

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР
ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ
В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

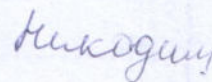
Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня магістр
(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 Практична психологія
(шифр і назва спеціальності)

освітньої програми Психологія
(назва освітньої програми)

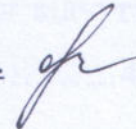
Никодим Ольга Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)



Керівник д.п. н., Макарчук Н.О.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)



Рецензент к.п. н. Замашкіна О.Д.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)



Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 6 від «27» листопада 2022 р.

6.0

Завідувач кафедри
[Signature]
(підпис)

Григорівська І.О.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» листопада 2022 р.

Оцінка 4.0 відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК



Григорівська І.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДМЕТУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТУДІЙ	7
1.1 Здобутки та перспективи досліджень емоційного інтелекту в зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2 Особливості суб'єктивного переживання самотності в юнацькому віці.....	19
1.3 Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та переживання самотності в юнацькому віці.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ	31
2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту та відчуття самотності.....	31
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	46
3.1 Аналіз та оцінка ефективності впровадження авторської психокорекційної програми щодо розвитку емоційного інтелекту як фактору запобігання відчуття самотності в юнацькому віці.....	46
3.2 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	51
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні, в умовах бурхливого розвитку суспільства, стрімкого темпу життя, соціальних, політичних та економічних змін, розвитку інформаційних технологій та залученості людей у численні поверхневі соціальні контакти, проблема самотності потребує особливої уваги. Відсутність очікуваних соціальних, дружніх та емоційних зв'язків, доступного кола спілкування породжує відчуття покинутості, ізоляції, що впливає як на психічне здоров'я, так і на якість життя в цілому.

Проблема вивчення самотності та факторів, що на неї впливають, є дослідженням багатьох вчених. Так, більшість дослідників розглядають самотність як: почуття, спричинене досвідом того, що людина відрізняється від інших, яке призводить до міжособистісних бар'єрів у спілкуванні (О.В. Лазарянц, Д. Рассел); стан, що відображає переживання індивідом втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом, що виражається в дисбалансі між бажаним і досягнутим, стан багатьох соціальних контактів (К.О. Абульханова-Славська, А.Г. Амбрумова, Р.С. Вайс, Ф. Є. Василюк, І.С. Кон, О. Леонтьєв, А.В. Мудрик, О.В. Неумоева, Н.О. Олійник, Г.П. Орлова).

Багато вчених відзначають високий рівень переживання самотності, особливо в молодості, називаючи такі причини, як: розлука з батьками, більш самостійне життя, розширення кола соціальних зв'язків, професійний розвиток, встановлення інтимних стосунків. Таким чином, поява почуття самотності в період даної вікової фази негативно позначається на вирішенні багатьох важливих завдань, пов'язаних із формуванням самосвідомості та саморефлексії, перешкоджає повному задоволенню потреби в спілкуванні з іншими людьми та стрімкому емоційному розвитку.

Вітчизняні та зарубіжні вчені висвітлюють зв'язок самотності з такими проявами особистості та поведінки, як: симптоми депресії, підвищена тривожність (К.А. Андерсон, Л.М. Горовіц, Л. Засекіна, В.Н. Куніцина, А. Четверик-Бурчак), сором'язливість, невпевненість і страх перед негативною оцінкою оточуючих (О. Амплєєва, Т.Ю. Довбій, К.І. Кутрона, В.Г.Лашук,Т.

Титаренко), песимізм і апатія (А.Т. Бек, В.Г. Лашук, І. Опанасюк), замкнутість і замкнутість, емоційний самоконтроль (К. Андерсон, С. Дерев'янка, В. Джонс, К.І. Кутрона, В.Г. Лашук, Г.В. Серма), дратівливість, конфліктність і агресивність (Е.І. Головаха, Ю. Давидова, Дж. Качіопо, О. Саннікова, Л. Хоклі, М. Холодна), утруднене встановлення контактів, самозосередженість (А. Андерсон, І. Андреева, Л. М. Горовіц, В. І. Кисельова, В. Н. Куніцина, С. І. Силяєва), розуміння емоцій, що виражаються мімікою, жестами та рухами (Ю. Бреус, Дж. Качіопо, Я. Куценко, Л.Хоклі), відкритість почуттів і емоцій (Т. Березовська, Л. Ленг, Е. Носенко).

Більшість згаданих характеристик особистості певною мірою відноситься до сфери емоційного інтелекту, який проявляється в здатності сприймати, усвідомлювати, використовувати та раціонально керувати емоціями та почуттями. Індивідуальних досліджень зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та специфікою переживання самотності не виявлено навіть серед молоді, для якої воно набуває особливого значення. Визнання цієї закономірності дозволяє знаходити шляхи запобігання або зменшення самотності в молодості завдяки розвитку емоційного інтелекту.

Недостатня розробленість питання впливу емоційного інтелекту на відчуття самотності потребує теоретичного та практичного обґрунтування, що зумовило вибір теми нашого дослідження: «Емоційний інтелект як фактор запобігання самотності в молодіжному середовищі».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально виявити особливості переживання самотності молодими людьми та його зв'язок з емоційним інтелектом як фактором профілактики цього стану.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи вимагає вирішення наступних завдань дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу визначити сутність самотності та специфіку її механізму в молодості; теоретично обґрунтувати важливість емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в молоді.

2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та особливостями переживання самотності у молоді; виконати етап емпіричного експерименту.
3. За результатами констатуючого етапу експерименту розробити та впровадити психокорекційну програму розвитку емоційного інтелекту як чинника профілактики самотності молоді.
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту молоді; запропонувати практичні рекомендації щодо попередження та зниження інтенсивності переживання самотності у молоді шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Об'єктом дослідження є самотність як психоемоційний стан молоді.

Предметом дослідження є емоційний інтелект як фактор запобігання самотності в молодіжному середовищі.

Відповідно до мети та завдань дослідження було обрано та використано комплекс **методів дослідження**: теоретичний – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні - експеримент, спостереження, бесіди, тестування; комплекс методик дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності, ставлення до самотності та її характеристик прояву, рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту у молоді: діагностична методика «Рівень суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); диференціальний опитувальник переживання самотності (Е.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва); анкета для виявлення типу самотності (С.Г. Корчагіна); діагностична методика «емоційного інтелекту» (Н. Холл); опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблене розуміння особливостей самотності у молоді;
- виявлено особливості взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням самотності молоді;
- розроблено науково обґрунтовану психокорекційну програму розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики самотності.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріал даного дослідження може бути використаний при викладанні таких дисциплін, як: «Психологія особистості», «Психологія розвитку та саморозвитку», «Соціальна психологія», а також дисциплін вільного вибору: «Психологія сім'ї», «Психологія лідерства».

Результати дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, соціальними працівниками, практичними психологами при роботі зі студентською молоддю для розкриття особистісного потенціалу, розвитку навичок ефективної поведінки та спілкування, а також у процесі психодіагностичної, корекційно-розвивальної, консультативної, освітньої, виховної діяльності та розробки різноманітних навчальних програм.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота «Емоційний інтелект як фактор запобігання самотності в молодіжному середовищі» складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (69 назв) та 5 додатків.

Основний зміст твору розгорнуто на 78 сторінках. Робота містить 12 таблиць, 7 малюнків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДМЕТУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТУДІЙ

1.1 Здобутки та перспективи досліджень емоційного інтелекту в зарубіжній та вітчизняній психології

Структуроване визначення інтелекту можна знайти в такому визначенні: «Інтелект –

1) загальна здатність до навчання та вирішення завдань, яка визначає успішність будь-якої діяльності та є основою інших здібностей;

2) система всіх пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява;

3) уміння вирішувати проблеми без проб і помилок «в розумі».

Поняття інтелекту як загальної розумової здатності використовується як узагальнення поведінкових характеристик, пов'язаних з успішним пристосуванням до нових життєвих завдань» [30, С. 138].

Х. Гарднер трактує міжособистісний інтелект як здатність людини розуміти інших людей, розуміти мотиви їх поведінки, ставлення до роботи і на цій основі вирішувати, як будувати з ними взаємодію.

Сюди ж відноситься здатність людини розпізнавати настрої, враховувати особливості темпераменту, мотиви, прагнення і домагання інших людей і відповідним чином реагувати.

Внутрішньоособистісний інтелект відноситься до самоспрямованих якостей індивіда, таких як уявлення про себе, розуміння власних почуттів і мотивації поведінки, що дозволяє людині більш-менш ефективно функціонувати в житті.

Слід зазначити, що Є. Носенко та Н. Коврига ототожнюють види особистісного інтелекту з емоційним [27], тоді як Є. Івашкевич вважає, що вони вказують на зміст соціального інтелекту [13, с. 23].

М. Смулсон солідаризується з групою дослідників, які не бачать сенсу в диференціації інтелекту, оскільки «інтелект існує як найбільш узагальнена психічна здатність, яка включає здатність логічно мислити, планувати, вирішувати проблеми, абстрактне мислення, здатність до логіки, планування, розв'язування завдань, здатність до розумової діяльності, сприйняття складних ідей, швидке навчання та навчання через досвід...» зазначає та цитує Г. Алдер [53, с. 14].

Лінію Г. Гарднера поділяє Дж. Стайн, який виділив шість типів інтелекту (Рис. 1.1):

1) емоційний інтелект, охоплює сферу почуттів, як своїх, так і почуттів інших людей;

2) вербальний інтелект, охоплює різні форми вербального самовираження;

3) візуальний інтелект, охоплює візуальні образи та маніпулювання ними;

4) логічний інтелект, охоплює людське мислення, способи мислення та вирішення проблем;

5) творчий інтелект, охоплює сферу генерації нових ідей, впровадження інновацій;

6) фізичний інтелект, охоплює сферу фізичних проявів, набуття психомоторних навичок [51; 58].

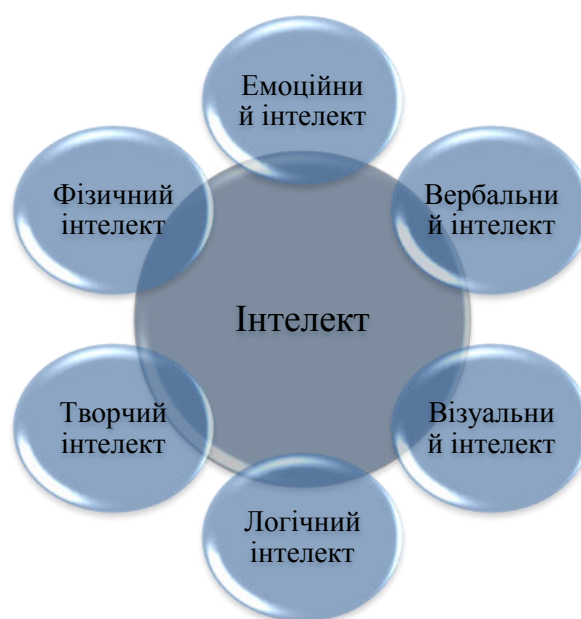


Рис. 1.1 Класифікація типів інтелекту за Дж. Стайном

Зауважимо, що емоційний інтелект стоїть на першому місці в класифікації Дж. Стайна, оскільки вчений вважає цей тип інтелекту запорукою успішного життя.

Той чи інший тип інтелекту не гарантує досягнення високих результатів у професійній діяльності, якщо людина не вміє встановлювати сприятливі стосунки з іншими людьми для реалізації своїх планів. Водночас нечутливість до власних вимог, ігнорування власних реальних потреб, очевидність різноманітних комплексів, сформованих на основі хибного уявлення про свої можливості тощо, є серйозною перешкодою для самореалізації в будь-якій сфері професійної діяльності, яка використовує ресурси відповідного виду інтелекту.

Ще однією теоретичною передумовою виникнення теорій емоційного інтелекту є опублікована в 1985 р. триархічна теорія інтелекту Р. Стернберга [16, 17]. Вчений стверджує, що інтелект є формою психічного самоуправління, що забезпечує адаптацію до середовища, вибір засобів впливу на нього, створення належних умов для функціонування людини в суспільстві.

Р. Штернберг виділяє три типи інтелекту: аналітичний (академічний), креативний (творчий) і практичний (Рис. 1.2). Застосування останніх доцільно в нечітко визначених умовах, що вимагають пошуку інформації, високої мотивації до вирішення проблеми, опори на особистий досвід, розгляду різних варіантів вирішення проблеми.



Рис. 1.2 Класифікація типів інтелекту за Р. Штернбергом

Поняття практичного інтелекту межує з поняттям соціального інтелекту, яке вперше використав Е. Торндайк у 1920 р. За Е. Торндайком, соціальний інтелект — це здатність розуміти людей і взаємодіяти з ними; здатність до мудрих вчинків у міжособистісних стосунках [51].

Поглиблене вивчення практичного та соціального інтелекту призвело до виділення нового напрямку дослідження – власне емоційного інтелекту, який включає групу розумових здібностей, які допомагають сприймати, оцінювати та регулювати власні почуття, а також почуття інших людей. Досягнення певної якості життя та рівня суб'єктивного благополуччя безпосередньо залежить від володіння індивідом набором цих здібностей, що свідчить про надзвичайну важливість розвитку емоційного інтелекту, починаючи з ранніх етапів онтогенезу.

У 1988 р. Р. Бар-Он представив концепцію емоційного та соціального інтелекту, яка містила такі компоненти [43, 44]:

1) внутрішньоособистісна сфера (здатність до розуміння себе на основі самоаналізу, самоствердження, впевненості в собі, самоповаги, незалежності, самореалізації);

2) міжособистісна сфера (здатність до співпереживання, соціальна відповідальність, комунікабельність);

3) адаптивність (здатність бути гнучким, реалістичним, вирішувати проблеми по мірі їх накопичення, правильно оцінювати дійсність тощо);

4) стрес-менеджмент (стійкість до стресу і самоконтроль імпульсів);

5) загальний настрій (наявність оптимізму та відчуття переживання щастя)
(Рис. 1.3).

Першою фундаментальною працею, в якій емоційний інтелект розглядається як особливий вид інтелекту, єдина розумова здатність, є монографія Дж. Мейєра і П. Саловея «Емоційний інтелект», опублікована в 1990 році.

Пізніші публікації вийшли у співавторстві з Д. Карусом та ін. [48; 49; 61]. Автори пропонують чотирикомпонентну структуру емоційного інтелекту таким чином:

1) розуміння емоцій (здатність визначати походження емоцій, розпізнавати зв'язки між словами та емоціями, тлумачити значення емоцій у міжособистісних стосунках, розуміти складні (амбівалентні) почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої і передбачити емоційну динаміку);

2) точність оцінювання та вираження емоцій (точне визначення емоцій – власних та чужих, доречне вираження емоцій, зв'язне емоційне самовираження);

3) врахування емоцій у розумовій діяльності (використання емоцій як мотиваторів праці, оскільки емоції можуть як стимулювати вирішення інтелектуального завдання, так і пригнічувати та уповільнювати цей процес);

4) управління емоціями шляхом врахування інформації, яку вони несуть, щоб мати можливість з різних точок зору оцінювати людей і дії, зумовлені їхніми потребами, інтересами, рисами характеру тощо.



Рис. 1.3 Компоненти емоційного та соціального інтелекту за Р. Бар-Оном

Чотири компоненти моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра та П. Саловея утворюють ієрархічну структуру, де найнижчий рівень відображає відносно прості здібності до сприйняття та вираження емоцій, а найвищий рівень відображає свідому регуляцію емоцій.

У 1995 році Д. Гоулман уточнив модель емоційного інтелекту вищезазначених авторів і виокремив її чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління відносинами та набір навичок, що входять до цих компонентів [33].

Самосвідомість включає, насамперед, точну самооцінку – розуміння власних сил і обмежень; емоційна самосвідомість – аналіз власних емоцій та усвідомлення зовнішнього впливу, використання інтуїції при прийнятті рішень; впевненість у собі, в основі якої лежить почуття власної гідності та адекватна оцінка власного таланту; ставлення до себе з гумором, спокійне сприйняття критики.

За Д. Гоулманом, самоконтроль включає:

- ✓ приборкання емоцій – здатність контролювати деструктивні емоції та імпульси;
- ✓ відкритість - щире вираження своїх почуттів і переконань, чесність, прямота і надійність у стосунках;
- ✓ адаптивність – здатність гнучко пристосовуватися до мінливих умов і долати перешкоди;
- ✓ воля до перемоги - орієнтація на високі особистісні стандарти, постійна робота над собою, бажання вчитися досягати високих цілей;
- ✓ ініціативність - готовність до активних, часто ризикованих дій і вміння не упустити нагоди;
- ✓ оптимізм - це вміння бути позитивним, дивитися на стан справ і чекати від людей прояву їх найкращих якостей;
- ✓ здатність стримувати емоції - регуляція якості та інтенсивності переживань.

Соціальна чутливість дозволяє вам зрозуміти невисловлені емоції людей, співчувати їм і подумки поставити себе на їх місце. Ця здатність включає:

- ✓ емпатію - здатність співпереживати емоціям інших людей, розуміти їх точки зору і виявляти чутливість до їх проблем;
- ✓ бізнес-обізнаність – розуміння поточних подій, ієрархії відповідальності та повноважень підлеглих повноважень різних осіб та установ на організаційному рівні;

- ✓ прогнозування поведінки і виникнення потреб - здатність розпізнавати і задовольняти потреби підлеглих, клієнтів або клієнтів.

Від управління стосунками як складової емоційного інтелекту залежить успішність впливу на інших людей, спонукання до дружньої командної роботи, надихання власним прикладом.

Управління взаємовідносинами включає:

- ✓ оперативність – вміння вести за собою, захоплююча картина бажаного майбутнього;
- ✓ вплив - володіння різними способами переконання;
- ✓ сприяння самовдосконаленню шляхом заохочення розвитку здібностей і зростання набору компетенцій інших людей шляхом зворотного зв'язку (надання відгуків) і порад;
- ✓ стимулювання змін - здатність ініціювати інновації, вдосконалювати методи управління та спрямовувати працівників на досягнення нових цілей;
- ✓ зміцнення особистих стосунків - плекання та підтримання соціальних зв'язків (узгодження точок зору, встановлення взаємодопомоги тощо);
- ✓ командність і співробітництво через формування згуртованості, єдності ціннісних орієнтацій, сприятливого морально-психологічного клімату в організації.

Дослідження емоційного інтелекту, розпочаті в англомовному світі наприкінці 20 століття, були продовжені психологами пострадянського простору з розривом у часі близько 10-12 років.

Однією з перших (і плідних) спроб розробити диспозиційну модель емоційного інтелекту стали дослідження українських психологів Є. Носенко та Н. Ковриг [27]. Зокрема, у спільній монографії цих авторів, яка вийшла друком у 2003 році, написано, що з точки зору когнітивно-експериментальної теорії внутрішнього світу особистості емоційний інтелект розглядається як форма виявлення позитивного ставлення: до світу (оцінка його як такого, в якому людина може успішно здійснювати свою життєдіяльність); до інших як до гідних доброзичливого ставлення; до себе як до здатного визначати життєві цілі й

активно реалізовувати їх у житті [27, с. 136]. Основними функціями емоційного інтелекту є адаптація та захист від стресу.

Концептуальним ядром емоційного інтелекту, запропонованого Є. Носенко та Н. Ковригою, є уявлення про єдність внутрішнього (онтологічного та феноменологічного) та зовнішнього (поведінкового) аспектів особистості. Як онтологічні (сутнісні) ознаки внутрішнього емоційного інтелекту є чотири з п'яти особистісних факторів (властивостей), а саме:

- емоційна стійкість,
- сумлінність,
- доброзичливість,
- відкритість до нового досвіду.

Різні погляди на світ, особистісні цінності, орієнтації, ідеали та життєвий досвід є внутрішніми феноменологічними ознаками емоційного інтелекту, які опосередковують його зовнішній прояв. Інтегральний вияв внутрішніх детермінант емоційного інтелекту володіє відчуттям психологічного благополуччя, самооцінкою, вибором стратегії виходу з критичних ситуацій.

Зовнішнім феноменологічним аспектом прояву емоційного інтелекту є характер мотивації діяльності (внутрішня чи зовнішня), локус контролю (внутрішній, зовнішній), характер вибору поведінкових дій.

Онтологічним виявом зовнішнього аспекту емоційного інтелекту визнається перебіг емоційних процесів (інтенсивність, частота переживання, модальність, узгодженість емоції відповідної ситуації).

Емпіричне дослідження, побудоване на викладених вище принципах, дозволило виявити ієрархічну структуру емоційного інтелекту. Так, найнижчому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає емоційна реакція у вигляді умовного рефлексу, діяльності сенсорно-перцептивного характеру, домінування зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми органами, недостатня усвідомленість, слабкий самоконтроль, ситуативна зумовленість. Середній рівень сформованості відповідає довільному характеру зовнішньої діяльності, домінуванню внутрішнього аспекту емоційного інтелекту над

зовнішнім, високому самоконтролю, стратегії вирішення проблем, позитивному самоставленню та високій самооцінці.

Найвищому рівню розвитку емоційного інтелекту відповідає визначена система ціннісних орієнтацій життя, яка зумовлює ціннісний вибір відповідно до ситуації, гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх аспектів емоційного інтелекту, сформованість соціально-комунікативних навичок, умінь і навичок спілкування, яким передувала фаза їх рефлексивного розуміння, внутрішньої мотивації та внутрішнього локусу контролю, помірного рівня емоційної чутливості та інтенсивності реагування на емоційні ситуації, що забезпечує гнучкість поведінки та максимально можливу адаптацію до умов соціокультурного середовища, а також найбільшу несприйнятливність до стресів або здатність справлятися з ними з найменшими втратами енергії.

У пострадянський період білоруський вчений І. Андрєєва започаткувала простору інтегративну модель емоційного інтелекту, оскільки вона поєднує для неї, іншими словами, модель здібностей і змішану модель. Ця модель включає чотири компоненти (Рис. 1.4):

- 1) розпізнавання власних емоцій;
- 2) контроль над своїми емоціями;
- 3) розуміння емоцій інших людей;
- 4) самомотивація [14; 17; 20].



Рис. 1.4 Інтегративна модель емоційного інтелекту за І. Андрєєвою

Розпізнавання власних емоцій включає здатність адекватно розпізнавати, описувати, виражати емоції (вербально чи невербально).

Володіння емоціями включає в себе самоконтроль, уміння правильно оцінювати і виражати свої емоції, здатність регулювати власне емоційне вираження відповідно до ситуації.

Розуміння емоцій інших людей включає в себе здатність розпізнавати їх або ту емоцію, яка впливає на їх психічний стан і діяльність, уміння вербально вказувати на емоційний стан іншої людини, передбачати силу, тривалість і наслідки переживань. І. Андрєєвої наголошує про те, що розуміння є важливим, емоції мають загалом чуттєвий, а не раціональний (тобто нерефлексований) характер.

Самотивація в структурі емоційного інтелекту є творенням позитивного емоційного фону для успішної реалізації певної діяльності або вирішення проблеми. Сприятливий для продуктивності праці та підтримки конструктивних стосунків, емоційний тонус є умовою для суб'єктивного переживання людиною щастя та задоволення.

Інтегративна модель емоційного інтелекту І. Андрєєвої має трирівневу ієрархічну структуру:

1) емоційний інтелект особистості (індивідуальний рівень) - інтелект-«можливість», що характеризується наявністю ресурсів для його розвитку як властивостей функціональних систем, зокрема, успадкованих задатків загального інтелекту та темпераменту. До результатів емоційного розвитку інтелект на індивідуальному рівні включає вроджені передумови здатності розуміти емоції та керувати ними, тобто функціональні властивості, які до включення в діяльність перебували в латентному стані;

2) емоційний інтелект суб'єкта діяльності (суб'єктний рівень) характеризується як комплексне когнітивно-особистісне утворення, що включає інструментальний та індивідуально-особистісний (рефлексивний) емоційний інтелект;

3) емоційний інтелект індивіда (особистісний рівень) характеризується встановленням зв'язків між інтелектуальними здібностями та особистісними характеристиками, які сприяють просоціальній поведінці.

Результатом функціонування емоційного інтелекту особистості є система стійкого взаємозв'язку когнітивних здібностей з такими якостями особистості, як емоційна креативність, адаптивність, самоприйняття та безумовне прийняття інших, комунікабельність, емоційний комфорт.

Кандидатська дисертація А. Четверик-Бурчак [41], що пов'язана з темою нашого дослідження, в якій емоційний інтелект представлений як невід'ємна властивість особистісної ідентичності, що складається з трьох компонентів:

- 1) забезпечення власного суб'єктивного благополуччя;
- 2) підтримання дружніх стосунків з іншими;
- 3) самореалізація та самовдосконалення.

Високий евристичний потенціал має докторська дисертація М. Шпака, згідно з якою емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає когнітивну здатність людини розуміти свої емоції та керувати ними шляхом когнітивної обробки інформації, також вона забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність її соціальної взаємодії [23].

Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту М. Шпака враховувала шість відносних параметрів досліджуваного феномену: рівні психічної рефлексії, форми розвитку емоційного інтелекту, рівні його розвитку в онтогенезі, критерії розвитку емоційного інтелекту на кожному рівні, а також психологічні механізми та результати розвитку емоційного інтелекту.

Так, на сенсорно-перцептивному рівні психічного відображення емоційний інтелект виступає як характеристика особистості, що відповідає дитячому та ранньому віку, коли він проявляється в психофізіологічних показниках; мірилом розвитку на цьому етапі є емоційність як властивість вищої нервової діяльності, що виражається в здатності сприймати і розпізнавати свої і чужі почуття і адекватно на них реагувати; ідентифікація, наслідування, емоційне зараження та емпатія є психологічними механізмами розвитку емоційного інтелекту, а його

результатами є здатність сприймати, розпізнавати та експресивно виражати емоції.

На когнітивному рівні психічного відображення емоційний інтелект розглядається як властивість суб'єкта діяльності, що формується в дошкільному та молодшому шкільному віці і має чіткі когнітивні характеристики. Емоційна компетентність як здатність розуміти свої емоції та керувати ними є критерієм розвитку емоційного інтелекту.

На особистісному рівні психічної рефлексії емоційний інтелект розглядається як індивідуальна риса, є новоутворенням підліткового віку (соціально-психологічного етапу розвитку в онтогенезі); водночас існує соціальна компетентність як здатність розуміти емоції інших і керувати ними.

Суб'єктивний рівень психічного відображення представлений емоційним інтелектом як властивістю суб'єкта життєтворчості, яка формується в юнацький вік і характерна творчість; емоційна креативність як самостворення емоційно насиченого середовища є критерієм розвитку емоційного інтелекту на цьому рівні (віковому рівні), а механізмами розвитку є антиципація та особистісно значуща емпатія; тому результатами розвитку є відкритість до нових емоційних переживань, емоційне творче самовираження.

На духовному рівні психічного відображення найбільшою мірою проявляється емоційний інтелект як властивість суб'єкта життєдіяльності. Його сформованість свідчить про екзистенціально-духовний етап розвитку в дорослому віці, а критерій — емоційно-інтелектуальна зрілість (емоційна мудрість); психологічними механізмами розвитку є ціннісно-сміслова рефлексія та емпатія, результатами є емоції як цінності, духовні переживання та емоційне переживання.

Зародившись у психології як ідеї єдності афективних і розумових процесів, емоційний інтелект активно вивчався і продовжує вивчатися. Незважаючи на безліч теорій та емпіричних досліджень у цій галузі, даний психологічний феномен все одно до кінця не вивчений.

1.2 Особливості суб'єктивного переживання самотності в юнацькому віці

У сучасному світі термін «самотність» набуває все більшого поширення, а інтерес дослідників до вивчення цього питання постійно зростає. Вчені стверджують, що відчуття самотності відіграє дуже важливу роль у формуванні особистості, тому вивчення самотності як психологічного та соціального феномену займає широкий пласт досліджень у науковому світі. Такі відомі вчені, як Г.С. Салліван, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, І. Ялом.

У вітчизняній психології феномен самотності досліджували С.Л. Вербицька, Є.М. Заворотніх, М.А. Давидова, С.Г. Корчагіна, О.В. Неумоева-Колчеданцева, І.М. Слободчиков, Н.В. Хамітовта ін. [17].

Слід зазначити, що питання про те, що таке «особиста самотність», обговорюється протягом століття, але досі вчені не прийшли до єдиного висновку. Швидше за все, єдиної згоди не буде знайдено, поки не буде двох кардинально протилежних поглядів на спрямованість самотності. Зараз думки розходяться, одні дослідники вважають, що самотність має негативне забарвлення, інші, навпаки, доводять позитивну сторону переживання самотності [22]. Позитивно, що через самотність особистість удосконалюється, розвивається і відкривається новому, але переломним є момент, коли особистість безповоротно руйнується [40].

Ми бачимо, що переживання самотності є подвійним явищем, тому пояснити його універсально дуже важко. У психологічних словниках самотність є психогенним фактором, який впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Цей фактор проявляється в умовах тривалої фізичної чи емоційної ізоляції [41].

За Е.М. Заворотніх та М.М. Мовчан, самотність є багатоаспектним, амбівалентним психічним феноменом і може трактуватися як відчуття, стан, процес, відношення [23].

Для нашого дослідження важливим є розуміння сутності суб'єктивного відчуття самотності. Як відчуття воно виникає, коли людина вважає себе іншою,

відкинутою, «не на своєму місці», внаслідок чого у спілкуванні з іншими утворюється психологічний бар'єр [18]. Відчуття самотності часто виникає через стійку думку індивіда, що він не може ні з ким побудувати близькі стосунки в цей період свого життя. Поява такого суб'єктивного відчуття не залежить від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного настрою і визначається особистісними характеристиками людини.

Взагалі самотність розуміється як соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, який викликає сильне суб'єктивне почуття, яке виражає особливу форму самосвідомості та розкриває відмінність суспільних відносин від внутрішнього світу особистості [2].

Проаналізувавши літературні джерела, можна зробити висновок, що більшість дослідників виділяють переважно негативні сторони і наголошують на деструктивній природі самотності. До них належать К. Гольдберг, Г. Зільбург, В.І. Кошкарова, М. Мід Р.С. Немов,, Г.С. Салліван, Е. Фромм [52].

Інші вчені виявляють неоднозначне ставлення до проблеми самотності, деякі, наприклад А. Маслоу та К. Мустакас, вважають, що переживання самотності є єдиним шляхом до самовдосконалення особистості [61].

Для глибшого розуміння феномену самотності, варто розглянути кілька найцікавіших, на наш погляд, і найбільш повних класифікацій видів самотності.

Відомий вчений І. Ялом створив власну класифікацію видів самотності за типом ізоляції:

- 1) внутрішньоособистісна самотність, коли людина намагається втекти від власних бажань,
- 2) міжособистісна самотність, коли людина розриває свої соціальні зв'язки, через різні причини,
- 3) екзистенціальна самотність, коли людина не знаходить сенсу свого життя [68].

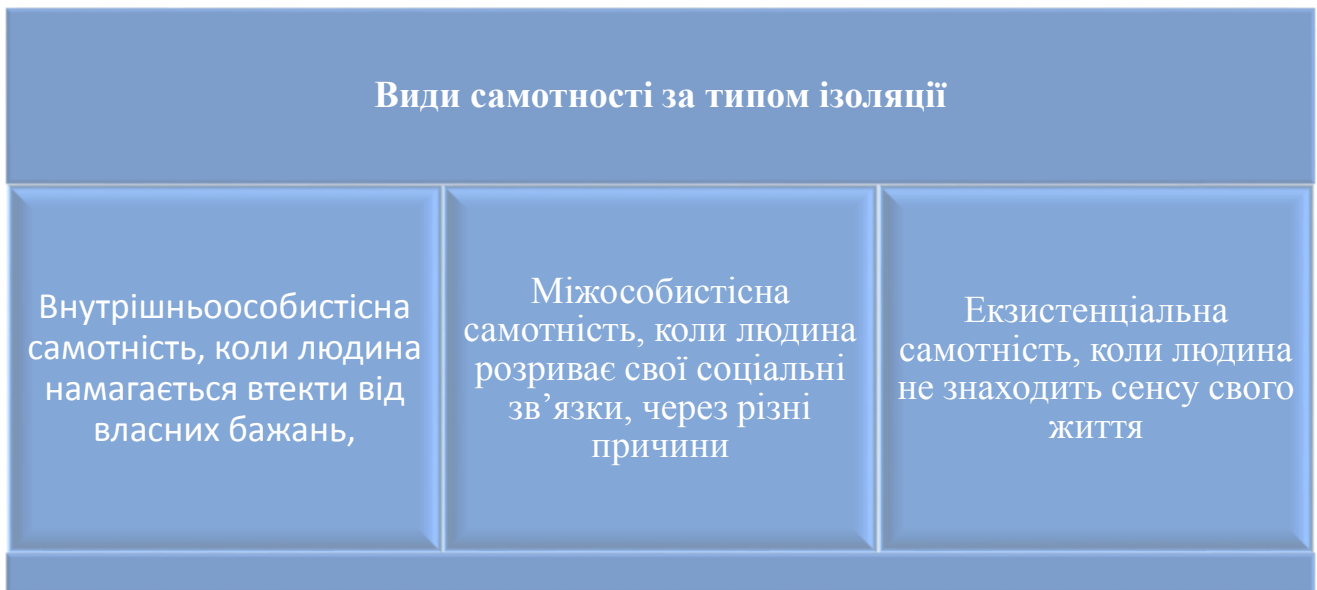


Рис. 1.5 Класифікація видів самотності за типом ізоляції (І. Ялом)

Психолог Дж. Янг виділяє такі три типи самотності:

- 1) хронічна – самотність, яка триває тривалий час, через нездатність індивіда встановити тісні міжособистісні зв'язки з важливими родичами;
- 2) ситуативна – це короткочасна самотність, яка є наслідком певних подій у житті людини;
- 3) транзиторна - це невеликі періоди смутку, які виникають раптово, а потім раптово зникають без помітних наслідків [69].

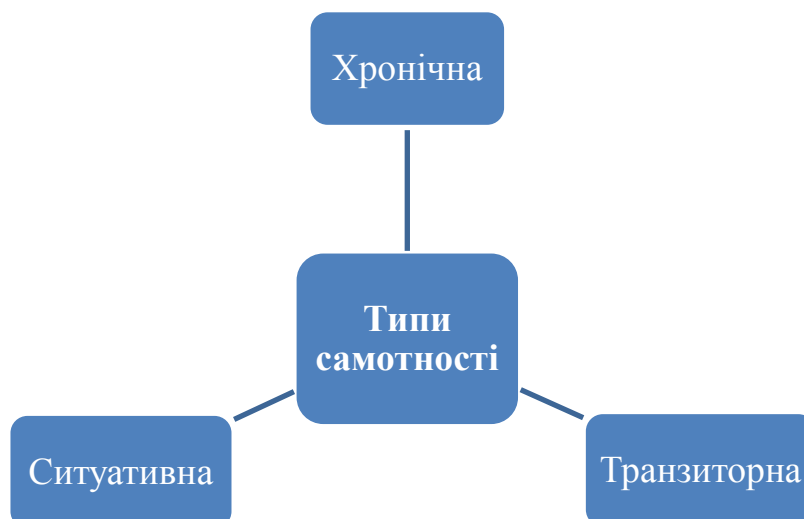


Рис. 1.6 Класифікація типів самотності за Дж. Янгом

Є.М. Заворотніх описує три рівні самотності як суб'єктивного переживання:

- ✓ низький рівень самотності, тобто людина не відчуває себе ізольованим від інших,
- ✓ середній рівень самотності, коли ця ситуація, хоч і трапляється з індивідом, не викликає особливий дискомфорт,
- ✓ деструктивний рівень самотності, найвищий, який викликає в особистості швидше негативні почуття та переживання [60].

Дослідник також доводить, що відчуття самотності не залежить від кількості міжособистісних контактів, друзів, найближчого оточення, а є досить суб'єктивною річчю і визначається особистісними рисами людини.

С.Г. Корчагіна, яка аналізувала проблему самотності та створила власну типологію, виокремлює:

1) відчужена самотність – це перебування індивіда в тривалому періоді переживання стану самотності, що визначається особистісними особливостями людини;

2) розсіяна самотність, що передбачає страх людини перед загальною самотністю, що призводить до розчинення особистості у власному оточенні, її інтересах і поглядах;

3) дисоціативна самотність – найбільш деструктивний вид самотності, який спостерігається у людей з експресивною психікою та нестійким поглядом на світ та оточуючих [24].

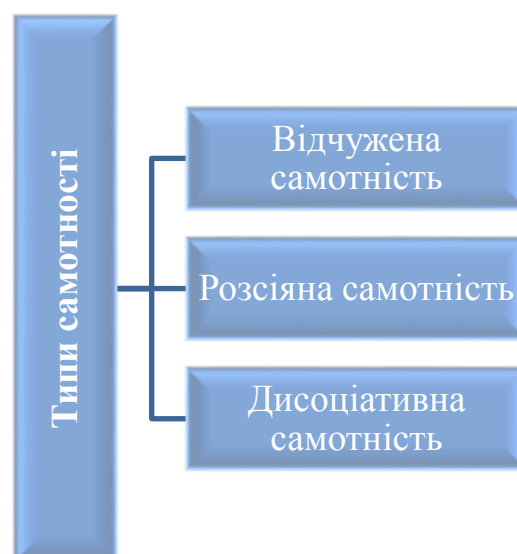


Рис. 1.7 Типологія самотності за С.Г. Корчагіною

Л.Ю. Айвазян зазначає, що є дві протилежні концепції, які потрібно досліджувати по-різному. Він розрізняє відчуття самотності фізично чи соціально ізольованої особи та її власне суб'єктивне відчуття самотності. Друге поняття не залежить від наявної кількості соціальних зв'язків і тісної взаємодії з суспільством. Дослідник вважає, що ці два поняття безперечно мають багато спільного, але вони не тотожні. Крім того, багато науковців у своїх працях не розмежовують ці поняття, що впливає на виникнення протиріч у теоретичних джерелах і наукових працях [4]. Також Л.Ю. Айвазян зосередила своє дослідження на виявленні зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та розвитком особистості, в якому вона доводить, що це явище є нормативним і, навпаки, позитивно впливає на людину [3].

Слід особисто зазначити, що діти можуть зіткнутися з цим досвідом у ранньому віці, коли їх особистість продовжує формуватися. І якщо дорослі вчасно не звернуть на це увагу, то в ранньому юнацькому віці це почуття може значно посилитися, що негативно позначиться на навчанні, стосунках з батьками та однолітками [19].

Юнацький вік – це етап формування самосвідомості та власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові та близькості можуть бути найважливішими.

Найважливішим психологічним процесом молоді є формування самосвідомості та стійкого образу своєї особистості, свого «Я».

Формування самосвідомості відбувається в кількох напрямках:

1. Розкриваючи свій внутрішній світ, юнак починає сприймати свої емоції не як породжені зовнішніми подіями, а як стан свого «Я», з'являється відчуття самотності.

2. Є усвідомлення незворотності часу, розуміння кінця свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину серйозно задуматися про сенс життя, про можливості, про своє майбутнє, про свої цілі.

3. Формується цілісне уявлення про себе, ставлення до себе, при якому людина спочатку пізнає і оцінює властивості свого тіла, зовнішність,

привабливість, а потім свої морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Самооцінки юнаків часто суперечливі («Я геній + нікчемність, як на мене»).

4. Усвідомлюється та розвивається ставлення до появи сексуальної чуттєвості. Сексуальність юнаків відрізняється від сексуальності дорослих. Якщо зріла статева любов дорослих являє собою гармонійну єдність чуттєвого і статевого потягу і потреби в глибокому духовному спілкуванні і взаєморозумінні люблячих людей, то в юності ці два бажання дозрівають не одночасно, до того ж по-різному у дівчат і хлопці.

Аналізуючи вікові особливості прояву самотності, Г.М. Тихонов зазначає, що самотність у молоді – явище поширене й інтенсивне. Молоді люди загалом виявляють більшу вразливість до самотності та більшу схильність до неї, ніж люди зрілого чи старшого віку [3, с. 35].

Самотність у молодості значною мірою визначається об'єктивними умовами: бажанням жити окремо від батьків (бути незалежним від них), змінами соціальних (у тому числі міжособистісних) стосунків, переживаннями, пов'язаними з пошуком сенсу власного існування, входженням у нові ситуації, пов'язані з навчанням чи професією тощо.

Вчені стверджують, що відчуття самотності у юнаків виникає тоді, коли він не відчуває емоційної близькості з важливими однолітками, коли його ігнорують або навіть відштовхують. В ранньому юнацькому віці переживання самотності можуть погіршуватися та негативно впливати на їхній психологічний стан, що згодом стане перешкодою для всебічного становлення особистості [66]. Нерозуміння з однолітками, конфліктні ситуації з батьками, вікова криза, відсутність сенсу життя, перше кохання і, можливо, перше розчарування, останнім часом до цього списку додався і булінг - все це може спонукати юнаків заглиблюватися в почуття самотності та відчуженості [1; 10].

С.В. Малишева та М.О. Вони назвали чотири причини, що змушують молодих хлопчиків і дівчат почуватися самотніми [4].

Відомо, що велику роль у молоді відіграють колективні та групові форми спілкування, водночас зростає значення індивідуальних контактів і прихильності.

Зростає потреба встановлювати ширші стосунки, які виходять за межі сім'ї.

Блокування цієї потреби створює ситуацію самотності, яка викликає багато негативних переживань, почуття відчуженості, породжує фрустрацію – емоційно важке переживання невдачі. На межі підліткового та юнацького віку різко зростає потреба у статусі, визнанні та повазі однолітків і старших, у підтвердженні особистих здібностей, а також у сексуальних стосунках. Все це викликає потребу в сильному розширенні соціальних і міжособистісних контактів. Труднощі в реалізації цих потреб часто стають основою для виникнення негативно пережитого самотності.

Причини негативних переживань самотності в молодості також можуть бути пов'язані з віковими домінантами психосоціального розвитку особистості. Вони вважають, що соціальні потреби є найважливішими для юнаків [1].

Негативний досвід молодих людей впливає на процес соціалізації та формування особистості та стає однією з головних причин їхньої соціальної дезадаптації. Відчуття власної самотності часто призводить до формування нігілістичного ставлення особистості до суспільства, до розвитку форм поведінки, спрямованих на протистояння йому або відхід від нього: злочинні та екстремістські дії, алкоголізм, наркоманія тощо.

Ю.В. Ніконенко займався дослідженням особливостей самотності в ранньому юнацькому віці (на межі з підлітковим віком). Вона виявила, що в цей період життя діти переоцінюють своє оточення. Вони порівнюють своїх друзів зі своїми ідеалами, ціннісними орієнтаціями, нормами і дистанціюються від неадекватних людей. У цьому контексті дослідник вважає, що самотність позитивно впливає на подальшу інтеграцію юнаків у суспільство, оскільки вони вчаться аналізувати та формувати навколишнє середовище, що спонукатиме їх до розвитку [42].

Таким чином, ми виявили, що почуття самотності найбільш гостро переживається саме в ранньому юнацькому віці, особливо при переході від підліткового періоду в даний віковий етап. Більшість дослідників зосереджують свої дослідження на цій віковій групі, оскільки припускають, що самотність

згубно впливає на особистість [63]. Але слід визнати, що юнацька самотність - це дуже поширене явище, з яким проходить чи не кожна дитина, і набагато важливіше те, які шляхи вона знайде для виходу з цієї ситуації. Зрештою, це не обов'язково призведе до відчуження або появи девіантної поведінки. Якщо прислухатися до себе, до своїх бажань, використовувати це почуття максимально, то це може дати дуже продуктивні результати. Наприклад, юнак може знайти своє покликання, заглибитися в хобі, підвищити кваліфікацію і при цьому успішно подолати самотність і знайти друзів зі спільними інтересами [33].

Ми з'ясували, що почуття самотності не завжди має негативний відтінок, усвідомлюючи, що діти можуть дуже плідно з ним співпрацювати та використовувати його на свою користь. Але не всі юнаки готові зіткнутися із ситуацією самотності та подолати її поодиночі. Тому вивчення самотності в молоді дослідниками, спостереження і контроль батьків і вчителів, адаптаційна просвітницька робота шкільних психологів допоможуть вчасно розпізнати перші симптоми і допоможуть юнаку усвідомити свій стан і, як результат, досягти успішної соціалізації.

1.3 Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та переживання самотності в юнацькому віці

Незважаючи на те, що зарубіжні та вітчизняні вчені приділяють багато уваги вивченню емоційного інтелекту, даних про дослідження, які б встановлювали зв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним відчуттям самотності, дуже мало.

Важливим є зв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю у молоді, як стверджують І. Андреева, С. Максименко, Є. Милославська, Т. Чебикіна та ін. Наприклад, при високому рівні розвитку емоційного інтелекту юнаки та дівчата здатні ефективніше керувати власною емоційною сферою, тому їх поведінка в суспільстві більш гнучка, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з іншими, відповідно, рівень тривожності таких особистостей значно нижчий [2 ; 3; 14].

Також існує тісний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективністю спілкування, що є дуже важливою умовою формування особистості молодшої людини, її самореалізації [15, с. 512].

Л. О. Колісник виявила тісний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною самотності, яку переживає молодь – із зростанням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зменшення глибини та інтенсивності самотності. У цьому процесі однаково важливі як здібності, які є частиною міжособистісного інтелекту, так і ті, що формують внутрішньоособистісну компетентність.

Емоційний інтелект більше впливає на соціальну та сімейну самотність, а романтичний інтелект – менше. На думку автора, феномен самотності у юнаків пов'язаний із недостатньою емоційною компетентністю молоді, що дає підстави думати про розвиток емоційного інтелекту як про фактор запобігання самотності підлітків [8].

Самотність як багатовимірний конструкт, який, з одного боку, дає можливість вийти зі стандартних циклів поведінки та усвідомити свою унікальність, а з іншого – це негативне суб'єктивне переживання індивіда, що супроводжується почуттям покинутості, відчуженості і непотрібності. Більшість перерахованих проявів особистості так чи інакше відносяться до сфери так званого емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, використовувати і конструктивно контролювати емоції, на його зв'язок із самотністю вказує М. Ка де Врі, Л.М. Вахрушева, Д. Гольман, Д. Мейер, П. Селовей.

Сьогодні найбільш поширеними є два напрями дослідження феномену самотності:

1- трактування самотності як психологічного феномену чи суб'єктивного переживання (з урахуванням його можливих позитивних форм);

2 - сприйняття самотності як негативного стану та переживання [4].

Серед негативних переживань, які охоплює самотню людину, дослідники виділяють тривогу, смуток, розпач і смуток, тугу за безпорадністю і страх, нетерплячість, нудьгу, замкнутість, жалість і ненависть до себе, роздратування і

злобу інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість, гнів (Р.Вайс, Дж.Качіопо, І.С. Кон, Л. Пепло, С.Томчук Г. Шагівалеева, В. Франкл).

Самотність негативного характеру проявляється в тому, що воно підпорядковує інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може діяти як механізм психологічного захисту; призводить до формування очікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, тому становить небезпеку для позитивного розвитку особистості [2, с.5].

Позитивна динаміка розвитку емоційного інтелекту та його складових проявляється в наступному: розвитку навичок усвідомлення, управління та контролю власних емоцій, розвитку емпатії, підвищення самооцінки, розвиток та оптимізація комунікативних навичок, розвиток соціально-психологічної компетентності, вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, обирати та реалізовувати відповідні форми спілкування, а також зменшення інтенсивності самотності, яку переживають молоді люди.

Вже згаданий експерт у галузі емоційного інтелекту Д. Голман помітив зв'язок між нездатністю сприймати емоційні сигнали, реагувати на них і почуттям самотності та відчуженості у дітей. Він робить висновок, що якщо діти не вміють розпізнавати та правильно інтерпретувати емоційне повідомлення однолітків, то вони не зможуть адекватно сформувати відповідну реакцію, що обов'язково призведе до нерозуміння [32]. І якщо шкільний психолог не працюватиме над розвитком цих навичок, то діти не пробуватимуть нові можливості взаємодії, продовжуватимуть будувати стосунки за старою схемою, що ще більше віддаляватиме їх від суспільства. Згодом такий алгоритм неминуче призведе до розчарування, появи депресивних настроїв і загострення почуття самотності у дітей. Тому Д. Гоулман наголошує, що чим раніше значущі дорослі визнають проблему, тим швидше вони зможуть почати її усувати, підвищуючи рівень емоційного інтелекту дитини [16, 26].

Дослідники Р. Канаї та Б. Бахрамі зазначають, що існує незаперечний зв'язок між відчуттям самотності та кількістю сірої речовини в задній борозні. Ця борозна відповідає за оволодіння особистістю соціальними навичками, здатністю

розпізнавати та інтерпретувати свої та чужі емоції, початкову оцінку настрою співрозмовника за виразом обличчя. Якщо ця частина мозку недостатньо розвинена, людині буде важко розпізнавати емоційні сигнали інших. В результаті у людини зменшується кількість соціальних контактів, зростає відчуття незрозумілості, відчуженості, а потім і стійке відчуття самотності. Тому вони вважають, що роль матері в розвитку емоційного інтелекту дитини дуже важлива, адже чим більше вона розмовляє з дитиною про почуття та пояснює ознаки різних емоційних станів, тим краще дитина розпізнає та висловить емоції у майбутньому. Це дослідження показує, що в перші роки життя, коли мати постійно взаємодіє з дитиною, закладаються фундаментальні навички та базові стратегії поведінки, які дозволять дитині розуміти свої почуття та контролювати свої емоції. Тому роль матері є провідною у формуванні та розвитку емоційного інтелекту, від того, наскільки мати впорається зі своїм завданням, залежить, чи почуватиметься дитина самотньою та незрозумілою в суспільстві чи зможе приєднатися до будь-якого колективу, має багато друзів і чудово почуватиметься в суспільстві [71].

І.М. Андрєєва виявила, що діти в сім'ях, де батьки можуть відкрито обговорювати проблеми, вчаться розуміти власні емоції і самостійно регулювати свої внутрішні переживання. Однак слід зазначити, що вирішувати проблеми слід не криками, а діалогом, коли батьки пояснюють один одному, які почуття вони відчують і які емоції у кожного з них викликала ця ситуація, а дитина за цим спостерігає і вчиться на їхньому прикладі. У сім'ях, які є емоційно здоровими, часто існує певна виховна стратегія, в якій основний акцент зміщується з поведінки дитини на її емоції та переживання [5].

В.В. Овсяннікова досліджувала зв'язок між переживанням самотності та рівнем рефлексії у юнаків. На її думку, інтенсивність і глибина самотності безпосередньо залежать від уміння усвідомлювати свої можливості і використовувати власні ресурси. Він бачить дві можливості розвитку подій: спочатку, якщо дитина має адекватну самооцінку, реально оцінює себе і свої здібності, свідомо підходить до вирішення будь-яких життєвих питань, потім її

рефлексія буде розвиватися і самотність також піде їй на користь. Якщо у юнака з'являться супутні проблеми, а саме негативний настрій, агресивні прояви, ірраціональне мислення, ненависть до самого себе, ці переживання посиляться і єдиним виходом стане самотність [45].

В. Зарицька також вказує на інтегральну специфіку емоційного інтелекту, яка проявляється в здатності розпізнавати, контролювати та регулювати власні та чужі емоції та використовувати емоції для підвищення ефективності діяльності та вирішення комунікативних завдань [12, 20].]. Вчена підкреслює, що відносно високий рівень емоційного інтелекту відкриває перед людиною багато можливостей, найважливішою з яких є здатність легко зближуватися з людьми на емоційній основі. Таке зближення, безсумнівно, веде до успішної соціалізації особистості, а також до попередження суб'єктивного відчуття самотності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ

2.1 Огляд традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту та відчуття самотності

Теоретичний аналіз наукової літератури з вивчення емоційного інтелекту дозволяє розглядати цей феномен як сукупність розумових здібностей розпізнавати, розуміти та керувати емоціями [38]. Це показник здатності людини до спілкування, здатності усвідомлювати свої емоції, контролювати їх і розуміти емоції інших людей. Недостатній рівень розвитку цих навичок у підлітків призводить до виникнення складного негативного переживання самотності, що супроводжується відчуттям відчуженості, ізольованості, непотрібності тощо.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту, навпаки, забезпечує позитивне переживання самотності, що дає можливість індивіду проявити свою індивідуальність, вивчити особливості переживання самотності молодими людьми та його зв'язок із рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Нами було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого були студенти Ізмаїльського державного гуманітарного університету віком від 18 до 27 років. Вибірка склала 40 респондентів.

Проведення експериментального дослідження включало вирішення наступних завдань:

1. Розглянути основні аспекти переживання самотності в студентському середовищі.
2. Розкрити особливості розвитку емоційного інтелекту в молодіжному середовищі.
3. Визначити зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням самотності у студентів.

Постановка завдання зумовила вибір та розробку діагностичного інструментарію дослідження емоційного інтелекту як чинника профілактики самотності в студентському середовищі, а саме:

- діагностична методика «ступінь суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);
- диференціальний опитувальник переживання самотності (Я.Н. Осіна, Д.О. Леонт'єв);
- «Опитувальник виявлення типу самотності» (С.Г. Корчагіна); діагностична методика «емоційного інтелекту» (Н. Холл);
- опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін.

Коротко зупинимося на використаних методах дослідження:

1. Діагностична методика «Рівень суб'єктивного переживання самотності», авторами якого є Д. Рассел та М. Фергюсон, дозволила визначити частоту та інтенсивність суб'єктивного переживання самотності [55]. Методика складається з 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність самотності і 9 позитивно сформульованих.

Підрахунок результатів відбувався за ключем, де загальна кількість кожного з чотирьох варіантів відповіді множиться на певне число, після чого результати підсумовуються.

2. Діагностику актуального рівня переживання та ставлення до самотності проводили за допомогою «Опитувальника диференціального переживання самотності» (ОДПС-3), авторами якого є Ю.Н.Осін та Д.О.Леонт'єв. Методика, таким чином, включає два протилежних ставлення до самотності [43]. По-перше, це здатність не тільки позитивно сприймати ситуації усамітнення, а й використовувати їх для особистісного зростання. Другий, навпаки, змушує людину шукати будь-яких контактів і зв'язків, адже вона не може бути самотньою.

Таким чином, запитання анкети зведені у 8 підшкал, які згруповані у 3 шкали. Субшкали 1-3 забезпечують інтегральний показник «загальної самотності»

і дозволяють визначити ступінь актуального поточного відчуття самотності, уникання самотності, постійний пошук контактів.

Завдяки підшкалам 7-8 можна отримати показник «Позитивна самотність» і тим самим дослідити здатність людини цінувати самотність, знаходити в ній джерело і використовувати для саморозвитку та самореалізації.

3. Для вивчення домінуючого типу переживання самотності використано «Опитувальник виявлення типу самотності», автором якого є С.Г. Корчагіна. Ця методика містить 30 тверджень, спрямованих на визначення того, який тип переживання самотності переважає у респондента: дифузний, відчужений чи дисоційований.

Так, дифузний стан самотності проявляється в надмірній підозрілості у стосунках з іншими, а також у контрастах в особистісних і поведінкових проявах.

У відчуженому стані самотності можна спостерігати тривогу, відсутність співпраці та низький рівень емпатії.

Дисоційований стан самотності переживається дуже гостро і виражається в різких змінах настрою по відношенню до оточуючих.

Дослідження за цією методикою полягає в тому, що респонденти повинні дати чітку відповідь на закриті запитання, враховуючи відповідність твердження про уявлення випробуваного про себе.

4. Методика діагностики «емоційного інтелекту», автором якої є Н. Холл, дозволяє розпізнати здатність розуміти взаємини індивіда, які виявляються в емоціях, і здатність керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Методика включає 30 тверджень і містить п'ять шкал, які дозволяють визначити як загальний рівень самого емоційного інтелекту, так і його часткові рівні, такі як: емоційна обізнаність; управління емоціями; просто мотивація; емпатія та вміння розпізнавати емоції інших людей.

Для кожної шкали підраховувалась сума балів з урахуванням знака відповіді («+» або «-»). Чим вища позитивна сума балів, тим більш виражений відповідний емоційний прояв. Сума балів за всіма шкалами була показником емоційного інтелекту.

5. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», автором якої є Д.В. Лісіна, покликана розкрити вміння розуміти і контролювати свої та чужі емоції.

Опитувальник містить 46 тверджень, які згруповані в 5 субшкал:

1. Розуміння емоцій інших людей (MR);
2. Управління емоціями інших людей (MU);
3. Розуміння власних емоцій (BP);
4. Контроль емоцій (BU);
5. Експресійний контроль (VE).

Використання згаданого опитувальника дозволило виявити компоненти емоційного інтелекту, які проявляються як на міжособистісному, так і на внутрішньоособистісному рівні.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності нами була використана методика Д. Рассела та М. Фергюсона. Виявлено, що 30% респондентів мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, а 42% мають середній рівень самотності. Слід зазначити, що 28% респондентів мають низький рівень самотності. Кількісні показники отриманих результатів представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності
(за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона)

Рівні суб'єктивного відчуття самотності	Кількість респондентів	Кількість респондентів (%)
Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності	12	30
Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності	17	42
Низький рівень суб'єктивного відчуття самотності	11	28

Для якісного аналізу представимо результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності у вигляді діаграми (Рис.2.1).

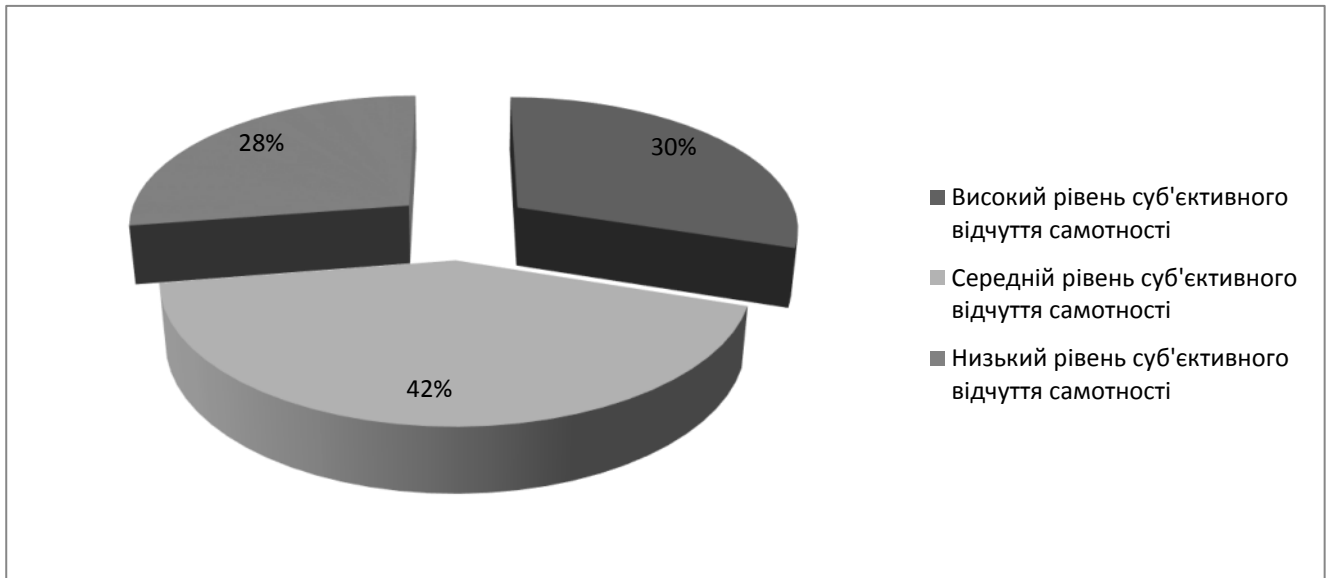


Рис. 2.1 Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності(за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона)

Що стосується якісного аналізу даних загального показника суб'єктивного відчуття самотності, то середній рівень показує, що респонденти не повністю задоволені власними соціальними та емоційними зв'язками, їм властиве глибоке відчуття самотності лише зрідка, в певних життєвих ситуаціях, з переважно негативним ставленням до цієї ситуації. На високому рівні – низька самооцінка, великі труднощі у встановленні контактів, спілкуванні, відчуття замкнутості з негативним ставленням до самотності. Лише 28% усієї вибірки мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, тобто вони досить впевнені в собі, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлюють нові, мають позитивний погляд на життя і самотність.

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та різним за характером прояву. Найбільшою є група респондентів із середнім рівнем переживання почуття самотності, а найменшою – група респондентів із середнім рівнем переживання почуття самотності. Результати дослідження показали, що групи дівчат з високим рівнем переживання самотності більші, ніж групи хлопців. Це означає, що дівчата частіше і сильніше

відчувають почуття самотності. Кількісні показники отриманих результатів наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності(за статтю)

Респонденти	Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності (%)	Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності (%)	Низький рівень суб'єктивного відчуття самотності (%)
Дівчата	31	43	26
Хлопці	26	44	32

За допомогою «Диференційного опитувальника самотності» ми визначили самотність як багатовимірне явище, яке містить як негативні аспекти, що лежать на поверхні, так і позитивні, які відіграють важливу роль у розвитку особистості. Сума субшкал дала змогу отримати інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування» та «Позитивна самотність», кількісні показники яких представлені на рисунку 2.2.

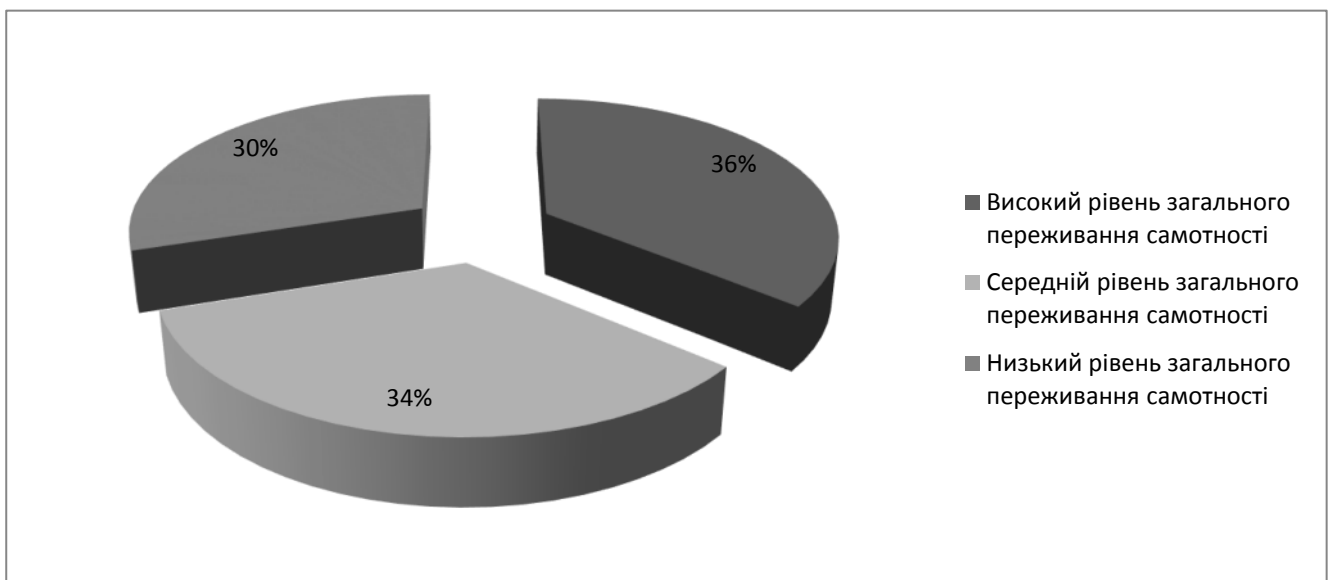


Рис. 2.2 Показники рівня загального переживання самотності (за методикою «Диференційний опитувальник самотності»)

Отже, як видно на рис. 2.2, високий рівень загальної самотності мають 36% респондентів, середній – 34%, низький – 30%. Високий рівень свідчить про недостатню кількість близьких контактів, боязнь близьких контактів і глибоке

почуття самотності. Надмірна залежність від оточуючих не дозволяє особистості знаходити позитивні сторони, коли вона сама з собою. Низький рівень мають респонденти, які не відчують браку емоційно значущих контактів і не вважають себе самотніми.

Показники, отримані за методикою «Суб'єктивне відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, майже збігалися з показниками за шкалою «Загальна самотність», отриманими за методикою «ОДПС-3». 34% респондентів мають високий бал за шкалою «Залежність від спілкування», відчують гострий брак спілкування, відчують фізичну самотність, замкнутість, негативно ставляться до самотності. Середній рівень за цією шкалою становить 38%, що говорить про залежність їхнього спілкування від ситуації, конкретних обставин і настрою. Низький показник респондентів (32%) вказує на достатній рівень соціальних зв'язків, задоволеність обсягом доступного спілкування, можливість усамітнитися без негативних переживань.

Результати шкали «Позитивна самотність» виявили здатність респондентів насолоджуватися самотністю, брати з неї ресурс для саморозвитку, відсутність страху самотності, іноді добровільну самоізоляцію. Так, за наведеною шкалою 27% респондентів мають високий бал, який свідчить про їх позитивне ставлення до самотності, 38% – середній рівень, а 35% з них не бачать нічого хорошого в самотності, скоріше навпаки.

Для визначення домінуючого типу переживання самотності ми використали «Опитувальник виявлення типу самотності», автором якого є С.Г. Корчагін. Результати дослідження наведено на рис. 2.3.

Як видно з рис. 2.3, 44% респондентів характеризуються дифузним переживанням самотності. Такі особи досить недовірко ставляться до оточуючих у міжособистісних стосунках, мають суперечності в особистісних проявах і проявах поведінки, важко довіряють оточуючим, але все ж будують стосунки для підтвердження власної значимості. Такі люди болісно реагують на стрес, шукають співчуття та підтримки в оточуючих, але їхня поведінка

призводить до зворотного ефекту, внаслідок чого переживання самотності лише поглиблюється, з'являється розчарування, тривога та втрата сенсу життя.

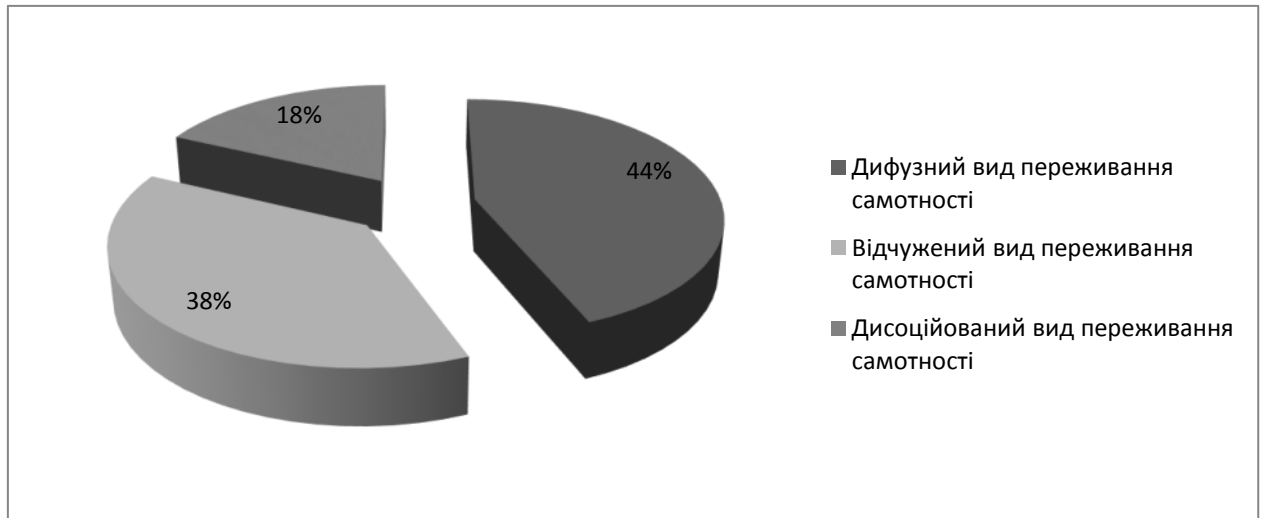


Рис. 2.3 Показники виду переживання самотності (за методикою С.Г. Корчагіна)

38 % респондентів мають відчужений тип переживання самотності. У таких людей низький рівень емпатії, їм важко бути в колективі, важко співпрацювати з іншими, і в той же час вони надто збудливі, емоційні та залежні від спілкування з іншими людьми, тому що відчують що вони нікому не потрібні, інші їх відкидають. Вони почуваються некомфортно у своєму оточенні, через що втрачають важливі стосунки, контакти, інтимність і спілкування.

Дисоційоване переживання самотності характерне для 18% респондентів. Для індивідів характерні різкі зміни у ставленні до оточуючих, прояв ідентифікації та деяка демонстративна поведінка. Відчуття самотності переживається досить важко. Такі люди тривожні, надмірно збудливі, конфліктні в поєднанні з емпатією та схильністю до підпорядкування.

Слід зазначити, що порівняння показників, отриманих за методикою ОДПС-3 та опитувальником для визначення типу самотності показав, що більшість респондентів, які досягли високих результатів за шкалою «Загальна самотність» і «Залежність від спілкування», досягли відповідних результатів за шкалою дифузного та відчуженого типу переживання самотності.

Для вивчення емоційного інтелекту нами була використана методика Н.Холла. Ми виявили інтегративне значення показників емоційного інтелекту, які визначалися за такими критеріями, як: емоційна усвідомленість, контроль емоцій, самомотивація, емпатійне визнання інших людей. емоції. Результати дослідження наведені в таблиці. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники емоційного інтелекту
(за методикою Н. Холла)

Показники емоційного інтелекту	Високий рівень емоційного інтелекту (%)	Середній рівень емоційного інтелекту (%)	Низький рівень емоційного інтелекту (%)
Емоційна обізнаність	23	50	27
Управління своїми емоціями	27	43	30
Самомотивація	20	53	27
Емпатія	23	49	28
Впізнавання емоцій інших особистостей	26	49	25
Інтегративний емоційний інтелект	24	47	29

Для якісного аналізу представимо результати дослідження у вигляді гістограми (рис. 2.4).

Отримані під час діагностики значення показників інтегративного емоційного інтелекту студентської молоді свідчать, що частка осіб із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту становить 47%, низьким – 29%, високим – 24%. Для окремих компонентів емоційного інтелекту подібні показники можна спостерігати за шкалами «емоційна усвідомленість» (23% мають високий рівень, 50% мають середній рівень, 27% мають низький рівень) і «управління емоціями» (27% мають високий рівень, 43% мають середній рівень, 30% мають низький рівень); нижчі показники виявлені за шкалами «емпатія» (28% мають низький бал,

49% – середній) і «самотивація» (лише 20% мають високий бал); дещо вищий показник за шкалою «визнання чужих емоцій» (високий рівень виявлено у 26% респондентів).

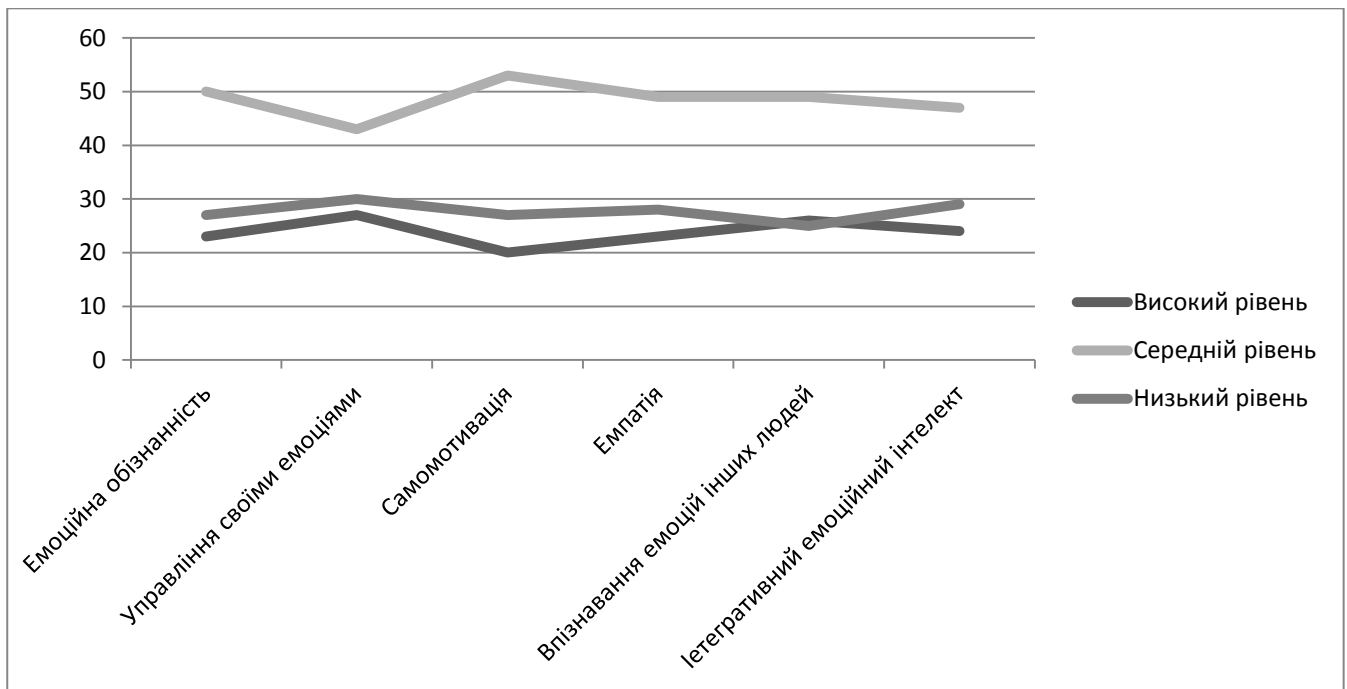


Рис. 2.4 Показники емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

Так, певній більшості студентської молоді дещо важко врівноважити емоційний стан, відкинути негативні переживання та зосередитися на діях; важко розпізнавати свої та чужі емоції, чітко виражати емоції та усвідомлювати потреби, які за ними стоять; важко відрізнити помилкові почуття від справжніх емоцій; у них відсутні навички використання емоцій для ефективного вирішення завдань і недостатньо розвинене вміння керувати емоційними станами інших.

При порівнянні отриманих результатів з даними про рівень самотності було виявлено, що респонденти з високим рівнем самотності мають низький рівень емоційної усвідомленості, а респонденти з низьким рівнем самотності мають середній рівень емоційної усвідомленості. Це означає, що чим більше людина усвідомлює свої емоції, розуміє глибину своїх почуттів і їх наслідки, детально простежує зв'язок між власними почуттями та тим, що вона думає, говорить і робить, тим більше вона поінформована про свій психологічний стан і менша ймовірність почуватися самотнім. Показники співвідношення представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники співвідношення рівня самотності та рівня емоційної
усвідомленості

Рівень самотності (%)		Низький рівень емоційної усвідомленості (%)	Середній рівень емоційної усвідомленості (%)	Високий рівень емоційної усвідомленості (%)
Низький рівень	28	11	51	38
Середній рівень	42	0	52	48
Високий рівень	30	59	33	7

Респонденти з високим рівнем самотності продемонстрували середній (66%) рівень здатності керувати своїми емоціями. Серед респондентів із низьким рівнем самотності переважає високий (52%) рівень здатності контролювати емоції.

Таблиця 2.5

Показники співвідношення рівня самотності та вміння управляти своїми
емоціями

Рівень самотності (%)		Низький рівень вміння управляти своїми емоціями (%)	Середній рівень вміння управляти своїми емоціями (%)	Високий рівень вміння управляти своїми емоціями (%)
Низький рівень	28	6	42	52
Середній рівень	42	8	60	32
Високий рівень	30	34	66	0

Результати показують, що люди гірше контролюють свої емоційні стани, менше їх усвідомлюють, реагують надмірно емоційно, і в результаті їм важко

відвернутися від негативних переживань, що призводить до негативних переживань самотності (табл. 2.5).

Респонденти з високим рівнем самотності продемонстрували середній (50%) і низький (32%) рівень самомотивації. Респонденти з низьким рівнем самотності мають середній (56%) рівень самомотивації. Це означає, що чим гірше людина може свідомо мотивувати себе на певні дії в емоційній сфері, тим важче їй балансувати емоційні стани, діяти рішуче і швидше долати негативні емоції та зосереджуватися на ситуації. Як наслідок, підвищується ймовірність різноспрямованих негативних емоцій і суперечливих мотивів, які можуть заважати спілкуванню та співпраці з іншими людьми, і, як наслідок, також підвищується рівень переживання самотності (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники співвідношення рівня самотності та самомотивацією

Рівень самотності (%)		Низький рівень само мотивації (%)	Середній рівень само мотивації (%)	Високий рівень само мотивації (%)
Низький рівень	28	18	56	26
Середній рівень	42	21	69	10
Високий рівень	30	32	50	18

Респонденти з високим рівнем самотності мають середній рівень емпатія (51%). У респондентів із низьким рівнем самотності переважає середній (55%) і високий рівень (25%) емпатії. Це означає, що чим менше людина відчуває себе та інших людей, здатна співпереживати, проникати в емоції іншого, тим імовірніше її буде супроводжувати відсутність значущих зв'язків із суворими людьми (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Показники співвідношення рівня самотності та емпатією

Рівень самотності (%)		Низький рівень емпатії (%)	Середній рівень емпатії (%)	Високий рівень емпатії (%)
Низький рівень	28	20	55	25
Середній рівень	42	24	43	33
Високий рівень	30	16	51	33

Серед респондентів із високим рівнем самотності переважають середні (53%) та низькі (44) показники рівня визнання чужих емоцій. Серед респондентів із низьким рівнем самотності переважають середні (64%) та вищі (27%) значення цього показника, оскільки вони мають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що заважає їм зблизитися та мати міцні соціальні зв'язки (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Показники співвідношення рівня самотності та визнанням чужих емоцій

Рівень самотності (%)		Низький рівень визнання чужих емоцій (%)	Середній рівень визнання чужих емоцій (%)	Високий рівень визнання чужих емоцій (%)
Низький рівень	28	9	64	27
Середній рівень	42	14	58	28
Високий рівень	30	44	53	3

Для вивчення прояву внутрішньоособистісних та міжособистісних компонентів емоційного інтелекту нами було використано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна.

Таблиця 2.9

Показники емоційного інтелекту
(за методикою «ЕмІн» Д.В. Люсіна)

Показники емоційного інтелекту	Дуже низький рівень емоційного інтелекту (%)	Низький рівень емоційного інтелекту (%)	Середній рівень емоційного інтелекту (%)	Високий рівень емоційного інтелекту (%)	Дуже високий рівень емоційного інтелекту (%)
Розуміння власних емоцій	9	25	35	23	8
Управління власними емоціями	7	21	37	23	12
Контроль експресії	9	22	35	27	7
Розуміння емоцій інших	13	21	43	19	4
Управління емоціями інших	18	23	35	21	3
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	12	23	39	21	5
Міжособистісний емоційний інтелект	13	27	39	17	4
Загальний показник емоційного інтелекту	14	23	38	19	6

Виявлені рівні (дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький) розвитку емоційного інтелекту подібні до результатів, отриманих за методикою діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом. Дані про те, як молоді люди

оцінюють свою здатність розуміти свої та чужі емоції та здатність керувати ними, показують, що молоді люди характеризуються недостатнім розвитком цих навичок, які є частиною внутрішньоособистісної компетентності (дуже високий рівень внутрішньоособистісного інтелекту – 5%, високий – 21%, середній – 39%, низький – 23%, дуже низький – 12%) та міжособистісний (дуже високий рівень – 4%, високий – 17%, середній – 39%, низький – 27%, дуже низький – 13%)

Результати опитування наведені в таблиці 2.9.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє респондентам вільно керувати своїми емоціями, розпізнавати емоції інших людей, а також вони можуть контролювати свої негативні емоції та прагнути використовувати лише позитивні емоції, що впливає на емоційний стан інших людей. Стресові або неприємні ситуації не врівноважують людину з високим рівнем емоційного інтелекту, а навпаки, спонукають до толерантної поведінки, яка не дозволяє діяти під впливом емоцій і встановлювати комфортні стосунки.

Таким чином, результати нашого дослідження довели, що контроль над емоціями респондентів знижує загальне відчуття самотності. Достатній рівень розвитку емоційної свідомості та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту респондентів також призводить до зниження суб'єктивного відчуття самотності. Низький рівень розвитку здатності розуміти емоції інших людей призводить до зростання загального переживання самотності. Розуміння власних емоційних станів і вміння керувати ними зменшує прояв залежності від спілкування. Крім того, якщо респонденти розуміють свої емоції та вміють ними керувати, вони більш позитивно ставляться до самотності

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗАПОБІГАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Аналіз та оцінка ефективності впровадження авторської психокорекційної програми щодо розвитку емоційного інтелекту як фактору запобігання відчуття самотності в юнацькому віці

Результати експериментального дослідження показали, що у дітей юнацького віку недостатньо розвинений емоційний інтелект, оскільки вони не можуть контролювати не лише свої емоції, а й розуміти емоції інших людей, що ускладнює їм життя, погіршує спілкування та призводить до почуття самотності, ізоляції і відчуження.

Тому для вирішення проблеми розвитку емоційного інтелекту молоді з високим ступенем самотності ми провели формувальний експеримент, який включав вирішення наступних завдань:

1. Розробити психокорекційну програму, яка сприятиме оптимальному розвитку емоційного інтелекту і знизити рівень самотності у молоді.
2. Перевірити ефективність психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту молоді з високим рівнем самотності.
3. Розробити практичні рекомендації щодо попередження та зниження інтенсивності переживання самотності у молоді шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Психокорекційна програма передбачає зниження інтенсивності самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту у молоді.

Мета даної програми: знизити рівень суб'єктивного переживання самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Форма реалізації: заняття проводяться 1 раз на тиждень, кожне заняття складається з трьох частин: вступної, основної та підсумкової.

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 40-45 хв. Завдання програми:

1. розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту: уміння розуміти власні емоційні стани та керувати ними;
2. розвиток міжособистісного емоційного інтелекту: уміння розпізнавати емоції та почуття інших людей, впливати на них;
3. підвищення цінності респондентів до емоційного світу;
4. усунення психоемоційної напруги та підвищення емоційної стійкості;
5. формування комунікативних навичок, вміння ефективно спілкуватися з іншими.

Обладнання: папір (А4), кольоровий папір (А4), кольорові олівці, фломастери, гуаш, звичайний олівець, фарби, ластик, набір карток з емоціями, фото з емоціями, картинки з історіями, картки з ситуаціями, м'яч.

Обладнання відповідно до кількості осіб у групі.

Очікувані результати:

- ✓ розвиток вільного вираження власних негативних і позитивних емоцій і почуттів;
- ✓ розвиток розуміння емоцій інших;
- ✓ розвиток вміння долати емоційну напругу;
- ✓ розвиток уміння брати участь у групі, подолати емоційне напруження;
- ✓ формування нових способів емоційного реагування;
- ✓ розвиток емпатії як почуття співчуття до іншої людини.

Основними принципами та правилами роботи були конфіденційність, активність кожного учасника, об'єктивізація переживань у поведінкових реакціях, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування та «самовираження».

Після реалізації корекційної програми з метою визначення її ефективності було проведено контрольний етап дослідження за методиками «Діагностична шкала суб'єктивної самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона «Диференційний опитувальник самотності» (Є.М. Осін, Д.О. Леонтьєв) та «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Таким чином були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи. Кожна група складалася з 10 осіб. Експериментальна група складалася з респондентів з високими показниками суб'єктивного

переживання самотності. До контрольної групи увійшли респонденти із середніми значеннями цього прояву.

За результатами порівняльного аналізу першого (до формуючого експерименту) та другого (після формуючого експерименту) зрізів за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» зафіксовано позитивні зміни в рівнях суб'єктивного відчуття самотності. Результати дослідження наведені в таблиці. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності
(експериментальна та контрольна групи)

Експериментальна група	1 зріз	2 зріз	Контрольна група	1 зріз	2 зріз
1	45	26	1	38	35
2	56	39	2	36	35
3	47	29	3	31	29
4	54	45	4	38	35
5	53	26	5	33	29
6	55	26	6	32	32
7	54	46	7	38	36
8	45	35	8	34	35
9	59	49	9	33	31
10	54	39	10	35	31

Таким чином, після проведення психокорекційної роботи рівень самотності у більшості респондентів експериментальної групи знизився від високого до середнього. Зокрема, 75% респондентів експериментальної групи мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, і лише 25% – високий. Рівень самотності в усіх респондентів контрольної групи залишився незмінним, на середньому рівні, але спостерігалась позитивна динаміка поведінки в обох групах

Так, після корекційної роботи учасники почали активніше спілкуватися з іншими людьми, створювати нові знайомства та навіть просити допомоги і хотіти допомогти іншим. Крім того, їм стало легше розуміти, що вони відчувають, вони навчилися виражати свої почуття, не завдаючи шкоди іншим і собі.

Результати повторного дослідження на основі опитувальника диференціального переживання самотності (Е.Н. Осін, Д.О. Леонт'єв) показали позитивні зміни в експериментальній групі, які стосуються зниження рівня прояву негативного переживання самотності та підвищення рівня самотності у респондентів із позитивним ставленням до самотності.

Загалом за шкалою «Загальне переживання самотності» високий рівень 24% респондентів, 38% середній рівень і 38% низький рівень, що свідчить про зниження рівня самотності після корекційної роботи. Це означає, що учасники стали більш впевненими у встановленні соціальних та емоційних зв'язків (Рис. 3.1).

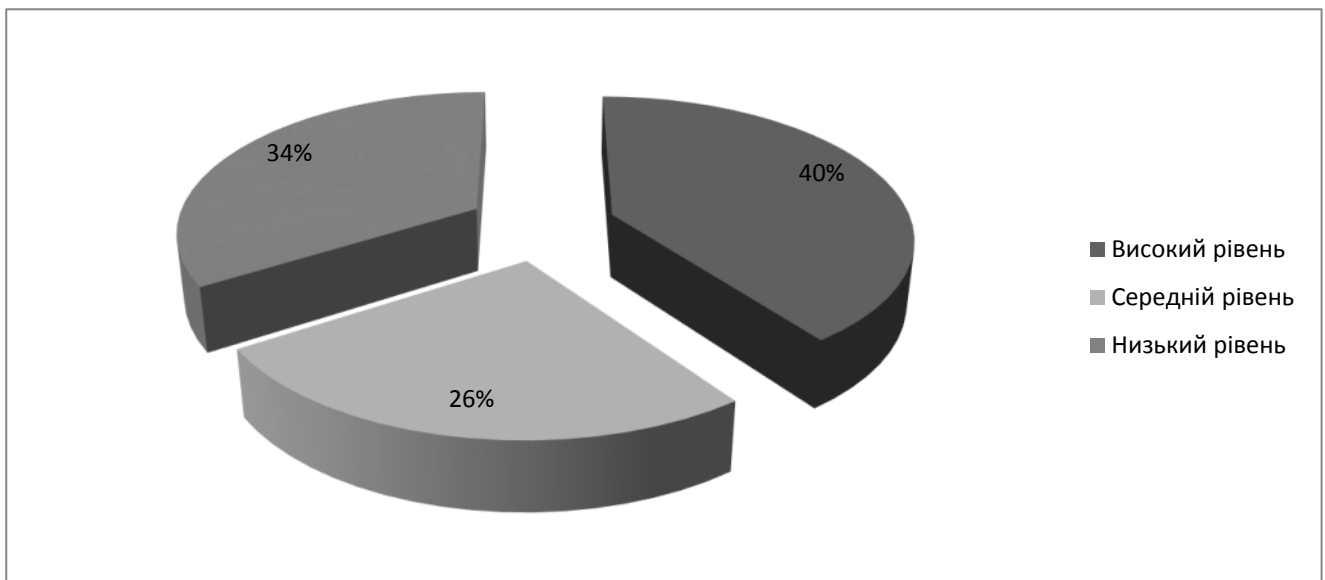


Рис. 3.1 Показники загального переживання самотності після корекційної програми (за методикою Е.Н. Осіна, Д.О. Леонт'єва)

За шкалою «Залежність від спілкування» також спостерігаємо зниження від високого рівня до середнього. Так, 40% респондентів характеризуються високим рівнем, а 34% – низьким. Це означає, що респондентів влаштовує кількість існуючих соціальних зв'язків, вони не бояться їх втратити (Рис. 3.2).

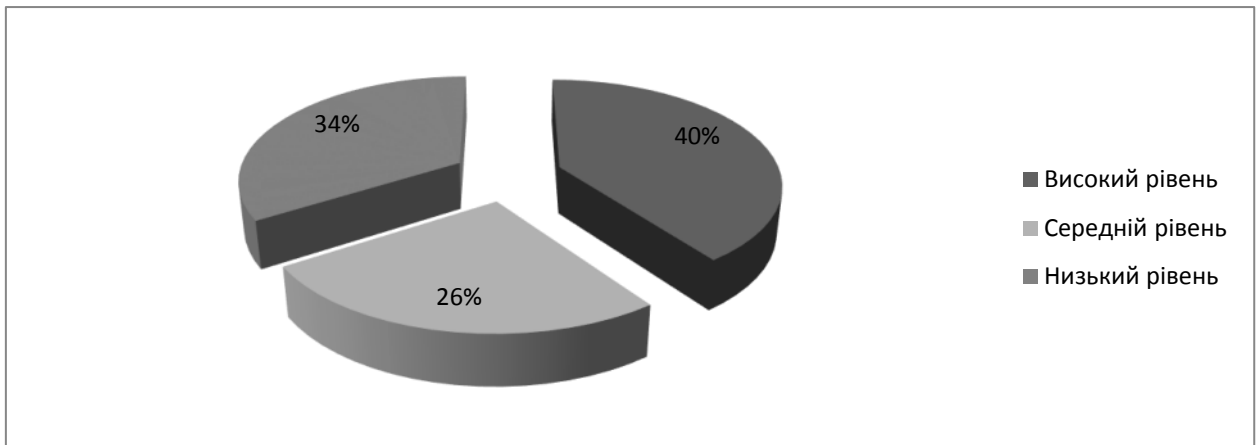


Рис. 3.2 Показники залежності від спілкування після корекційної програми (за методикою Е.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва)

Таким чином, за результатами формуючого експерименту можна спостерігати позитивну динаміку в рівні розвитку емоційного інтелекту учасників, який суттєво підвищився порівняно з результатами до корекційної програми. Особливо після впровадження розвиваючих впливів студентська молодь почала краще керувати власною емоційною поведінкою, розуміти причини та можливі наслідки власних переживань, розвивати здатність до співпереживання та розпізнавання емоцій інших людей.

Крім того, молодь стала більш впевненою у собі та своїх силах, відкритою до знайомств та нового досвіду. Піддослідні почали краще розпізнавати емоції інших учасників і враховувати специфіку настрою під час спілкування під час групової роботи. Таким чином, зміни були помітні вже під час навчань. Учасникам все більше подобалося виконувати завдання психолога, які були спрямовані як на виявлення їхньої міжособистісної компетентності та комунікативних навичок, так і на вміння мотивувати, демонструвати готовність розуміти та сприймати поведінку іншої людини, бажання використовувати толерантну форму спілкування, вміння адекватно реагувати на ситуацію.

Таким чином, розроблена програма виявилася ефективною, оскільки після її затвердження були виявлені позитивні зрушення щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових, а отже, зниження інтенсивності переживання самотності у юнаків та дівчат.

На основі даних, отриманих у результаті роботи, ми розробили низку рекомендацій для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики самотності.

3.2 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці

Розвиток емоційного інтелекту у молоді розглядається з точки зору взаємозв'язку зовнішніх умов (середовище, діяльність, процес навчання) і внутрішніх факторів (емоційні якості та здібності).

Емоційний інтелект розвивається через навчання, тренування, набуття досвіду та усвідомлення впливу емоційної сфери на життя, самопізнання та самореалізацію, а самі емоційні переживання як цінності.

Так, на думку багатьох вчених, емоційний інтелект включає такі компоненти, як :

- Самосвідомість, а саме: розуміння власних емоцій, вміння оцінювати свої слабкі та сильні сторони, вміння ставити життєві цілі та враховувати життєві цінності.
- Саморегуляція, як здатність контролювати свої емоційні прояви та стримувати небажані спонукання.
- Самомотивація – здатність прагнути до мети, пристосовуватися.
- Усвідомлення емоцій інших і емпатія , а саме: повага до емоцій інших, розуміння їхніх почуттів і вміння співпереживати їм.

Кожен навик, пов'язаний з тим чи іншим компонентом, необхідно розвивати. У цьому допоможуть наведені нижче практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики самотності серед молоді. Так зване емоційне усвідомлення допоможе вам зрозуміти себе, свій настрій і внутрішні мотиви. Для цього необхідно стежити за своїм емоційним станом і дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Щодня звертайте увагу на свої відчуття, сформууйте в собі, що ви відчуваєте і чому. Протягом дня якомога частіше вимовляйте собі фрази, які починаються зі слів: «Я відчуваю...», «Я відчуваю...». Щоб не забути про це, кілька разів на день встановіть на своєму телефоні нагадування із запитанням: «Що ти зараз відчуваєш?». Усе це сприятиме, перш за все, самоусвідомленню емоцій та розвитку емоційної грамотності.

2. Ведення щоденника емоцій. Виділіть час, щоб записати емоції, які виникли протягом дня, що їх викликало. Таким чином ви зможете зосередитися на певних моментах, проаналізувати, які почуття у вашому тілі та розумі супроводжували ті чи інші події, ситуації, а також шукати тригери, які викликають у вас переживання певних емоцій. Кілька днів таких записів дозволять зрозуміти, який настрій взагалі панує. Мета таких заходів – краще зрозуміти себе: на що ми реагуємо і як саме. Також можна поставити перед собою завдання збільшити кількість позитивних емоцій, що виникають протягом дня.

3. Розширюйте свій словниковий запас емоцій. Ми щодня відчуваємо різні емоції, тому дуже важливо мати достатньо слів, щоб описати все, що ми переживаємо. Ми виділяємо 10 основних емоцій. Але з різних взаємозалежностей і поєднань цих емоцій виникають інші, більш складні комплекси емоційних станів, яких можна перерахувати більше сотні. Те, як ми називаємо те, що відчуваємо, сильно впливає на нашу здатність сприймати емоції, а отже, взаємодіяти з ними та аналізувати їх. Розширення словникового запасу емоцій і емоційних станів допоможе вам краще зрозуміти свої почуття, що вони собою представляють, і працювати з ними, керуючи своїми власними емоціями. Розвиток цієї навички допоможе вам думати, перш ніж діяти. Для розвитку цього компонента будуть корисні такі рекомендації:

1. Дихальна гімнастика. Коли емоція усвідомлена, але не позитивна, зосередьтеся на своєму диханні: зробіть кілька повільних вдихів, потім затримайте дихання і кілька повільних видихів. Робити це варто до тих пір, поки не відновиться емоційний стан. Таке дихання запустить психологічні та

фізіологічні механізми, які зменшують почуття стресу та допомагають контролювати емоції.

2. Критичні і стресові моменти провокують появу негативних емоцій, що також відбивається на роботі всього організму через спазми і захворювання. Коли ви розпізнаєте негативну емоцію, варто взяти її під контроль і висловити. Найкращі шляхи – це спорт, здорова агресія, творчість або проста відверта розмова з іншим. Потрібно лише знайти для себе дієвий спосіб: біг або зарядка, малювання або написання вірша, жвава розмова з коханою людиною або просте листування, удари по боксерській груші або контейнеру. Коли ми навчилися зчитувати сигнали, які нам подає наш організм, необхідно робити перерви, відновлювати сили і відкладати момент прийняття серйозних рішень.

3. Частіше помічайте і записуйте те, що нас порадувало, підняло настрій, що ми сьогодні успішно зробили. Підкреслення позитивних моментів піднімає настрій. Через це нам важче злитися чи засмучуватися. Позитивний підхід дає нам підтримку, впевненість і захищає від негативних і неприємних емоцій. Емпатія, усвідомлення почуттів інших дозволить відійти від особистого досвіду, побачити проблему з боку іншого, проникнути в його почуття і тим самим проявити повагу і доброзичливість.

Серед рекомендацій щодо розвитку емпатії можна назвати такі, як:

1. Золоте правило: стався до інших так, як би хотів, щоб ставилися до тебе. Необхідно слухати співрозмовника, не перебиваючи його, поважати почуття інших людей, визнавати право інших на свої почуття. Частіше ставте себе на місце іншої людини, практикуйте вміння дивитися на ситуацію чужою точкою зору. Коли ви розмовляєте з оточуючими, намагайтеся відчувати все, що може їх хвилювати, які емоції домінують над іншими під час розмови. Опанувавши такі навички, можна переходити до більш складного: погляду на ситуацію з позиції третього спостерігача, що допоможе зробити сприйняття іншого більш яскравим і чітким.

2. Спостерігати за іншими в громадських місцях. Що відчувають люди, яких ми бачимо; які стосунки між тими, хто разом на даний момент; як те, що одна

людина говорить іншій, сприймається цією людиною, які емоції вона відчуває в даний момент. Це не потребує додаткового часу чи особливих витрат, це відбувається щодня навколо нас.

3. Перегляд телевізора без звуку. Це можуть бути фільми, серіали, новини, репортажі. Спостерігати за жестами, мімікою, розміщенням у просторі тих, хто на екрані, думати про те, що вони відчувають, який настрій у них переважає. Ви можете порівняти фільми різних країн, які відмінності у вираженні емоцій у різних культурах, чим відрізняється вираження емоцій у професійних акторів і людей від звичайних репортажів.

Самомотивація – це те, що дозволяє нам ставити цілі, допомагає наполегливо реалізовувати всі наші плани та слідувати своїм цінностям. Щодо розвитку мотивації слід виділити наступні рекомендації:

1. Навіть в умовах поразок і невдач знайдіть хоча б один позитивний момент. Якщо ви думаєте негативно, варто зупинитися і додати просте «але», щоб завершити думку на позитивній ноті. Це допоможе не здаватися, додасть сил для інших спроб.

2. Вести список цілей, бажань, планів. Це можуть бути як цілі на день, так і плани на найближчі півроку. Краще розбити їх на підпункти, встановити час виконання, штраф у разі невиконання. Виконуючи пункти цього списку, слід хвалити і нагороджувати себе, що підтримає відповідний настрій і мотивуватиме на інші перемоги.

3. Повідомляйте про свої цілі іншим. Чим більше людей знають про наші плани, тим більше ми мотивовані втілювати їх у життя. Віра оточуючих у наші сили наповнює нас позитивними емоціями, що не дає нам проявити невпевненість і піддатися емоційному спустошенню.

4. Візуалізуйте свій успіх. Продумуючи бажаний результат, докладно, як це вплине на різні сфери і життя в цілому. Усе це дасть належний поштовх до дій. Коли ми чітко розуміємо, до чого прагнемо, легше зберігати рівновагу у важкі хвилини. Вищезазначене також покращує наші соціальні та комунікативні

навички, що дозволить нам ефективно будувати стосунки з оточуючими, спрямовувати їх поведінку та емоційні прояви в бажане русло.

Надані таким чином практичні рекомендації сприяють розвитку емоційного інтелекту студентської молоді, який позитивно впливає на відчуття самотності та допомагає запобігти його негативному перебігу. Розвиток емоційного інтелекту полягає не лише у сприйнятті почуттів, а й у цілеспрямованій роботі з ними. Не тільки їх контроль і придушення, а й аналіз причин і вмілий контроль над ними. Людина не почуватиметься самотньою, якщо у неї високий рівень емоційної компетентності.

Не менш важливим є розвиток такої складової емоційного інтелекту, як «розуміння власних емоцій і почуттів». Здатність правильно розпізнавати те, що ми відчуваємо, допоможе нам зрозуміти самих себе, захистить нас від страждань і ізоляції, а також не дасть нам втратити зв'язок як з близькими нам людьми, так і з самим собою.

Для людини важливо вміти визначати суть емоцій, їх походження, вміти розпізнавати зв'язок між емоціями та подіями, вміти пояснити причину складних почуттів. У цьому нам допоможуть вправи на розвиток внутрішньої інтроспекції:

1. Вправа «Список емоцій» пропонує щонеділі згадувати назви позитивних і негативних емоцій, які виникли протягом тижня, і записувати їх у дві колонки: на ліворуч – позитивне, праворуч – негативне. Після цього виділіть назви найприємнішої емоції серед перших і найнеприємнішої – серед інших. Далі варто самостійно проаналізувати, скільки позитиву, а скільки негативу було названо, у яких випадках виникало відчуття, яке підкреслювалося як найбільш неприємне, а коли – як найприємніше, які зовнішні ознаки та прояви згаданих емоційних станів.

2. Вправа «Айсберг» допомагає розпізнати свої сильні емоції, знайти способи їх вираження та прояву. Необхідно намалювати айсберг, який символізує емоції і почуття, які відчуває людина. У верхній частині знаходяться емоції та почуття, які проявляє людина і які бачать інші (вдома чи в школі). Під водою - те, що людина приховує і не хоче показувати. Розфарбуйте айсберг, напишіть емоції та поставте

собі такі запитання: Де я показую емоції, зображені вгорі?; Хто їх бачить?; Коли відчуються емоції під водою, в яких ситуаціях?; З ким або чим асоціюється кожне з цих почуттів?; Чому я не можу показати ці емоції та почуття?; Коли я відчую ці емоції, але не можу показати, що я роблю і як справляюся?

3. Вправа «Стоп! подумай! Дій!» можна використовувати в емоційно складних ситуаціях або емоційному стресі. Це допомагає зрозуміти і висловити свої емоції, сприяє вмінню контролювати їх, орієнтуватися в подібних ситуаціях. Береться аркуш паперу, який ділиться на 3 колонки. У першому стовпчику «Стоп!» варто розкрити переживання та почуття, що виникли в даній ситуації. Потім у наступному стовпчику під назвою «Подумай!» записуються всі емоційні реакції, вербальні та невербальні прояви почуттів. В останньому стовпчику під словом «Дій!» розв'язання проблеми та способи управління виниклими емоційними станами, узгодження їх зовнішнього та внутрішнього перебігу.

Власними переживаннями та емоціями ми несвідомо впливаємо на емоційний стан інших людей. Важливо навчитися вмінню адекватно виражати свої емоції та регулювати емоційні прояви, що дозволить нам розуміти реакції оточуючих, читати їх, жити не у відриві від подій, а розуміти, що ми насправді відчуваємо.

Спробуємо виконати групові вправи:

1. «Передача емоцій по колу». У цій вправі беруть участь кілька людей. Кожна емоція спадає на думку, і той, хто починає без слів, передає цю емоцію своєму ближньому, який повинен це розпізнати і передати. Кожен п'ятий гравець називає те, що зрозумів, і задає новий емоційний стан.

2. «Палітра емоцій», яка проходить у два етапи. Перший полягає в тому, що один із партнерів демонструє емоційний стан без слів, а інший вгадує цей стан. Потім, на наступній фазі, один із партнерів знову демонструє цей емоційний стан, а його партнер уже «редагує» засоби виразності, робить зображення емоцій більш чітким, точним і яскравим.

3. «Протилежні емоції» для практики в парі з кимось. Один із партнерів починає проявляти емоційну реакцію, а інший повинен негайно втратити

протилежну емоцію. Таким чином, учасник цієї вправи вчиться довільно регулювати прояв емоцій, не віддзеркалюючи партнера.

4. Вправа «Майстер емоцій» проходить з постійним ускладненням. Спочатку висловлюємо емоційний стан за командою на швидкість і з акцентом на словесну експресію та інтонацію голосу. Тоді ви повинні показати ще одну емоцію, закривши половину обличчя. І, нарешті, ми покажемо один емоційний стан мімікою та жестами, інший – словами, інтонацією та тоном голосу.

Ці вправи сприяють гармонізації емоційної сфери, формуванню нових способів емоційного реагування. Ви можете використовувати їх поза нашими зустрічами, у повсякденному житті, як з друзями та родичами, так і самі. Отже, емоційний інтелект є маст-хевом у сучасному світі. Людина, яка усвідомлює, що у нього всередині, цілком розуміє, що відбувається навколо нього. Хочу подякувати Вам за нашу зустріч, Вашу активність і щирість. Мені було надзвичайно приємно працювати з вами сьогодні.

Питання для обговорення результатів і зворотного зв'язку з групою:

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

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз філософсько-психологічних досліджень довів існування різних підходів до вивчення самотності. Ми розглядаємо самотність як багатогранний соціально-психологічний феномен, складний процес взаємодії когнітивного та афективного компонентів, що надає особистісного значення об'єктивним обставинам, що може супроводжуватися внутрішнім переживанням дискомфорту, депресії, ізоляції та відчуження, а також з іншого боку, може сприяти самореалізації, самопізнанню та саморозвитку особистості. Відчуття самотності часто є відображенням у свідомості індивіда власного стану, положення в суспільстві.

У юнацькому віці негативне переживання самотності виникає внаслідок необ'єктивності в оцінці власної унікальності та близьких емоційно значущих стосунків. Тому важливо розвивати такі навички, які дозволять вам почуватися вільно й комфортно в оточенні інших людей і відчувати з ними емоційний зв'язок. Усі ці навички об'єднує емоційний інтелект, який включає особистісний (intrapersonal intelligence) та міжособистісний (interpersonal intelligence) компоненти, що виражається через здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції, використовувати їх для підвищення ефективності та саморозвитку, розуміти аналізувати причини їх виникнення в окремих емоційних станах, успішно їх регулювати, тому вивчення зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та особливостями переживання самотності у молоді є актуальним завданням сучасної психологічної науки.

Під час нашого дослідження перед нами постало багато завдань. Вирішуючи ці завдання, ми дійшли наступних висновків:

1. Глибина переживання самотності в молоді залежить від емоційної компетентності, розвитку компонентів емоційного інтелекту. Якщо він не розвинений на достатньому рівні, самотність зростає, спостерігається емоційна нестійкість. Підвищення рівня емоційної стабільності сприяє зниженню інтенсивності самотності та негативних почуттів, які супроводжують людину в

цьому стані. Саме розвиток емоційного інтелекту уможливорює позитивне переживання самотності, що дає змогу особистості проявити свою індивідуальність, самореалізуватися та бути щасливою.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє визначити, що прояв самотності в студентському середовищі визначається багатьма факторами, серед яких недостатня увага приділяється емоційній компетентності, що зумовлює необхідність вивчення впливу емоційного інтелекту як чинника профілактики самотності у молоді.

2. Для визначення оптимального діагностичного інструменту для дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та особливостями переживання самотності в молодіжному віці ми обрали наступні напрями дослідження:

- визначення основних аспектів переживання самотності в молодіжному віці;
- розпізнавання особливостей розвитку емоційного інтелекту в студентському середовищі;
- встановлення зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням самотності у молоді.

Для виконання поставленого завдання в ході експерименту використовувалися наступні методи: діагностична методика «ступеня суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); диференціальний опитувальник переживання самотності (Я.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєв); «Опитувальник виявлення типу самотності» (С.Г. Корчагіна); діагностична методика «емоційного інтелекту» (Н. Холл); опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що респонденти, які мають надто високі показники почуття самотності, ізоляції та браку спілкування, мають недостатньо розвинену емоційну компетентність.

Респонденти, які усвідомлюють, що відчувають, вміють керувати своїми переживаннями, здатні розуміти емоції інших, позитивно ставляться до самотності, сприймають її як ресурс.

Більшою мірою для молодих людей характерний дифузний тип самотності, який характеризується хворобливим реагуванням на стрес, пошуком співчуття та підтримки в інших людей. При цьому ці реакції поєднуються з неадекватними емоційними та поведінковими проявами, що призводить до зворотного ефекту та посилення почуття самотності.

При порівнянні отриманих результатів даних про рівень самотності індивіда та даних про рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту виявлено, що переважають респонденти з високим рівнем самотності з низьким рівнем емоційної усвідомленості. Люди, які продемонстрували низький рівень суб'єктивного переживання самотності, досить добре керують своїми емоціями та почуттями. Молоді люди, які сильно відчують відчуження, не вміють виявляти співчуття та співпереживання іншим, ділитися своїми емоційними проявами з оточуючими. Така неувага до емоцій інших людей пояснюється тим, що таким людям важко оцінювати, розуміти і розрізняти емоційні стани інших, що заважає їм зблизитися і мати міцні соціальні зв'язки.

Дані про те, як молоді люди оцінюють свою здатність розуміти свої та чужі емоції та здатність керувати ними, показують, що молоді люди характеризуються недостатнім розвитком цих здібностей, які є частиною як внутрішньоособистісної, так і міжособистісної компетенції емоційного інтелекту. Чим нижчий рівень емоційного інтелекту людини, тим важче їй зрозуміти не лише себе, а й оточуючих людей, що призводить до поступової фізичної та емоційної ізоляції, негативного досвіду самотності.

Водночас достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вільно керувати своїми емоціями, контролювати свої негативні прояви емоцій, прагнути використовувати лише позитивні емоції, що дає можливість налагоджувати комфортні стосунки. Чим вище рівень емоційного інтелекту, тим нижче суб'єктивне відчуття самотності.

3. Виявлені результати дослідження потребували розробки та впровадження корекційної програми розвитку емоційного інтелекту в студентському середовищі, спрямованої на зменшення та попередження самотності, яка

включала вправи на розвиток емоційної свідомості, емпатії, здатності до регуляції власних емоційних проявів, зчитування емоцій та почуттів інших.

Перевірено ефективність корекційної програми, проведено формувальний експеримент. Було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи (по 10 осіб у кожній). До експериментальної групи увійшли респонденти з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, а до контрольної групи – респонденти із середнім рівнем самотності.

За результатами порівняльного аналізу першого (до формуючого експерименту) та другого (після формуючого експерименту) розділу за методикою «Діагностика ступеня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, у респондентів експериментальної групи зафіксовано позитивні зміни. Так, серед учасників програми суттєво знизився рівень показника суб'єктивного переживання самотності. У респондентів контрольної групи таких істотних змін не виявлено.

Результати дослідження, проведеного на основі диференційного опитування досвіду самотності, свідчать про позитивні зміни у ставленні респондентів до самотності. 43% учасників програми проявили високий рівень за шкалою «Позитивна самотність», який свідчить про здатність учасників знаходити ресурс, можливість для саморозвитку та особистісного зростання в часі на самоті.

Результати дослідження за методом діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) показали зростання всіх показників як у респондентів експериментальної групи, так і в учасників контрольної групи. Перш за все, вони стали краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, виявляти емпатію та увагу до інших.

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

4. За результатами проведеної роботи надано практичні рекомендації молоді щодо розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики самотності в молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. О взаимосвязи невербального и эмоционального интеллекта детей в возрасте от 8 до 11 лет. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2011. Вып. 42. С. 60–65.
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. №3. С. 78–86.
4. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
5. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
6. Андреева И. Н. Эмоциональная креативность и ее отличия от эмоционального интеллекта. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. 2006. Вип. 41. Т. 1. С. 13–15.
7. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с.
8. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
9. 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.
10. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2008. С. 20–23.

11. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
12. 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/Vnadpn_2016_1_3
13. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49
14. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект: пер. с англ. М.: Лик Пресс, 1998. 247 с.
15. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
16. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
17. Гасанова П.Г., Омарова К.М. Психология одиночества : учебно-методическое пособие. Киев: Общество с ограниченной ответственностью Финансовая Рада Украины (Киев), 2017. 76 с.
18. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
19. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Х.: Віват, 2019. 512 с.
20. Гоулман Д., Бояцис Д., Макки Р. Эмоциональное лидерство: Искусствоуправления людьми на ос-нове эмоционального интеллекта М.: АльпинаПаблицер, 2008. 301 с.

21. 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
22. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57.
23. 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.
24. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
25. Дерев'янюк С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. Вип. 1 (27). С. 96–104.
26. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
27. Дерев'янюк С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. Психологический журнал. 2008. Вып. 2. С. 79–84.
28. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів : Вид. «Лозовий В. М.», 2016. 312 с.
29. Джеджерера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 47–53.
30. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.
31. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. Київ : Шкільний світ, 2018. 126 с.

32. 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.
33. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2013. Вип. 9. С. 47–59.
34. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 303 с.
35. Карпенко Є. В. Аксіологічний вимір емоційного інтелекту. Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи : зб. наук. матеріалів IV міжнарод. наук.-практ. конф. до 105-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і 100-річчя фізико-математичного факультету, м. Полтава, 22 травня 2019 р. Полтава, 2019. С. 79–81.
36. 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.
37. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2 (23). С. 49–57.
38. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: зб. матеріалів Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми, 2012. С. 108–111.

39. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
40. 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.
41. Коломієць Л.І., Григоруk Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). С.59–69.
42. Конопелько Е.В. Особенности эмоционального интеллекта и субъективногоощущения 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.
43. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність вжитті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
44. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. Психология общения: Тренингчеловечности: тезисы междунар. науч.-практич. конф. / под ред. О.В. Соловьевой. Москва: Смысл, 2007. С. 320–322.
45. 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.
46. Ляц О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 444 с.

- 47.Макаренко П.В. Психологічні особливості переживання працівниками ОВСстану самотності. Вісник Національного університету оборони України.2014. Вип. 3. С. 263–267.
- 48.Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник /автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 49.Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2011. 20 с.
- 50.Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
- 51.Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86.
- 52.Олейник Н.О. Факторна модель переживання самотності. Психологічні перспективи. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125–136.
- 53.Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71) 2016.С. 136–145.
- 54.Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
- 55.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.
- 56.Павельчук С. Емоційний інтелект як феномен сучасної наукової та популярної психології. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2014. Вип. 33. С. 153–163.

57. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212–216.
58. Ракітянська Л. М. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018. Вип. 3-4. С. 36–42.
59. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С. 33–35.
60. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223.
61. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. Соціальна психологія. 2007. Вип. 4. С. 68–79.
62. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. Вип. 1(2). С. 282–288.
63. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. Наука і освіта. 2014. Вип. 5. С. 104–109.
64. Шпак М. Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с
65. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. P. 232.
66. Bowman C. C. Loneliness and social change. American Journal of Psychiatry. 1955. P. 194–198.
67. 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.

68. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. *J Psychol* 1997,131. 248–298.
69. Slater P. *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston: Beacon Press, 1976.
70. Sullivan H. S. *Schizophrenia as a Human Process.*, New York: W.W. Norton &Co, 1962.
71. Winnicott D. W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. In D. W. Winnicott (Ed.): *Reifungsprozesse und fordernde Umwelt*. München: Kindler, 1974.
72. 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 всамоті.
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.

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

Додаток В**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 несогласен», «Скорее согласен», «Согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

Текст опросника:**Утверждение****Несогласен****Скорее несогласен****Скорее согласен****Согласен**

1. Я чувствую, что нахожусь в ладу со 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 вдали 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 самими 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 нечувствовать одиночества.
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.

ДОДАТОК С**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?

ДОДАТОК Д

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 слідкую за тим, як я себе відчуваю.
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.