

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:

***Емоційний інтелект, як чинник запобігання
самотності у осіб юнацького віку***
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
з напрямку «психологія»

студентки ОС «бакалавр»
Лугин Марини Володимирівни

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук, професор
Власова Олена Іванівна

КИЇВ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	6
1.1. Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях, причини та особливості переживання самотності.....	6
1.2. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	19
2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці .	19
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	29
Висновок до розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап соціального розвитку країни характеризується соціальною, економічною, політичною та культурною трансформацією, індустріалізацією, урбанізацією, інтенсивним розвитком технологій, перенасиченістю інформацією та збільшенням населення. У поверхневих соціальних взаємодіях проблема самотності являє собою емоційний стан індивіда, який пов'язаний з відсутністю тісних і позитивних емоційних зв'язків з іншими або страхом втратити інших, що впливає на психічне здоров'я та життя. Та на загальну якість життя людини.

Більшість згаданих особистісних проявів певним чином пов'язані зі сферою так званого емоційного інтелекту, тобто здатності сприймати, розуміти, використовувати та конструктивно керувати емоціями, зв'язок яких із самотністю відзначає М. Ка де Врі.

Проте Вахрушева, Д. Гольман, Д.Мейер, П.Селовой спеціально не досліджували зв'язок між глибиною переживання самотності та рівнем розвитку емоційного інтелекту, особливо в юнацькому віці цей зв'язок суттєвий. Унікальний досвід самотності та встановлення цієї закономірності розкриває можливості запобігання та зменшення самотності в цій віковій групі через розвиток емоційного інтелекту, таким чином сприяючи особистісному зростанню молодих людей.

Мета дослідження виявити особливості самотності, яку переживають молоді люди, та її зв'язок з емоційним інтелектом, виявити, продемонструвати та перевірити шляхи та засоби розвитку емоційного інтелекту як фактора запобігання самотності у юнаків.

Відповідно до мети, необхідно виконати такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення самотності та розвитку емоційного інтелекту як чинника профілактики самотності юнаків.
2. Емпіричні дані розкривають особливість досвіду самотності молодих людей.

3. Дослідити контекстно-специфічні та гендерні аспекти прояву емоційного інтелекту та простежити їх зв'язок із специфікою переживання самотності юнаками.

4. Створити модель та продемонструвати, розробити та спробувати програму розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики самотності у юнаків, розробити практичні профілактичні та корекційні рекомендації для викладачів ВНЗ та психологів.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використано комплексні методики, які включають такі психодіагностичні засоби:

- 1) Шкала самотності UCLA (автори Д. Рассел, М. Фергюсон)
- 2) Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих – SELSA (автор Е. Di Tomaso);
- 3) «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Автор: Г. Перуе-Баду, адаптація: М.В. Соколов);
- 4) «Тест емоційного інтелекту»/MSCEIT (авт. Дж. Мейер, П. Селуей, Д. Карузо, адаптовано О. О. Сергієнко, І. І. Ветрова);
- 5) Тест «Емоційний інтелект»/EmIn (Автор: Д.В. Люсін);
- 6) «Торонтська шкала алекситимії» (автор Г. Дж. Тейлор, адаптована з інституту ім. В. М. Бехтерева).

Вибірка 159 студентів різних курсів віком від 16 до 25 років університетів : ім. Драгоманова (Київ), СумДУ (Суми), ХНУВС (Харків). З яких 90 дівчат і 69 хлопців. Розподіл за віком : 16 років - 3 особи, 17 років -19 осіб, 18 років - 43 особи, 19 років – 53 особи, 20 років – 9 осіб, 21 рік – 11 осіб, 22 роки-4 особи, 23 роки – 7 осіб, 24 роки – 8 осіб і 25 років – 2 особи. Характеристики вибірки визначаються визначеними часовими межами молодості. Усі учасники експерименту добровільно зголосилися та виявили інтерес до участі в дослідженні.

Об'єктом дослідження є самотність як психоемоційний стан юнаків.

Предметом даного дослідження – емоційний інтелект як фактор запобігання самотності серед юнаків.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення психологічної науки про закономірності процесу формування особистості (І.Д. Бех, Л.І. Божович, І.С. Булак, Л.С. Виготський, Ю.Л. Коломінський, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, Скрипченко О.В., та ін.) Теоретичні підходи до особливостей розвитку особистості молоді (І.Д. Бех, Л.І. Божович, І.С. Булак, М.Ю. Боришевський, І.В. Дубровіна, Е. Еріксон, Д. Ельконін, І. С. Кон та ін.).

Для дослідження впливу емоційного інтелекту (EQ) як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку можна використовувати різноманітні **методи**, такі як анкетування для оцінки рівня EQ та самотності, метод інтерв'ю зі спеціалістами та молоддю, спостереження за групами молоді, аналіз наукової літератури та проведення експериментальних програм для вивчення довгострокових ефектів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що: - вперше досліджено рівень розвитку (високий, середній, низький) та працездатність структурних компонентів, що розширює, уточнює та доповнює уявлення про структуру емоційного інтелекту юнаків. , тенденції гендерних відмінностей, самотність Усвідомлення емоційної динаміки та рівнів розвитку емоційного інтелекту, взаємозв'язки між факторами, що сприяють самотності, та методами подолання та запобігання самотності;

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений і спробований комплекс психологічних діагностичних методик та експериментальна програма психолого-корекційної роботи з подолання самотності у юнаків допоможе фахівцям надавати психологічну консультативну та психотерапевтичну допомогу в процесі подолання самотності. Самотність може використовуватися юнаками як засіб самодіагностики, самопомоги та саморозуміння з метою запобігання та зменшення інтенсивності самотності.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку літератури.

РОЗДІЛ 1

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

1.1. Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях

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

В енциклопедичному словнику поняття «самотність» розглядається як відгородженість людини від суспільства, що супроводжується внутрішнім переживанням дискомфорту, пригніченості, замкнутості, пригніченості та відчуженості. Як правило, це поняття розглядається як результат незадоволених потреб у безпеці, однієї з основних потреб людини, яка впливає на всі інші сфери її життя [41]. Самотність пояснюється як суб'єктивне переживання, тобто складний процес взаємодії когнітивних і емоційних компонентів, що надає особистісного значення об'єктивному оточенню [58].

У словнику з психології самотність визначається як «один із психологічних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших» [10], «як соціально-психологічний стан Людина відображає свою бідність через незручність життя і виражає це зовні у вигляді емоційної пригніченості, смутку і туги, замкнутості, соціальної ізоляції» [47].

Л. О. Колесник вважає, що самотність є багатовимірним конструктом, який, з одного боку, дає можливість розірвати стандартний цикл поведінки та усвідомити особистісну неповторність, а з іншого – це негативне суб'єктивне

переживання особистості, що супроводжується почуттями покинутості, відчуження та непотрібності [23].

Труднощі у визначенні самотності в основному пов'язані з відсутністю конкретних меж для термінів, подібних до цього поняття (самотність, ізоляція, соціальна відчуженість, замкнутість, аномія, депресія).

Філософи різних епох описували основні форми самотності та визначали шляхи і способи її подолання. На відміну від психологічного, філософський спрямований на пошук духовно-побутових причин самотності. Найчастіше феномен самотності у філософії розглядають у чотирьох аспектах [49]: самотність як бездомність – переживання людиною невизначеності сенсу свого існування у світі; самотність – нероздільність – первісна, непереборна розлука існування між «я» та «іншим»; самотність-відповідальність — визначена відомим твердженням Сартра: «Людина призначена бути вільною»; самотня сепарація — добровільна ізоляція від інших людей, щоб зосередитися на дуже важливих речах людині.

Німецький філософ Ніцше підкреслював, що лише залишаючись наодинці з собою, людина може краще пізнати і зрозуміти себе і свій внутрішній світ, духовно збагатитися і вдосконалитися. Мислителі надають самотності позитивного значення і порівнюють стан самотності зі станом свободи людини, що сприяє духовному розвитку, самопізнанню, усвідомленню природи буття, індивідуального та колективного життя [37].

Ефективною умовою подолання самотності Хайдеггер вважав активне спілкування з оточуючими. Проте людська взаємодія не завжди допомагає подолати самотність через розбіжності між очікуваннями та реальністю [56].

Самотність передбачає два стани: зовнішній і внутрішній, які тісно пов'язані, але не тотожні. Зовнішня самотність може бути результатом конфліктів між людиною та її соціальним оточенням (аварії, конфлікти, катастрофи тощо). Внутрішня самотність є наслідком внутрішньоособистісних конфліктів, що призводять до втрати та пошуку самоідентичності [15].

Психоаналітичний підхід розглядає самотність як негативний стан, що виникає внаслідок невдалого досвіду в дитинстві. Самотність є регулятором стосунків людини зі світом і компенсаторним механізмом переживань, дезадаптацій і дискомфорту, що виникають під час взаємодії людини з соціумом. Самотність може бути як переживанням, пов'язаним із конкретною ситуацією чи подією, яка викликає занепокоєння, так і володінням людини.

Г. Салліван і Дж. Зілбург вважали самотність результатом ранніх впливів на особистісний розвиток дитини, наголошуючи на таких типових рисах особистості, як нарцисизм, зарозумілість, ворожість і особистісна конфліктність, які сприяють виникненню самотності.

3. Фрейд також приділяв особливу увагу ранньому впливу на особистісний розвиток дітей, формуванню так званого комплексу самотності [26]. Надмірна пильність, увага, захоплення сім'ї та оточення спричиняють формування у дітей комплексу власної величі та надмірної значущості. Чим старшою вона стає, тим більше розчаровується, оскільки люди вже не сприймають її так, як раніше, а розвинена потреба в увазі та турботі залишається. В результаті звужується коло спілкування і виникає самотність [24].

Представник феноменологічного напрямку К. Роджерс вказував на те, що самотність є проявом низької здатності індивіда до адаптації в суспільстві та відчуження індивіда від своїх справжніх почуттів. Суспільство постійно впливає на людину, змушуючи її діяти згідно з нормами поведінки, які обмежують її свободу і призводять до конфліктів всередині особистості. Конфлікт між справжнім «Я» і тим, як «Я» постає у стосунках з іншими, може бути однією з головних причин самотності. У цьому контексті самотність розглядається як прояв низької індивідуальної адаптованості, яка корениться у феноменологічній неузгодженості концепції особистості «Я». Людина боїться бути відкинутим, тому часто відмовляється від встановлення стосунків з новими людьми [50]. Розбіжність між вашим реальним і ідеальним є основною причиною самотності.

Відповідно до соціологічної точки зору, самотність є не властивістю людини, а результатом впливу на неї суспільства. Д. Слейтер вказував, що індивідуалізм є причиною самотності. Людина прагне інтегруватися в соціальні стосунки, спілкуватися, Будьте в центрі уваги, але якщо її очікування не виправдаються, вона може почуватися самотньою [64]. Будь-яка зміна соціальної системи може призвести до втрати або переривання звичних міжособистісних стосунків людини, створюючи тим самим відчуття самотності [21].

Представники соціально-психологічного підходу вважають, що ослаблення групових зв'язків і зростання соціальної та сімейної мобільності є основними факторами, що призводять до почуття самотності, і часто використовують для опису самотності термін «самотні люди».

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

Інтеракціоністський підхід до самотності охоплює дві різні орієнтації. Перший розглядає взаємодію як вплив різноманітних факторів, а другий розглядає взаємодію як людську взаємодію, яка посилює відчуття самотності. Відповідно до цього підходу, основною причиною самотності є недостатні соціальні навички та нездатність формувати стосунки, які приносять задоволення та можливість задовольняти свої потреби. Р. Вайс розрізняв два типи самотності: емоційну самотність і соціальну самотність. Крім того, емоційна ізоляція може призвести до тривоги, почуття невпевненості, порожнечі та низької самооцінки. Соціальна ізоляція може призвести до почуття безпорадності, безнадійності, втрати сенсу життя, почуття стресу та депресії. Р. Вайс вважає, що самотність є нормальною реакцією і навіть дозволяє інстинкту брати участь у формуванні самотності [8].

Когнітивний підхід аналізує розбіжності між особистим досвідом людини та загальноприйнятими нормами. Когнітивні моделі підкреслюють наявність афективних і поведінкових компонентів у переживанні самотності, а також невідповідність між наявним і бажаним рівнями соціальної взаємодії

індивіда. Представників когнітивного підходу найбільше хвилюють відмінності у виникненні, проявах і формах подолання самотності. Тому Л. Пепло стверджує, що на самотність впливають особисті потреби, очікування та поточні чинники, які впливають на особистість. Особистість не тільки занурена в реальні соціальні відносини, а й має так звані «паттерни», тобто стандарти соціальних відносин, і прагне досягти цих стандартів. Дисбаланс між досягнутим і бажаним рівнями зв'язаності та соціального контакту може призвести до виникнення почуття самотності [44].

Представники інтимного підходу американські вчені В. Дерлег і С. Маргуліс при аналізі самотності розрізняли поняття «інтимність» і «саморозкриття». Руйнування балансу між інтимністю та формальністю в процесі міжособистісного спілкування є фактором, який породжує відчуття самотності. З одного боку, ступінь інтимності в спілкуванні призводить до самооголення особистості, а з іншого боку, навпаки, відсутність такого спілкування завжди призводить до почуття самотності [22]. Тобто інтимний підхід акцентує увагу на тому, що немає партнера для роботи. Вільне і невимушене спілкування, налагодження стосунків може призвести до самотності.

Системний підхід розглядає самотність як специфічний стан, який допомагає індивідам підтримувати необхідні соціальні зв'язки. Крім того, самотність вважається єдиною системою, в якій взаємодіють поведінковий, когнітивний, афективний і мотиваційний компоненти.

Цікаву позицію щодо самотності займає Д. Віннікотт. Спочатку дослідники вважають, що люди є ізольованим існуванням і не можуть знати інших. Вони можуть пізнати себе лише через соціальні взаємодії. Кожна людина повинна мати можливість усамітнитися в присутності інших, спілкуватися і розуміти себе, усвідомлювати враження від взаємодії зі світом [6].

Тому, відповідно до наукового підходу дослідників, самотність вважається станом, процесом, відчуттям, переживанням і рисою особистості.

Однак існування цього різноманіття методів дозволяє розгадати концепцію самотності, враховуючи як позитивні, так і негативні сторони цього явища.

Більшість пов'язують переживання самотності з власними особистісними якостями (ворожість, критика, замкнутість) та емоційними станами (наприклад, депресія), на які впливає поточна соціальна ситуація (розлучення, розрив стосунків, втрата близької людини), власні моделі поведінки (уникнення відповідальності, замкнутість, нездатність до спілкування). Деякі учасники в якості причин самотності називали особистісні якості оточуючих (агресивність, недовірливість, дратівливість).

Можливо, це пов'язано з локусом контролю (сторонні схильні звинувачувати інших у наслідках свого досвіду та дій, інсайдери покладають провину на себе). Крім того, респонденти вказували на фізичні захворювання (наприклад, СНІД) і психічні захворювання, які ставлять людей у ситуації вимушеної соціальної ізоляції від інших як причини самотності. Інші причини - відсутність родича або розрив стосунків з ним, нове місце навчання або роботи, відсутність близьких друзів, нерозуміння з боку інших людей. Це природне явище, оскільки визначено, що ці параметри мають відношення до юнацького віку. Важливими причинами самотності молодих людей є відсутність вільних грошей і незадоволеність обраною професією.

Найбільше емоційних відгуків у учасників викликали питання про стосунки з протилежною статтю, особливо з коханими. Ця сфера відносин найбільш важлива в молодості. Учасники навіть самостійно ініціювали дискусії з цього питання. Більш детально це питання буде розкрито при розгляді значущості виникнення почуття самотності у респондента іншої людини.

Одним із завдань фокус-групового дослідження було виявлення емоцій, почуттів і відчуттів, які супроводжують переживання юнаками самотності. Найчастіше учасники групи наголошували на агресії, тривожності, вразливості, апатії, депресії, роздратуванні, жалі до себе та покинутості.

Аналізуючи результати фокус-груп, можна відзначити важливість вікової динаміки для виникнення у респондентів переживань самотності як

іншої людини. Так, у дошкільному віці респонденти пов'язували виникнення цього досвіду з розлукою з матір'ю з будь-якої причини.

Типові висловлювання: «Мама наказала і замкнула її в іншій кімнаті», «Мама залишила її одну вдома», «Мама загубилася в магазині», «Маму відвезли в лікарню», «Мама залишила мене одну». Досвід самотності в початковій школі майже не згадувався і згадувався лише в контексті зміни місця проживання і, відповідно, зміни школи. Але в цьому випадку респонденти сказали, що самотність тривала недовго («Як тільки я прийшов додому, самотність зникла»).

У юнацькому віці респонденти пов'язували переживання самотності зі стосунками з однолітками (сварки, брак уваги). Вирази: «Я сиділа вдома три дні, і ніхто з моїх друзів не подзвонив», «Мені прокололи вуха, але мої друзі не помітили, тому їм байдуже до мене», серед людей старшого віку 14-15 років. Серед юнаків основними причинами переживання самотності є відсутність партнерів протилежної статі та бажання наслідувати представників референтної групи.

Типові заяви: «Всі мої друзі мають хлопців, але я ні», «Мій хлопець покинув мене, коли мені було 15, і я хотіла вбити себе — мені було так самотньо. Дякую моїм друзям, що витягли мене», «Мій друг у мене є хлопець. Я хочу мати когось, як усі нормальні дівчата».

У юнацькому віці міжособистісні стосунки з близькими людьми (хлопцем/дівчиною, чоловіком/дружиною) є важливими у виникненні самотності. Крім того, розставання з коханою людиною може мати значний вплив на інші аспекти життя людини.

Типові твердження: «Я почувалася самотньою, коли мій чоловік став приділяти мені менше уваги», «Я відчувала себе самотньою, коли сильно посварилася зі своїм нареченим», «Дівчина, з якою я мріяв прожити своє життя, покинула мене», «Я просто не зміг знайти партнера життя, так ти хочеш побудувати сім'ю», «Коли кохана людина кидає тебе, ти відчуваєш, ніби всі кинули тебе».

Крім того, питання про стосунки з протилежною статтю можуть викликати сильні емоційні реакції.

Способи вираження: «Я приходжу на роботу (навчання), почуття тимчасово притупляються, і проблеми забуваються», «Робота передбачає постійні знайомства з новими людьми, і я часто заводжу нових друзів таким чином» тощо.

Респонденти повідомили, що з віком частота та інтенсивність переживання самотності зменшується. Так, у дітородний період людина може відчувати самотність, але це буває набагато рідше і менш суворо. Однак вони визнають, що не категорія «вік» сама по собі є відповідальною за переживання самотності, пояснюючи це не віком як таким, а радше соціальними умовами розвитку, тобто пов'язаними з віком психологічними та психосоціальними змінами, які мають концентрований вплив на інтенсивність і характер переживання самотності. На їхню думку, вирішення професійних завдань може зменшити почуття самотності. Вони вважають, що в дітородний період переживання самотності можуть бути пов'язані з реальними конфліктами в сім'ї, розлученням дітей із сім'єю, а також тим, що жінка ще не оточена коханим чоловіком. Крім того, поява ролей батька і матері вимагає нових форм поведінки, пов'язаних з розподілом уваги між членами сім'ї. У цьому випадку самотність того чи іншого члена сім'ї пов'язана з відчуттям зниження турботи та уваги до нього.

За словами учасників, людям дітородного віку часто властива відчуженість від оточуючих (вони більш чітко судять про оточуючих («брехуни, маніпулятори»)) та бажання побути на самоті.

«Дорослі вважають, що деякі негативні емоційні стани є ознаками ненормальної соціальної поведінки, тому вони починають утримуватися від будь-яких проявів почуттів, замикаються і відчужуються від оточуючих, тим самим змушуючи себе відчувати самотність».

У старшому віці респонденти асоціювали самотність із соціальною ізоляцією від оточуючих, самотністю з будь-якої причини або з негативним

досвідом переживання втрати (вираз: «Бабуся почувалася самотньою, коли помер мій дідусь»).

Статус соціального розвитку, психологічні та психосоціальні зміни, що відбуваються з переходом в іншу вікову групу впливають на інтенсивність, тривалість і частоту переживання самотності.

За даними, всі учасники фокус-груп хоча б раз у житті відчували самотність. Крім того, більшість людей сприймають самотність як негативний досвід, від якого вони хочуть втекти, оскільки це почуття може спричинити фізіологічні зміни в організмі, які можуть мати виснажливий ефект. У жінок найбільш очевидною фізіологічною зміною є збільшення сльозовиділення.

1.2. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці

Термін «емоційний інтелект» вперше використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейер для розкриття особливого комплексу психологічних атрибутів, таких як здатність розуміти власні почуття, регулювати власні емоції, впливати на емоції інших. [30]. Найчастіше під емоційним інтелектом розуміють поєднання здатності розуміти та ідентифікувати власні та чужі почуття чи емоції, а також контролювати та керувати власним досвідом та почуттями інших [12, 30].



Рис. 1.1. Модель емоційного інтелекту за Дж. Мейером, П. Саловесем, Д. Карузо

Р. Бар-Он поділяє емоційний інтелект на п'ять підтипів: Внутрішньоособистісний інтелект - здатність розуміти себе та керувати собою (усвідомлення своїх емоцій, впевненість, самооцінка, самоактуалізація та незалежність); Міжособистісний інтелект - взаємодія з іншими та здатність знаходити спільну мову (емпатія, стосунки, соціальна відповідальність); адаптація – здатність знаходити компроміси та реалії (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість); стрес-менеджмент – витримувати стрес і контролювати себе (протистояти стресам, імпульсам). контроль); загальні емоції - здатність зберігати реалістичне і позитивне ставлення, насолоджуватися життям і ділитися щастям з іншими [7; 30]. Крім того, Р. Бар-Он також перерахував здібності емоційного інтелекту, якими повинна володіти людина, щоб прожити успішне життя в суспільстві:

1. Самосвідомість: усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка, самореалізація та незалежність
2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність
3. Адаптивність: вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість
4. Управління стресовою ситуацією: протистояти стресу та контролювати імпульси

Основні емоції: щастя, оптимізм [60].

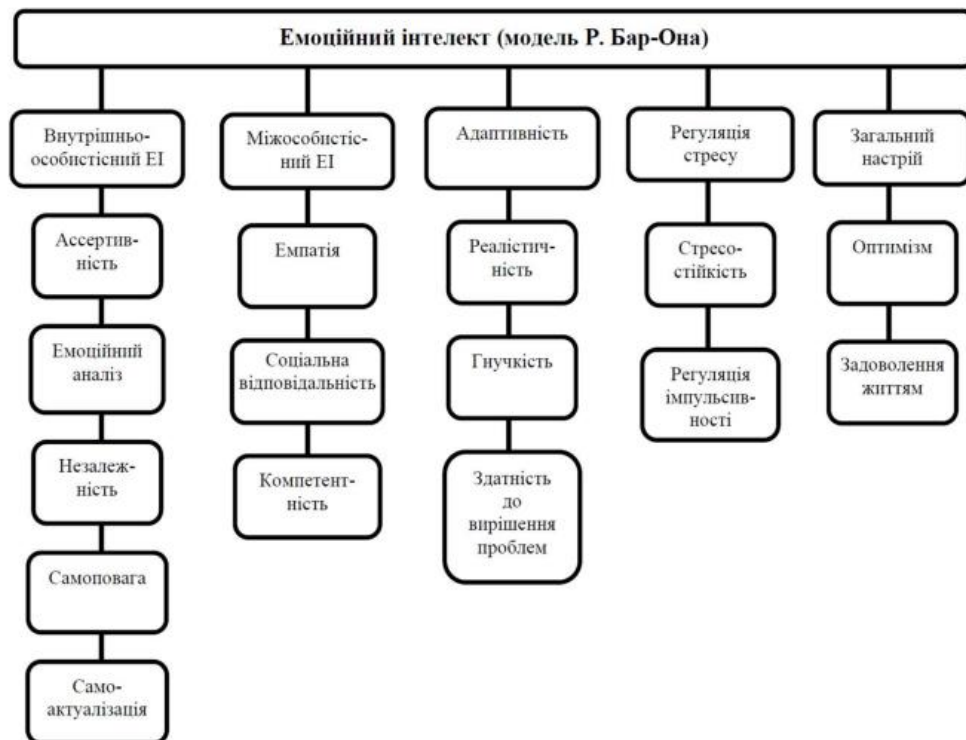


Рис. 1.2. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Здатність розуміти емоції означає, що молода людина вміє розпізнавати емоцію, тобто встановлювати наявність емоційного переживання у себе чи інших; розпізнавати емоцію, тобто визначати, яку емоцію використовує сама чи інші, і знайти її словесне вираження; Зрозуміти, що викликає цю емоцію та її можливі наслідки. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, по-перше, придушуючи досить сильні емоції; по-друге, контролюючи інтенсивність емоцій. Здатність контролювати зовнішній прояв емоцій, при необхідності вільно викликати ту чи іншу емоцію, що сприяє вирішенню конфліктних ситуацій [30].

Значний вплив на суб'єктивну самотність мають труднощі оцінки емоційних станів, балансування емоційних станів, недостатнє вміння керувати власними емоціями та впливати на емоції інших. Оскільки така людина не в змозі успішно взаємодіяти з іншими, вона відчуває почуття провини, незручність у спілкуванні та намагається уникати будь-яких контактів [31]. Людина, яка чітко усвідомлює власні емоції та емоції оточуючих і, відповідно, має здатність володіти собою в будь-якій ситуації, навіть непередбаченій,

здатна встановлювати приємні та комфортні тісні міжособистісні стосунки, тобто має високорозвинений рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Самотність - це складне явище, яке тісно пов'язане з емоційними переживаннями. Особливо це стосується юнаків, оскільки цей період є ознакою емоційної зрілості людини. Гармонійний розвиток емоційної сфери юнаків дозволить їм зрозуміти себе, не втрачаючи зв'язку з навколишнім світом. Якщо емоційні здібності недостатньо розвинені, це призводить до недостатнього розуміння себе та оточуючих, і людина починає відгороджуватися від інших і витратити час на копання в собі, що проявляється у відчуженні та проблемних переживаннях самотності.

Висновок до розділу 1 :

Отже, зв'язок між емоційним інтелектом і самотністю визначається тим, що розвиток високого рівня емоційного інтелекту дозволяє людині усвідомлювати, успішно керувати своїми емоціями, виявляти емпатію до інших, бути впевненим у собі та своїх силах.

Успішне спілкування відображається в здатності спілкуватися з толерантністю, здатності правильно оцінювати інших, здатності розуміти різні соціальні ситуації, розуміти інших, вибирати і застосовувати відповідну поведінку, бути відкритим для інших. Людина здатна зрозуміти себе, свої почуття та ефективно взаємодіяти з іншими. Усе це дозволяє людині позитивно ставитися до самотності та знаходити в моменти самотності джерело натхнення, час для роздумів, відновлення рівноваги та саморозвитку [16].

Таким чином, добре розвинений емоційний інтелект допомагає набути самоконтролю, дозволяючи керувати своїми емоціями та успішно організувати спілкування з людьми. Емоційний інтелект поєднує в собі здатність людини ефективно та продуктивно спілкуватися та є ефективним фактором запобігання самотності.

РОЗДІЛ 2

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

2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці

У першому розділі представлено результати теоретичного аналізу проблеми самотності серед юнаків, а також визначено, що феномен емоційного інтелекту є важливою передумовою психічного здоров'я особистості. На основі узагальнення проведеного аналізу та відповідно до поставлених цілей, гіпотез і визначених завдань визначено методикку експериментального дослідження емоційного інтелекту як фактора запобігання самотності у юнаків.

Теоретико-методологічною основою збору, обробки та аналізу інформації, необхідної для висновків, є протокол емпіричної частини дипломного дослідження емоційного інтелекту як фактора запобігання самотності серед юнаків. Завданнями ідентифікаційного етапу дослідження є: 1) вивчити специфіку переживання молоддю самотності; 2) визначити специфіку та гендерні аспекти показників емоційного інтелекту юнаків і дівчат; 3) встановити взаємозв'язок між рівень розвитку емоційного інтелекту та глибина самотності юнаків.

159 студентів різних курсів віком від 16 до 25 років університет ім. Драгоманова (Київ), СумДУ (Суми), ХНУВС (Харків). Характеристики вибірки визначаються визначеними часовими межами молодості. Усі учасники експерименту добровільно зголосилися та виявили інтерес до участі в дослідженні.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використано комплексні методики, які включають такі психодіагностичні засоби:

- 1) Шкала самотності UCLA (автори Д. Рассел, М. Фергюсон)

2) Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих – SELSA (автор Е. Di Tomaso);

3) «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Автор: Г. Перуе-Баду, адаптація: М.В. Соколов);

4) «Тест емоційного інтелекту»/MSCEIT (авт. Дж. Мейєр, П. Селуей, Д. Карузо, адаптовано О. О. Сергієнко, І. І. Вєтрова);

5) Тест «Емоційний інтелект»/EmIn (Автор: Д.В. Люсін);

б) «Торонтська шкала алекситимії» (автор Г. Дж. Тейлор, адаптована з інституту ім. В. М. Бехтерева).

Методологічний вибір для вирішення дослідницького завдання виявлення досвіду та динаміки самотності серед молоді зумовлений, перш за все, розумінням самотності в рамках багатовимірної моделі. Останнє означає, що існує кілька видів самотності. Наприклад, за висновками Р.С. Вайс і його колеги стверджували, що для оцінки ступеня, в якому людина відчуває самотність, необхідно розглядати два типи самотності: емоційну самотність і соціальну самотність [34]. Ця необхідність пов'язана з тим, що задовільний стан одного типу самотності не виключає незадовільного стану іншого типу, і навпаки. Л. Хоклі [38] також розглядає самотність у рамках багатовимірної моделі, але виділяє три типи самотності: зв'язаність, приналежність та ізоляція. Ці стосунки відповідають розумінню емоційної самотності як результату недостатньої реалізації в близьких стосунках. Відчуття причетності відповідає почуттю соціальної самотності, яке виникає через незадоволення груповими відносинами. Ізоляція - це самотність, і її коріння лежить у відсутності задоволення від самотності.

Щоб знайти загальний показник самотності, використано «Шкалу самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, 3-є видання, 1996 рік. (Шкала самотності UCLA, третє видання) [36]. Вчені також зазначають, що його можна використовувати для вивчення самотності як багатовимірної (мультиmodalної) конструкції. Дослідження Л. Хоклі [38] підтвердили цей факт. Дослідники

визначили, що «Шкала самотності» Д. Рассела складається з трьох факторів: ізоляції, зв'язку та приналежності.

Також була обрана «Шкала самотності» Д. Рассела, оскільки ця методика вперше була розроблена для вивчення самотності юнаків. Для цілей дослідження вибрано останню третю версію Анкета, створена Д. Расселом з колегами. Відмінність удосконаленої версії «Шкали самотності» Д. Рассела полягає в тому, що опитувальник містить 9 позитивних тверджень і 11 негативних тверджень щодо самотності (попередня версія складалася лише з негативних тверджень, і, за спостереженням автора, в опитувальник вводилася певна 3 позитивних твердження та 11 негативних тверджень про самотність). Відповіді піддослідних упереджені).

Недоліком попередньої версії також було те, що дискримінантна валідність методу була досить низькою: спостерігалися позитивні кореляції в досліджуваних шкалах депресії, самооцінки та соціальної бажаності. За даними дослідження [30], дискримінантна валідність третьої редакції Шкали самотності зросла з 0,40 до 0,50. Зміни в методиці також стосувалися переформулювання окремих висловлювань для їх спрощення для кращого сприйняття (використання попередніх варіантів свідчило про певні труднощі у сприйнятті респондентами окремих фраз). Усі твердження були перефразовані у запитання, які починалися словами «Як часто ви відчуваєте...?» Автори вважають, що такий формат прискорює розслідування. Свої дослідження ефективності та надійності цієї технології вчені виклали у відповідних статтях [30].

Тому «Шкала самотності» Д. Рассела представлена опитувальником, що містить 20 тверджень (9 позитивних і 11 негативних). Необхідно оцінити, як часто респондент мав той чи інший досвід:

«Ніколи», «Рідко», «Іноді» або «Завжди». Оцінки підраховуються за допомогою ключів. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень переживання самотності: високий, середній або низький.

Для з'ясування конкретних обставин переживання різних типів самотності ми використали «Шкалу соціальної та емоційної самотності для дорослих – SELSA» Е. Ді Томасо [21].

На відміну від багатьох інших методів дослідження самотності, SELSA має розширені можливості, оскільки дозволяє виявляти рівні таких типів, як емоційна самотність і соціальна самотність, а також підтипи емоційної самотності: сімейна самотність і романтична самотність. Тому методика базується на типології самотності, запропонованій Р.С. Визначення конкретних типів самотності через Уеса дозволяє говорити про її причини, дозволяючи більш точно розробити заходи подолання самотності. Вчені детально описали своє дослідження ефективності та надійності цієї технології у відповідній статті [21].

Шкала соціальної та емоційної самотності дорослих складається з двох частин. Кожен розділ містить серію тверджень – 23 пункти та 14 пунктів відповідно. Питання оцінюються за 7-бальною шкалою Р. Лайкерта. Результат обчислюється за допомогою ключа. За даними першої частини методики можна дізнатися рівні емоційної самотності (відповідно, сімейної та романтичної), за даними другої частини – рівень соціальної самотності. Глибина переживання самотності відображається одним із визначених рівнів — високим, середнім або низьким.

Крім того, для дослідження специфіки переживання самотності юнаками (тобто психологічного та емоційного стану респондентів з різною глибиною переживання самотності) ми також використовували «Шкалу суб'єктивного благополуччя» Х. Перуе-Баду (в адаптації М.В. Соколової). Ця методика є інструментом скринінгової психодіагностики, який вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя (СБ) або емоційного комфорту (ЕК).

Автори методики вважають, що одна із стандартних ознак суб'єктивного благополуччя людини тісно пов'язана з повсякденним уявленням людей про щастя, яке полягає в домінуванні позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно присутні в житті людини, або людина суб'єктивно схильна до їх переживання.

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» Х. Перуе-Баду складається з таких шкал: напруженість і чутливість, психоемоційні симптоми, зміни настрою, важливість соціального оточення, самооцінка здоров'я, задоволеність повсякденною діяльністю.

Тест містить 17 тверджень, що стосуються емоційних станів, соціальних ситуацій і деяких фізичних симптомів. Твердження має бути оцінено за шкалою Р. Лайкерта від «Повністю згоден» до «Зовсім не згоден». Результат обчислюється за допомогою ключа. Необроблені бали перетворюються на стандартні бали (стіни), що дозволяє визначити рівень суб'єктивного благополуччя людини.

У дипломній роботі увагу зосереджено на конкретних методах, які відповідають баченню емоційного інтелекту та активно демонструються в процесі дослідження.

Розроблено багато методів діагностики емоційного інтелекту, і відмінності між цими методами залежать від специфіки трактування цього феномену їх авторами. Усі методи можна умовно об'єднати у дві групи: тести-анкети або самозвіти та тести-завдання. Серед цих опитувальників відомі: «Карта емоційного інтелекту» (EQ MAP) Е. Оріолі, «Декларація емоційних компетенцій» Р. Бояріс, Д. Голман та ін. (ECI), «Emotional Quotient Inventory» (EQ-i) Р. Бар-Она, «Occupational Personality Questionnaire» (OPQ32i), EmIn Д. Лусіної, «Em IQ-2» Є. А. Орлової і В. В. Одинцова, «Тест самооцінки емоційного інтелекту» (SREIT) Н. Шутке, авторська методика М. Холла, Р. Купера та А. Савафа [29], А. В. Солодкової та П. М. Воронкіної [26], М. О. Манойлової [13] та ін. Найвідомішим тестом, створеним за зразком класичного тесту інтелекту (представленого набором завдань), є Тест емоційного інтелекту Мейера-Селовея-Карузо (MSCEITm).

Як правило, вчені використовують опитувальники, щоб пояснити емоційний інтелект як рису особистості. Тести із завданнями віддають перевагу дослідникам, які розуміють емоційний інтелект як когнітивні здібності людини. Існує також думка, що самозвіти слід використовувати в ситуаціях, пов'язаних

із індивідуальним інтелектом, а також тести завдань для визначення міжособистісного інтелекту. Анкетування може допомогти зрозуміти суб'єктивні оцінки респондентами власних здібностей і характеристик. Тестові завдання дозволяють визначити об'єктивні рівні розвитку емоційного інтелекту на основі експертних оцінок.

R&D Roberts [14] ретельно вивчив психометричні властивості різних типів методів вимірювання емоційного інтелекту та дійшов висновку, що найкращим способом оцінки емоційного інтелекту в практичній та дослідницькій роботі є одночасне використання різних методологій.

Емоційний інтелект поняття подвійної природи: він пов'язаний з когнітивними здібностями та особистісними характеристиками. Адже здатність розуміти емоції та керувати ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто інтересом до внутрішнього світу людей, схильністю до аналізу поведінки та цінностей тощо. Тому доцільно використовувати два методи визначення рівня емоційного інтелекту.

Для визначення об'єктивного рівня розвитку здібностей індивідуального емоційного інтелекту у молоді (здатності розпізнавати та розуміти емоції, використовувати емоційні знання та керувати емоціями) використано Тест емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо – MSCEIT) [19]. Підхід було обрано на основі висновків, зроблених з теоретичної частини роботи, які розуміють емоційний інтелект як структуру з подвійною природою, пов'язану насамперед з когнітивними здібностями особистості. Дослідження емоційного інтелекту в рамках моделей компетентностей передбачає використання об'єктивних методів оцінки. Найбільш розробленим і комплексним таким підходом є MSCEIT, автори якого одними з перших розробили конструкт емоційного інтелекту. Метод розроблено на основі таких принципів: 1) емоції надзвичайно важливі для досягнення щастя; 2) люди відрізняються за своєю «емоційною здатністю»; 3) «емоційну здатність» можна об'єктивно виміряти.

Таблиця 2.1.

Структура тесту MSCEIT Дж. Мейєра, П. Саловея та Д.Карузо

Здібність	Секція тесту	Вид питань
<u>«Ідентифікація»:</u> точність ідентифікації емоцій людей та об'єктів	Обличчя	Визначення тонкощів емоційних переживань за виразом обличчя
	Малюнки	Визначення емоцій в комплексних ландшафтах та оформленнях
<u>«Використання»:</u> генерування емоцій та вирішення проблем з їх допомогою	Сприяння	Знання того, яким чином настрій впливає на мислення
	Чутливість	Зв'язок різноманітних органів чуття з емоціями
<u>«Розуміння»:</u> розуміння причин емоцій	Зміни	Яким чином емоції змінюються з часом
	Суміші	Словесне визначення емоцій
<u>«Управління»:</u> відкритість емоціям та зв'язок з мисленням	Емоційний менеджмент	Визначає ефективність різноманітних рішень власних проблем
	Зв'язок емоцій	Визначає ефективність різноманітних рішень проблем, що включають інших людей

Стандартизоване використання слов'янських зразків в Інституті психології РАН здійснено вченим Е.А. Сергієнко та І. І. Вінді Отримані дані увійшли до тестової вибірки стандартизації та до блоку міжкультурного порівняння емоційного інтелекту. Тест емоційного інтелекту Мейєра-Саловея-Карузо можна використовувати лише за умови придбання відповідної ліцензії, яка поки що недоступна для публічного продажу.

Тест MSCEIT складається з питань з правильними і неправильними відповідями і є найбільш традиційною діагностикою інтелекту. Тест розрізняє чотири групи здібностей емоційного інтелекту через розділи завдань для

визначення кожної групи емоційного інтелекту (див. таблицю 1.1). Бали розраховуються за критеріями, складеними на основі експертних оцінок. Отримані результати описують загальний рівень розвитку емоційного інтелекту (високий, середній, низький) та рівень розвитку окремих його компонентів (здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та керувати емоціями).

Щоб зрозуміти суб'єктивні оцінки респондентами власних здібностей емоційного інтелекту та окремо дослідити індивідуальні та міжособистісні емоційні здібності, використано Опитувальник емоційного інтелекту Д.В. Люсіна – ЕМІн [16].

Результати експериментальних досліджень показують, що рівень розвитку емоційного інтелекту юнаків є недостатнім, і вони не тільки не вміють керувати своїми емоціями, але й не можуть розуміти емоції інших, що призводить до складнощів у їхньому житті, труднощів у спілкуванні, почуттях самотності, ізоляції та відчуженості. Тому ми розробили програму, щоб розглянути розвиток емоційного інтелекту у молодих людей з високим рівнем самотності. Передбачаємо, що це допоможе у розвитку EQ.

Проведення передбачає вирішення таких завдань:

1. Розробка плану психологічної реабілітації, який сприятиме оптимальному розвитку емоційного інтелекту та зменшить самотність юнаків.
2. Перевірка ефективності програми психологічної реабілітації щодо розвитку емоційного інтелекту у молодих людей із високим рівнем самотності.
3. Розробка практичних рекомендацій щодо запобігання та полегшення самотності, яку переживають юнаки, через розвиток емоційного інтелекту.

Програми психологічної реабілітації включають зменшення інтенсивності самотності шляхом розвитку навичок емоційного інтелекту у молодих людей.

Мета програми – зменшити суб'єктивне переживання самотності через розвиток емоційного інтелекту.

Форма навчання: 1-2 заняття на тиждень. Кожне заняття складається з трьох частин: вступної, основної та підсумкової. Курс розрахований на 8 занять тривалістю 40-45 хвилин.

Місія програми:

1. Розвиток особистого емоційного інтелекту: вміння розуміти власний емоційний стан і керувати ним;
2. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту: здатність розпізнавати емоції та почуття інших і впливати на них;
3. Підвищення цінностей емоційного світу респондента;
4. Усунення психологічної та емоційної напруги та підвищення емоційної стійкості;
5. Формування комунікативних навичок та вміння ефективно спілкуватися з оточуючими.

Виконання поставлених завдань шляхом роздумів, релаксації, тематичного малювання, дійових і рольових ігор, інтерактивних ігор, діалогу та обговорення.

Обладнання: папір (A4), кольоровий папір (A4), кольорові олівці, фломастери, простий олівець, фарби, ластик, набір карток з емоціями, фотографії з емоціями, сюжетні картинки, картки з ситуаціями, візитки, нитки. Обладнання для групових і дитячих груп залежить від кількості людей в групі.

Очікувані результати:

- вільно виражати свої негативні та позитивні емоції та почуття;
- Розвивати розуміння емоцій інших людей;
- Розвивати вміння долати емоційне напруження;
- Розвивайте нові способи емоційного реагування;
- Розвивати емпатію, почуття співчуття до інших;

Основними принципами та правилами роботи є конфіденційність, активність кожного учасника, об'єктивізація переживань поведінкових реакцій, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування та «Я-вираження».

Таблиця 2.1.

Тематичний план занять

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

5	«Пізнай себе»: Привітання Вправа «Айсберг» (методика Ю.Святенко). Вправа «Загальна ознака»Гра «Список емоцій» Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, гумка, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв. 10 хв. 5 хв.
Продовження таблиці 2.1.			
6	«Пізнай себе»: Привітання Вправа «Гарне в поганому»Гра «Що було б, якби..»	сюжетні картинки, кольорові олівці, фломастери, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв.
	Вправа «Емоційний партнер» Підведення підсумків. Рефлексія		10 хв. 5 хв.
7	«Пізнай себе»: Привітання Гра «Передай емоції» Вправа «Гаряче місце» Вправа «Опиши або намалюй». Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), кольорові олівці, фломастери, маркери, простий олівець, гумка, м'яч	5 хв. 10 хв 10 хв. 15 хв 5 хв.
8	«Пізнай себе»: Привітання Вправа «Стоп! Подумай! Дій!»Гра «Визначити емоції» Гра «Етюди». Підведення підсумків. Рефлексія	папір (А4), картки з ситуаціями, картки зі словами, ручки, фотографії з емоціями, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв. 10 хв 5 хв.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Аналіз результатів дозволяє виявити той факт, що за методикою визначення рівня суб'єктивної самотності Д. Рассела та М. Фергюсона виявлено, що 30% респондентів мають високий рівень суб'єктивної самотності

та 43% мали середній рівень самотності. У свою чергу, 27% респондентів повідомили про нижчий рівень самотності.

Аналіз якісних даних загальних показників суб'єктивної самотності, середніх рівнів свідчить про те, що респонденти не повністю задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками та характеризуються глибоким відчуттям самотності лише іноді в певних частинах свого життя. ситуація, негативне ставлення до цього стану. На високих рівнях люди помітять низьку самооцінку, серйозні труднощі у встановленні зв'язків, спілкуванні, відчуття ізоляції та негативне ставлення до самотності. Лише 27% усієї вибірки мали низький рівень суб'єктивної самотності, тобто вони були досить впевнені, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлювали нові зв'язки, мали позитивний погляд на життя, і їхня самотність, здавалося, зросла. Для них це був позитивний досвід.

Тому суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента по-різному з різною інтенсивністю та характером проявів. Найбільшою є група респондентів, які переживають самотність у середньому, а найменшою – група респондентів, які відчувають це почуття на нижчих рівнях. Висновки показують, що дівчата більше, ніж хлопці, відчувають більший рівень самотності. Тобто дівчата частіше та сильніше відчувають самотність. Кількісні показники отриманих результатів наведені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівня суб'єктивного відчуття самотності за статевою приналежністю

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

«Опитувальник різниці самотності» визначає самотність як багатовимірне явище, яке має як поверхневі негативні, так і позитивні аспекти, і

відіграє важливу роль у розвитку особистості. Додавши кожну субшкалу, можна отримати комплексний показник трьох шкал «загальна самотність», «комунікаційна залежність» і «позитивна самотність», кількісні показники яких наведено на рисунку 2.2.

Отже, з малюнка видно, що 36% респондентів мають високий рівень загальної самотності, 34% мають середній рівень загальної самотності, а 30% респондентів мають низький рівень загальної самотності. Високий рівень вказує на недостатню кількість близьких контактів, почуття страху близьких контактів і глибоке почуття самотності. Надмірна залежність від оточуючих не дозволяє людині знайти позитивні сторони самотності. Респонденти, які не усвідомлювали відсутності емоційно значущих контактів і не вважали себе самотніми, мали нижчий рівень. Показники, отримані за методикою «Суб'єктивна самотність» Д. Рассела і М. Фергюсона, практично ідентичні показникам, отриманим за шкалою «Загальна самотність», отриманої за методикою «ДОПО-3».

34% респондентів отримали високі бали за шкалою «Комунікаційна залежність». Вони страждали від гострої нестачі спілкування, відчували фізичну самотність та ізольованість, негативно ставилися до самотності. Середній рівень за цією шкалою становив 38%, що показує, що їхня залежність спілкування від ситуацій, конкретних ситуацій та емоцій, причому низький рівень респондентів (32%) вказує на адекватні соціальні зв'язки, задоволення обсягом доступного спілкування та можливість побути наодинці без негативних переживань.

Результати шкали «Позитивна самотність» покажуть здатність респондента насолоджуватися самотністю, черпати з нього ресурси для саморозвитку, не боятися самотності, а іноді й добровільно самоізолюватися. Отже, за цією шкалою 27% респондентів отримали високі бали, що свідчить про їхнє ставлення до самотності як позитивне, 38% – середнє, а 35% не бачать жодної користі в самотності, навпаки.

Для виявлення основних типів переживання самотності використано «Опитувальник виявлення типів самотності» С.Г. Корчагін. Результати дослідження представлені на рисунку. 2.2.

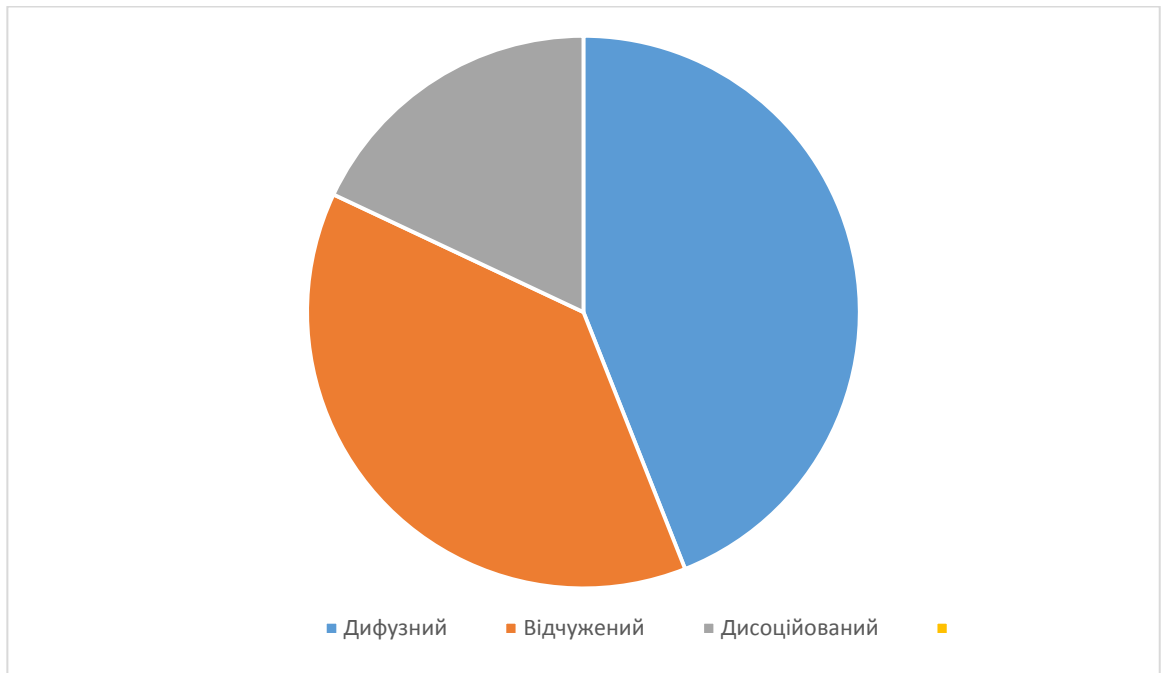


Рис. 2.2. Види переживання самотності

Як видно з малюнка, 44% респондентів мають дифузну самотність. Такі люди з більшою підозрою ставляться до інших у міжособистісних стосунках і мають конфлікти в особистій діяльності та поведінці. Їм важко довіряти іншим, але вони все одно встановлюють стосунки, щоб підтвердити власну важливість. Ці люди болісно реагують на стрес, шукають співчуття та підтримки в оточуючих, але їхні дії мають протилежний ефект, так що почуття самотності лише поглиблюється, що призводить до розчарування, тривоги та втрати сенсу життя.

38% респондентів відчували відчуженість і самотність. У людей такого типу низький рівень емпатії, їм важко інтегруватися в колектив і співпрацювати з іншими, але в той же час вони надмірно збуджені, емоційні, залежні від спілкування з іншими, тому що відчують що вони нікому не потрібні. Вони відчують себе некомфортно в своєму оточенні і тому втрачають важливі стосунки, контакти, близькість і спілкування.

18% респондентів відчували диссоціативну самотність. Особа характеризується раптовими змінами у стосунках з іншими, демонструє почуття ідентичності та деякі поведінкові демонстрації. Для тих, хто тривожний, надмірно збуджений, конфліктний, емпатичний і схильний до капітуляції, почуття самотності може бути дуже інтенсивним.

Варто зазначити, що порівняння показників, отриманих за методикою ДОПО-3 з опитувальником для виявлення типів самотності, показало, що більшість респондентів, які набрали високі бали за шкалами «Загальна самотність» і «Залежність від спілкування», вищі результати. Результати, що відповідають шкалам дифузного та відчуженого досвіду самотності.

На другому етапі експерименту відкриття за допомогою методу діагностики емоційного інтелекту Н. Холла виявлено комплексну цінність показників емоційного інтелекту, які визначаються такими стандартами, як емоційна усвідомленість, емоційний менеджмент і самоемоційний менеджмент. - Мотивація, емпатія, визнання емоцій в інших. Результати дослідження представлені в таблиці. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла

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

Значення комплексного показника емоційного інтелекту молоді, отримані в процесі діагностики, свідчать, що частка досліджуваних із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту становить 46%, низьким – 28%, високим – 26%. Що стосується різних компонентів емоційного інтелекту, можна побачити схожі показники на шкалах емоційної обізнаності та управління

емоціями; емпатія (28% отримали низький бал, 48% середній) і самомотивація (лише 22% респондентів мали високі бали) мали нижчий бал, шкала «Усвідомлення чужих емоцій» має вищий індекс (28% респондентів на вищому рівні), тому значна частина юнаків відчуває певні труднощі з балансуванням свого емоційного стану, відкиданням негативного досвіду, і зосередження на дії; труднощі з ідентифікацією власних емоцій та емоцій інших, труднощі з чітким вираженням почуттів і усвідомлення потреб, що за ними стоять; труднощі з розрізненням помилкових почуттів від справжніх емоцій; їм бракує навичок використовувати емоції для ефективного вирішення завдань, і здатність керувати емоційними станами інших розвинена не до кінця.

Висновок до розділу 2

Таким чином, дані, отримані під час дослідження, підтвердили, що емоційний інтелект є важливим фактором у запобіганні самотності серед юнаків. Зв'язок між емоційним інтелектом і самотністю полягає в тому, що високі показники емоційного інтелекту дозволяють людині розпізнавати та регулювати позитивні та негативні почуття та емоції. Люди з високим емоційним інтелектом здатні самоаналізувати, розпізнавати свої почуття та їх причини та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Навпаки, якщо рівень цієї навички у людини недостатній, вона перестає розуміти себе, що призводить до самозречення і звинувачення себе та інших. Як наслідок, це може призвести до поступового відчуження від інших, стану відчуження, яке стає глибшим і людина втрачає зв'язок з оточуючими, а також із собою. Все це проявляється як проблемне, негативне переживання самотності.

Тому дані досліджень використовуються як основа для розробки психологічних реабілітаційних програм розвитку емоційного інтелекту для запобігання самотності у юнаків.

Наступним кроком в аналізі отриманих даних буде аналіз кореляцій, аби підтвердити статистичну значущість отриманих результатів, отриманих

внаслідок попередніх дій. У якості коефіцієнту кореляції використовувався коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, як непараметричний метод, за рахунок того, що для більшості шкал характерним є ненормальний розподіл. Кореляційна матриця представлена у Додатку А.

В результаті проведеного аналізу, можна говорити про наявність оберненого кореляційного зв'язку середньої сили між показником суб'єктивної самотності та інтегральним показником емоційного інтелекту ($r = -0.618$ при $p < .001$) при цьому відповідний зв'язок має високу статистичну значущість. Іншими словами чим вищий рівень емоційного інтелекту тим нижчим є самооцінка рівня самотності особистості. При цьому особливо сильний обернений зв'язок спостерігається з такими складовими емоційного інтелекту як управління своїми емоціями ($r = -0.707$ при $p < .001$) та емоційна обізнаність ($r = -0.678$ при $p < .001$). Тобто саме ці характеристики найбільшою мірою пов'язані зі зниженням рівня суб'єктивного переживання самотності. Найменше з даним зниження пов'язаний показник емпатії, для неї спостерігається слабкий обернений зв'язок з суб'єктивним переживанням самотності ($r = -0.331$ при $p = 0.032$).

Відповідні результати підтверджуються також і оберненим зв'язком середньої сили суб'єктивної самотності та суб'єктивної оцінки емоційного інтелекту при достовірній статистичній значущості отриманих результатів ($r = -0.610$ при $p = 0.005$). Також попередньо отримані результати підтверджуються наявністю оберненого кореляційного зв'язку середньої сили між інтегральним показником емоційного інтелекту та комунікаційної залежності ($r = -0.513$ при $p = 0.006$). Тобто нижчі значення емоційного інтелекту відповідають вищим значенням комунікаційної залежності, які, у свою чергу, визначає показник загальної самотності. При цьому спостерігається слабкий прямий зв'язок між позитивним сприйняттям самотності та інтегральним показником емоційного інтелекту ($r = 0.352$ при $p = 0.032$) та прямий зв'язок середньої сили з суб'єктивною оцінкою емоційного інтелекту ($r = 0.565$ при $p = 0.002$). Це демонструє факт того, що здатність особистості сприймати самотність як

позитивне явище тісно пов'язано з рівнем розвитку емоційного інтелекту при тому що вищі значення емоційного інтелекту ведуть за собою вищу здатність до позитивного сприйняття самотності. При тому що позитивна самотність має слабкий обернений зв'язок з суб'єктивною самотністю при статистичній значущості отриманих результатів ($r = - 0.378$ при $p = 0.017$), даний висновок є корисним для розуміння та подальшої корекції переживання самотності у осіб юнацького віку, адже виходячи з отриманих результатів, найкращою варіацією корекції суб'єктивної самотності буде розвиток емоційного інтелекту в поєднанні з розвитком здатності сприймати самотність як позитивне явище. При цьому зі складових емоційного інтелекту позитивна самотність найбільшою мірою корелює з управлінням емоціями ($r = 0.471$ при $p < .001$), емоційною обізнаністю ($r = 0.410$ при $p = 0.005$) та самомотивацією ($r = 0.553$ при $p = 0.003$). В усіх випадках спостерігається прямий зв'язок середньої сили, тобто при збільшенні значень зазначених складових емоційного інтелекту послідовно збільшується значення позитивної самотності. Крім цього позитивна самотність має прямий зв'язок середньої сили з показником суб'єктивного благополуччя ($r = 0.463$ при $p = 0.002$). Тобто більш розвинений інтелект загалом пов'язаний з нижчими значеннями самотності та вищими значеннями позитивної самотності. При цьому позитивна самотність пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та найбільшою мірою пов'язана зі здатністю індивіда усправляти своїми емоціями, рівнем розвитку емоційної обізнаності та самомотивації. Як вже зазначалося, отримані результати є важливими для подальшої розробки тренінгових програм для корекції самотності у осіб юнацького віку.

Крім позитивної самотності спостерігається наявність кореляційного зв'язку суб'єктивного благополуччя з емоційним інтелектом (прямий, середньої сили з високою статистичною значущістю) ($r = 0.571$ при $p < .001$) та загальною самотністю (обернений, середньої сили з високою статистичною значущістю) ($r = - 0.506$ при $p = 0.009$), що додатково підтверджує попередньо отримані

результати, що розвинений емоційний інтелект пов'язаний з меншим переживанням самотності та вищим рівнем благополуччя особистості.

Таким чином, дані, отримані під час дослідження, підтвердили, що емоційний інтелект є важливим фактором у запобіганні самотності серед юнаків. Зв'язок між емоційним інтелектом і самотністю полягає в тому, що високі показники емоційного інтелекту дозволяють людині розпізнавати та регулювати позитивні та негативні почуття та емоції. Люди з високим емоційним інтелектом здатні самоаналізувати, розпізнавати свої почуття та їх причини та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Навпаки, якщо рівень цієї навички у людини недостатній, вона перестає розуміти себе, що призводить до самозречення і звинувачення себе та інших. Як наслідок, це може призвести до поступового відчуження від інших, стану відчуження, яке стає глибшим і людина втрачає зв'язок з оточуючими, а також із собою. Все це проявляється як проблемне, негативне переживання самотності.

Тому дані досліджень використовуються як основа для розробки психологічних реабілітаційних програм розвитку емоційного інтелекту для запобігання самотності у юнаків.

РОЗДІЛ 3

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

Програма розвитку емоційного інтелекту на основі розробленої моделі складається з двох частин: Індивідуальні (студентські) заняття з психологами у формі психологічних консультацій, які містять елементи немедичної психотерапії, результати якої досягнуті, в зокрема, завдяки використанню методу символічної драми *Можливість короткочасного лікування* - від 7 до 15 індивідуальних занять з молоддю практичного психолога) та групових (авторський цикл тренінгів «Емоційний інтелект як ресурс», 36 год.).

Розроблено тренінгову програму з метою оптимізації переживання самотності юнаками шляхом розвитку їхнього емоційного інтелекту. Ми передбачаємо, що можна реалізувати наступні завдання психолого-корекційної роботи: підвищення цінності емоційного світу суб'єктів - як свого, так і оточуючих, удосконалення особистісних емоційних здібностей - здатності ідентифікувати, розпізнавати, розуміти, виражати власні емоційні прояви та керувати ними; Зменшення напруги в психологічних захистах, пов'язаних з проблемами емоційного самовираження; Покращені внутрішні навички міжособистісного спілкування - здатність помічати і розуміти емоції інших, а також враховувати і, при необхідності, впливати на емоції інших; менше відчувати самотність завдяки прояву високого емоційного інтелекту.

Стратегії нашої програми розвитку емоційного інтелекту включають: стимулювання мотивації учасників; реалізацію навичок і розвиток здібностей, які складають основу емоційного інтелекту; розвиток необхідних психологічних якостей юнаків шляхом стимулювання наявних потенційних якостей учнів, щоб вони може досягти ідеального рівня (Підвищити самосвідомість і самооцінку; розвинути навички самоаналізу і рефлексії, чутливість і емпатію; впевненість; поліпшити комунікативні навички, соціальні

та психологічні здібності, здатність орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти інших, вибирати і впроваджувати відповідні комунікація здатність стимулювати відкритість і готовність розуміти та приймати поведінку інших); реструктуризувати самооцінку шляхом поглинання досвіду, на який раніше не реагували, і впоратися з придушеними конфліктами; реалізувати позитивний потенціал самотності.

Узагальнити результати дипломного дослідження, зробити загальні висновки.

ВИСНОВКИ

Теоретичні аналізи філософських і психологічних досліджень демонструють існування різних підходів до вивчення самотності. Самотність вважається багатогранним психосоціальним явищем, складним процесом взаємодії когнітивних і афективних компонентів, який надає особистісного значення об'єктивному оточенню, який може супроводжуватися внутрішніми переживаннями дискомфорту, депресії, ізоляції та відчуження, з іншого боку. Руки можуть сприяти до особистісної самореалізації, самопізнання та саморозвитку. Самотність часто є відображенням усвідомлення людиною власного становища та соціального статусу. У підлітковому віці негативні переживання самотності виникають через необ'єктивність оцінки власної унікальності та емоційно значущих близьких стосунків. Тому важливо розвивати навички, які дозволяють почуватися вільно й комфортно серед інших людей і відчувати емоційний зв'язок з ними. 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 емоції для підвищення ефективності та саморозвитку, розуміти та розвивати себе. Аналізуйте причини певних емоційних станів і успішно їх регулюйте.

Тому дослідження зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та характеристиками самотності у підлітків є актуальним завданням сучасної психологічної науки.

У процесі написання есе перед нами постає багато завдань.

Вирішуючи ці завдання, приходимо до наступних висновків:

1. Глибина переживання самотності підлітками залежить від розвитку емоційних компетенцій, тобто компонентів емоційного інтелекту. Якщо воно не розвинеться до достатнього рівня, може посилитися самотність і можуть

виникнути перепади настрою. Підвищення емоційної стабільності може допомогти зменшити інтенсивність самотності та негативних емоцій, які супроводжують переживання людини в певних станах. Розвиток емоційного інтелекту забезпечує позитивний досвід самотності, даючи людям можливість виразити свою індивідуальність, самореалізацію та щастя.

Теоретичний аналіз психологічної літератури показує, що прояв самотності підлітків визначається різноманітними факторами, серед яких недостатньо уваги приділяється емоційним здібностям, тому необхідно досліджувати вплив емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності. Самотність у підлітків.

2. Щоб визначити найкращий діагностичний інструментарій для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і характеристиками самотності у підлітків, ми обрали наступні напрямки дослідження: - Визначити основні аспекти самотності, яку переживають підлітки.

- Визначити особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків.

- Встановити зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням самотності в молодому віці.

Для вирішення поставленого завдання в експерименті використовуються такі методики, як: діагностична методика «Рівень суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), Опитувальник відмінностей у пережитому самотності (Осіна Ю.Н., Леонтьєв Д.О.), «Ідентифікація типів самотності». Опитувальник «Емоційного інтелекту» (С.Г. Корчагіна); Методика діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл); Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна.

За результатами констатувального експерименту виявилось, що респонденти, які завищували показники почуття самотності, ізоляції та браку спілкування, мали недостатньо розвинені емоційні здібності. У свою чергу ті респонденти, які усвідомлювали власні почуття, вміли керувати своїми переживаннями, вміли розуміти почуття інших, демонстрували позитивне ставлення до самотності та розглядали її як ресурс.

Більшою мірою молоді люди характеризуються дифузним почуттям самотності, яке характеризується тривожною реакцією на стрес і пошуком співчуття та підтримки в інших. У той же час ці реакції в поєднанні з неадекватним емоційним і поведінковим проявом можуть призвести до протилежного ефекту, посилюючи почуття самотності.

Коли отримані дані про індивідуальні рівні самотності порівнювали з даними про рівні розвитку кожного компонента емоційного інтелекту, виявилось, що респонденти з високим рівнем самотності загалом мали низький рівень емоційної обізнаності. У свою чергу, люди, які відчувають нижчий рівень суб'єктивної самотності, краще здатні керувати своїми емоціями та почуттями. Молоді люди, які відчувають сильне почуття відчуження, не вміють виявляти симпатію та емпатію до інших і не вміють ділитися своїми емоційними проявами з оточуючими. Цей брак уваги до почуттів інших є наслідком труднощів, які мають ці люди в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що заважає їм розвивати тісніші стосунки з іншими та будувати міцні соціальні зв'язки.

Дані про те, як молоді люди оцінюють свою здатність розуміти власні та чужі емоції та керувати своїми емоціями, свідчать про те, що молоді люди характеризуються недостатнім розвитком цих здібностей, які є частиною внутрішньої та міжособистісної компетенції емоційного інтелекту. Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим важче їй зрозуміти себе та оточуючих людей, що поступово призведе до фізичної та емоційної ізоляції та негативного досвіду самотності. У той же час повноцінно розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вільно керувати своїми емоціями, контролювати свої негативні емоційні прояви, прагнути використовувати тільки позитивні емоції, Це дозволяє побудувати комфортні відносини.

Результати статистичної обробки за критеріями підтвердили його повну вірогідність та статистичну значущість ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижча суб'єктивна самотність.

3. Виявлені результати вимагають розробки та впровадження корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту у хлопчиків та дівчаток, з метою зменшення та запобігання самотності. Програма включає вправи, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, емпатії, здатності регулювати емоційні прояви та інтерпретувати емоції та почуття інших.

Для перевірки ефективності схеми модифікації було проведено формувальний експеримент. Поділено на експериментальну групу (ЕГ) і контрольну групу (КГ) (по 12 осіб у кожній групі). Респонденти з високим рівнем суб'єктивної самотності були включені до ЕГ, а респонденти із середнім рівнем самотності – до КГ.

За результатами порівняльного аналізу першої частини (до формувального експерименту) та другої частини (після формуючого експерименту) за методикою «Діагностика рівня суб'єктивної самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона респонденти ЕГ зафіксували позитивне різновид. Таким чином, показники рівня суб'єктивного переживання самотності в учасників проекту суттєво знизилися, про що свідчать результати дослідження за критерієм знакової шкали Вілкоксона, які показали, що позитивні зміни в ЕГ демонструють перевагу, тобто не випадкові ($t = -3,066$, $p < 0,05$). Серед респондентів КГ таких істотних змін не виявлено.

Відмінності показників самотності за диференційним опитувальником «ДОПО-3»: загальна самотність ($t = -3,037$, $p < 0,05$), залежність від спілкування ($t = -2,587$, $p < 0,05$) та активна самотність ($t = -3,089$ ($p < 0,05$)) є статистично значущим.

Результати дослідження на основі опитувальника Differences in Loneliness Experience Questionnaire показують, що ставлення респондентів до самотності змінилося в позитивну сторону. 43% учасників програми отримали високий бал за шкалою позитивної самотності, що вказує на здатність учасників знаходити ресурси, можливості для саморозвитку та особистісного зростання, коли вони наодинці

Результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) показали підвищення всіх показників у респондентів ЕГ та учасників КГ. Зокрема, вони починають краще розуміти власні емоції та емоції інших, проявляючи емпатію та турботу про інших. Результати тесту Wilcoxon T засвідчили, що підвищення композитного індексу емоційного інтелекту мало достовірну позитивну зміну ($t=-3,784$, $p<0,01$).

Отже, підвищення показників емоційного інтелекту та зниження рівня самотності свідчить про ефективність розробленої та впровадженої програми психологічної корекції.

4. За результатами проведеної роботи надано практичні рекомендації підліткам щодо розвитку емоційного інтелекту як фактора профілактики підліткової самотності. Також проводиться психолого-педагогічний захід у формі діалогу на тему: «Емоційний інтелект: що це таке і як він працює», спрямований на виховання в підлітків здатності розуміти, ідентифікувати, розпізнавати та сприймати власні емоції, емоційний стан інших і ефективно ними керувати.

Підсумовуючи, можна помітити, що люди з негативними проявами самотності характеризуються нижчим рівнем розвитку емоційного інтелекту, який пов'язаний зі здатністю розуміти власні емоції та почуття та успішно ними керувати. Увага до чужих емоційних проявів, що в свою чергу сильно впливає на специфіку переживання самотності юнаками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева І. Н. Азбука емоційного інтелекту. БХВ-Петербург, 2012. 288 сторінок.
2. Андреева І. Н. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Психологічні питання. 2006. №3. Сторінки 78–86.
3. Баркалдин С. В. Емоційні характеристики пережитої самотності. Вісник Державного університету Адідже, Випуск 5, 2008. Майкоп: АГУ Паблішинг, 2008. 244 сторінки.
4. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок самотності та проблем спілкування // Вісник Харківського державного університету імені В. Н. Каразіна: Серія: Психологія. Харків, 2010. Випуск 902. Сторінки 13-18.
5. Бугезова А.С. Самотність як перешкода і ресурс самозабезпечення. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2016. Випуск 1. Спосіб доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_3
6. Гасанова П. Г., Омарова К. М. Психологія самотності: Педагогічно-методичний посібник. К.: Фінансовий комітет українських ТОВ (Київ), 2017. 76 сторінок.
7. Головин С. Ю. Словник практичних психологів. Мінськ: Урожай, 1998. 800 сторінок.
8. Голман Д. Емоційний інтелект. / поперек. З англійської. Гумецька С.Л., Х.: Віват, 2019. 512 с.
9. Голман Д., Бояціс Д., Маккі Р. Емоційне лідерство: Мистецтво управління на основі емоційного інтелекту М.: Alpina Press, 2008. 301 сторінка.
10. Хрімарк Л. П. Самотність СПб.: Изд Петер, 2000. С. 401–407.
11. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на розвиток почуття самотності у старших підлітків // Метод доступу: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm

12. Хуба Н. О. Теоретичний аналіз психосоціальних факторів самотності. Сучасні проблеми психології, 2012. Сторінки 53-57.

13. Гуц Т. О. Розвиток емоційного інтелекту як умова запобігання самотності в дорослому віці // Ізоляція та ізоляція в особистому житті: збірник доповідей за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. Сторінки 21-24.

14. Голман Д. Емоційний інтелект/Пер. з англійської S.-L. Гумецькахарків: Віват, 2018. 512 сторінок.

15. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукового методу визначення поняття «усамітнення» // Вісник Харківського державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. психологія. 2013. Випуск 45(2). Сторінки 65–72.

16. Капенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі особистісної реалізації. дис....д-р. психологія. Наук: 19 жовтня 2007 р. / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаниці». Івано-Франківськ, 2020. 497 сторінок.

17. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція в сучасних суспільствах // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасних суспільств: зб. Матеріали всеукраїнської наукової конференції у складі 85 співробітників і студентів факультету, аспірантів факультету іноземної лінгвістики та соціальної комунікації. Сумей, 2012. Сторінки 108-111.

18. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як фактор запобігання самотності у підлітків: Автореф... канд. Психологічні науки, спец.: 19.00.07 – Педагогіка та вікова психологія. К.: Нац. пед. ун-ту з М.П.Драгоманова 2016р. 20 сторінок.

19. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і фактори індивідуальної самотності. Журнал психології: зб. Київський проспект науки 2017. №3(7). С.59-69.

20. Конопелько Є. В. Характеристики емоційного інтелекту та суб'єктивна самотність у студентів з інтернет-залежністю. Психолого-

педагогічні проблеми особистості і суспільства: матеріали Междунар. Науково-практична конференція. (20 лютого 2014 року). Дніпропетровськ, 2014. С.190–192.

21. Кулешова О.В., Міхєєва Л.В. Самотність як психологічний феномен: характеристика проявів та причини виникнення // Самотність і самотність у житті особистості: збірник доповідей за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: Державне інформаційно-аналітичне агентство, 2020. Сторінки 33-38.

22. Леонтьєв Д. А., Осин Є. Н., Саліхова А. Ж. Переживання самотності: негативні та позитивні аспекти. Психологія спілкування: гуманістична підготовка: дипломна робота міжнар. Науково-практична конференція. / Редактор О. В. Соловйова К.: Смысл, 2007. Сторінки 320-322.

23. Лисенко Л.М., Костіна К.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. психологія. 2013. Випуск 46(2). Сторінки 160–170.

24. Лукіна В. С. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та самотності в підлітковому віці. Міжнародний студентський науковий журнал, 2015. Випуск 5. Сторінки 176-177.

25. Макаренко П. В. Психологічні особливості працівників ОВС, які переживають стан самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Випуск 3. С. 263-267.

26. Матіків І. М. Тренінг емоційної компетентності: освітній підхід. Посібник / Автор І. М. Матіків. К.: Учительська думка, 2012. 112 сторінок.

27. Муздибаєв К. Особистий егоїзм. Журнал психології. 2000 рік. сезон2. Сторінки 27-39.

28. Ньюоєва Є. В. Самотність як психологічний феномен і ресурс розвитку особистості підлітка: Нарис. ...кандидат психології. наук: 2007-00-19. Тюмень, 2005. 233 сторінки.

29. Носенко Є.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 сторінок.
30. Олійник Н. О. Внутрішня організація пережитої самотності // Нові виміри в науці та освіті. Освіта і психологія, III (34), випуск: 69, 2015. С.83–86.
31. Олійник Н.О. Факторна модель пережитої самотності. Психологічна перспектива. Випуск 27. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2016. Сторінки 125–136.
32. Осадеча Н.О. Самотність як комплексна якість базової культури особистості// Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71) 2016 рік. Сторінки 136-145.
33. Орсон Е. Н. Диференціальний опитувальник досвіду самотності: структура та властивості. психологія. Журнал Вищої школи економіки, 2013. Том 10, Випуск 1. Сторінки 55-81.
34. Осин Е. Н., Леонтьєв Д. А. Внутрішня структура опитувальника відмінностей у переживаннях самотності (ДОПО-3). Сучасна психологічна діагностика в час інновацій: Суб. Реферат II Всерос. наукової конференції. Челябінськ: Издат. Центр СУУ. 2010 рік. Сторінки 132–135.
35. Пепло Л.Е., Мицелі М., Мораш Б. Самотність і почуття власної гідності в самотньому лабіринті. Москва, 2009. Сторінки 152–167.
36. Попелушко Р. П. Самотність – проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького соціально-технічного інституту Університету «Україна». 2013. № 2. Сторінки 212-216.
37. Психологічний словник/Загальнонаук. редагувати. Р.С. Гуревич. М.: Орма Медіа Груп. Orma Press Education, 2007. 800 сторінок.
38. Силяєва В. І. Жіноча самотність - проблема психологічна. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. Сторінки 33-35.
39. Таранчук Н.М. Сто нових ідей у педагогіці, пов'язаних з відкриттям фундаментальних законів системної синергії. Евристичний тезаурус. Казань: Інститут середньої спеціальної освіти РАО, 1993р. 106 сторінок.

40. Фетисякін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Розвиток особистості та соціально-психологічна діагностика малих груп. К.: Інститут Психотерапії Прес, 2002. 339 сторінок.
41. Шаживальова Г.Р. Самотність і специфіка самопереживання у студентів: зосередитися на. Єлабуга: Альмедіа, 2007. 157 сторінок.
42. Ялом І. Екзистенціальна психотерапія. Москва: Незалежне товариство:«Клас», 1999. 576 сторінок.
43. Бар-Он Р. Емоційний коефіцієнт інвентаризації (EQ-i): Технічний посібник. Торонто: Багатосистемні системи охорони здоров'я, 1997. Сторінка 232.
44. Боумен Ч. К. Самотність і соціальні зміни. Американський журнал психіатрії. 1955 рік. Р.194-198.
45. Дерлега В. Дж., Маргуліс С. Т. Чому виникає самотність: взаємозв'язок між соціально-психологічними концепціями та концепціями приватності. Самотній. Посібник із сучасної теорії, досліджень і методів лікування/Ред. Л. А. Пеплау, Д. Перлман. Нью-Йорк, 1982 рік. Сторінки 152-166.
46. Рокач А, Брок Х. Самотність і наслідки життєвих змін. Журнал психології 1997, 131. 248–298.
47. Слейтер П. Гонитва за самотністю: Американська культура на межі зламу. Бостон: Beacon Press, 1976.
48. Салліван Г. С. Шизофренія як людський процес, Нью-Йорк: WW Norton Company, 1962.
49. Winnicott D. W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. У D. W. Winnicott (Ed.): Reifungsprozesse und fordernde Umwelt. Мюнхен: Kindler, 1974.
- 50.** Зільбул Г. Самотність. Atlantic Monthly. 1938 рік. січня. Р.45–54

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 2.3

Кореляція проявів самотності та емоційного інтелекту

		Суб. Самотність I	Загал ьна самотність I	кому нікаці йна самотність	Позит ивна самотність	Емоці йна обізнаність	Управ ління своїми емоціями	ЕІ	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Суб'єктивна оцінка ЕІ	Благополуччя
Суб. Самотність I	Спірмен	—											
	df	—											
	p	—											
Загал ьна самотність	Спірмен	0.8 [*] 59 [*]	—										
	df	72	—										
	p	<.0 01	—										
Кому нікаці йна залежність	Спірмен	0.7 [*] 96 [*]	0.6 [*] 81 [*]	—									
	df	72	72	—									
	p	<.0 01	<.0 01	—									
Позит ивна самотність	Спірмен	0.3 [*] 78	0.3 [*] 24	0.5 [*] 61	—								
	df	71	71	71	—								
	p	0.0 17	0.0 15	0.0 06	—								
Емоці йна обізнаність	Спірмен	0.6 [*] 78 [*]	0.7 [*] 78 [*]	0.6 [*] 10 [*]	0.41 [*] 0 [*]	—							
	df	72	72	72	71	—							
	p	<.0 01	<.0 01	<.0 01	0.00 5	—							

Кореляція проявів самотності та емоційного інтелекту

		Суб. Само тність I	Загал ьна само тність I	кому нікац ійна самот ність	Позит ивна самот ність	Емоці йна обізн аність	Управ ління своїми емоці ями	EI	Само мотива ція	Емпатія	Розпі знава ння емоці й інши х	Суб'єк тивна оцінка EI	Благоп олуччя
Управ ління своїм и емоці ями	Спір мен	- * 0.7 * 07 *	- * 0.5 * 94 *	- * 0.5 * 46 *	0.47 * 1 *	0.4 * 44 *	—						
	df	72	72	72	71	72	—						
	P	<.0 01	<.0 01	<.0 01	<.0 01	<.0 01	—						
EI	Спір мен	- * 0.6 * 18	- * 0.4 * 79	- * 0.5 * 13	0.35 * 2 *	0.6 * 31 *	0.734 * *	—					
	df	72	72	72	71	72	72	—					
	P-	0.0 3	0.0 07	0.0 06	0.03 2	<.0 01	0.002	—					
Само мотива ція	Спір мен	- * 0.3 * 42	- * 0.3 * 91	- * 0.7 * 11	0.55 * 3 *	0.7 * 21 *	0.788 * *	0.43 * 8 *	—				
	df	72	72	72	71	72	72	72	—				
	P-	0.0 21	0.0 47	0.0 02	0.00 3	<.0 01	<.00 1	<.0 01	—				
Емпатія	Спір мен	- * 0.33 * 1	- * 0.42 4	- * 0.25 * 0	0.28 * 1 *	0.36 * 4 *	0.859 * *	0.74 * 3 *	0.77 * 3 *	—			
	df	72	72	72	71	72	72	72	72	—			
	P-	0.03 2	0.06 7	0.03 1	0.01 6	0.00 1	<.00 1	<.0 01	0.00 8	—			
Розпіз наван ня емоці й інших	Спір мен	- * 0.56 * 4	- * 0.23 * 8	- * 0.14 9	0.25 * 9 *	0.89 * 7 *	0.727 * *	0.39 * 9 *	0.69 * 8 *	0.436 * *	—		
	df	72	72	72	71	72	72	72	72	72	—		
	P	0.02 3	0.04 1	0.20 4	0.02 7	<.0 01	0.002	<.0 01	0.00 5	<.00 1	—		
Суб'єк тивна оцінка EI	Спір мен	- * 0.61 * 0	- * 0.44 * 0 *	- * 0.42 * 1 *	0.56 * 5 *	0.62 * 6 *	0.730 * *	0.48 * 8 *	0.53 * 2 *	0.849 *	0.7 * 26 *	—	
	df	72	72	72	71	72	72	72	72	72	72	—	
	P-	0.00 5	<.0 01	<.0 01	0.00 2	<.0 01	<.00 1	<.0 01	<.00 1	<.00 1	<.0 01	—	

Кореляція проявів самотності та емоційного інтелекту

		Суб. Само тність I	Загал ьна само тність I	кому нікац ійна самот ність	Позит ивна самот ність	Емоці йна обізн аність	Управ ління своїми емоці ями	ЕІ	Самомотива ція	Емпатія	Розпі знава ння емоці й інши х	Суб'єк тивна оцінка ЕІ	Благоп олуччя
Благо получ чя	Спір мен	- 0.46 2 *	- 0.50 6 *	- 0.57 9 *	0.46 3 *	0.43 4 *	0.630 *	0.50 7 *	0.19 6	0.421 *	0.4 46 *	0.47 3 *	
	df	72	72	72	71	72	72	72	72	72	72	72	
	p	0.00 2	0.00 9	<.0 01	0.00 2	<.0 01	0.003	<.0 01	0.09 4	<.00 1	<.0 01	<.00 1	