той же час, достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вільно керувати емоціями, контролювати свої негативні прояви почуттів, прагнути до використання лише позитивних емоцій, що дозволяє налагоджувати комфортні взаємовідносини.

Результати статистичного аналізу за критеріями, підтвердили їх достатню вірогідність і статистичну значущість ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ). Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижче суб'єктивне відчуття самотності.

Отже, переживання почуття самотності у юнацькому віці взаємопов'язане з рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості. Тому, виявленні результати дослідження зумовлюють необхідність розробки та впровадження в практику корекційної програми розвитку емоційної інтелекту юнаків та юнок. Вдало підібрана корекційна програма сприятиме зниженню та запобіганню негативного переживання самотності.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування і зміст психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку як чинника запобігання самотності**

Результати експериментального дослідження показали, що особи юнацького віку мають недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту, оскільки не можуть не лише керувати своїми емоціями, а й розуміти емоції інших людей, що ускладнює їм життя, погіршує спілкування та призводить до виникнення почуття самотності, ізольованості та відчуженості. Тому, для вирішення проблеми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку, які мають високий рівень самотності, було проведено формувальний експеримент.

Проведення формувального експерименту передбачало вирішення таких завдань:

1. Розробити психокорекційну програму, яка сприятиме оптимальному розвитку емоційного інтелекту та знизить рівень самотності в осіб юнацького віку.

2. Апробувати ефективність психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку, які мають високий рівень самотності.

3. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності переживання самотності осіб юнацького віку шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Психокорекційна програма передбачає зниження інтенсивності переживання самотності шляхом розвитку здібностей емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

*Мета* даної програми: зниження рівня суб'єктивного переживання самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту.

*Форма проведення:* заняття проводяться 1-2 рази в тиждень, кожне заняття складається з трьох частин: вступна, основна та завершальна. Програма розрахована на 8 занять, тривалістю 40-45 хв.

*Завдання програми:*

1. розвиток внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту: здатності розуміти власні емоційні стани, управляти ними;
2. розвиток міжособистісного емоційного інтелекту: здатності розпізнавати емоції та почуття інших людей, впливати на них;
3. підвищення у респондентів цінності емоційного світу;
4. зняття психоемоційної напруги та підвищення емоційної стійкості;
5. формування комунікативних навичок, здібностей ефективного спілкування з іншими.

Зазначені завдання реалізувалися за допомогою рефлексії, релаксації, малювання за темою, рухових та рольових ігор, ігор на взаємодію, бесід та обговорень.

**Обладнання:** папір (А4), кольоровий папір (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, фарби, гумка, набір карток з емоціями, фотографії з емоціями, сюжетні картинки, картки з ситуаціями, візитки, клубок ниток, дитячий м'яч. Обладнання відповідно до кількості людей у групі.

**Очікувані результати:**

- розвиток вільного вираження власних негативних і позитивних емоцій та почуттів;
- розвиток розуміння емоцій інших;
- розвиток уміння долати емоційне напруження;
- формування нових способів емоційного реагування;
- розвиток емпатії як почуття співпереживання до іншої людини;

Основними принципами та правилами роботи були конфіденційність, активність кожного учасника, об'єктивація переживання у поведінкових реакціях, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування та «Я-висловлювання».

Таблиця 3.1.1

Тематичний план занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1.	<b>«Знайомство»:</b> Привітання Вправа «Оригінальне знайомство» Вправа «Гра з м'ячем» Вправа «Незавершені історії» Підведення підсумків. Рефлексія	візитки, кольорові олівці, фломастери, маркери, м'яч	5 хв. 10 хв 10 хв 10 хв 5 хв.
2.	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Гра «Сполучна нитка» Вправа «Змалюй стан» Малювання на тему: «Мій настрій» Підведення підсумків. Рефлексія	клубок ниток, картки з емоційними станами, папір (А4), кольорові олівці, фломастери, фарби, м'яч	5 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв.
3.	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Вправа «Твій стан» Гра «Компас емоцій» Вправа «Тренуємо емоції» Підведення підсумків. Рефлексія	набір карток з емоціями, м'яч	5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
4.	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Вправа «Малювання емоційності» Гра «Передай емоції по колу» Вправа «Список емоцій» Підведення підсумків. Рефлексія	кольоровий папір (А4), аркуші паперу (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, гумка, ручка, м'яч	5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
5.	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Вправа «Айсберг» (методика Ю. Святенко). Вправа «Загальна ознака» Гра «Список емоцій» Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, гумка, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв. 10 хв. 5 хв.
6.	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Вправа «Гарне в поганому» Гра «Що було б, якби..»	сюжетні картинки, кольорові олівці, фломастери, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв.

	Вправа «Емоційний партнер» Підведення підсумків. Рефлексія		10 хв. 5 хв.
7	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Гра «Передай емоції» Вправа «Гаряче місце» Вправа «Опиши або намалюй». Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, гумка, м'яч	5 хв. 10 хв 10 хв. 15 хв 5 хв.
8	<b>«Пізнай себе»:</b> Привітання Вправа «Стоп! Подумай! Дій!» Гра «Визначити емоції» Гра «Етюд». Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), картки з ситуаціями, картки зі словами, ручки, фотографії з емоціями, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв. 10 хв 5 хв.

Повністю розписана корекційна програма розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку міститься у Додатку Д.

З метою виявлення ефективності психокорекційної програми, яка націлена на розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку був проведений формувальний експеримент результати якого подано у наступному параграфі.

### 3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми

Після впровадження корекційної програми для з'ясування її ефективності ми провели контрольний етап дослідження за допомогою методик «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, «Диференціальний опитувальник самотності» (Є.М. Осіна, Д.О. Леонтєва) та «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла).

Так були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. Кожна шрупа налічувала 12 осіб. До експериментальної групи увійшли респонденти з високими показниками рівня суб'єктивного переживання самотності. До контрольної групи увійшли респонденти з середніми значеннями даного прояву.

За результатами порівняльного аналізу першого (до формувального експерименту) та другого (після формувального експерименту) зрізів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона зафіксовано позитивні зміни у рівнях суб'єктивного відчуття самотності. Результати дослідження наведені в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

**Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (ЕГ та КГ, бали)**

<b>Респонденти</b>	1 зріз	2 зріз	<b>Респонденти</b>	1 зріз	2 зріз
ЕГ			КГ		
1	46	24	1	40	34
2	57	40	2	35	34
3	45	28	3	30	28
4	53	46	4	37	36
5	51	29	5	32	27
6	54	27	6	30	30
7	53	47	7	37	35
8	45	36	8	35	34
9	58	50	9	32	32
10	53	37	10	34	30
11	47	30	11	38	32

Так, у більшості респондентів ЕГ після проведення психокорекційної роботи знизився рівень самотності з високого рівня до середнього. Зокрема, 75% респондентів експериментальної групи мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, і лише 25% високий. У всіх респондентів КГ рівень самотності так і залишився без суттєвих змін, на середньому рівні, проте позитивна динаміка в поведінці спостерігалась у обох групах. Так, після проведення корекційної роботи учасники почали активніше спілкуватися з іншими людьми, заводити нові знайомства та навіть звертатися за допомогою і прагнули допомагати іншим. Окрім того, їм стало легше розуміти, що вони відчувають, вони навчились виражати свої почуття без шкоди іншим та собі. Кількісні показники результатів дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності у експериментальній групі подано на рис. 3.2.1.



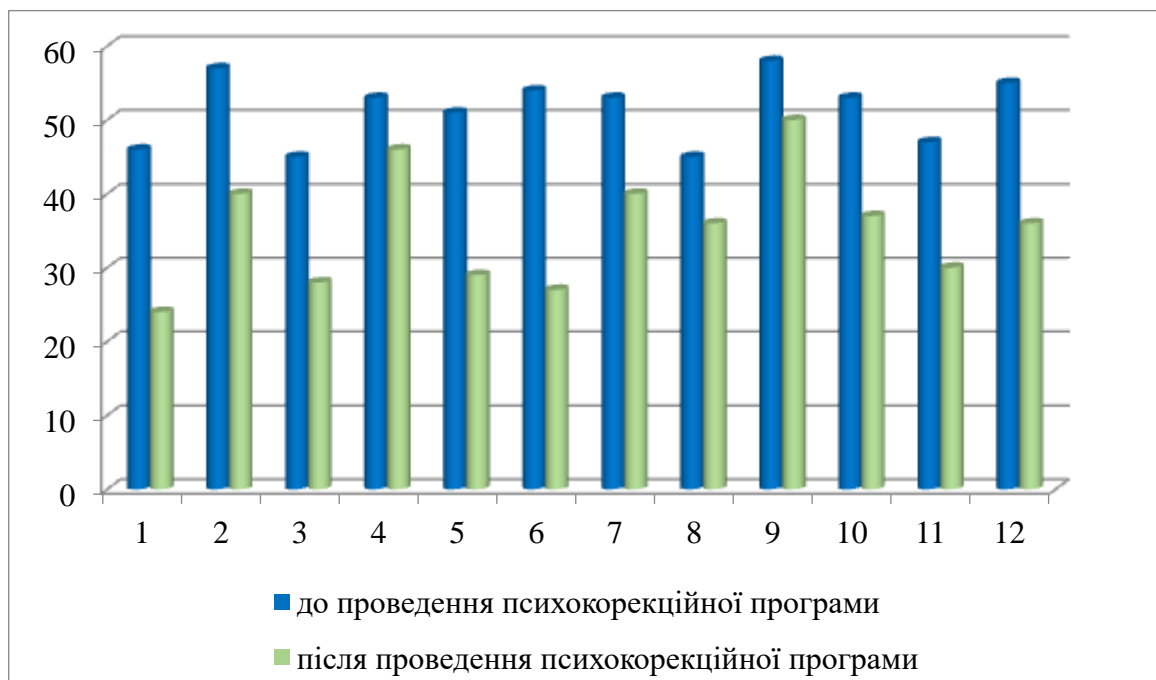


Рис. 3.2.1. Рівні суб'єктивного відчуття самотності ЕГ до та після проведення психокорекційної програми

Для зіставлення замірів, що здійснені на одній і тій же залежній вибірці використовували критерій знакових рангів Вілкоксона (Додаток Г). Результати дослідження показали перевагу позитивних зсувів у ЕГ, які не є випадковими ( $t=-3,066$  при  $p \leq 0,05$ ).

Результати повторного дослідження за диференційним опитувальником переживання самотності (Є.Н. Осін, Д.О. Леонт'єв) засвідчили позитивні зміни у ЕГ, які стосуються зниження рівнів прояву негативного переживання самотності, та зростання кількості респондентів з позитивним ставленням до усамітнення.

Загалом, за шкалою «Загальне переживання самотності» 24% респондентів мають високий рівень, 38% середній та 38% низький рівень, що свідчить про зниження рівня переживання самотності після проведення корекційної роботи. Тобто учасники стали більш впевнені у собі, у встановленні соціальних та емоційних зв'язків.

За шкалою «Залежність від спілкування» також спостерігаємо зниження з високого рівня до середнього. Так, для 40% респондентів характерний високий рівень, а для 34% низький. Тобто респондентів задовольняє кількість наявних соціальних відносин, вони не бояться їх втрачати.

За шкалою «Позитивна самотність» у 43% досліджуваних простежуються високий рівень, у 38% мають середній рівень. Так, учасники почали вбачати позитивні моменти у годинах проведених на самоті, можливості для саморозвитку, пошуку внутрішнього балансу та ресурсів. Кількісні показники результатів дослідження інтегративних показників за диференційним опитувальником у експериментальній групі подано на рис. 3.2.2.

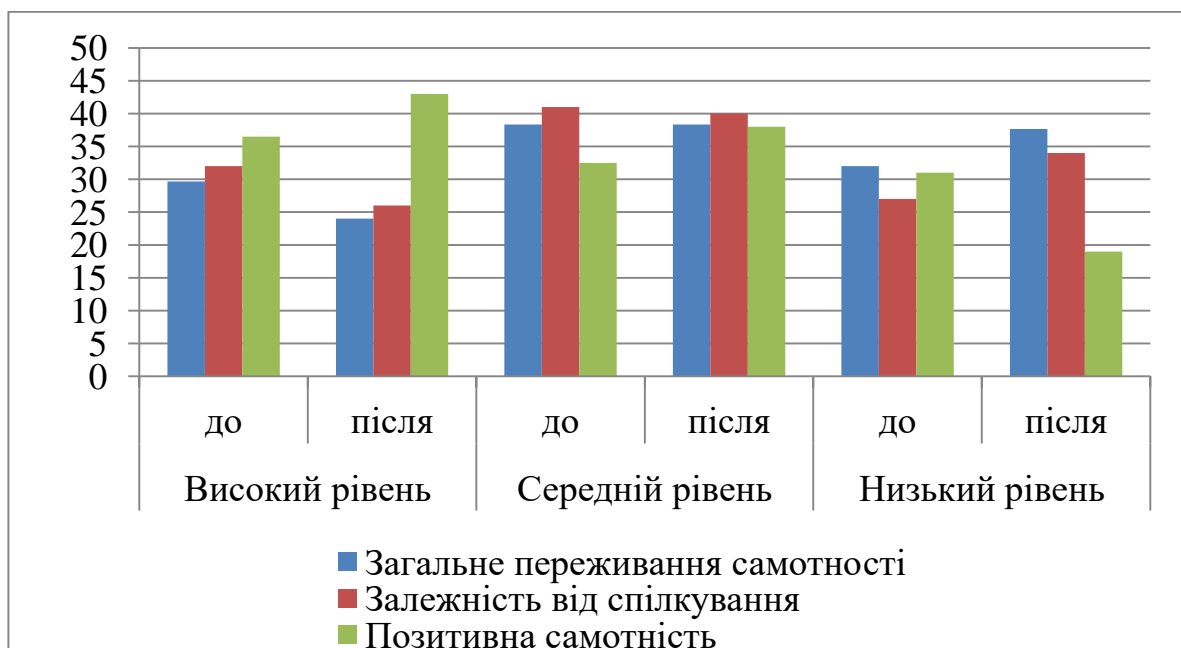


Рис. 3.2.2. Інтегративні показники за диференційним опитувальником «ДОПО-3» ЕГ до та після проведення корекційної роботи

Діагностика за даною методикою не виявила суттєвих змін за досліджуваними шкалами у респондентів КГ результати дослідження яких видно на рис. 3.2.3. Однак, ефективність корекційної програми підтверджують отримані результати повторного дослідження респондентів ЕГ. Так, відмінність показників самотності згідно диференційного опитувальника «ДОПО-3»: загальної самотності ( $t = -3,037$  при  $p < 0,05$ ), залежності від спілкування ( $t = -2,587$  при  $p < 0,05$ ) та позитивної самотності ( $t = -3,089$  при  $p < 0,05$ ) є статистично значущою.

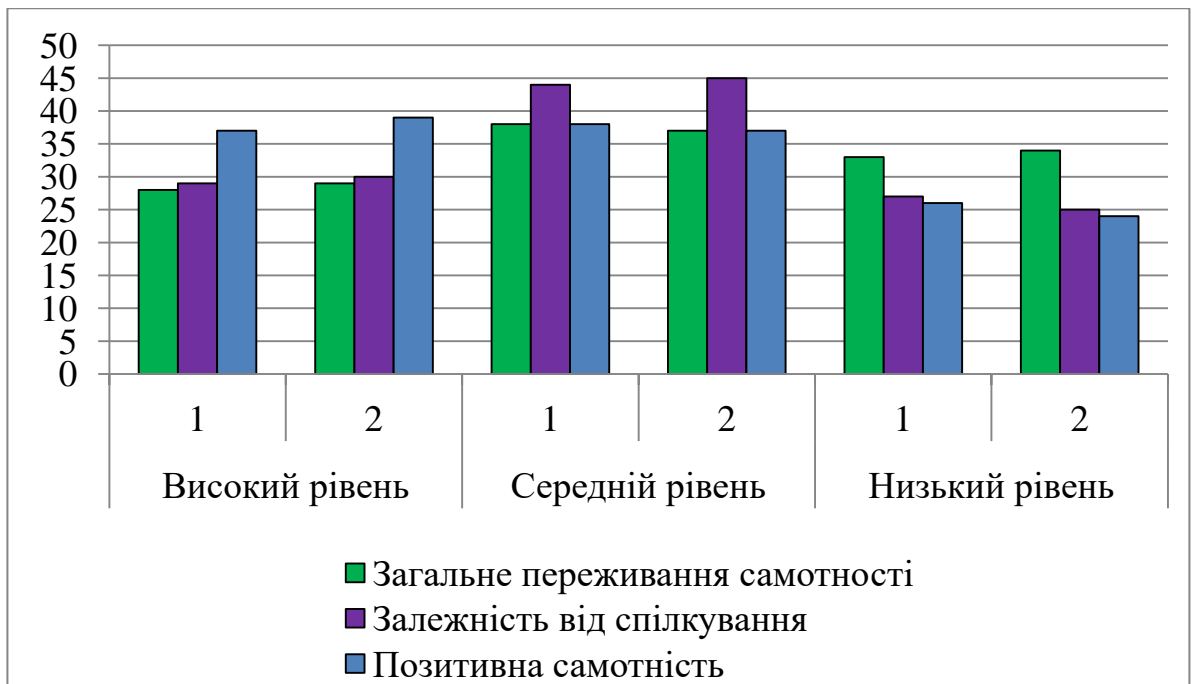


Рис. 3.2.3. Інтегративні показники за диференційним опитувальником «ДОПО-3» КГ до та після проведення корекційної роботи

Результати досліджень за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) наведені у табл. 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла ЕГ та КГ до та після проведення психокорекційних впливів

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту (%)											
	високий				середній				низький			
Групи	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
Зріз	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Емоційна обізнаність (ЕО)	30	60	20	25	45	37	55	60	25	13	25	15
Управління своїми емоціями (УЕ)	35	60	25	33	40	27	50	58	25	13	25	9
Самомотивація (С)	32	54	26	34	35	27	50	58	32	19	16	10
Емпатія (Е)	33	71	20	24	34	13	60	58	33	16	20	18
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	30	33	30	50	55	64	48	34	15	3	22	16
Інтегративний емоційний інтелект (І)	40	80	32	45	30	15	33	30	30	5	35	25

Таким чином, за результатами формувального експерименту спостерігається позитивна динаміка у рівні розвитку емоційного інтелекту учасників, який значно підвищився у порівнянні з результатами 1 зрізу до проведення корекційної програми. Зокрема, після проведення розвиваючих впливів юнаки почали краще управляти власною емоційною поведінкою, розуміти причини та можливі наслідки власних переживань, розвинулась здатність до емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Окрім того, юнаки стали більш впевненими у собі та у своїх можливостях, відкритим до знайомств та нового досвіду. Досліджувані почали краще розпізнавати емоції інших учасників та враховувати особливості настрою при спілкуванні під час групової роботи. Так зміни стали помітними вже під час виконання вправ. Учасники все більш охоче виконували завдання психолога, що були спрямовані як на розкриття їх можливостей міжособистісної компетенції, комунікативних здібностей так і на вміння мотивувати себе, проявляти готовність зрозуміти та прийняти поведінку іншої людини, бажання використовувати толерантну форму спілкування, вміння адекватно реагувати на ситуацію.

Статистична значущість отриманих результатів розвитку емоційного інтелекту визначалася за Т-критерієм Вілкоксона. Результати дослідження показали перевагу позитивних зсувів у ЕГ, які не є випадковими: інтегративний емоційний інтелект ( $t=-3,784$  при  $p < 0,01$ ), емоційна обізнаність ( $t=-3,062$  при  $p < 0,05$ ), управління своїми емоціями ( $t=-3,087$  при  $p < 0,05$ ), самомотивація ( $t=-3,015$  при  $p < 0,05$ ), емпатії ( $t=-3,065$  при  $p < 0,05$ ), розпізнавання емоцій інших людей ( $t=-3,154$  при  $p < 0,05$ ).

Отже, розроблена програма виявилася ефективною, оскільки після її апробації виявлено позитивні зміни щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів і відповідно зниження інтенсивності переживання самотності у юнаків та юнок.

На основі отриманих даних після проведення роботи нами було розроблено ряд рекомендацій для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту, як чинника запобігання самотності.

### 3.3. Практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці

Розвиток емоційного інтелекту у юнацькому віці розглядається з точки зору співвідношення зовнішніх умов (середовище, діяльність, процес навчання) і внутрішніх чинників (емоційні властивості та здібності). Емоційний інтелект розвивається шляхом навчання, тренування, набуття досвіду та усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність, самопізнання та самореалізацію, а самих емоційних переживань – як цінностей.

Так, на думку багатьох науковців, емоційний інтелект включає в себе такі компоненти як:

- Самоусвідомлення, а саме: розуміння своїх емоцій, здатність оцінювати свої слабкі та сильні сторони, вміння ставити цілі у житті та притримуватись життєвих цінностей.
- Саморегуляція, як здатність контролювати свої емоційні прояви та стримувати небажані імпульси.
- Самомотивація – здатність прагнути до мети, налаштовувати себе.
- Усвідомлення емоцій інших та емпатія, а саме: з повагою відноситись до почуттів інших, розуміння, що вони відчувають та вміння співпереживати їм.

Кожну навичку, яка відноситься до того чи іншого компонента варто розвивати. В цьому допоможуть ряд наведених нижче практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнаків.

*Усвідомлення власних емоцій.* Так звана емоційна обізнаність допоможе розуміти себе, свій настрій та внутрішні мотиви. Для цього варто відслідковувати свої емоційні стани і використовувати такі рекомендації:

1. Кожного дня приділяти увагу своїм почуттям, формулювати для себе, що відчувається та чому. Так, на протязі дня, варто якомога частіше, промовляти собі фрази які починаються зі слів: «Я

відчуваю...», «Я почуваю себе...». Щоб не забувати це робити слід поставити собі нагадування в телефонні, декілька разів на день, з питанням: «Що ти зараз відчуваєш? Все це допоможе, перш за все, самоусвідомленню емоцій та розвитку емоційної грамотності.

2. Ведіння щоденника емоцій. Виокремивши вільний час записувати емоції, які виникали на протязі дня, чим вони були викликані. Це дозволить фокусуватись на конкретних моментах, аналізувати якими відчуттями в тілі та думками супроводжувались ті чи інші події, ситуації, віднайти тригери, які змушують переживати ті чи інші емоції. Декілька днів таких записів дозволить усвідомити який настрій переважає в цілому. Ціль таких заходів- краще зрозуміти себе: на що реагуємо і як саме. Також можна поставити собі задачу у збільшенні кількості позитивних емоцій, що виникають за день.
3. Розширювати словник емоцій. Кожного дня ми переживаємо різні емоції, тому дуже важливо мати достатньо слів, щоб описати все те, що переживається. Виокремлюють 10 фундаментальних емоцій. Але із різних співставлень та поєднань цих емоцій виникають інші, більш складні комплекси емоційних станів, яких можна нарахувати вже більше ста. Те, як ми називаємо те, що відчуваємо, сильно впливає на нашу можливість усвідомити емоцію і в подальшому взаємодіяти з нею та аналізувати. Розширення словнику емоцій, емоційних станів допоможе краще розібратись в своїх почуттях, які вони бувають, попрацювати з ними.

*Управління власними емоціями.* Розвиток цієї навички допоможе думати, перед тим як діяти. Корисними для розвитку даного компоненту будуть такі рекомендації:

1. Дихальні вправи. Коли емоція усвідомлюється, але вона не є позитивною, варто зосередитись на своєму диханні: зробити декілька спокійних вдихів, потім затримати дихання та зробити декілька спокійних видихів. Робити це варто до тих пір, поки емоційний

стан не відновиться. Таке дихання запустить психологічні та фізіологічні механізми, які зменшують відчуття стресу і допомагають контролювати емоції.

2. Критичні та стресові моменти провокують виникнення негативних емоцій, що також відображається на роботі всього організму через зажими та хвороби. Усвідомивши негативну емоцію, варто брати її під контроль та виражати. Найкращими способами є спорт, здорова агресія, творчість або проста відверта бесіда з іншим. Варто лише знайти дієвий спосіб для себе: біг чи тренажери, малювання чи написання віршів, жива розмова з близькою людиною чи проста переписка, биття боксерської груші чи посуду. Навчившись зчитувати сигнали, які подає нам наше тіло, необхідно робити паузи, виокремлювати час для відновлення сил, відклавши момент прийняття серйозних рішень.
3. Частіше підмічати та записувати, що в сьогоднішньому дні нас порадувало, підняло настрій, що ми зробили успішного. Підкреслення позитивних моментів піднімає настрій. Завдяки чому нас складніше вивести з себе чи засмутити. Позитивний підхід дає нам опору, впевненість в собі, та уберігає від негативних та неприємних для нас емоцій.

*Емпатія, усвідомлення почуттів інших, дозволять відійти від особистісного досвіду, побачити проблему зі сторони іншого, проникнутись його емоціями, тим самим проявити повагу та доброзичливість. Серед рекомендацій розвитку емпатії можна використати такі, як:*

1. Золоте правило: відноситись до інших так, як хотіли би, щоб відносились до нас. Варто слухати співрозмовників не перебиваючи, поважати емоції інших людей, визнавати право інших на їх почуття.
2. Частіше ставити себе на місце іншої людини, практикувати навичку дивитись на ситуацію з позиції іншого. При розмові з оточуючими

варто робити спроби відчуту все, що може їх турбувати, які емоції переважають інші в момент бесіди. Освоївши такі навички можна перейти до складнішої: дивитись на ситуацію з позиції третього спостерігача, що допоможе зробити сприйняття іншого більш яскравішим та чіткішим.

3. Спостерігати за іншими у громадських місцях. Що відчувають люди яких ми бачимо; які відносини між тими хто перебуває разом в цей момент; як те, що одна людина розповідає іншій сприймається останньою, які емоції вони зараз переживають. Для цього не потрібно додаткового часу, чи особливих затрат, це те, що відбувається навколо нас кожного дня.
4. Перегляд телебачення без звуку. Це можуть бути фільми, серіали, новини, репортажі. Спостерігати за жестами, мімікою розміщенням у просторі тих хто на екрані, роздумуючи над тим, що вони відчувають, який настрій у них прерважає. Можна зрівнювати фільми різних країн, які відмінності емоційних проявів у різних культурах, як відрізняються прояв емоцій у професійних акторів та людей зі звичайного репортажу.

*Самомотивація*, це те, що дозволяє нам ставити цілі, допомагає наполегливо реалізовувати всі наші плани та дотримуватись наших цінностей. Щодо розвитку мотивації, серед рекомендацій варто виокремити такі:

1. Навіть при поразках та невдачах, знаходити хоч один позитивний момент. Думаючи в негативному ключі, варто зупинитись, та додавши просте «але» закінчити думку на позитивній ноті. Це допоможе не опустити руки, дасть сили робити інші спроби.
2. Вести список цілей, бажань, планів. Це можуть бути як цілі на день, так і плани на наступні пів року. Краще розбити їх на підпункти, встановлюючи час на виконання, покарання у випадку невиконання. Реалізуючи пункти, у даному списку, варто себе



хвалити та винагороджувати, що підтримає відповідний настрій та змотивує до інших перемог.

3. Повідомити про свої цілі інших. Чим більше людей знатимуть про наші плани, тим більше у нас мотивації на їх втілення у життя. Віра інших в наші сили заряджає позитивними емоціями, що не дає нам проявляти невпевненість та піддватись емоційному спустошенню.
4. Уявляти свій успіх. Думки про бажаний результат, в деталях, як це вплине на різні сфери та життя в цілому. Все це дасть відповідний поштовх до дій. Коли ми чітко розуміємо до чого саме прагнемо, нам легше тримати рівновагу в складні моменти..

Вищезазначенне також покращує наші соціальні навички та навички спілкування, що дозволить нам ефективно вибудовувати відносини з іншими, направляти їх поведінку та емоційні прояви в бажаному напрямку.

Таким чином, надані практичні рекомендації сприяють розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку, що позитивно впливає на переживання самотності та сприяє запобіганню її негативного перебігу. Розвиток емоційного інтелекту – це не тільки сприйняття почуттів, але й ціленаправлена робота з ними. Не просто їх контроль та придушення, а й аналіз причин та вміле управління ними. Особистість не буде почувати себе самотньою, якщо матиме високий рівень емоційної компетентності.

### **3.4. Психологічний просвітницький захід у форматі бесіди, спрямований на розвиток емоційного інтелекту**

**Бесіда на тему: «Емоційний інтелект: що це і як працює».**

**Мета:** розкрити сутність емоційного інтелекту, його значимість в житті людини; навчитись розуміти, розрізняти, усвідомлювати і сприймати свої емоції та емоційні стани інших.

**Час:** 1,30 год.

## Хід бесіди

*Психолог:* Всім доброго дня! Сьогодні хотілось би приділити увагу нашим емоціям та почуттям. Погодьтеся, що в нашій культурі емоції завжди сприймалися як щось стихійне, те, що виникає саме по собі та важко контролюється. І тільки останнім часом у зв'язку зі стрімким розвитком життя сучасної людини, соціальним прогресом з'явився непідробний інтерес до сфери почуттів.

*Питання до аудиторії:* Як ви вважаєте, з чим саме це пов'язано?

В стресові моменти з якими людина зіштовхується майже щодня розум поступається нашим почуттям, адже нами керують емоції. Насправді ж, розуміння та прояв емоцій, здатність контролювати почуття, аналізувати причину їх виникнення, вміння розпізнавати наміри та мотивацію оточуючих нас людей - навички, які відкривають великі можливості, не дають здаватись та опускає руки в складні моменти життя, дають поштовх до дій. Всі ці вміння можна заключити в такому понятті як «емоційний інтелект».

*Питання до аудиторії:* Чи знаєте ви, що таке «емоційний інтелект»?

Даний термін виник у 1990-х роках. Його визначили як групу ментальних здібностей:

- здатність людини розпізнавати, усвідомлювати, аналізувати власні емоції;
- здатність управляти та направляти власні емоції та емоції інших у потрібне русло зберігаючи емоційну рівновагу;
- вміння за допомогою емоцій, примножувати можливості мислення;
- здатність розуміти емоції оточуючих, спілкуватись з іншими враховуючи їх емоційний стан;

*Питання до аудиторії:* Цікаво, що ви особисто розумієте, під цими здібностями?

В багатьох наших діях та взаємодії з іншими фігурують не явні для нас емоційні складні. Людина - істота емоційна. Одна із самих головних відмінностей людини від інших живих істот – це її здатність управляти своїми

емоціями та емоціями інших. Для гармонійного розвитку нашої особистості ми маємо вміння визначати власні емоції і потреби, погоджувати їх з нашими довгостроковими та короткочасними планами, життєвими цілями, враховуючи при цьому потреби і почуття оточуючих нас людей. Окрім того, нам важливо навчатись вмінню мотивувати себе і активізувати свої ресурси: як внутрішні (стійкість, старанність, дисциплінованість, енергійність та завзятість), так і зовнішні (співпереживання, означення кордонів, зчитування емоцій інших). Таким чином, емоційний інтелект є базою для успішного життя, особистісного щастя, основою для позитивного мислення, стресостійкості та впевненості у своїх силах.

Почуття завжди з нами. По суті, ми маємо два розуми, один з яких розмірковує, а інший відчуває. Можна виокремити декілька шарів емоційного інтелекту: від базового до найвищого. Базовий відповідає за фундаментальні емоції, такі як агресія та страх. Ці реакції були потрібні нашим предкам для виживання. Коли немовля кричить, та плаче, вона повідомляє про свої потреби, які необхідні їй, щоб вижити. Таким чином проявляється базовий емоційний інтелект. Потім, поступово, поки ми дорослішаємо відбувається формування наступного, середнього шару: ми починаємо усвідомлювати наші почуття та емоції, це дає нам можливість брати з них ресурс. І нарешті, найвищий шар відповідає за нашу здатність розуміти емоції та свідомо керувати ними, що впливає на всю нашу життєдіяльність та відносини з іншими.

*Питання до аудиторії:* Чи може хтось навести приклад, коли емоції ставали ресурсом, або навпаки створювали труднощі?

Навички які дає нам розвиток компонентів емоційного інтелекту важливі у будь-якому випадку. Так, достатній рівень емоційної компетентності приносить користь у різні сфери нашого життя:

1. У сфері «Тіло» достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє нам «відключатись» від роздумів та нав'язливих думок під час відпочинку, відчувати більше насолоди від простих радощів життя: прогулянки, сон, смачна

їжа. Окрім того, розвивається так звана «чуттєвість», уважність до відчуттів у тілі, що сприяє запобіганню різним хворобам.

2. У сфері «Внутрішній світ» розвивається здатність розуміти себе, людина починає усвідомлено відноситись до себе та життя, а не просто займатись самокопанням. У ситуаціях стресу, який є невідомою частиною життя кожної сучасної людини, людина не втрачає внутрішній баланс, залишається спокійною та врівноваженою. Завдяки достатньо розвиненому емоційному інтелекту починаєш чіткіше чути свою інтуїцію, довіряти своїм відчуттям.

3. Щодо сфери «Зайнятість», розвивається вміння приймати ефективні та врівноважені рішення, стає легше справлятися зі стресом та тиском на роботі чи навчанні, що в майбутньому дозволить попередити та уникнути емоційне вигорання, як в навчанні так і на роботі. Також, міжособистісні навички дають можливість розуміти та керувати емоціями інших, що якісно впливає на роботу в команді або з клієнтами.

4. Сфера «Контактів» має позитивні зміни, завдяки здатності менше дратуватись та бути більш продуктивним у ситуаціях складного контакту з іншими, завдяки здатності управляти іншими та мотивувати оточуючих. Окрім того, сюди можна віднести вміння не піддаватись маніпуляціям, зберігати свою цілісність у емоційно складних ситуаціях та конструктивно вирішувати конфлікти.

Головна відмінність емоційного інтелекту від раціональної сфери полягає в тому, що він заключається не тільки в аналізі та сприйнятті почуттів, але й в ціленаправленій роботі з ними. Тому зупинимося на практичній частині нашої зустрічі. Хочу запропонувати вам виконати деякі вправи, які допоможуть розвинути компоненти вашого емоційного інтелекту, розкритися перед іншими та активно провести нашу зустріч.

Завдяки розвитку спостережливості та сприймання ви можете оволодіти навичками розпізнавати емоції інших людей, здатністю до емпатії та співпереживання, що тим самим, допоможе розуміти власні емоційні стани та

управляти ними. Так, точність оцінювання емоцій можна розвивати через міміку, жести, виразні рухи, інтонації оточуючих. У мене підготовлено для вас декілька чудових вправ, які ми з вами зараз виконаємо.

1. Вправа «Дублювання», яка використовується в парі. Партнер повинен розповісти свої спогади, або про події в майбутньому. Людина, яка це слухає приймає роль «дублера» і закінчує дані розповіді своїми припущеннями, про емоційні стани які відчував або відчуватиме партнер при цьому, тобто є тими емоціями та переживаннями які відчуває спікер. Мета даної вправи полягає у тому, що «дублер» таким чином свідомо вчиться розпізнавати почуття інших людей.

2. Вправа «Змалюй стан» проводиться в компанії. В ході вправи потрібно роздати листки на яких задана певна емоція (радість, гнів, печаль, інтерес, роздратування, злість, відраза, подив). По черзі кожен учасник зображує свою емоцію, а всі інші уважно спостерігають і стараються зрозуміти, який стан намагається передати учасник. Вправу також можна міняти, наприклад, давши завдання привітатися з усіма із заданою емоцією. В ході обговорення висловлюються ідеї про те, які емоційні стани розпізнавати важче, що може сприяти їх розумінню. Щоразу після того, як стан названо є можливість сформулювати «банк» тих невербальних та вербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи стан людини.

3. У вправі «Телефонна розмова» беруть участь двоє. Один з учасників вдає, що має телефонну розмову, при цьому не говорячи в голос. Його завдання - передати за допомогою міміки та жестів суть розмови, а інший учасник має вгадати, які емоції та почуття відчуває партнер.

Не менш важливим, є розвиток такого компоненту емоційного інтелекту, як «розуміння власних емоцій та почуттів». Здатність правильно розпізнавати те, що ми відчуваємо допоможе нам зрозуміти себе, вбереже від самокопання та ізоляваності, не дасть втратити контакт як з близькими нам людьми так і з самим собою. Важливо, щоб людина вміла визначити сутність емоції, її джерело, могла розпізнавати зв'язок між емоціями та подіями, знала як

інтерпретувати причину виникнення складних почуттів. В цьому нам допоможуть вправи на розвиток внутрішнього самоаналізу:

1. Вправа «Список емоцій» пропонує кожній неділі згадувати назви позитивних та негативних емоцій які виникали за тиждень та записувати їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні. Після цього підкреслювати назви найприємнішої емоції серед перших і найнеприємнішої - серед інших. Далі варто проводити для себе аналіз того скільки згадалося позитивного і скільки – негативного, у яких випадках виникало те почуття, що виділене як найнеприємніше, а коли – найприємніше, які при цьому були зовнішні ознаки та прояви зазначених емоційних станів.

2. Вправа «Айсберг» допомагає розпізнати свої сильні емоції, знайти способи їх вираження та прояву. Потрібно намалювати айсберг який символізує емоції та почуття які є у людини. На верхівці знаходяться емоції та почуття які людина проявляє та які бачать оточуючі (вдома чи на навчанні). Під водою – які людина приховує та не хоче показувати. Слід розфарбувати айсберг, підписати емоції та поставити собі наступні запитання: Де я проявляю емоції які зображені на вершині?; Хто їх бачить?; Коли емоції, які знаходяться під водою відчуваються, в яких ситуаціях?; З ким або з чим пов'язано кожне з цих почуттів?; Чому я не можу проявити ці емоції та почуття?; Коли я відчуваю ці емоції, але не можу проявляти, що роблю та як справляюсь?

3. Вправу «Стоп! Подумай! Дій!» варто використовувати під час емоційно складних ситуацій чи емоційного напруження. Вона допомагає зрозуміти та висловити свої почуття і сприяє вмінню управляти ними, орієнтуватись у схожих ситуаціях. Береться аркуш паперу та ділиться на 3 колонки. У першій колонці «Стоп!» варто розкрити переживання, почуття які виникли у даній ситуації. Далі, у наступній колонці під назвою «Подумай!», записуються всі виниклі емоційні реакції, вербальні та невербальні прояви почуттів. В останній колонці під словом «Дій!» зазначається розв'язання проблеми та способи керування виниклими емоційними станами, гармонізацію їх зовнішнього та внутрішнього перебігу.

Через власні переживання та емоції ми несвідомо впливаємо на емоційні стани інших людей. Важливо навчитись вмінню адекватно виражати свої емоції та регулювати емоційні прояви, що дозволить нам також розуміти реакції інших, считувати їх, жити не відірвано від подій, а розуміти, що насправді відчувається. Спробуємо виконати такі командні вправи:

1. «Передай емоції по колу». У даній вправі беруть участь кілька людей. Задумується будь-яка емоція і той хто розпочинає без слів передає дану емоцію сусіду який повинен її впізнати й передати далі. Кожен п'ятий гравець називає, що він зрозумів, і задає новий емоційний стан.

2. «Палітра емоцій» яка проходить у два етапи. Перший полягає в тому, що один з партнерів показує якийсь емоційний стан, без слів, а інший вгадує цей стан. Далі, під час наступного етапу, один з партнерів знову показує цей емоційний стан, а його партнер вже «редагує» засоби виразу, робить зображення емоції більш зрозумілим, точним і яскравим.

3. «Протилежні емоції» яку необхідно виконувати в парі з кимось. Один з партнерів починає показувати емоційну реакцію, а інший має відразу програвати емоцію яка є протилежною. Таким чином учасник даної вправи вчаться доволіно регулювати прояв емоцій не віддзеркалюючи партнера при цьому.

4. Вправа «Майстер емоцій» проходить з постійним ускладненням. Спочатку виразимо емоційний стан по команді на швидкість і з акцентом на вербальний вираз та інтонацію голосу. Далі потрібно показати іншу емоцію закривши половину обличчя. І в кінці ми мімікою та жестами показуватимемо один емоційний стан, при цьому словами, інтонацією та тоном голосу - інший.

Дані вправи сприяють гармонізації емоційної сфери, формування нових способів емоційного реагування. Ви можете використовувати їх і поза нашою зустріччю, в повсякденному житті, як з друзями та близькими, так і насамоті.

Отже, емоційний інтелект маст-хев сучасного світу. Людина, яка усвідомлює, що в неї всередні, прекрасно розуміє, що відбувається навколо неї. Хочу подякувати вам за нашу зустріч, вашу активність та щирість. Було

надзвичайно приємно сьогодні з вами працювати.

Питання для обговорення результатів та фідбеку з групою:

- Яка інформація/вправи вас вразили, зацікавили? Чому?
- Що було найскладнішим?
- Побажання та пропозиції.

### **Висновки до третього розділу**

Організація та проведення формувального експерименту обумовлюють висновки третього розділу дослідження.

1. Розроблено психокорекційну програму, яка передбачає зниження інтенсивності переживання самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку. Програма містить в собі вправи, які націлені на розвиток емоційної обізнаності, співпереживання, вміння регулювати свої емоційні прояви, считувати емоції та почуття інших.

2. Сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи (в кожній групі 12 осіб). До ЕГ включено респондентів з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, до КГ респондентів з середнім рівнем самотності. Для з'ясування ефективності проведеної корекційної програми проведено методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, «Диференціальний опитувальник самотності» (Є.М. Осіна, Д.О. Леонтєва) та «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла).

3. За результатами порівняльного аналізу першого (до формувального експерименту) та другого (після формувального експерименту) зрізів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона зафіксовано позитивні зміни у респондентів ЕГ. Так, в учасників програми відчутно знизився рівень показника суб'єктивного переживання самотності, чому свідчить результати дослідження за критерієм знакових рангів Вілкоксона, що показали перевагу позитивних зсувів у ЕГ, які не є



випадковими ( $t=-3,066$ ). У респондентів КГ таких суттєвих змін не було виявлено.

Відмінність показників самотності згідно диференційного опитувальника «ДОПО-3»: загальної самотності ( $t=- 3,037$ ), залежності від спілкування ( $t=- 2,587$ ) та позитивної самотності є статистично значущою.

Результати дослідження за диференційним опитувальником переживання самотності свідчать про позитивні зміни, у ставленні респондентів до усамітнення. 43% учасників програми виявили високий рівень за шкалою «Позитивна самотність», яка говорить про здатність учасників знаходити в часі на самоті ресурс, можливість до саморозвитку та особистісного зростання ( $t=- 3,089$ )

Результати досліджень за методикою діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла) показали зростання за всіма показниками як у респондентів ЕГ так і учасників КГ. Зокрема, вони стали краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, проявляти емпатію та увагу до інших. Суттєві позитивні зміни, що виявляються у підвищенні показнику емоційного інтелекту доводять результати дослідження за Т-критерієм Вілкоксона ( $t=-3,784$ ). Таким чином, розроблена психокорекційної програма виявилася ефективною у розвитку емоційного інтелекту юнаків та зниженні рівня почуття самотності.

4. Надано практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання переживанню самотності у юнацькому віці. Наведено психологічний просвітницький захід у форматі бесіди, який спрямований на розвиток у юнаків вміння розуміти, розрізняти, усвідомлювати і сприймати свої емоції, емоційні стани інших, ефективно керувати ними.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз філософсько-психологічних досліджень засвідчив існування різних підходів до вивчення самотності. Самотність розглядається як багатогранний соціально-психологічний феномен, складний процес взаємодії когнітивних і афективних складових, надання особистісного значення об'єктивним обставинам, що може супроводжуватися внутрішнім переживанням дискомфорту, пригніченості, замкнутості та відчуженості, а з іншої сторони може сприяти самореалізації, самопізнанню та саморозвитку особистості. Почуття самотності часто є відображенням у свідомості особистості власного стану, статусу в соціумі. У юнацькому віці негативне переживання самотності з'являється внаслідок відсутності об'єктивності при оцінюванні своєї неповторності та близьких емоційно значимих зв'язків. Тому, важливо формувати такі навички, які дозволять вільно та комфортно почувати себе серед інших людей та відчувати з ними емоційні зв'язки. Всі ці навички об'єднує емоційний інтелект, який включає особистісну (внутрішньо-особистісний інтелект) та міжособистісну (міжособистісний інтелект) складові, які виражаються через вміння сприймати, оцінювати та виражати емоцій, використовувати їх для підвищення ефективності та саморозвитку, розуміти та аналізувати причини виникнення тих чи інших емоційних станів, вдало регулювати їх.

Тому, вивчення взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та особливостей переживання самотності у осіб юнацького віку, на сьогодні, є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Під час написання роботи, перед нами був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. Глибина переживання самотності у юнацькому віці залежить від емоційної компетентності, розвитку складових емоційного інтелекту. Якщо він не розвинений на достатньому рівні, то самотність посилюється та спостерігається емоційна нестабільність. Підвищення рівня емоційної стійкості

сприяє зниженню інтенсивності переживання самотності та негативних почуттів, які супроводжують особистість в даному стані. Саме розвиток емоційної інтелекту забезпечує позитивне переживання самотності, що дає можливість особистості проявити свою індивідуальність, самоактуалізуватися та бути щасливою.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дає можливість зазначити, що прояв самотності в осіб юнацького віку детермінується багатьма чинниками серед яких недостатньої уваги приділено емоційній компетентності, що обумовлює необхідність вивчення впливу емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку.

2. З метою визначення оптимального діагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особливостями переживання самотності у осіб юнацького віку, нами було обрано наступні напрямки дослідження: - визначення основних аспектів переживання почуття самотності у юнацькому віці.

- виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

- встановлення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням почуття самотності у осіб юнацького віку.

Для реалізації даного завдання, методиками, що використовувалися під час проведення експерименту були: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); диференційний опитувальник переживання самотності (Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєв); «опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла); опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що респонденти, у яких простежуються завищенні показники почуття самотності, ізольованості, нестачі спілкування наявний недостатній розвиток емоційної компетентності. В свою чергу, респонденти, які обізнані в тому, що відчувають,

вміють керувати своїми переживаннями, здатні розуміти почуття інших виявляють позитивне ставлення до самотності, вбачають в ній ресурс.

Більшою мірою молоді притаманний дифузний вид самотності, який характеризується болючим реагуванням на стреси, пошуком співчуття, підтримки від інших людей. При цьому, дані реакції поєднуються з неадекватними емоційними та поведінковими проявами, що призводить до протилежного ефекту і посилення почуття самотності.

При співставленні отриманих результатів даних про рівень самотності особистості та даних про рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту виявлено, що у респондентів з високий рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності. В свою чергу, особи, що показали низький рівень суб'єктивного переживання самотності досить добре управляють своїми емоціями та почуттями. Юнаки, які гостро відчувають почуття відчуженості недостатньо вміють проявляти співпереживання та емпатію до інших, розділяти з оточуючими їх емоційні прояви. Така відсутність уваги до чужих почуттів пояснюється тим, що такі люди відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки.

Дані, як юнаки оцінили свої здібності розуміти власні і чужі емоції та вміння управляти ними говорять про те, що для осіб юнацького віку характерна недостатня розвиненість зазначених здібностей, які входять до складу як внутрішньо-особистісної компетенції емоційного інтелекту, так і міжособистісної. Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим складніше їй розуміти не тільки себе, а й оточуючих її людей, в наслідок чого відбувається поступова фізична та емоційна ізоляція, виникає негативне переживання самотності. В той же час, достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вільно керувати емоціями, контролювати свої негативні прояви почуттів, прагнути до використання лише позитивних емоцій, що дозволяє налагоджувати комфортні взаємовідносини.

Результати статистичного аналізу за критеріями, підтвердили їх достатню

вірогідність і статистичну значущість ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ). Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижче суб'єктивне відчуття самотності.

3. Виявленні результати дослідження зумовили необхідність розробки та впровадження корекційної програми розвитку емоційного інтелекту юнаків та юнок, що спрямовано на зниження та запобігання переживання самотності. Програма включала в себе вправи, які націлені на розвиток емоційної обізнаності, співпереживання, вміння регулювати свої емоційні прояви, считувати емоції та почуття інших.

З метою перевірки ефективності корекційної програми було проведено формувальний експеримент. Сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи (в кожній групі 12 осіб). До ЕГ було включено респондентів з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, до КГ респондентів з середнім рівнем самотності.

За результатами порівняльного аналізу першого (до формувального експерименту) та другого (після формувального експерименту) зрізів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона зафіксовано позитивні зміни у респондентів ЕГ. Так, в учасників програми відчутно знизився рівень показника суб'єктивного переживання самотності, чому свідчать результати дослідження за критерієм знакових рангів Вілкоксона, що показали перевагу позитивних зсувів у ЕГ, які не є випадковими ( $t = -3,066$  при  $p < 0,05$ ). У респондентів КГ таких суттєвих змін не було виявлено.

Відмінність показників самотності згідно диференційного опитувальника «ДОПО-3»: загальної самотності ( $t = -3,037$  при  $p < 0,05$ ), залежності від спілкування ( $t = -2,587$  при  $p < 0,05$ ) та позитивної самотності ( $t = -3,089$  при  $p < 0,05$ ) є статистично значущою.

Результати дослідження за диференційним опитувальником переживання самотності свідчать про позитивні зміни, у ставленні респондентів до усамітнення. 43% учасників програми виявили високий рівень за шкалою

«Позитивна самотність», яка говорить про здатність учасників знаходити в часі на самоті ресурс, можливість до саморозвитку та особистісного зростання

Результати досліджень за методикою діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла) показали зростання за всіма показниками як у респондентів ЕГ так і учасників КГ. Зокрема, вони стали краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, проявляти емпатію та увагу до інших. Суттєві позитивні зміни, що виявляються у підвищенні інтегративного показнику емоційного інтелекту доводять результати дослідження за Т-критерієм Вілкоксона ( $t=-3,784$  при  $p < 0,01$ ).

Таким чином, підвищення показників емоційного інтелекту та зниження рівня самотності засвідчує ефективність розробленої та проведеної психокорекційної програми.

4. На основі виконаної роботи було надано практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання переживанню самотності у юнацькому віці. Також, наведено психологічний просвітницький захід у форматі бесіди на тему: «Емоційний інтелект: що це і як працює», який спрямований на розвиток у юнаків вміння розуміти, розрізняти, усвідомлювати і сприймати свої емоції, емоційні стани інших, ефективно керувати ними.

Узагальнюючи все вищесказане, ми можемо побачити те, що для осіб, які мають негативний прояв переживання самотності є характерним низький розвиток емоційного інтелекту, який пов'язаний з вмінням розуміти свої емоції та почуття, вдало керувати ними, а також бути уважним до емоційних проявів інших людей, що, в свою чергу, має великий вплив на особливості переживання самотності у осіб юнацького віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. №3. С. 78–86.
3. Бакалдин С.В. Эмоциональные особенности переживания одиночества. Вестник Адыгейского Государственного Университета, выпуск 5, 2008. Майкоп: изд-во АГУ, 2008. 244 с.
4. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування // Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна: Серія: Психологія. Харків, 2010. № 902. С. 13–18.
5. Бугайцова А.С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2016. Вип. 1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2016\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2016_1_3)
6. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. Москва: Республика, 1994. 480 с.
7. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект: пер. с англ. М.: Лик Пресс, 1998. 247 с.
8. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества. Лабиринты одиночества: сб ст. / пер. с англ. сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. Москва: Прогресс, 1989. С.114–128.
9. Гасанова П.Г., Омарова К.М. Психология одиночества : учебно-методическое пособие. Киев: Общество с ограниченной ответственностью Финансовая Рада Украины (Киев), 2017. 76 с.
10. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Х.: Віват, 2019. 512 с.

12. Гоулман Д., Бояцис Д., Макки Р. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта М.: Альпина Паблишер, 2008. 301 с.
13. Гримак Л.П. Одиночество. СПб: Изд Питер, 2000. С. 401–407.
14. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків // Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Philosophia/3\\_98602.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm)
15. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57.
16. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С.21–24.
17. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
18. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 65–72.
19. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Санкт-Петербург, 2009. 254 с.
20. Заломов Я.А. Исследование переживания одиночества методом структурного моделирования. Психодиагностика в современном мире: материалы 6-й Всеросс. студ. науч.-практ. конф (Екатеринбург, 25-26 мая 2012 г.). Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2012. С. 43–47.
21. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
22. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: зб.



- матеріалів Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, 85 співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми, 2012. С. 108–111.
23. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці: автореферат... канд. психологічних наук, спец.: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.
24. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). С. 59–69.
25. Конопелько Е.В. Особенности эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества у интернет-зависимых студентов. Психолого-педагогические проблемы личности и общества: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20 февраля 2014 года). Днепропетровск, 2014. С.190–192.
26. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. Москва : МПСИ, 2005. 196 с.
27. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.:МПСИ, 2008. 288 с.
28. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
29. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. Психология общения: Тренинг человечности: тезисы междунар. науч.-практич. конф. / под ред. О.В. Соловьевой. Москва: Смысл, 2007. С. 320–322.
30. Лисенко Л.М., Костіна К.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(2). С. 160–170.

31. Лукина В.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и одиночества в юношеском возрасте. Международный студенческий научный вестник, 2015. № 5. С. 176-177.
32. Макаренко П.В. Психологічні особливості переживання працівниками ОВС стану самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 3. С. 263–267.
33. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
34. Муздыбаев К. Эгоизм личности. Психологический журнал. 2000. № 2. С. 27–39.
35. Немов Р.С. Одиночество. Общие основы психологии. М. : Просвещение, 1995. С. 31–38.
36. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Тюмень, 2005. 233 с.
37. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. Москва: Мартин, 2005. 416 с.
38. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
39. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86.
40. Олейник Н.О. Факторна модель переживання самотності. Психологічні перспективи. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125–136.
41. Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71) 2016. С. 136–145.
42. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.

43. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3). Современная психодиагностика в период инноваций: сб. тезисов II Всеросс. науч. конф. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ. 2010. С. 132–135.
44. Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка Лабиринты одиночества. Москва, 2009. С. 152–167.
45. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. Москва : Логос, 2008. 424 с.
46. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212–216.
47. Психологический словарь / под общей науч. ред. П. С. Гуревича. Москва: ОЛМА Медиа Групп. ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. 800 с.
48. Рассел Д. Измерение одиночества. Лабиринты одиночества. М. : Прогресе, 1989. С. 192–228.
49. Рашидова Т. Р. Одиночество человека: философско-антропологическое осмысление проблемы: автореф. дисс.... канд. филос. наук: 09.00.13 / Моск. гуманитар. ун-т. Москва, 2012. 21 с.
50. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 416 с.
51. Рубинштейн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С. 275–300.
52. Семеонова Л. Человек рядом. Перевод В. Злыднев. Москва: Издательство политической литературы, 1989. 166 с.
53. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С. 33–35.
54. Таланчук Н.М. Сто новых идей в педагогике, связанных с открытием фундаментальных законов системного синергетизма. Эвристический тезаурус. Казань: Институт среднего специального образования РАО, 1993. 106 с.

55. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 339 с.
56. Хайдеггер М. Бытие и время. Москва: AdMarginem, 1997. 451 с.
57. Хамитов Н. Освобождение от одиночества. М. : АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. 444 с.
58. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : монография. Елабуга : Алмедиа, 2007. 157 с.
59. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Независимая фирма: «Класс», 1999. 576 с.
60. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. P. 232.
61. Bowman C. C. Loneliness and social change. American Journal of Psychiatry. 1955. P. 194–198.
62. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 152–166.
63. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J Psychol 1997, 131. 248–298.
64. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston: Beacon Press, 1976.
65. Sullivan H. S. Schizophrenia as a Human Process., New York: W.W. Norton & Co, 1962.
66. Winnicott D. W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. In D. W. Winnicott (Ed.): Reifungsprozesse und fordernde Umwelt. München: Kindler, 1974.
67. Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly. 1938. January. P. 45–54.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон)

*Інструкція:* «Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте поступово кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву відносно Вашого життя при допомозі чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант відмітьте знаком «+».

#### Текст опитувальника:

Твердження	часто	інколи	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, займаюся багатьма речами в самоті.				
2. Мені немає з ким поговорити				
3. Для мене незносно бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто дійсно не розуміє мене.				
6. Я весь в очікуванні, що люди зателефонують мені чи напишуть.				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.				
8. Я зараз більше ні з ким не близький.				
9. Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси і ідеї.				
10. Я відчуваю себе покинутим.				
11. Я не здатен розслабитися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.				
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.				
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.				
14. Я вмираю за компанією.				
15. В дійсності ніхто так не знає мене як слід.				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
17. Я нещасний, будучи таким відторгненим.				
18. Мені важко заводити друзів.				
19. Я відчуваю себе відторгненим і ізольованим іншими.				
20. Люди навколо мене, але не зі мною.				

#### Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «інколи» – на два, «рідко» – на один і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник

самотності – 60 балів.

Високу ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 – середній рівень.

### **Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)**

Методика представляет собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. Методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым.

*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним, выбрав один из четырех вариантов ответа: «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

#### **Текст опросника:**

<b>Утверждение</b>	<b>Не согласен</b>	<b>Скорее не согласен</b>	<b>Скорее согласен</b>	<b>Согласен</b>
1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.				
2. Я чувствую себя одиноким.				
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.				
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.				
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.				
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.				
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.				
8. Я ощущаю себя частью группы друзей.				
9. Я не люблю оставаться один.				
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.				
11. Одинокие люди нуждаются в помощи.				
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями.				
13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает.				
14. Я люблю помечтать в одиночестве.				
15. Мне всегда не хватает общения.				
16. В одиночестве приходят интересные идеи.				

17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.				
18. Мне трудно быть вдаль от людей.				
19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.				
20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.				
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.				
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.				
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.				
24. Я чувствую себя покинутым.				
25. В одиночестве голова работает лучше.				
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.				
27. Люди вокруг меня, но не со мной.				
28. В одиночестве человек познает самого себя.				
29. Мои социальные связи не глубоки.				
30. Я плохо выношу отсутствие компании.				
31. В одиночестве я чувствую себя самим собой.				
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

### Ключ к опроснику:

Вариант ответа	В прямых значениях, балл	В обратных значениях, балл
Не согласен	1	4
Скорее не согласен	2	3
Скорее согласен	3	2
Согласен	4	1

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
Изоляция	7, 10, 12	20, 21
Самоощущение	2, 4, 15, 24, 34	

Отчуждение	13, 27, 29	1, 8
Дисфория	5, 35, 37	23, 38
Проблемное одиночество	11, 17, 26, 32, 39	
Потребность в компании	9, 18, 30, 33	3
Радость уединения	6, 14, 31, 36	
Ресурс уединения	16, 19, 22, 25, 28, 40	
Общее переживание одиночества	2, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 24, 27, 29, 34	1, 8, 20, 21
Зависимость от общения	5, 9, 11, 17, 18, 26, 30, 32, 33, 35, 37, 39	3, 23, 38
Позитивное одиночество	6, 14, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 36, 40	

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

Назначение теста: определения и глубины переживания одиночества, и его вида.

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

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.

#### Текст опросника:

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?
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?
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 и интерпретация результатов теста:

Состояние одиночества (без определения вида):

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Диффузное		Отчуждающее		Диссоциированное	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	

### Методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холл).

*Інструкція.* Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру з правого боку від кожного висловлювання, виходячи з оцінки Ваших відповідей:

- Повністю не згоден (–3 бали)
- В основному не згоден (–2 бали)
- Частково не згоден (–1 бал)
- Частково згоден (+1 бал)
- В основному згоден (+2 бали)
- Повністю згоден (+3 бали)

#### Текст опитувальника:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я сліdkую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

### **Обробка та інтерпретація результатів:**

Шкала «емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів:

14 і більше – високий;

8–13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40–69 – середній;

39 і менше – низький.

### **Опросник ЭмИн Д.В. Люцина**

Опросник ЭмИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые в свою очередь объединяются в четыре шкалы более общего порядка (табл. 5).

Для подсчёта баллов ответы испытуемых кодируются по схеме. Утверждение с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0; «скорее не согласен» – 1; «скорее согласен» – 2; «полностью согласен» – 3;

Утверждение с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3; «скорее не согласен» – 2; «скорее согласен» – 1; «полностью согласен» – 0.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал:

МЭИ = МП + МУ;

ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ.

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ:

ПЭ = МП + ВП;

УЭ = МУ + ВУ + ВЭ.

### Текст опросника:

№	Утверждение	Субшкала	Ключ
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	МП	+
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	МУ	-
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	МП	+
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	ВУ	+
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	МУ	-
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что Думаю	ВЭ	-
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	ВП	+
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	ВП	-
9	Я умею улучшить настроение окружающих	МУ	+
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	ВЭ	-
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	МП	+
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	ВУ	-
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	МП	+
14	Когда я злюсь, я знаю, почему	ВП	+
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	МУ	+
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	ВЭ	-
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	МУ	+
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	ВП	-
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	ВЭ	+
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	МП	+

21	Я контролирую выражение чувств на своем лице	ВЭ	+
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	ВП	-
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	ВЭ	+
24	Если надо, я могу разозлить человека	МУ	+
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	ВУ	+
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	ВП	+
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	МП	+
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился	ВУ	+
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	МП	+
30	Я не умею управлять эмоциями других людей	МУ	-
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	ВП	-
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	МП	+
33	Мне трудно справляться с плохим настроением	ВУ	-
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	МП	+
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	ВП	-
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	МУ	+
37	Я умею контролировать свои эмоции	ВУ	+
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно	МП	-
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	ВЭ	-
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь	МУ	-
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	ВП	-
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	МП	-
43	Я не умею преодолевать страх	ВУ	-
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	МУ	-
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	ВП	-
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	МП	-

**Зведена таблиця результатів дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюсона)**

№	Бали	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	№	Бали	Рівень суб'єктивного відчуття самотності
<b>Дівчата</b>			<b>Хлопці</b>		
1.	40	середній	1.	37	середній
2.	53	високий	2.	47	високий
3.	38	середній	3.	12	низький
4.	20	низький	4.	38	середній
5.	46	високий	5.	52	високий
6.	35	середній	6.	35	середній
7.	57	високий	7.	20	низький
8.	20	низький	8.	30	середній
9.	37	середній	9.	20	низький
10.	17	низький	10.	45	високий
11.	45	високий	11.	58	високий
12.	40	середній	12.	37	середній
13.	53	високий	13.	18	низький
14.	30	середній	14.	30	середній
15.	51	високий	15.	20	низький
16.	55	високий	16.	40	середній
17.	37	середній	17.	20	низький
18.	19	низький	18.	38	середній
19.	17	низький	19.	15	низький
20.	35	середній	20.	35	середній
21.	54	високий	21.	15	низький
22.	14	низький	22.	53	високий
23.	32	середній	23.	44	високий
24.	30	середній	24.	40	середній
25.	12	низький	25.	12	низький
26.	53	високий	26.	35	середній
27.	34	середній	27.	25	середній
28.	37	середній	28.	30	середній
			29.	47	високий
			30.	20	низький
			31.	55	високий
			32.	32	середній

**Зведена таблиця результатів дослідження за диференційним  
опитувальником переживання самотності (Є.Н. Осін, Д.О. Леонтєв)**

№	Бали			№	Бали		
	Шкала ЗПС	Шкала ЗСп	Шкала ПС		Шкала ЗПС	Шкала ЗСп	Шкала ПС
Хлопці				Дівчата			
1.	41	43	12	1.	42	44	12
2.	17	15	40	2.	11	19	38
3.	13	12	29	3.	15	17	40
4.	42	40	10	4.	44	41	10
5.	21	42	38	5.	22	31	26
6.	34	42	13	6.	20	17	38
7.	11	16	30	7.	17	20	35
8.	24	29	14	8.	26	41	18
9.	18	14	35	9.	18	10	39
10.	44	41	12	10.	41	45	9
11.	27	31	27	11.	47	42	13
12.	48	43	10	12.	31	24	29
13.	33	27	19	13.	19	26	34
14.	43	47	12	14.	28	24	26
15.	14	18	38	15.	39	21	21
16.	42	46	13	16.	34	38	25
17.	31	29	16	17.	17	19	34
18.	27	34	20	18.	45	43	18
19.	25	39	19	19.	24	21	14
20.	47	41	24	20.	19	17	39
21.	13	18	37	21.	32	39	10
22.	37	26	20	22.	46	41	13
23.	23	15	34	23.	36	28	8
24.	10	19	38	24.	20	14	32
25.	45	47	19	25.	24	29	12
26.	35	24	25	26.	48	43	11
27.	33	29	31	27.	37	37	10
28.	34	23	29	28.	33	24	10
				29.	49	41	12
				30.	19	14	40
				31.	50	47	11
				32.	20	14	31

**Зведена таблиця результатів дослідження за опитувальником  
виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіна)**

№	Бали			№	Бали		
	дифузний вид	відчужений вид	дисоціюваний вид		дифузний вид	відчужений вид	Дисоціюваний вид
	<b>Хлопці</b>				<b>Дівчата</b>		
1.	10	8	9	1.	10	7	8
2.	9	7	10	2.	11	6	9
3.	6	8	7	3.	9	8	10
4.	11	7	10	4.	8	8	10
5.	6	8	7	5.	10	7	10
6.	7	8	9	6.	9	7	10
7.	8	7	10	7.	10	7	8
8.	10	7	8	8.	6	8	7
9.	11	8	10	9.	9	6	10
10.	7	8	8	10.	9	7	10
11.	11	6	9	11.	7	8	10
12.	9	8	10	12.	9	7	7
13.	10	8	7	13.	7	8	10
14.	11	8	7	14.	9	6	10
15.	6	7	9	15.	10	8	9
16.	9	6	8	16.	11	7	10
17.	10	7	9	17.	8	8	10
18.	7	8	8	18.	8	7	10
19.	9	8	10	19.	9	5	10
20.	11	8	7	20.	11	7	8
21.	8	7	9	21.	9	7	10
22.	10	7	6	22.	6	8	7
23.	11	7	9	23.	9	6	7
24.	8	8	10	24.	11	6	9
25.	9	6	8	25.	8	7	9
26.	7	8	6	26.	7	8	5
27.	8	8	10	27.	10	7	9
28.	11	6	4	28.	9	6	10
				29.	7	8	6
				30.	11	6	9
				31.	9	8	7
				32.	9	7	10



**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики  
емоційного інтелекту (Н. Холла)**

№	Бали					
	ЕО	УЕ	С	Е	РЕ	І
	<b>Хлопці</b>					
1.	14	8	14	15	14	70
2.	8	14	16	13	7	40
3.	15	9	8	12	15	71
4.	7	6	13	14	8	30
5.	8	7	10	8	9	49
6.	15	10	9	7	6	50
7.	6	5	8	13	12	52
8.	9	15	15	6	9	45
9.	16	11	9	14	10	71
10.	7	7	11	11	16	75
11.	5	8	12	14	13	55
12.	10	16	10	15	9	48
13.	12	10	7	5	10	37
14.	17	14	11	6	8	46
15.	7	11	14	10	14	30
16.	15	15	15	7	13	56
17.	9	10	9	16	9	28
18.	14	16	14	5	10	73
19.	12	8	7	12	17	63
20.	10	9	13	6	9	30
21.	10	12	15	9	11	38
22.	14	9	10	12	11	45
23.	9	12	12	11	10	71
24.	15	11	9	17	6	56
25.	10	17	6	8	12	44
26.	8	7	11	7	12	35
27.	12	14	7	13	9	47
28.	13	16	5	11	10	75
	<b>Дівчата</b>					
1.	15	10	11	7	11	48
2.	9	9	7	17	13	32
3.	16	11	8	13	15	56
4.	15	14	15	12	12	71
5.	10	11	11	9	14	56
6.	14	12	9	14	16	67
7.	8	15	16	11	13	33
8.	10	10	12	13	15	70

9.	7	14	8	6	11	65
10.	8	9	14	12	14	41
11.	6	10	12	10	16	47
12.	11	11	9	10	12	45
13.	9	17	6	9	17	73
14.	12	12	11	14	7	67
15.	14	16	9	12	16	74
16.	13	11	10	11	12	70
17.	15	14	13	16	9	56
18.	13	11	9	6	17	67
19.	16	15	10	11	11	70
20.	8	7	7	8	5	65
21.	10	14	16	10	12	72
22.	14	9	10	15	14	70
23.	9	10	5	7	12	45
24.	11	17	11	17	16	32
25.	17	10	7	6	11	78
26.	12	17	10	16	6	36
27.	14	11	6	10	16	67
28.	11	18	14	12	8	34
29.	7	8	10	14	15	60
30.	9	16	5	17	9	71
31.	8	12	14	16	12	57
32.	14	14	13	9	7	67

**Зведена таблиця результатів дослідження емоційного інтелекту  
за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна**

№	Бали						
	ВП	ВУ	ВЕ	МП	МУ	ВЕІ	МЕІ
	<b>Хлопці</b>						
1.	5	12	11	7	7	28	14
2.	11	11	15	36	4	37	40
3.	14	9	12	23	23	35	46
4.	10	4	14	5	10	28	15
5.	17	5	18	12	15	40	27
6.	10	8	3	9	5	21	14
7.	15	4	5	16	30	24	46
8.	5	12	18	30	9	35	39
9.	12	17	6	17	17	35	34
10.	9	14	10	7	8	33	15
11.	16	6	17	23	18	39	41
12.	8	8	7	18	14	23	32
13.	18	4	15	3	13	37	16
14.	14	12	18	5	9	44	14
15.	18	5	9	23	26	32	49
16.	9	21	12	6	27	42	33
17.	14	10	10	18	11	34	29
18.	5	15	9	13	6	29	19
19.	18	21	3	15	13	42	28
20.	19	7	4	18	25	30	43
21.	14	15	5	3	16	34	19
22.	17	17	8	5	23	42	28
23.	8	9	4	21	27	21	48
24.	19	8	12	23	5	39	28
25.	15	21	17	30	12	53	42
26.	19	12	11	6	17	42	23
27.	10	14	15	21	16	39	37
28.	14	18	16	23	12	48	35
	<b>Дівчата</b>						
1.	12	13	4	18	12	29	30
2.	17	15	5	13	17	37	30
3.	22	18	8	15	16	48	31
4.	14	18	4	21	21	36	42
5.	10	10	11	22	6	31	28
6.	27	4	14	27	4	45	31
7.	15	11	10	6	11	36	17
8.	20	7	3	23	14	30	37

9.	13	11	4	30	10	28	40
10.	27	13	5	11	3	45	14
11.	8	15	8	6	26	31	32
12.	26	18	4	10	23	48	33
13.	18	17	12	15	28	47	43
14.	4	3	17	15	5	24	20
15.	21	2	16	17	30	39	47
16.	14	8	3	9	7	25	16
17.	25	5	11	8	13	41	21
18.	20	11	16	21	11	47	32
19.	5	12	11	12	8	28	20
20.	20	19	13	9	3	52	12
21.	10	20	10	11	12	40	23
22.	15	3	3	6	17	21	23
23.	27	4	12	12	16	43	28
24.	7	7	9	25	24	23	49
25.	15	21	16	23	5	52	28
26.	17	20	8	13	28	45	41
27.	9	15	18	5	21	42	26
28.	23	3	14	29	15	40	44
29.	9	10	7	6	25	26	31
30.	16	12	3	30	5	31	35
31.	15	11	11	12	26	37	38
32.	21	14	10	11	22	45	33

**Результати статистичної обробки даних за критерієм рангової кореляції  
Спірмена**

**Дослідження зв'язку рівня суб'єктивного переживання відчуття  
самотності та компонентів емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)  
у осіб юнацького віку**

		Суб'єктивне відчуття самотності	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний емоційний інтелект
Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Коеф кореляції	1,000	-,635*	-,620**	,101	-,202*	-,610**	-,678**
	Знч. (2-сторон)	.	,270	,223	,230	,279	,190	,211
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

**Дослідження зв'язку рівня суб'єктивного переживання відчуття  
самотності та компонентів емоційного інтелекту (за методикою  
Д.В. Люсіна) у осіб юнацького віку**

		Суб'єктивне відчуття самотності	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутрішньо-особистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ
Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Коеф кореляції	1,000	-,514*	-,404*	,068	-,210*	-,279*	-,291*	-,254*
	Знч. (2-сторон)	.	,252	,116	,150	,201	,031	,024	,027
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

**Дослідження зв'язку інтегральних показників за опитувальником  
«ДОПО-3» та компонентів емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)  
у осіб юнацького віку**

		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний емоційний інтелект
Шкала "Загальне переживання самотності"	Коеф кореляції	,580*	,604**	,130	-,434*	-,601**	-,778**
	Знч. (2-сторон)	,133	,004	,320	,414	,543	,751
	N	60	60	60	60	60	60
Шкала "Залежність від спілкування"	Коеф кореляції	-,434*	-,133	,205	-,180	,102	-,529*
	Знч. (2-сторон)	,866	,310	,116	,170	,437	,573
	N	60	60	60	60	60	60
Шкала "Позитивна самотність"	Коеф кореляції	,605**	,735**	,345*	,110	,515**	,601**
	Знч. (2-сторон)	,453	,595	,118	,403	,531	1,000
	N	60	60	60	60	60	60

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

\*\*. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

**Дослідження зв'язку інтегральних показників за опитувальником  
«ДОПО-3» та компонентів емоційного інтелекту  
(за методикою Д.В. Люсіна) у осіб юнацького віку**

		Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Внутрішньо-особистісний EI	Міжособистісний EI
Шкала "Загальне переживання самотності"	Коеф кореляції	-,456*	-,429*	,007	-,319*	-,277*	-,201*	-,115
	Знч. (2-сторон)	,201	,089	,956	,013	,064	,097	,383
	N	60	60	60	60	60	60	60

Шкала "Залежність від спілкування"	Коеф кореляц ії	-,447*	-,234*	,042	-,304*	-,029	-,217	-,270*
	Знч. (2- сторон)	,205	,070	,748	,018	,829	,059	,037
	N	60	60	60	60	60	60	60
Шкала "Позитивна самотність"	Коеф кореляц ії	,560*	-,670**	,042	,305*	-,033	,642**	,020
	Знч. (2- сторон)	,095	,018	,750	,018	,804	,099	,491
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

**Результати статистичної обробки даних за критерієм знакових рангів  
Вілкоксона за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття  
самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона ЕГ до та після проведення  
корекційної програми та КГ 1 та 2 зріз**

## Ранги

		N	Середній ранг	Сума рангів
після тренінгу ЕГ - до тренінгу ЕГ	Негативні ранги	12 <sup>a</sup>	6,50	78,00
	Позитивні ранги	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Зв'язки	0 <sup>c</sup>		
	Всього	12		
2 зріз - 1 зріз	Негативні ранги	8 <sup>d</sup>	5,56	44,50
	Позитивні ранги	2 <sup>e</sup>	5,25	10,50
	Зв'язки	2 <sup>f</sup>		
	Всього	12		

a. після тренінгу ЕГ < до тренінгу ЕГ

b. після тренінгу ЕГ > до тренінгу ЕГ

c. після тренінгу ЕГ = до тренінгу ЕГ

d. 2 зріз < 1 зріз

e. 2 зріз > 1 зріз

f. 2 зріз = 1 зріз

Статистики критерія<sup>b</sup>

	після тренінгу ЕГ - до тренінгу ЕГ	2 зріз - 1 зріз
Z	-3,066 <sup>a</sup>	-1,775 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухстороння)	,002	,076

a. Використовуються позитивні ранги.

b. Критерій знакових рангів Вілкоксона



**Результати статистичної обробки даних за критерієм знакових рангів  
Вілкоксона за опитувальником «ДОПО-3» ЕГ до та після проведення  
корекційної програми**

**Ранги**

		N	Середній ранг	Сума рангів
Загальна самотність - ЕГ - після – Загальна самотність - ЕГ - до	Негативні ранги	7 <sup>a</sup>	6,00	68,00
	Позитивні ранги	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Зв'язки	1 <sup>c</sup>		
	Всього	12		
Залежність від спілкування - ЕГ - після Залежність від спілкування - ЕГ - до	Негативні ранги	5 <sup>d</sup>	5,60	70,00
	Позитивні ранги	1 <sup>e</sup>	,00	,00
	Зв'язки	2 <sup>f</sup>		
	Всього	12		
Позитивна самотність - ЕГ - після – Позитивна самотність - ЕГ - до	Негативні ранги	8 <sup>g</sup>	4,50	66,00
	Позитивні ранги	0 <sup>h</sup>	,00	,00
	Зв'язки	0 <sup>i</sup>		
	Всього	12		

**Статистики критерія<sup>b</sup>**

	Загальна самотність - ЕГ - після – Загальна самотність - ЕГ - до	Залежність від спілкування - ЕГ - після Залежність від спілкування - ЕГ - до	Позитивна самотність - ЕГ - після – Позитивна самотність - ЕГ - до
Z	-3,037 <sup>a</sup>	-2,587 <sup>a</sup>	-3,089 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухстороння)	,018	,012	,020

a. Використовуються позитивні ранги.

b. Критерій знакових рангів Вілкоксона

**Результати статистичної обробки даних за критерієм знакових рангів  
Вілкоксона за методикою діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла ЕГ  
до та після проведення корекційної програми**

**Ранги**

		N	Середній ранг	Сума рангів
Емоційна обізнаність - ЕГ - після – Емоційна обізнаність - ЕГ - до	Негативні ранги	7 <sup>a</sup>	6,00	68,00
	Позитивні ранги	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Зв'язки	1 <sup>c</sup>		
	Всього	12		
Управління своїми емоціями - ЕГ - після – Управління своїми емоціями - ЕГ - до	Негативні ранги	5 <sup>d</sup>	5,60	70,00
	Позитивні ранги	1 <sup>e</sup>	,00	,00
	Зв'язки	2 <sup>f</sup>		
	Всього	12		
Самомотивація - ЕГ - після - Самомотивація - ЕГ - до	Негативні ранги	8 <sup>g</sup>	4,50	66,00
	Позитивні ранги	0 <sup>h</sup>	,00	,00
	Зв'язки	0 <sup>i</sup>		
	Всього	12		
Емпатія - ЕГ - після - Емпатія - ЕГ - до	Негативні ранги	6 <sup>j</sup>	6,50	71,00
	Позитивні ранги	0 <sup>k</sup>	,00	,00
	Зв'язки	2 <sup>l</sup>		
	Всього	12		
Розпізнавання емоцій інших - ЕГ - після – Розпізнавання емоцій інших - ЕГ - до	Негативні ранги	4 <sup>m</sup>	6,25	73,00
	Позитивні ранги	1 <sup>n</sup>	,00	,00
	Зв'язки	3 <sup>o</sup>		
	Всього	12		
Інтегративний емоційний інтелект - ЕГ - після – Інтегративний емоційний інтелект - ЕГ - до	Негативні ранги	8 <sup>p</sup>	4,50	76,00
	Позитивні ранги	0 <sup>q</sup>	,00	,00
	Зв'язки	0 <sup>r</sup>		
	Всього	12		

### Статистики критерія<sup>b</sup>

	Емоційна обізнаність - ЕГ - після – Емоційна обізнаність - ЕГ - до	Управління своїми емоціями - ЕГ - після – Управління своїми емоціями - ЕГ - до	Самомотивація - ЕГ - після - Самомотивація - ЕГ - до	Емпатія - ЕГ - після - Емпатія - ЕГ - до	Розпізнавання емоцій інших - ЕГ - після – Розпізнавання емоцій інших - ЕГ - до	Інтегративний емоційний інтелект - ЕГ - після – Інтегративний емоційний інтелект - ЕГ - до
Z	-3,062 <sup>a</sup>	-3,087 <sup>a</sup>	-3,015 <sup>a</sup>	-3,065 <sup>a</sup>	-3,154 <sup>a</sup>	-3,784 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухстороння)	,008	,006	,012	,007	,004	,002

a. Використовуються позитивні ранги.

b. Критерій знакових рангів Вілкоксона

### Результати статистичної обробки даних за критерієм знакових рангів Вілкоксона за методикою діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла КГ до та після проведення корекційної програми

#### Ранги

		N	Середній ранг	Сума рангів
Емоційна обізнаність - КГ - після – Емоційна обізнаність - КГ - до	Негативні ранги	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Позитивні ранги	3 <sup>b</sup>	2,00	6,00
	Зв'язки	5 <sup>c</sup>		
	Всього	12		
Управління своїми емоціями - КГ - після – Управління своїми емоціями - КГ - до	Негативні ранги	1 <sup>d</sup>	2,00	2,00
	Позитивні ранги	2 <sup>e</sup>	2,00	4,00
	Зв'язки	5 <sup>f</sup>		
	Всього	12		
Самомотивація - КГ - після - Самомотивація - КГ - до	Негативні ранги	2 <sup>g</sup>	3,50	7,00
	Позитивні ранги	2 <sup>h</sup>	1,50	3,00
	Зв'язки	4 <sup>i</sup>		
	Всього	12		
Емпатія - КГ - після - Емпатія - КГ - до	Негативні ранги	2 <sup>j</sup>	2,50	5,00
	Позитивні ранги	1 <sup>k</sup>	1,00	1,00
	Зв'язки	5 <sup>l</sup>		
	Всього	12		

Розпізнавання емоцій інших - КГ - після – Розпізнавання емоцій інших - КГ - до	Негативні ранги	3 <sup>m</sup>	2,83	8,50
	Позитивні ранги	1 <sup>n</sup>	1,50	1,50
	Зв'язки	4 <sup>o</sup>		
	Всього	12		
Інтегративний емоційний інтелект - КГ - після – Інтегративний емоційний інтелект - КГ - до	Негативні ранги	2 <sup>p</sup>	1,50	3,00
	Позитивні ранги	0 <sup>q</sup>	,00	,00
	Зв'язки	6 <sup>r</sup>		
	Всього	12		

### Статистики критерія<sup>b</sup>

	Емоційна обізнаність - КГ - після – Емоційна обізнаність - КГ - до	Управління своїми емоціями - КГ - після – Управління своїми емоціями - КГ - до	Самомотивація - КГ - після - Самомотивація - КГ - до	Емпатія - КГ - після - Емпатія - КГ - до	Розпізнавання емоцій інших - КГ - після – Розпізнавання емоцій інших - КГ - до	Інтегративний емоційний інтелект - КГ - після – Інтегративний емоційний інтелект - КГ - до
Z	-1,732 <sup>a</sup>	-1,577 <sup>a</sup>	-1,736 <sup>a</sup>	-1,089 <sup>a</sup>	-1,289 <sup>a</sup>	-1,742 <sup>a</sup>
Асимпт. знч. (двухстороння)	,083	,064	,061	,276	,197	,080

a. Використовуються позитивні ранги.

b. Критерій знакових рангів Вілкоксона

**Корекційна програма розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку****ПЕРШЕ ЗАНЯТТЯ**

*Перше заняття* цілком присвячено знайомству, згуртуванню учасників, зняттю емоційного напруження.

**Вступ. Знайомство.** Представлення психологом себе та задач корекційної роботи. Знайомство з учасниками групи, створення позитивної атмосфери, ознайомлення з основними правилами роботи в групі.

**Вправа 1. «Оригінальне знайомство»**

Мета: знайомство, визначення звернення один до одного, прояв індивідуальності учасників тренінгу. Інструкція: Учасники групи сидять по колу. Кожен по черзі називає своє ім'я і три властиві йому якості, що починаються на ту ж букву, що і його ім'я. Далі кожному пропонується назвати себе будь-яким ім'ям, за яким би до нього звертались інші. Це може бути ім'я літературного героя або предмету, яке пишеться на візитній картці. Візитку необхідно оформити кольоровими олівцями або фломастерами та представити іншим, враховуючи обрані кольори.

**Вправа 2. «Гра з м'ячем»**

Учасники групи сидять по колу. Юнаки починають кидати один одному м'яч і той, у кого він виявиться, завершує фразу «Ніхто з вас не знає, що я відчуваю (емоція/ почуття) або у мене спостерігається, коли....». В результаті проведення цієї вправи поліпшується групова атмосфера, учасники відчують себе більш невимушено, скорочується дистанція в спілкуванні.

**Вправа 3. «Незавершені історії»**

Учасникам пропонується називати будь які слова (наприклад, холод, ковзани, сніг, осінь, книга тощо), які першими пригадають. Кожен учасник має назвати до кожного слова емоцію, яка асоціюється з цим словом. Крім того, має продовжити речення (наприклад, «Сніг – це радість .....,» «Осінь – це сум, бо.....», «Книга – це інтерес.....», «Холод – це здивування .....,» «Ковзани –

це провина, бо я їх загубив»).

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати, діляться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття)»).

## **ДРУГЕ ЗАНЯТТЯ**

### **Привітання. Аналіз настрою на роботу.**

#### **Вправа 1. «Сполучна нитка»**

Учасники, сидячи в колі, передають клубок ниток. Передача клубка супроводжується висловами про те, які емоції відчуває той, хто тримає клубок, як хоче себе відчувати і які емоції може побажати тому, хто сидить поруч і передає клубок далі. Коли клубок повертається до психолога нитка повинна перебувати у кожного учасника в руці, тобто імітація єдиного цілого, кожен важливий і значущий у тому цілому.

#### **Вправа 2. «Змалюй стан»**

В ході вправи роздаються картки де зображені ті чи інші емоційні стани. Той, хто отримує картку по черзі зображує цей стан. Інші уважно спостерігають і стараються зрозуміти, який стан намагається передати кожен учасник. В ході обговорення висловлюються ідеї про те, які емоційні стани розпізнавати важче, що може сприяти їх розумінню. Щоразу після того, як стан названо є можливість сформулювати «банк» тих невербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи стан людини.

#### **Малювання на тему «Мій настрій»**

Мета полягає в усвідомленні свого емоційного стану, вмінні адекватно його висловити. Заздалегідь готуються аркуші паперу А4, фарби, олівці, фломастери. Учасники малюють свій настрій у вигляді абстракції спираючись на кольори. Після виконання малюнків учасники розповідають, який настрій вони зобразили.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував.....

(висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з компліментами сусіду «Ти сьогодні був...».

## **ТРЕТЄ ЗАНЯТТЯ**

**Привітання.** Аналіз настрою на роботу.

### **Вправа 1. «Твій стан»**

Учасники сідають по колу. Психолог починає з того, що першим каже про емоційний стан свого сусіда зліва. Наприклад, «Мені здається, що ти злий» і т.д. Той кому це сказали, розповідає про свій стан в даний момент, а потім висловлює своє припущення про стан сусіда зліва. Після того як коло замкнеться, психолог може задати групі загальне питання: «Яким чином ви визначили стан свого сусіда?» Або «На які ознаки ви орієнтувалися?».

### **Гра «Компас емоцій»**

Кожен отримує набір з 8 карток: радість, страх, інтерес, натхнення, сумнів, подив, довіру, гнів. Перелік можна доповнювати. Гравець придумує поняття або ситуацію вибираючи до неї відповідну емоцію. Решта гравців повинні вгадати: яку ж емоцію викликає у гравця задумане слово або ситуація.

### **Вправа 2. «Тренуємо емоції»**

Метою виступає розвиток вміння відчувати настрій інших і співпереживати оточуючим. Психолог пропонує юнакам: насупитися як ображена людина; позлитися, як при сварці один з одним; злякатися, наче загубив щось важливе; посміхнутися ніби побачив диво. При цьому після кожної емоції учасники мають можливість поділитися, чи згадувалися якісь ситуації з особистого досвіду.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з побажаннями сусіду «Я бажаю тобі...».

## **ЧЕТВЕРТЕ ЗАНЯТТЯ**

**Привітання.** Пропонується поділитись емоційним станом: «Я відчуваю..., тому що..., і я хотів би...».

## **Вправа 1. «Малювання емоційності»**

Психолог пропонує учасникам намалювати свої емоції та почуття на різнокольоровому папері: на зеленому - такими, якими вони представляються собі самі; на блакитному - такими, якими учасники хочуть щоб вони були; на червоному - такими, з якими вони постають перед близькими, друзями та знайомими.

### **Гра «Передай емоції по колу»**

У цій грі психолог задумує будь-яку емоцію і показує її без слів сусіду зліва. Той повинен зрозуміти, яка емоція і передати своєму сусідові зліва. Кожен п'ятий гравець називає, що він зрозумів, і задає новий емоційний стан. Гра проходить в кілька етапів, після чого йде обговорення: уміння розпізнавати почуття можна тренувати, якщо бути уважним і спостережливим до навколишнього. Крім міміки, є й інші способи передавати і розуміти почуття.

## **Вправа 2. «Список емоцій»**

Дане завдання, крім свого розвиваючого значення і збагачення системи понять, пов'язаних з переживаннями, має діагностичне значення.

У житті всі ми відчуваємо різні емоції - позитивні, негативні. Учасникам пропонується згадати їх назви та записати їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні». Після цього психолог просить підкреслити назви найприємнішої емоції серед перших і найнеприємнішої - серед інших. Далі йде обговорення скільки згадалося позитивного і скільки – негативного, у яких випадках виникає те почуття, яке виділено як найнеприємніше, а коли – найприємніше і які зовнішні ознаки.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з компліментами сусіду «Ти сьогодні був...».

## **П'ЯТЕ ЗАНЯТТЯ**

### **Привітання. Аналіз настрою на роботу.**

#### **Вправа 1. «Айсберг» (методика Ю. Святенко)**



Вправа допомагає розпізнати свої внутрішні емоції та почуття, знайти способи їх вираження та прояву. Мета: виявлення заблокованих почуттів та емоцій; тривожності, агресії та аутоагресії; робота з психосоматикою.

Психолог пропонує: «Розфарбувати Айсберг різними кольорами. Айсберг – це всі емоції та почуття які в тебе є. На верхівці знаходяться емоції та почуття які ти проявляєш, які бачать оточуючі (вдома чи на навчанні). Під водою – які ти приховуєш, не хочеш показувати.»

Після того, як учасники розфарбували Айсберг, можна попросити озвучити та підписати емоції які зображені на малюнку та поставити наступні запитання:

- Розкажи про емоції які ви зобразили на вершині Айсбергу.
- Хто їх бачить, відчуває?
- Де ви їх проявляєте?
- Розкажіть про емоції, які знаходяться під водою?
- Коли ви відчуваєте ці емоції, в яких ситуаціях?
- З ким або з чим пов'язано кожне з цих почуттів?
- Чому ви не проявляєте /не можете проявити ці емоції та почуття?
- Коли ви відчуваєте агресію /тривогу/ злість та ін., але не можеш їх проявляти, що ви робите, як справляєтесь з емоціями?

## **Вправа 2. «Загальна ознака»**

Учасники сідають по колу, психолог стоїть в центрі. Той хто стоїть в центрі кола пропонує пересісти всім тим, хто володіє загальною ознакою, яка пов'язана з емоційними реакціями, почуттями, переживаннями. Наприклад: «Пересядьте всі ті, хто злиться аж до почервоніння, коли не виходить якась робота». Всі, хто зустрічався з цим у своєму житті повинні помінятися місцями. При цьому, той хто знаходить в центрі має постаратися зайняти вільне місце, а той хто залишився становиться в коло і продовжує гру.

## **Гра «Список емоцій»**

Учасники діляться на 2-3 команди. Їм дається завдання: за 5 хвилини гравці кожної команди на одному листочку мають написати якнайбільше

емоційних станів, переживань та реакцій. Через 5 хвилини кожна команда зачитує свій список емоцій, за кожні три емоції присвоюється один бал.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з побажаннями сусіду «Я бажаю тобі..».

## ШОСТЕ ЗАНЯТТЯ

**Привітання.** Пропонується поділитись емоційним станом: «Я відчуваю..., тому що..., і я хотів би...».

**Вправа 1. «Гарне в поганому»** Мета: зниження емоційної напруги, розвиток емоційної стійкості та позитивної спрямованості особистості. Учасникам пропонується пригадати неприємну подію, яка відбулася з ними у минулому, або є наразі, чи її можна очікувати в майбутньому. Далі пропонується подумати, що з цієї події можна винести позитивного та поділитися з іншими учасниками, які можуть проявити співпереживання та запропонувати своє бачення. Обговорення:

- Чи існують ситуації, при яких неможливо знайти позитивне?
- Що заважає звертати увагу на позитивне?

Гра «Що було б, якби..». Психолог роздає юнакам сюжетні картинки на яких у героїв відсутні емоції. Учасникам пропонується назвати, яку емоцію вони вважають підходящою для даного випадку і чому. Після цього пропонується змінити емоцію на обличчі героя.

### **Вправа 2. «Емоційний партнер»**

Мета: розвиток навичок роботи з партнером, усвідомлення власних почуттів і почуттів партнера. Учасники розбиваються на пари де вони постукують один одного по плечу, щипають, гладять. Кожен по черзі - пасивний і активний. У пасивних очі закриті. Протягом вправи ніхто не розмовляє. Після закінчення всі діляться своїми враженнями, висловлюють свою думку з приводу того, що саме хотів донести їм партнер. Ця вправа

дозволяє учасникам зрозуміти, як особистість проявляє свій настрій та емоційне ставлення в рухах.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з компліментами сусіду «Ти сьогодні був...».

## **СЬОМЕ ЗАНЯТТЯ**

### **Привітання. Аналіз настрою на роботу.**

#### **Гра «Передай емоції»**

Учасники розбиваються на команди і шикуються в колони. Всі, окрім двох перших повертаються спиною до психолога. Отримавши задану емоцію гравець повинен передати її наступному. Для цього він дотиком до плеча просить його повернутися обличчям і показує емоцію. Останній гравець після отримання емоції піднімає руку. Переможе та команда яка швидше і найточніше передасть емоцію. Після змагання з'ясувати у кожної команди (від останнього гравця до першого), яка емоція передавалася, чи була ця гра легкою.

#### **Вправа 1. «Гаряче місце»**

Психолог пропонує юнакам дізнатися думку про них від інших учасників групи. Висловлюватися один про одного рекомендується приблизно в такій формі: «Коли ти робиш або говориш те і те, у мене виникають такі почуття, і мені здається, що ти відчуваєш те-то і те-то». Використовується тільки той досвід, який був отриманий під час занять. Слід уникати визначень «подобається», «добре», «погано».

Один з учасників за бажанням сідає в центр кола. Після того, як всі висловилися, коротко розповідає, які у нього були почуття, коли говорили про нього. Учасники висловлюються по черзі, але роблять це та сідають на «гаряче місце» тільки за бажанням

#### **Вправа 2. «Опиши або намалюй»**

Учасникам пропонуються ситуації, які вони мають уявити та описати, що вони у них викликають. Наприклад:

1) Тобі не хочеться щось робити, але ти настроюєш себе на те, щоб все-таки зробити це (опиши або намалюй, що ти відчуваєш);

2) Хто-небудь говорить тобі, що ти повинен робити, в той час як ти можеш вирішити це самостійно (опиши або намалюй, що ти відчуваєш);

3) Згадай, коли тобі було погано, сумно, втрачалось самовладання, і уяви, що ти цілком можеш керувати собою і ситуацією (опиши або намалюй, що ти відчуваєш);

4) Коли потрібно буде щось робити незалежно від твого бажання, спробуй в своїй уяві створити для цього почуття та емоцію (опиши або намалюй «хороше» і «погане» почуття яке виникає, коли події стикаються з твоїм бажанням )

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує м'яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з побажаннями сусіду «Я бажаю тобі..».

## ВОСЬМЕ ЗАНЯТТЯ

**Привітання.** Пропонується поділитись емоційним станом: «Я відчуваю..., тому що..., і я хотів би...».

### **Гра «Стоп! Подумай! Дій!»**

Об'єднавшись в групи по 3-4 людини, кожна група отримує опис ситуації, три картки і листи паперу для відповідей. Для кожної групи ситуації різні. Гра проходить наступним чином. Після того як учасники ознайомляться з ситуацією, вони беруть першу картку: «СТОП!» На цій картці розкриваються переживання, почуття які можуть виникнути в цій ситуації.

Потім береться друга картка: «ПОДУМАЙ!» На ній записані всі можливі емоційні реакції. На останній картці написано одне слово «ДІЙ!» На аркушах паперу команди повинні викласти свої рішення проблеми та способи керування емоційними станами.

Після цього протягом 10 хвилин проводиться загальне обговорення. Кожна група розповідає запропоновану їй ситуацію і ті записи які вони зробили способами.

Обговорення стосується того коли наші почуття, настрої та реакції допомагають, а коли заважають нам, як вони співвідносяться між собою; що важливіше - вміти висловлювати свої почуття у відкритій чи культурній формі або вміти приховувати їх; вміння висловлювати свої почуття і вміння управляти ними.

### **Гра «Визначити емоції»**

У цьому завданні командам даються фотографії людини з різними емоціями. Команди повинні визначити емоції, переживання людини на фотографії, розкласти їх в своєму порядку і придумати коротку історію про те, як ці переживання виникали і переживались. Історію можна записати. на складання. Після написання команда зачитує порядок своїх емоцій і історію як вони змінювали одна одну.

### **Гра «Етюди»**

Команди готують і показують сценку, де герої відчувають різні емоції. Після показу сценки інші команди вгадують ці емоції.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати та прощаються. Кожен учасник отримує м'яч і ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м'яч по колу з побажаннями сусіду «Я бажаю тобі..».