МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕК ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Яриш Діана Миколаївна
Керівник: к.псих.н., викладач кафедри
психології Кушнір Є.О.
Рецензент: к.філос.н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Іванова Л.С.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____» _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Яриш Діані Миколаївні

Тема роботи Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності осіб юнацького віку

керівник роботи Кушнір Є.О. к.псих.н., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3.Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття самотності, емоційного інтелекту та особливості їх взаємозв'язку у юнацькому віці, висвітлити чинники виникнення стану самотності у юнацькому віці; теоретично обґрунтувати та експериментально виявити особливості переживання самотності у осіб юнацького віку та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом як чинником запобігання даного стану.

5.Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 3 малюнки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Кушнір Є.О., доцент		
Розділ 1	Кушнір Є.О., доцент		
Розділ 2	Кушнір Є.О., доцент		
Розділ 3	Кушнір Є.О., доцент		
Висновки	Кушнір Є.О., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий – березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент_____ Д.М. Яриш

Керівник роботи_____ Є.О. Кушнір

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 62 сторінкb, 3 малюнки, 8 таблиць, 41 використане джерело, 3 додатка.

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

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

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

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

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

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

SUMMARY

Yarysh D. M. Emotional Inteligence as a Factor in Preventing Loneliness in Youth.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Capters, Conclusion, References (41 items, 8 of forein origin), 3 appendix on 24 pages. The qualifying work voiume is 85 pages long, 49 of them – main text. There are 8 tables and 3 illustrations.

The thesis reveals the concept of loneliness, emotional intelligence and the peculiarities of their relationship in youth, highlights the factors of the state of loneliness in youth, in particular: internal, or individual psychological (self-esteem, self-concept, social and emotional intelligence, character traits , level of aspiration) and socio-psychological, or external factors (rejection by the group, reorientation of communication, breakup of friendly or romantic relationships, lack of social circle). The factors of preventing loneliness among young people are described, namely emotional intelligence as a factor of preventing loneliness among young people.

The object of research is loneliness as a psycho-emotional state in youth.

The subject of the research is emotional intelligence as a factor in preventing loneliness among youth.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally reveal the peculiarities of the experience of loneliness in young people and its relationship with emotional intelligence as a factor in preventing this condition.

The tasks of the research are:

- To analyze psychological literature and identify theoretical and experimental approaches to the problem of loneliness as a psycho-emotional state in youth;

- To reveal the psychological essence of emotional intelligence as a factor in preventing loneliness in youth;

- To create a psycho-corrective program that reduces the intensity of loneliness experience by developing emotional intelligence in young people.

Chapter 1: "Theoretical and Methodological Foundations of Studying Emotional Intelligence as a Factor in Preventing Youth Loneliness." This chapter highlights the essence, causes, and ways to prevent and overcome loneliness in youth.

Chapter 2: "Empirical Study of Emotional Intelligence as a Factor in Preventing Loneliness in Youth". This chapter explores the main aspects of experiencing loneliness in youth and reveals the peculiarities of emotional intelligence development in young people. The study establishes a relationship between the level of emotional intelligence and feelings of loneliness among young people.

Chapter 3: "Methods for Developing Emotional Intelligence to Prevent Youth Loneliness" A psycho-corrective program has been created to help reduce feelings of loneliness among young people by developing their emotional intelligence. The program consists of exercises designed to enhance emotional awareness, empathy, the ability to regulate one's emotions, and understanding the emotions and feelings of others.

Key words: loneliness, isolation, emotional intelligence, feelings, emotions, emotion management, self-motivation, emotional awareness, young people.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ……...12
1.1.Концептуальні теорії та підходи до проблеми самотності у філософсько-психологічних дослідженнях……...12
1.2.Основні причини виникнення та особливості переживання самотності у юнацькому віці……..19
1.3.Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці……...27
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ…..33
2.1.Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці…….33
2.2.Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження……35
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ……..46
3.1.Розробка та психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку як чинника запобігання самотності……..46
3.2. Практичні рекомендації юнакам щодо емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці……...49
ВИСНОВКИ……...55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..……...59
ДОДАТКИ……..63

ВСТУП

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди, тестування; комплекс методик для дослідження рівня суб'єктивного переживання почуття самотності, ставлення до самотності та особливостей її прояву, рівня розвитку компонентів емоційного інтелекту у осіб юнацького віку: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона); опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіної); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла).

Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010. (програма SPSS 22);

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості самотності у юнацькому віці

-розкрито особливості взаємозв'язку рівня розвитку емоційного

інтелекту та переживання стану самотності у осіб юнацького віку;

-розроблено науково обгрунтовану психокорекційну програму щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці.

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

Структура роботи. Кваліфікаційна робота «Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності осіб юнацького віку» складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 51 сторінках. Робота містить 8 таблиць, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

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

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

У енциклопедичних словниках поняття «самотність» ототожнюється з ізольованістю людини від соціуму, що супроводжується внутрішнім переживанням дискомфорту, пригніченості, замкнутості, депресії та відчуженості. Часто це поняття розглядається як наслідок незадоволення однієї з основних потреб людини – потреби в безпеці, що впливає на всі інші сфери життя особистості [29]. Самотність трактують як суб'єктивне переживання, тобто складний процес взаємодії когнітивних і афективних складових, надання особистісного значення об'єктивним обставинам [13].

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

Л. О. Колісник розглядає самотність як багатовимірний конструкт, який з одного боку надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з іншого являє собою негативне суб'єктивне переживання особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [16].

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

Філософи різних епох описали основні шляхи виникнення самотності та визначили шляхи і способи її подолання. Філософський підхід, на відміну від психологічного, спрямований на пошук духовних та побутових причин виникнення самотності. Найчастіше феномен самотності у філософії розглядається в чотирьох аспектах [41]: самотність-бездомність – переживання людиною невизначеності сенсу свого буття в світі (М. Бубер, С. К'єркегор, Ф. Ніцше, Х. Ортега- і-Гассет, М. Хайдеггер); самотністьнезлиянність – початкова і непереборна відособленість існування «Я» і «Іншого» (М. О. Бердяєв, А. Камю, Е. Левінас); самотність- відповідальність – визначається відомою тезою Сартра: «Людина приречена на свободу» (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер); самотність-відокремленість – добровільна ізоляція від інших людей, з метою зосередження на тому, що є дуже важливим для людини (Г. Торо, Р. Емерсон).

Німецький філософ Ф. Ніцше підкреслює, що лише залишаючись наодинці з собою людина може краще пізнати та зрозуміти себе, свій внутрішній світ, збагатитися духовно та самовдосконалюватися. Надаючи самотності позитивне значення мислитель порівнює стан самотності з станом свободи людини, що сприяє духовному розвитку, самопізнанню, усвідомленню сутності буття, індивідуального та колективного життя [39].

З позиції М. Хайдеггера ефективною умовою подолання почуття самотності є активне спілкування з іншою людиною. Однак міжособистісна взаємодія не завжди допомагає подолати самотність, оскільки існують

розбіжності в очікуваннях і реальністю [37].

Самотність означає два стани: зовнішній і внутрішній, що тісно пов'язані між собою, але не тотожні. Зовнішня самотність може бути результатом суперечності людини й соціального оточення (випадок, конфлікт, лихо тощо). Внутрішня самотність – результат внутрішньо-особистісного конфлікту, що призводить до втрати та пошуку самототожності [8].

У закордонній психології виділяють 9 підходів до розуміння стану самотності: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціональний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний та міждисциплінарний [31].

Представник релігійного напряму екзистенціалізму М.О. Бердяєв розглядає самотність переважно як болісний і негативний стан, який виникає в результаті неприйняття особистістю взаємовідносин з навколишнім світом та часто супроводжується втратою сенсу життя. Дослідник виокремлює два види самотності – відносну та абсолютну. На його думку, відносна самотність є умовою особистісного розвитку, оскільки людина розуміє власну неповторність, ідентичність та прагне до самовдосконалення. Абсолютна самотність, навпаки, заважає особистісному розвитку та призводить до повної соціальної, інтелектуальної та психологічної деградації [36]. Оскільки ефективний процес розвитку особистості не можливий без включення особистості у соціальні групи.

К. Мустакас виділяє істинну та тривожну самотність. Тривожна самотність значно впливає на самореалізацію, оскільки включаються механізми психологічного захисту, що заважають людині вийти із зони комфорту і почати активно діяти, реалізовувати амбіції. Істинна самотність за правильного використання може бути « точкою» відокремлення від всього світу та сприяти творчості особистості та «знаходженню себе» [17].

Представники екзистенційного підходу зазначають, що характер існування людини як істоти вже передбачає драматизм відчуження і самотності. Найбільше самотність проявляє себе у певних критичних станах

(наприклад, «обличчям до смерті»), тому не потрібно звільняти людину від цього стану, а навпаки, надати можливость усвідомити і прийняти свою самотність [17].

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

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

Г. Салліван [39] та Дж. Зілбург [41] розглядаючи самотність як результат раннього впливу на особистісний розвиток дитини акцентують увагу на такі характерні риси особистості як нарцисизм, манія величі, ворожість та особистісні конфлікти, які сприяють виникненню самотності.

З. Фрейд також надавав особливого значення раньому впливу на особистісний розвиток дитини, який формує так званий комплекс самотності. Надмірна гіперопіка, увага, захоплення з боку сім'ї та оточення призводять до формування у дитини комплексу власної величі та надмірної значущості. Чим старшою вона стає, тим більше розчаровується, оскільки її вже не сприймають так як раніше, а сформована потреба в увазі, піклуванні залишається. Як наслідок зменшується коло спілкування та розвивається почуття самотності [17].

Представник феноменологічного напрямку К. Роджерс зазначає, що самотність це прояв низької соціальної адаптації особистості, відчуження особистості від її справжніх почуттів. Суспільство постійно впливає на

особистість та змушує діяти згідно із нормами поведінки, що обмежують її свободу та призводять до внутрішньо-особистісного конфлікту. Конфлікт між істинним « Я» і проявами «Я» у міжособистісних відносинах з іншими може бути однією з основних причин виникнення самотності. В даному контексті самотність розглядається як прояв низької пристосованості особистості, а причина його – феноменологічна невідповідність уявлень особистості про власне «Я». Людина боїться бути неприйнятою, тому часто відмовляється від відносин з новими людьми [38]. Невідповідність між «Я» реальним та «Я» ідеальним є головною причиною виникнення переживання самотності.

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

Отже, психологічний та соціальний підходи розглядають самотність як тимчасовий стан, почуття чи переживання [41].

Інтеракціоністський підхід до самотності включає в себе два різних напрямки. Перший розглядає інтеракцію як вплив різних чинників, другий, як міжособистісну взаємодію, які посилюють почуття самотності. Згідно даного підходу основною причиною самотності є недостатня соціальна компетентність та неможливість будувати міжособистісні відносини, які приносили б задоволення та можливість реалізувати потреби особистості. Р. Вейс виділяє два типи самотності: емоційну та соціальну ізоляції. Причому емоційна ізоляція призводить до підвищення тривожності, почуття невизначеності, порожнечі та зниження самооцінки. Соціальна ізоляція викликає почуття безпорадності, безперспективності, призводить до втрати сенсу життя, відчуття стресу та депресії. Р. Вейс розглядає самотність як нормальну реакцію та допускає можливість участі у формуванні самотності навіть інстинкту [39].

Когнітивний підхід аналізує розбіжності між індивідуальним досвідом особистості і загальноприйнятими нормами. Когнітивні моделі наголошують на наявності афективних і поведінкових складових у досвіді самотності, невідповідності між існуючим і бажаним рівнем соціальних контактів особистості. Представники когнітивного підходу найбільшу увагу акцентують на відмінностях у виникненні самотності, проявах та формах її подолання. Так, Л. Пепло зазначає, що на переживання самотності впливають особистісні потреби, очікування та чинники, які на даний момент впливають на особистість. Особистість не тільки занурена в реальні соціальні зв'язки, але і має так звані «зразки», стандарти соціальних відносин, до реалізації яких прагне. Дисбаланс між досягнутим і бажаним рівнем зв’язків, соціальних контактів сприяє виникненню самотності [39].

Представники інтимного підходу американські вчені В. Дерлега і С. Маргуліс при аналізі самотності виокремлюють поняття « інтимність» і «саморозкриття». Порушення балансу інтимності і формальності в процесі особистісного спілкування є фактором виникнення почуття самотності. З одного боку глибина інтимності в спілкуванні може привести до саморозкриття особистості, а з іншого, навпаки, відсутність такого спілкування завжди призводить до виникнення самотності [36]. Тобто інтимний підхід акцентує увагу на тому, що відсутність партнера з яким можна вільно, невимушено спілкуватися, будувати відносини, призводить до самотності.

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

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

спілкування і розуміння себе, осмислення вражень від взаємодії зі світом [40].

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

З позицій міждисциплінарного підходу певні компоненти переживання самотності характерні абсолютно для всіх людей, незважаючи на їх різноманіття. До одного з таких компонентів У.А. Садлер і Т.Б. Джонсон відносять почуття повної заглибленості людини в саму себе. На думку дослідників, самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає не лише певну форму самосвідомості, а й показує руйнування основної реальної мережі міжособистісних відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [8].

В. Сіляєва описує самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [17; 32].

Л.І. Коломієць, Є. В. Григорук визначають самотність, як певну форму ставлення особистості до навколишнього світу, що призводить до порушення міжособистісної комунікації, супроводжується дисгармонійними переживаннями, провокує зниження самооцінки й самоприйняття, зумовлює неготовність вибудовувати адаптивну систему соціальних контактів [17].

М. Є. Покровський узагальнив уявлення сучасних дослідників про самотність та виділив три загальних тези: самотність – результат дефіциту соціальних зв'язків і спілкування; самотність – внутрішній, суб'єктивний досвід, який зовсім не тотожний об'єктивній соціальній ізоляції; самотність не є приємною і бажаною та супроводжується стресовим станом психіки. Самотність є суб'єктивним станом свідомості, якимось внутрішнім

переживанням. М. Є. Покровський визначає самотність як негативний емоційний стан людини, яка зазнає дефіцит глибоких і задовольняючих її соціальних зв'язків і негативно сприймає цей стан, що супроводжується дистресовим синдромом [40].

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

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

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

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

Негативний характер самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани, порушує внутрішню цілісність особистості, може виступати механізмом психологічного захисту, що в сукупності призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток [16]. Негативне переживання самотності може трансформуватися у позитивне як бажання особистості усамітнитися та використати цей час для себе. Така трансформація може відбутися тільки в

тому випадку, коли це бажання не пов'язане з дефіцитом певних стосунків або зв'язків. З такої позиції переживання самотності може слугувати неодмінною умовою самовдосконалення особистості. Саме активність особистості, позитивне ставлення до себе та власного життя, сприйняття переживання самотності можуть сприяти самоактуалізації [28].

Аналізуючи причини виникнення самотності у юнацькому віці дослідники найчастіше розглядають особистісні (риси характеру, особливості поведінки) та соціальні (високий ступінь мобільності, тривога щодо соціальної ідентичності) чинники. Зокрема, до важливих причин виникнення самотності відносять психологічні характеристики особистості (неадекватну самооцінку, тривожність, сором'язливість, агресивність, напруженість, почуття неповноцінності, пригніченість), взаємне відчуження у батьківсько-дитячих стосунках, відсутність мети у житті [31]; розчарування у минулих стосунках, страх довіритись людям, втрата сенсу життя, смерть близької людини, розчарування, відчай, розлука, втрата моральних цінностей у житті, невдачі у діяльності, нездатність до міжособистісних стосунків, надання переваги замкненості у спілкуванні, негативне самонавіювання [27].

Одним з чинників, що впливає на виникнення самотності у юнацькому віці є егоїзм, що може перешкоджати встановленню соціальних контактів, порушуючи взаєморозуміння між людьми та ефективну інтеграцію в соціальне середовище. Егоїсти ігнорують почуття, інтереси та права інших людей заради досягнення власних цілей, можуть завдавати шкоди з метою здійснення своїх бажань [25].

Причиною самотності може бути дефіцит спілкування, який, в свою чергу, породжує внутрішні психологічні причини, наприклад, сором'язливість [8]. Хоча сам процес усвідомлення своєї самотності у юнацькому віці викликає почуття сорому. Оскільки самотність не завжди сприймається суспільством, а навпаки, часто засуджується. Самотні люди асоціюються з слабкими особистостями, які не спроможні бути активними учасниками соціальних відносин. Страх самотності лякає особистість, призводить до

витіснення переживання самотності або до постійного пошуку нової компанії і встановлення численних, найчастіше поверхових контактів, які не мають емоційного контакту [23].

Найгострішими формами соціальної ізоляції у юнацькому віці є бойкот та вигнання, які виникають внаслідок позбавлення їх можливості бути включеними у важливу і бажану для них групу. Зазвичай, особи юнацького віку хочуть не просто бути активними учасниками групи, а прагнуть визнання нею своєї унікальності, своїх особистісних якостей. Якщо вони не отримують бажаного, або їх очікування і сподівання не виправдовуються, ситуація погіршується. Особливо на них впливає розчарування в друзях та переживання їхньої втрати. З віком особистісні риси, що провокують самотність, загострюються і надають негативну модальність переживанням міжособистісних контактів [8].

Дослідники Н.В. Барінова, О. В. Погава зазначають, що самотність як сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит кількості та якості соціальних зв'язків, зазвичай визначається чотирма комплексами почуттів і переживань у особистості: відчай (почуття відчаю, панічного жаху, немічності, покинутості); нелюбов до себе (відчуття власної непривабливості, нерозумності, постійне відчуття небезпеки); нестерпна нудьга (почуття невдалості, нетерпіння, нудьги, неможливість зосередитись); депресія (почуття горя, пригніченості, спустошеності, жалю до себе і відчуженості) [1].

Крім того, до типових емоційних станів самотніх людей відносять: тугу, нетерпіння, відчай, відчуття власної непривабливості, безпорадність, пригніченість, внутрішню спустошеність, нудьгу, втрату надій, ізоляцію, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолію, відчуженість, почуття провини. Глибина і насиченість описаних почуттів і станів визначатися видом суб'єктивного переживання самотності [23]. Однак, суб'єктивне переживання самотності, відносно незалежне від обсягу і характеру міжособистісних контактів особистості та визначається її індивідуальними особливостями, внутрішнім станом, захисними механізмами,

рівнем домагань, мотивацією до досягнення успіху чи уникнення невдач та смисложиттєвими орієнтаціями [7].

Неусвідомлена самотність часто супроводжується негативними емоціями [17]. Однак, особистість може оцінювати власні переживання самотності як щось приємне, бажане, потрібне та навіть корисне. Тому, вона не уникає ситуацій самотності, а прагне залишитися наодинці, щоб мати вільний час для власного розвитку та самопізнання. Спокій і толерантне ставлення до власної самотності обумовлює загальне її позитивне сприйняття особистістю, що сприяє домінуванню позитивних емоцій під час цього переживання [28].

Дослідники часто наголошують на взаємозв'язку самодостатності та самотності. Оскільки лише самодостатня особистість перебуваючи на самоті усвідомлює самотність як бажану, як необхідну, сприймає її як ресурс. За такого ставлення до самотності особистість здатна відчувати творчі підйоми, інсайт, натхнення та реалізуватися [2]. Відповідно отримане задоволення від творчого піднесення та отриманих результатів піднімає настрій, віру в себе, в свої можливості, тому особистість не відчуває себе самотньою.

Л.І. Коломієць, Є.В. Григорук об'єднали чинники виникнення самотності у дві групи: індивідуально- психологічні (тривожність, локус-контроль, самоідентифікацію, комунікативну компетентність, Я-концепцію, соціальний та емоційний інтелект, характерологічні риси, рефлексію, рівень домагань, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, самонавіювання, самооцінку та інтровертованість, емпатію, відчуженість; соціальнопсихологічні (чинники, за рахунок яких можна визначати самотність особистості в системі стосунків «Я– інші»: неприйняття групою, переорієнтація спілкування, розрив дружніх чи любовних стосунків, відсутність кола спілкування, обмеження інтимних проявів тощо) [17].

До важливих факторів, що впливають на формування самотності у юнацькому віці відносять соціальний тиск суспільства, ідентифікацію особистості з іншими людьми та самоіндентифікацію [31].

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

Потенційна схильність до самотності формується у самому вихованні особистості, якщо базується на основі вузько рольового підходу. Внаслідок такого виховання особистість не може ефективно виконувати систему ролей у сім'ї та колективі. Оскільки не сформовані навички поведінки. Це стає основною причиною нестійкої життєвої позиції особистості, невизначеності її планів, неможливості будувати комфортні для неї соціальні зв'язки та призводить до самотності [37].

Л. Пепло, М. Міцелі і Б. Мораш зазначають, що саме низька самооцінка призводить до виникнення самотності особистості та визначає перебіг переживання самотності [35]. Крім того, у юнацькому віці негативне ставлення до свого власного тіла, статі, зовнішнього вигляду, поведінки сприяють виникненню самотності. Також від рис характеру та особливостей поведінки особистості буде залежати глибина переживання самотності. Крім того, з віком особистісні риси, які провокують самотність, можуть поглиблюватися і надавати негативного забарвлення переживанням міжособистісних контактів [35].

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

бажання бути відкритим до спілкування, ділитися думками та переживаннями, відчуженість від себе і світу) [16].

Г.Р. Шагівалеєва виділяє чотири рівні ситуації самотності: фізичний, комунікативний, емоційний та духовний. Фізичний рівень проявляється неможливістю з різних причин підтримувати контакти з іншими, за винятком віртуальних. Комунікативний рівень проявляється тоді, коли особистість протягом тривалого часу перебуває в колі мало знайомих або незнайомих людей. Емоційний рівень проявляється за відсутності близьких, інтимних відносин та не залежить від кількості контактів і доброзичливих емоційних відносин в цілому. Духовний рівень проявляється за відсутності духовного взаєморозуміння з оточуючими людьми [36].

Дж. Янг виділив та описав наступні причини самотності [18]:

1. Труднощі залишатися сам на сам із собою, що можуть бути зумовлені високим рівнем тривожності та постійним відчуттям страху.

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

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

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

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

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

7. Завищені очікування від людей, що часто зумовлені схильністю до

перфекціонізму в стосунках з іншими людьми та дуже високим рівнем домагань.

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

До структурних компонентів переживання самотності відносять первинну реакцію самотності (дискомфортне відчуття як результат гострого незадоволення однієї із значущих потреб) та актуалізоване переживання самотності (тимчасовий стан, специфічний за змістом та психофізіологічними проявами, результатом якого є ланцюг послідовних реакцій, станів та процесів). Найважливіші стадії переживання самотності поділяють на: латентну (досвідому), первинної вербалізації (часткового усвідомлення), повної вербалізації (повне усвідомлення), передкризова, кризова, позакризова [6].

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

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

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

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

– мотиваційно-вольовий (комплекс мотивів та вольових дій особистості, які виникають на певні механізми переживання самотності (самоактуалізація, деперсоналізація) [37].

Переживання самотності у юнацькому віці може відбувається пасивно та активно. Це залежить від особливостей ставлення до самої самотності, до себе, до інших людей. За активного типу самотності особистість відчуває задоволення від самотності, має гарне самопочуття, піднесений настрій, позитивні емоції, вільно, невимушено спілкується, займається творчістю, прагне зробити щось нове, орієнтується на власні цілі та інтереси. За пасивного типу самотності особистість не реагує на ситуації, що виникли, не спілкується активно з людьми, може не проявляти жодних емоцій, має погане самопочуття та настрій [2]. Крім того, переживання почуття самотності викликає відчуття втоми, розлади сну, млявість тощо. У даному контексті стан самотності може бути значною перешкодою для повноцінного функціонування особистості на всіх її життєвих етапах [15].

Самотність є одним з тих психологічних чинників, які впливають на емоційний стан особистості, є сукупністю її емоцій, що виникають у відповідь на відчутний дефіцит (якісний і кількісний) у соціальних контактах [17]. Тому, у юнацькому віці дуже важливо бути включеним у соціальні контакти, визнавати, приймати себе і отримувати відповідний зворотній зв'язок від інших людей. Якщо відсутня така можливість або не реалізується повною мірою, то ймовірність виникнення самотності дуже велика.

У ситуації гострого переживання самотності у юнацькому віці формуються різні компенсаторні (захисні) реакції, форми поведінки та спілкування, в яких важливу роль грають внутрішні діалоги [13].

Переживання самотності у юнацькому віці має свої особливості, оскільки зустрічаючись з проблемами дорослого життя особистість намагається мобілізувати всі можливі ресурси, щоб ефективно вирішити проблему та перейти в комфортний для себе стан. Один із шляхів подолання самотності є багатий внутрішній світ, можливості для розвитку якого, в свою чергу відкриває самотність [31]. Подоланню самотності також сприяє бажане спілкування, здатність чути та розуміти одне одного, а також високий рівень емоційного інтелекту.

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

1.3. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у юнацькому віці

Дослідники окреслюють різні підходи, що пояснюють причини виникнення самотності у юнацькому віці. Зокрема, визначають, що особистість може відчувати себе самотньою через певні риси характеру, зовнішні обставини, а також внаслідок недостатньо високого рівня емоційного інтелекту. Самотність завжди супроводжується емоційними переживаннями, а недостатній розвиток емоційного інтелекту не лише ускладнює розуміння свого внутрішнього світу, емоцій та емоцій інших людей, а й заважає швидко підібрати ефективну форму реагування на її прояви та посилює дане відчуття [21].

Термін «емоційний інтелект» вперше використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейєр для розкриття особливого комплексу психічних властивостей, таких, як уміння розуміти власні почуття, регулювати власні емоції та впливати на емоції інших людей [20]. Найчастіше під емоційним інтелектом розуміють комплекс здібностей щодо розуміння, розпізнавання своїх, чужих відчуттів чи емоцій, а також контролю, управління своїми переживаннями і почуттями інших людей [20].

Д. Гоулман виділяє наступні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, управління взаєминами і

набір необхідних навичок. Самосвідомість передбачає розуміння та аналіз своїх емоцій. Самоконтроль полягає в умінні контролювати негативні емоції, можливість вільно висловлювати свої почуття та швидко адекватно реагувати в складних ситуаціях. Соціальна чутливість надає можливість співпереживати, розуміти інших, допомагати при необхідності, брати на себе відповідальність. Вміння управляти взаєминами забезпечує успішність особистості у самореалізації та встановленні соціально значимих відносин, які цілком виправдовують очікування. Набір необхідних навичок (здатність розуміти свої емоції та інших, емпатія, правильність вираження емоцій за різних ситуацій), який формується протягом тривалого часу, забезпечує не лише активне включення осіб юнацького віку в соціум, а й сприяє ефективній взаємодії [5].

Р. Бар-Он вирізняє п'ять підтипів емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний інтелект − здатність розуміти себе і управляти собою (знання про власні емоції, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація і незалежність); міжособистісний інтелект − здатність взаємодіяти і знаходити спільну мову з іншими (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність); адаптація − здатність знаходити компроміс і бути реалістичним (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість); управління стресом − витримувати стрес і контролювати себе (стійкість до стресу, контроль спонукань); загальний настрій − здатність підтримувати реалістичну позитивну установку і отримувати задоволення від життя, ділитися радістю з іншими. [34]

Л.О. Колісник до емоційного інтелекту включає особистісні (внутрішньоособистісний інтелект) та міжособистісні (міжособистісний інтелект) компетентності, що містять такі показники: сприйняття, оцінка та вираження емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності свого мислення; розуміння та аналіз емоційної інформації; регуляція емоцій [16].

Тобто, емоційний інтелект розглядають як здатність особистості розуміти стосунки, що проявляються у емоціях і управляти емоційною сферою використовуючи інтелектуальний аналіз і синтез. Дослідники

наголошують на важливості розуміти свої емоції та емоції інших людей, оскільки емоційний інтелект відображає внутрішній світ, його взаємозв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю [20].

Здатність до розуміння емоцій означає, що особа юнацького віку може розпізнати емоцію, тобто встановити присутність емоційного переживання у себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію використовує вона сама або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона може привести. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, передусім, приглушати досить сильні емоції; здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій; при необхідності вільно викликати ту або іншу емоцію, яка допоможе вирішити конфліктну ситуацію [20].

Труднощі в оцінці емоційного стану, його врівноваженні, недостатнього вміння керувати своїми емоціями та впливати на емоції інших людей вагомо впливають на суб’єктивне відчуття самотності. Оскільки така особистість не може успішно взаємодіяти з оточуючими, відчуває почуття провини, дискомфорт при спілкуванні, намагається уникати будь яких контактів [21]. Будувати близькі міжособистісні стосунки, які приносять задоволення та є комфортними, може особистість, що чітко розуміє свої емоції, емоції інших людей і відповідно має навички контролю в будь якій, навіть непередбаченій ситуації, тообто, має високий рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту.

Достатній рівень емоційного інтелекту забезпечує умови, що дають можливість зближуватися з людьми. Такі емоційні близькі відносини у юнацькому віці сприяють успішній соціальній адаптації та дозволяють уникати суб’єктивного почуття самотності. Чим вищий рівень емоційної обізнаності особистості, тим вищий рівень емпатії. Людина, яка розуміє всі емоції, знає де, коли і які саме емоції необхідно проявляти, може легко відчути настрій і емоції іншої людини. Якщо людина не може керувати своїми емоціями, її

поведінка не зрозуміла для оточуючих, розцінюється як неадекватна та неналежна. Це відштовхує навіть найближче оточення і посилює самотність [20].

Низький емоційний інтелект осіб юнацького віку призводить до погіршення настрою. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією та фрустрацією [5].

На основі досвіду стосунків у осіб юнацького віку формується певна норма емоційних зв'язків, яка є прийнятною і приємною. Як результат особистість свідомо чи несвідомо очікує таких комфортних взаємин. Якщо таких емоційних зв'язків немає або вони не задовольняють очікування особистість вважає себе самотньою [40].

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

Так, зв'язок емоційного інтелекту з самотністю обумовлюється тим, що розвиток емоційного інтелекту на високому рівні дозволяє людині усвідомлювати, вдало керувати власними емоціями, проявляти емпатію по відношенню до інших, бути впевненим у собі та своїх можливостях, вдало здійснювати комунікацію, що відображається у навичках толерантного спілкування, правильної оцінки інших, вміннях розбиратись у різних соціальних ситуаціях, розуміти оточуючих, обирати та застосовувати належні форми поведінки, бути відкритим по відношенню до інших. Людина здатна розібратися у собі, своїх почуттях, ефективно взаємодіяти з оточуючими. Все

це дозволяє людині позитивно ставитись до самотності, знаходити у моментах усамітнення джерело натхнення, час для рефлексії, відновлення балансу та саморозвитку [9].

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

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

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

2. Виявлено, що виникнення самотності у юнацькому віці тісно пов’язане як з індивідуальними особливостями, так і поведінковими проявами: не усвідомлення своєї унікальності, своїх переживань, недостатня кількість гнучких соціальних навичок. Феномен, що об’єднує низку таких навичок, у

науковій літературі описаний як емоційний інтелект.

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

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

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

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

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

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Вивчити основні аспекти переживання почуття самотності у юнацькому віці.

2. Виявити особливості розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

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

Означенні завдання зумовили підбір та розробку діагностичного інструментарію для дослідження емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку, а саме: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла);

Коротко зупинимося на використаних методиках дослідження:

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

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

відношенню до інших.

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

3. **Методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла)** дозволяє виявити спроможність розуміти стосунки особистості, що виявляються в емоціях, і здатність керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика налічує 30 тверджень та містить п’ять шкал, які дозволяють вияввити як загальний рівень самого емоційного інтелекту, так і його парціальні рівні, а саме: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. За кожною шкалою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «–»). Що більша додатна сума балів, то більш виражений відповідний емоційний прояв.Сума балів за всіма шкалами складала показник емоційного інтелекту. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

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

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, дає можливість констатувати той факт, що за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона, яка дозволяє визначити рівень суб’єктивного відчуття самотності було виявлено, що для 30% респондентів характерний високий рівень суб’єктивного відчуття самотності, а 43% мають середній рівень самотності. В свою чергу низький рівень самотності мають 27% досліджуваних. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2. 1.



Рис.2.1. Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюсона)

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

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою та відрізняється характером прояву. Найбільшою виявилась група респондентів з середнім рівнем переживанняпочуття самотності, а найменшою – з низьким рівнем переживання цього почуття. Результати дослідження засвідчили, що групи дівчат з високим рівнем переживання почуття самотності більш чисельні, ніж групи хлопців. Тобто дівчата частіше та гостріше переживають почуття самотності. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівня суб'єктивного відчуття самотності за статевою приналежністю

Респонденти	Рівні суб'єктивного відчуття самотності (%)		
	високий	середній	низький
Хлопці	25	44	31
Дівчата	32	43	25

Для визначення домінуючого виду переживання самотності, був застосований «Опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіна. Результати дослідження наведені на рис. 2.2.

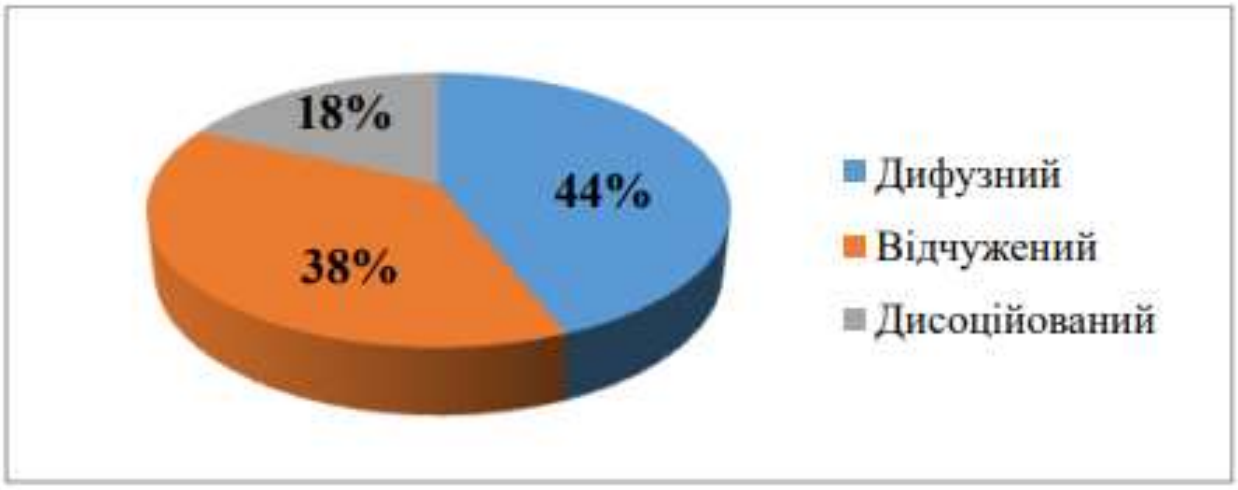


Рис. 2.2. Види переживання самотності

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

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

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

На етапі констатувального експерименту за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла було виявлено інтегративне значення показників емоційного інтелекту, що визначалися такими критеріями як: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, само мотивація, емпатія розпізнавання емоцій інших людей. Результати дослідження наведені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла

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

Значення показників інтегративного емоційного інтелекту юнаків, які були отриманні в ході діагностики свідчать, що частка досліджуваних з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту складає 46%, низьким – 28%, високим – 26%. Щодо окремих складових емоційного інтелекту, схожі показники можемо побачити за шкалами «емоційна обізнаність» та «управління своїми емоціями»; нижчі результати виявилися за шкалами «емпатія» (28% мають низький результат, 48% – середній) та «самомотивація» (лише 22% мають високий результат); дещо вищим є показник за шкалою «розпізнавання емоцій інших» (високий рівень виявлений у 28% респондетів); Таким чином, для певної більшості осіб юнацького віку дещо важко врівноважити емоційний стан, відкидати негативні переживання, зосередитися на діях; складно розпізнавати власні емоції та емоції інших, ясно виражати почуття та усвідомлювати потреби, що стоять за ними; важко розрізняти де фальшивий вияв почуттів, а де справжні емоції; їм не вистачає навичок використання емоцій для ефективного вирішення завдань та не достатньо розвинена здатність управляти емоційними станами оточуючих. Кількісні показники подано на рисунку 2.3.

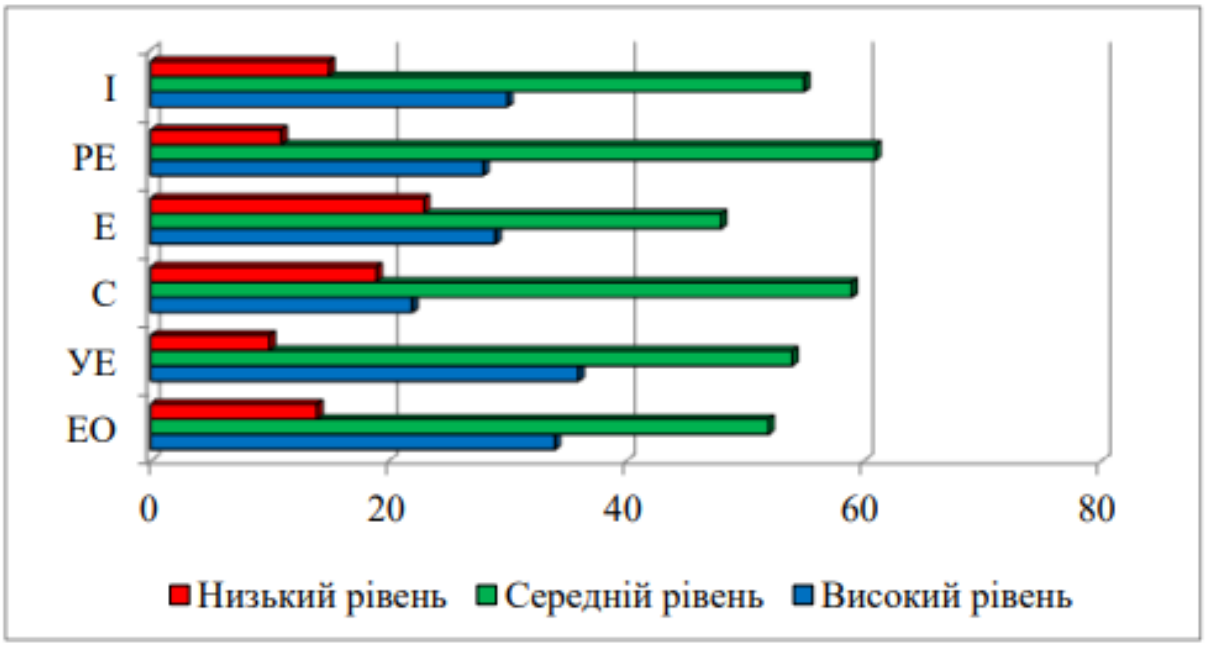


Рис. 2. 3. Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла, %

При співставленні отриманих результатів із даними про рівень самотності особистості виявлено, що у респондентів з високим рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності, а у респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній рівень емоційної обізнаності. Тобто, чим чіткіше людина усвідомлює свої емоції, розуміє глибину своїх почуттів та їх наслідків, детально прослідковує зв'язок між власними почуттями і тим, що вона думає, каже і робить, тим більша у неї проінформованість щодо свого психологічного стану і менше шансів відчувати самотність. Кількісні показники подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Залежність рівня самотності від рівня емоційної обізнаності особистості

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

У респондентів з високим рівнем самотності виявлено середній (67%) рівень вміння управляти своїми емоціями. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає високий (52%) рівень вміння управляти своїми емоціями. Результати говорять про те, що чим гірше людина вміє управляти своїми емоційними станами тим гірше вона їх усвідомлює, реагує надмірною емоційністю і як наслідок їй важко відволіктися від негативних переживань, що призводить до негативного переживання самотності. Кількісні показники подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Залежність рівня самотності від вміння управляти своїми емоціями

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

У респондентів з високим рівнем самотності виявлено середній (49%) та низький (33%) рівні самомотивації. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній (57%) рівень самомотивації. Тобто, чим гірше людина може свідомо спонукати себе до певних дій в емоційній сфері, тим важче їм врівноважувати емоційні стани, діяти рішуче та швидко долати негативні почуття, зосередитися на ситуації. Як наслідок, зростає вірогідність виникнення різноспрямованих негативних емоцій та суперечливих мотивів, що може заважати спілкуванню та співпраці з іншими людьми, і як наслідок зростає рівень переживання самотності. Кількісні показники подано в табл. 2. 5.

Таблиця 2.5.

Залежність рівня самотності від самомотивації

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

У респондентів з високим рівнем самотності переважає середній та низький рівні емпатії. У респондентів з низьким рівнем самотності переважає середній та високий рівні емпатії. Тобто, чим менше людина відчуває як себе, так і інших людей, здатна співпереживати, проникнутись почуттями іншого, тим вірогідніше, що її буде супроводжувати нестача значущих зв'язків з оточуючими людьми. Кількісні показники подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Залежність рівня самотності від емпатії

Рівень самотності(%)	**Рівень емпатії(%)**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
Низький	24	57	19
Середній	22	44	34
Високий	17	50	33

У респондентів з високим рівнем самотності переважають низькі показники рівня розпізнавання емоцій інших людей. У респондентів з низьким рівнем самотності переважають більш високі значення за цим показником, адже вони відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки. Кількісні показники подано в табл. 2.7.

Таблиця 2. 7.

Залежність рівня самотності від рівня розпізнавання емоцій інших людей

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

Таким чином, отримані в ході дослідження дані підтверджують те, що емоційний інтелект є вагомим чинником запобігання самотності у осіб юнацького віку. Зв'язок емоційного інтелекту та самотності обумовлений тим, що високі показники емоційного інтелекту дозволяють людині розпізнавати і регулювати як позитивні так і негативні почуття та емоції. Людина з високим емоційним інтелектом здатна до самоаналізу, розпізнавання своїх почуттів та їх причин, ефективно взаємодіє з навколишнім світом. І навпаки, якщо у людини виявляється недостатній рівень таких навичок вона перестає розуміти себе, що призводить до самокопання, звинувачення як себе так і інших. Як наслідок, це провокує поступове віддалiння від інших, стан відчуження стає глибшим і людина втрачає зв'язок як з оточуючими її людьми так і з самою собою. Все це виявляється у проблемному, негативному переживанні самотності. Отже, дані дослідження були покладені в основу розробки психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту з метою запобігання самотності у юнацькому віці.

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

З метою визначення оптимального діагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особливостями переживання самотносту у осіб юнацького віку, було обрано наступні напрямки дослідження:

- визначення основних аспектів переживання почуття самотності у юнацькому віці.

- виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

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

Для реалізації даного завдання, методиками, що використовувалися під час проведення експерименту були: методика діагностики «рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);

«опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холла);

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

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

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

Дані, як юнаки оцінили свої здібності розуміти власні і чужі емоції та вміння управляти ними говорять про те, що для осіб юнацького віку характерна недостатня розвиненість зазначених здібностей, які входять до складу як внутрішньо- особистісної компетенції емоційного інтелекту, так і міжособистісної. Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим складніше їй розуміти не тільки себе, а й оточуючих її людей, в наслідок чого

відбувається поступова фізична та емоційна ізоляція, виникає негативне переживання самотності. В той же час, достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє людині вільно керувати емоціями, контролювати свої негативні прояви почуттів, прагнути до використання лише позитивних емоцій, що дозволяє налагоджувати комфортні взаємовідносини.

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

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

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

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

Проведення формувального експерименту передбачало вирішення таких завдань:

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

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

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

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

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

Завдання програми:

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

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

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

Очікувані результати:

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

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

Таблиця 3.8.

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, м'яч	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 2.8

6.	«Пізнай себе»: Привітання Вправа «Гарне в поганому» Гра «Що було б, якби...» Вправа « Емоційний партнер» Підведення підсумків. Рефлексія	сюжетні картинки, кольорові олівці, фломастери, м'яч	5 хв. 15 хв 10 хв. 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.

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

3. 2. Практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці

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

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

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

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

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

1. Кожного дня приділяти увагу своїм почуттям, формулювати для себе, що відчувається та чому. Так, на протязі дня, варто якомога частіше, промовляти собі фрази які починаються зі слів: «Я відчуваю…», «Я почуваю себе…». Щоб не забувати це робити слід поставити собі нагадування в телефонні, декілька разів на день, з питанням: «Що ти зараз відчуваєш? Все це допоможе, перш за все, самоусвідомленню емоцій та розвитку емоційної грамотності.

2. Ведіння щоденника емоцій. Виокремивши вільний час записувати емоції, які виникали на протязі дня, чим вони були викликанні. Це дозволить фокусуватись на конкретних моментах, аналізувати якими відчуттями в тілі та думками супроводжувались ті чи інші події, ситуації, віднайти тригери, які змушують переживати ті чи інші емоції. Декілька днів таких записів

дозволить усвідомити який настрій переважає в цілому. Ціль таких заходів- краще зрозуміти себе: на що реагуємо і як саме. Також можна поставити собі задачу у збільшенні кількості позитивних емоцій, що виникають за день.

3. Розширювати словник емоцій. Кожного дня ми переживаємо різні емоції, тому дуже важливо мати достатньо слів, щоб описати все те, що переживається. Виокремлюють 10 фундаментальних емоцій. Але із різних співставлень та поєднань цих емоцій виникають інші, більш складні комплекси емоційних станів, яких можна нарахувати вже більше ста. Те, як ми називаємо те, що відчуваємо, сильно впливає на нашу можливість усвідомити емоцію і в подальшому взаємодіяти з нею та аналізувати. Розширення словнику емоцій, емоційних станів допоможе краще розібратись в своїх почуттях, які вони бувають, попрацювати з ними.

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

1. Дихальні вправи. Коли емоція усвідомлюється, але вона не є позитивною, варто зосередитись на своєму дихані: зробити декілька спокійних вдохів, потім затримати дихання та зробити декілька спокійних видихів. Робити це варто до тих пір, поки емоційний стан не відновиться. Таке дихання запустить психологічні та фізіологічні механізми, які зменшують відчуття стресу і допомагають контролювати емоції.

2. Критичні та стресові моменти провокують виникнення негативних емоцій, що також відображається на роботі всього організму через зажими та хвороби. Усвідомивши негативну емоцію, варто брати її під контроль та виражати. Найкращими способами є спорт, здорова агресія, творчість або проста відверта бесіда з іншим. Варто лише знайти дієвий спосіб для себе: біг чи тренажери, малювання чи написання віршів, жива розмова з близькою людиною чи проста переписка, биття боксерської груші чи посуду. Навчившись зчитувати сигнали, які подає нам наше тіло, необхідно робити паузи, виокремлювати час для відновлення сил, відклавши момент прийняття

серйозних рішень.

3. Частіше підмічати та записувати, що в сьогоднішньому дні нас порадувало, підняло настрій, що ми зробили успішного. Підкреслення позитивних моментів піднімає настрій. Завдяки чому нас складніше вивести з себе чи засмутити. Позитивний підхід дає нам опору, впевненість в собі, та уберігає від негативних та неприємних для нас емоцій.

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

1. Золоте правило: відноситись до інших так, як хотіли би, щоб відносились до нас. Варто слухати співрозмовників не перебиваючи, поважати емоції інших людей, визнавати право інших на їх почуття.

2. Частіше ставити себе на місце іншої людини, практикувати навичку дивитись на ситуацію з позиції іншого. При розмові з оточуючими варто робити спроби відчути все, що може їх турбувати, які емоції переважають інші в момент бесіди. Освоївши такі навички можна перейти до складнішої: дивитись на ситуацію з позиції третього спостерігача, що допоможе зробити сприйняття іншого більш яскравішим та чіткішим.

3. Спостерігати за іншими у громадських місцях. Що відчувають люди яких ми бачимо; які відносини між тими хто перебуває разом в цей момент; як те, що одна людина розповідає іншій сприймається останньою, які емоції вони зараз переживають. Для цього не потрібно додаткового часу, чи особливих затрат, це те, що відбувається навколо нас кожного дня.

4. Перегляд телебачення без звуку. Це можуть бути фільми, серіали, новини, репортажі. Спостерігати за жестами, мімікою розміщенням у просторі тих хто на екрані, роздумуючи над тим, що вони відчувають, який настрій у них прерважає. Можна зрівнювати фільми різних країн, які відмінності емоційних проявів у різних культурах, як відрізняються прояв емоцій у професійних акторів та людей зі звичайного репортажу.

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

1. Навіть при поразках та невдачах, знаходити хоч один позитивний момент. Думаючи в негативному ключі, варто зупинитись, та додавши просте « але» закінчити думку на позитивній ноті. Це допоможе не опустити руки, дасть сили робити інші спроби.

2. Вести список цілей, бажань, планів. Це можуть бути як цілі на день, так і плани на наступні пів року. Краще розбити їх на підпункти, встановлюючи час на виконання, покарання у випадку невиконання. Реалізовуючи пункти, у даному списку, варто себе хвалити та винагороджувати, що підтримає відповідний настрій та змотивує до інших перемог.

3. Повідомити про свої цілі інших. Чим більше людей знатимуть про наші плани, тим більше у нас мотивації на їх втілення у життя. Віра інших в наші сили заряжає позитивними емоціями, що не дає нам проявляти невпевненість та піддватись емоційному спустошенню.

4. Уявляти свій успіх. Думки про бажаний результат, в деталях, як це вплине на різні сфери та життя в цілому. Все це дасть відповідний поштовх до дій. Коли ми чітко розуміємо до чого саме прагнемо, нам легше тримати рівновагу в складні моменти.

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

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

самотньою, якщо матиме високий рівень емоційної компетентності.

Виходячи зі змісту третього розділу, можна зробити висновок про те, що була виконана наступна робота:

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

2. Надано практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання переживанню самотності у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

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

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

Під час написання роботи, був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання, зроблено наступні висновки:

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

спостерігається емоційна нестабільність. Підвищення рівня емоційної стійкості сприяє зниженню інтенсивності переживання самотності та негативних почуттів, які супроводжують особистість в даному стані. Саме розвиток емоційної інтелекту забезпечує позитивне переживання самотності, що дає можливість особистості проявити свою індивідуальність, самоактуалізуватися та бути щасливою. Теоретичний аналіз психологічної літератури дає можливість зазначити, що прояв самотності в осіб юнацького віку детермінується багатьма чинниками серед яких недостатньої уваги приділено емоційній компетентності, що обумовлює необхідність вивчення впливу емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у осіб юнацького віку.

2. . З метою визначення оптимального діагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особливостями переживання самотносту у осіб юнацького віку, було обрано наступні напрямки дослідження:

- визначення основних аспектів переживання почуття самотності у юнацькому віці.

- виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку.

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

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

При співставленні отриманих результатів даних про рівень самотності особистості та даних про рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту виявилено, що у респондентів з високим рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності. В свою чергу, особи, що показали низький рівень

суб'єктивного переживання самотності досить добре управляють своїми емоціями та почуттями. Юнаки, які гостро відчувають почуття відчуженості недостатньо вміють проявляти співпереживання та емпатію до інших, розділяти з оточуючими їх емоційні прояви. Така відсутність уваги до чужих почуттів пояснюється тим, що такі люди відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки.

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

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

На основі виконаної роботи було надано практичні рекомендації юнакам щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання переживанню самотності у юнацькому віці.

Узагальнюючи все вищесказане, ми можемо побачити те, що для осіб, які мають негативний прояв переживання самотності є характерним низький розвиток емоційного інтелекту, який пов'язаний з вмінням розуміти свої

емоції та почуття, вдало керувати ними, а також бути уважним до емоційних проявів інших людей, що, в свою чергу, має великий вплив на особливості переживання самотності у осіб юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна*. Психологія. Харків, 2010. №902. С. 13–18.

2. Бугайцова А.С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Психологія. 2016. №1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_3

3. Вайсбах Х., Дакс У. Емоційний інтелект : пер. з англ. М.: Лік Пресс, 1998. 247 с.

4. Гасанова П.Г., Омарова К.М. Психологія самотності : навч.-метод. посіб. Київ : Спільнота з обмеженою відповідальністю Фінансова Рада України (Київ), 2017. 76 с.

5. Гоулман Д. Емоційний інтелект : пер. з анг. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.

6. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків. URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm

7. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: Філософія, 2012. С. 76-84

8. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57.

9. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 21–24.

10. Ґоулман Д. Емоційний інтелект : пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.

11. Дмитренко О.Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2012. №9/1. С. 74-79.

12. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: 2011. №9. С. 80-89.

13. 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.

14. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дисс.... д-ра психол. наук: 19.00.07 : ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

15. 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.

16. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці : автореф. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.

17. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). С. 59–69.

18. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 319-328.

19. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.

20. 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.

21. Льовочкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема, 2016. С. 126-134

22. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці: зб. наукових праць РДГУ, 2020. №14. С. 136-143.

23. Макаренко П.В. Психологічні особливості переживання працівниками ОВС стану самотності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. Вип. 3. С. 263–267.

24. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 340 с.

25. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці, 2013. 66-68с

26. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

27. Олійник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology,* III (34), Issue: 69, 2015. P. 83–86.

28. Олійник Н.О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125– 136.

29. Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2 (71) 2016. С. 136–145.

30. Павелкін Р.В. Вікова психологія, 2015. 469 с.

31. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2013. №2. С. 212–216.

32. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №4. С. 33–35.

33. Хухлаєва О.В. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість: навч. посіб. Київ : Академія, 2002. 208 с.

34. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. P. 232.

35. Bowman C. C. Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*. 1955. P. 194–198.

36. 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*. New York, 1982. P. 152–166.

37. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. *Journal Psychol.* 1997, 131. P. 248–298

38. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston: Beacon Press, 1976.

39. Sullivan H. S. Schizophrenia as a Human Process., New York: W.W. Norton & Co, 1962.

40. Winnicott D. W. Die Fähigkeit zum Alleinsein. In D. W. Winnicott (Ed.): Reifungsprozesse und fordernde Umwelt. München: Kindler, 1974.

41. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938.. P. 45–54.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

Текст опитувальника

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1.Я нещасливий, займаюся багатьма речами в самоті				
2. Мені немає з ким поговорити				
3. Для мене незносно бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто дійсно не розуміє мене.				
6. Я весь в очікуванні, що люди зателефонують мені чи напишуть.				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8. Я зараз більше ні з ким не близький.				
9. Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси і ідеї.				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.				
12. Я відчуваю себе повністю самотнім				
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.				
14. Я вмираю за компанією				

15. В дійсності ніхто так не знає мене як слід.				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
17. Я нещасний, будучи таким відторгненим				
18. Мені важко заводити друзів.				
19. Я відчуваю себе відторгненим і ізольованим іншими.				
20. Люди навколо мене, але не зі мною.				

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «інколи» – на два, «рідко» – на один і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

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

Опитувальник для виявлення виду самотності (С.Г. Корчагіна)

Призначення тесту: визначення і глибинність переживання самотності і її виду.

Шкали: дифузна, відчужувальна, дисоційована самотність.

Інструкція до тесту: пропонується 30 запитань чи тверджень і 2 варіанти відповідей на них (так або ні), оберіть той, котрий найбільш відповідаєвашому уявленню про себе.

Текст опитувальника

1. Чи вважаєте ви, що ніхто не знає Вас по- справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит в дружньому спілкуванні?

3. Чи дувважаєте Ви, що близькі та друзі недостатньо турбуються про Вас?

4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко обійдуться і без Вас?)

5. Чи остерігаєтесь Ви здаватись нав'язливим зі своєю відвертістю?

6. Чи здаться Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?

7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?

8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні відчуття по відношеню до однієї й тієї самої людини?

9. Інколи Ваші почуття носять екстремальний характер?

10. Чи буває у Вас відчуття, що Ви «не сьогосвітня» людина, все у Вас не так як у інших?

11. Ви більше потребуєте своїх друзів, ніж вони Вас?

12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте?

13. У Вас вистачає душевних сил щиро глибоко співпереживати іншій людині?

14. Чи знаходите Ви ресурс в повній мірі виразити своє співпереживання страждаючому?

15. Чи захоплює Вас переживання (сум, шкодування, біль, каяття) за чимось безворотньо втраченим?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь вас стороняться?

17. Чи складно Вам пробачити себе за слабкість, помилку?

18. Чи хотілось Вам якось змінити себе?

19. Чи вважаєте ви за потрібне, щось змінювати в своєму житті?

20. Чи відчуваєте Ви власну достатність сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?

21. Чи відчуваєте ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?

22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь

від них і в дечому – «чужий»?

23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?

24. Вам подобається бути наодинці з собою?

25. Коли Ви відчуваєте, що не подобаєтесь комусь, чи прагнете змінити думку про себе?

26. Чи прагнете ви до того, щоб всі і завжди правильно Вас розуміли?

27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?

28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте неочікуваним вчинком (реакцією, словом)?

29. Чи буває так, що Ви не можете встановити відносини які б Вас влаштовували?

30. Чи було колись так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

Обробкаі інтерпретація результатів тесту:

Стан самотності (без визначення виду);

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

«–» 13, 14, 30, 24

Дифузна		**Відчужуюча**		**Дисоційована**	
«+»	«-«	«+»	«-«	«+»	«-«
4 **6** **11** **12** **13** **14** **21** **23** **25** **26**	**2** **24** **27**	**1** **2** **5** **16** **22** **24** **27** **29**	**11** **13** **14** **23** **25** **26** **30**	**1** **4** **7** **8** **9** **10** **12** **15** **19** **28**	**17** **20** **27** **30**

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 почуваю.

8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйних до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки « хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка та інтерпретація результатів:

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

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

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

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

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

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів:

14 і більше – високий;

8–13 – середній;

7 і менше – низький.

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

70 і більше – високий;

40–69 – середній;

39 і менше – низький.

Додаток Б

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

№	бали	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	№	бали	Рівень суб'єктивного відчуття самотності
Дівчата			**Хлопці**		
1	**40**	середній	**1**	**37**	середній
2	**53**	високий	**2**	**47**	високий
3	**38**	середній	**3**	**12**	низький
4	**20**	низький	**4**	**38**	середній
5	**46**	високий	**5**	**52**	високий
6	**35**	середній	**6**	**35**	середній
7	**57**	високий	**7**	**20**	низький
8	**20**	низький	**8**	**30**	середній
9	**37**	середній	**9**	**20**	низький
10	**17**	низький	**10**	**45**	високий
11	**45**	високий	**11**	**58**	високий
12	**40**	середній	**12**	**37**	середній
13	**53**	високий	**13**	**18**	низький
14	**30**	середній	**14**	**30**	середній
15	**51**	високий	**15**	**20**	низький
16	**55**	високий	**16**	**40**	середній
17	**37**	середній	**17**	**20**	низький
18	**19**	низький	**18**	**38**	середній
19	**17**	низький	**19**	**15**	низький
20	**35**	середній	**20**	**35**	середній
21	**54**	високий	**21**	**15**	низький

22	**14**	низький	**22**	**53**	Високий
23	**32**	середній	**23**	**44**	високий
24	**30**	середній	**24**	**40**	середній
25	**12**	низький	**25**	**12**	низький
26	**53**	високий	**26**	**35**	середній
27	**34**	середній	**27**	**25**	середній
28	**37**	середній	**28**	**30**	середній
			29	**47**	високий
			30	**20**	низький
			31	**55**	високий
			32	**32**	середній

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

№	Бали				Бали		
	дифузний вид	відчужений вид	дисоційований вид		дифузний вид	відчужений вид	дисоційований вид
	Хлопці				Дівчата		
1	10	8	9	1	10	7	8
2	9	7	10	2	11	6	9
3	6	8	7	3	9	8	10
4	11	7	10	4	8	8	10
5	6	8	7	5	10	7	10
6	7	8	9	6	9	7	10
7	8	7	10	7	10	7	8
8	10	7	8	8	6	8	7
9	11	8	10	9	9	6	10
10	7	8	8	10	9	7	10
11	11	6	9	11	7	8	10
12	9	8	10	12	9	7	7
13	10	8	7	13	7	8	10
14	11	8	7	14	9	6	10
15	6	7	9	15	10	8	9
16	9	6	8	16	11	7	10
17	10	7	9	17	8	8	10
18	7	8	8	18	8	7	10
19	9	8	10	19	9	5	10
20	11	8	7	20	11	7	8
21	8	7	9	21	9	7	10
22	10	7	6	22	6	8	7
23	11	7	9	23	9	6	7
24	8	8	10	24	11	6	9
25	9	6	8	25	8	7	9

26	**7**	**8**	**6**	**26**	**7**	**8**	**5**
27	**8**	**8**	**10**	**27**	**10**	**7**	**9**
28	**11**	**6**	**4**	**28**	**9**	**6**	**10**
				29	**7**	**8**	**6**
				30	**11**	**6**	**9**
				31	**9**	**8**	**7**
				32	**9**	**7**	**10**

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

№	Бали					
	ЕО	УЕ	С	Е	РЕ	І
	Хлопці					
1	14	8	14	15	14	70
2	8	14	16	13	7	40
3	15	9	8	12	15	71
4	7	6	13	14	8	30
5	8	7	10	8	9	49
6	15	10	9	7	6	50
7	6	5	8	13	12	52
8	9	15	15	6	9	45
9	16	11	9	14	10	71
10	7	7	11	11	16	75
11	5	8	12	14	13	55
12	10	16	10	15	9	48
13	12	10	7	5	10	37
14	17	14	11	6	8	46
15	7	11	14	10	14	30
16	15	15	15	7	13	56
17	9	10	9	16	9	28
18	14	16	14	5	10	73
19	12	8	7	12	17	63
20	10	9	13	6	9	30
21	10	12	15	9	11	38
22	14	9	10	12	11	45

23	9	12	12	11	10	71
24	15	11	9	17	6	56
25	10	17	6	8	12	44
26	8	7	11	7	12	35
27	12	14	7	13	9	47
28	13	16	5	11	10	75
	Дівчата					
1	15	10	11	7	11	48
2	9	9	7	17	13	32
3	16	11	8	13	15	56
4	15	14	15	12	12	71
5	10	11	11	9	14	56
6	14	12	9	14	16	67
7	8	15	16	11	13	33
8	10	10	12	13	15	70
9	7	14	8	6	11	65
10	8	9	14	12	12	41
11	6	10	12	10	16	47
12	11	11	9	10	12	45
13	9	17	6	9	17	73
14	12	12	11	14	7	67
15	14	16	9	12	16	74
16	13	11	10	11	12	70
17	15	14	13	16	9	56
18	13	11	9	6	17	67
19	16	15	10	11	11	70

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

Додаток В

Корекційна програма розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку

ПЕРШЕ ЗАНЯТТЯ

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

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

Вправа 1. «Оригінальне знайомство»

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

Вправа 2. «Гра з м'ячем» Учасники групи сидять по колу. Юнаки починають кидати один одному м'яч і той, у кого він виявиться, завершує фразу «Ніхто з вас не знає, що я відчуваю (емоція/ почуття) або у мене спостерігається, коли…». В результаті проведення цієї вправи поліпшується групова атмосфера, учасники відчувають себе більш невимушено, скорочується дистанція в спілкуванні.

Вправа 3. «Незавершені історії» Учасникам пропонується називати будь які слова (наприклад, холод, ковзани, сніг, осінь, книга тощо), які першими пригадають. Кожен учасник має назвати до кожного слова емоцію, яка асоціюється з цим словом. Крім того, має продовжити речення (наприклад, « Сніг – це радість…», «Осінь – це сум, бо…», « Книга – це інтерес…», «Холод

– це здивування …», «Ковзани – це провина, бо я їх загубив»). Наприкінці заняття учасники обговорюють результати, діляться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття)».

ДРУГЕ ЗАНЯТТЯ

Привітання. Аналіз настрою на роботу.

Вправа 1. «Сполучна нитка» Учасники, сидячи в колі, передають клубок ниток. Передача клубка супроводжується висловами про те, які емоції відчуває той, хто тримає клубок, як хоче себе відчувати і які емоції може побажати тому, хто сидить поруч і передає клубок далі. Коли клубок повертається до психолога нитка повинна перебувати у кожного учасника в руці, тобто імітація єдиного цілого, кожен важливий і значущий у тому цілому.

Вправа 2. «Змалюй стан» В ході вправи роздаються картки де зображені ті чи інші емоційні стани. Той, хто отримує картку по черзі зображує цей стан. Інші уважно спостерігають і стараються зрозуміти, який стан намагається передати кожен учасник. В ході обговорення висловлюються ідеї про те, які емоційні стани розпізнавати важче, що може сприяти їх розумінню. Щоразу після того, як стан названо є можливість сформувати «банк» тих невербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи стан людини.

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

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

ТРЕТЄ ЗАНЯТТЯ

Привітання. Аналіз настрою на роботу.

Вправа 1. «Твій стан» Учасники сідають по колу. Психолог починає з того, що першим каже про емоційний стан свого сусіда зліва. Наприклад, «Мені здається, що ти злий» і т.д. Той кому це сказали, розповідає про свій стан в даний момент, а потім висловлює своє припущення про стан сусіда зліва. Після того як коло замкнеться, психолог може задати групі загальне питання: «Яким чином ви визначили стан свого сусіда?» Або «На які ознаки ви орієнтувалися,».

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

Вправа 2. «Тренуємо емоції» Метою виступає розвиток вміння відчувати настрій інших і співпереживати оточуючим. Психолог пропонує юнакам: насупитися як ображена людина; позлитися, як при сварці один з одним; злякатися, наче загубив щось важливе; посміхнутися ніби побачив диво. При цьому після кожної емоції учасники мають можливість поділитися, чи згадувалися якісь ситуації з особистого досвіду.

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

ЧЕТВЕРТЕ ЗАНЯТТЯ

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

Вправа 1. «Малювання емоційності» Психолог пропонує учасникам намалювати свої емоції та почуття на різнокольоровому папері: на зеленому -

такими, якими вони представляються собі самі; на блакитному - такими, якими учасники хочуть щоб вони були; на червоному - такими, з якими вони постають перед близькими, друзями та знайомими. Гра « Передай емоції по колу» У цій грі психолог задумує будь-яку емоцію і показує її без слів сусіду зліва. Той повинен зрозуміти, яка емоція і передати своєму сусідові зліва. Кожен п'ятий гравець називає, що він зрозумів, і задає новий емоційний стан. Гра проходить в кілька етапів, після чого йде обговорення: уміння розпізнавати почуття можна тренувати, якщо бути уважним і спостережливим до навколишнього. Крім міміки, є й інші способи передавати і розуміти почуття.

Вправа 2. «Список емоцій» Дане завдання, крім свого розвиваючого значення і збагачення системи понять, пов'язаних з переживаннями, має діагностичне значення. У житті всі ми відчуваємо різні емоції - позитивні, негативні. Учасникам пропонується згадати їх назви та записати їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні». Після цього психолог просить підкреслити назви найприємнішої емоції серед перших і найнеприємнішої - серед інших. Далі йде обговорення скільки згадалося позитивного і скільки – негативного, у яких випадках виникає те почуття, яке виділено як найнеприємніше, а коли – найприємніше і які зовнішні ознаки.

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

П’ЯТЕ ЗАНЯТТЯ

Привітання. Аналіз настрою на роботу.

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

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

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

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

- Розкажи про емоції які ви зобразили на вершині Айсбергу.

– Хто їх бачить, відчуває?– Де ви їх проявляєте?

– Розкажіть про емоції, які знаходяться під водою?

– Коли ви відчуваєте ці емоції, в яких ситуаціях?

– З ким або з чим пов’язано кожне з цих почуттів?

– Чому ви не проявляєте /не можете проявити ці емоції та почуття?

– Коли ви відчуваєте агресію /тривогу/ злість та ін., але не можеш їх– проявляти, що ви робите, як справляєтесь з емоціями?

Вправа 2. «Загальна ознака» Учасники сідають по колу, психолог стоїть в центрі. Той хто стоїть в центрі кола пропонує пересісти всім тим, хто володіє загальною ознакою, яка пов’язана з емоційними реакціями, почуттями, переживаннями. Наприклад: «Пересядьте всі ті, хто злиться аж до почервоніння, коли не виходить якась робота». Всі, хто зустрічався з цим у своєму житті повинні помінятися місцями. При цьому, той хто знаходить в центрі має постаратися зайняти вільне місце, а той хто залишився становиться в коло і продовжує гру.

Гра « Список емоцій»

Учасники діляться на 2-3 команди. Їм дається завдання: за 5 хвилини гравці кожної команди на одному листочку мають написати якнайбільше емоційних станів, переживань та реакцій. Через 5 хвилини кожна команда зачитує свій список емоцій, за кожні три емоції присвоюється один бал.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує

м’яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м’яч по колу з побажаннями сусіду «Я бажаю тобі...».

ШОСТЕ ЗАНЯТТЯ

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

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

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

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

Вправа 2. « Емоційний партнер» Мета: розвиток навичок роботи з партнером, усвідомлення власних почуттів і почуттів партнера. Учасники розбиваються на пари де вони постукують один одного по плечу, щипають, гладять. Кожен по черзі - пасивний і активний. У пасивних очі закриті. Протягом вправи ніхто не розмовляє. Після закінчення всі діляться своїми враженнями, висловлюють свою думку з приводу того, що саме хотів донести їм партнер. Ця вправа дозволяє учасникам зрозуміти, як особистість проявляє свій настрій та емоційне ставлення в рухах.

Наприкінці заняття учасники обговорюють результати. Учасник отримує

м’яч, ділиться враженнями: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував..... (висловити почуття) і далі передає м’яч по колу з компліментами сусіду «Ти сьогодні був...».

СЬОМЕ ЗАНЯТТЯ

Привітання. Аналіз настрою на роботу.

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

Вправа 1. «Гаряче місце» Психолог пропонує юнакам дізнатися думку про них від інших учасників групи. Висловлюватися один про одного рекомендується приблизно в такій формі: «Коли ти робиш або говориш те і те, у мене виникають такі почуття, і мені здається, що ти відчуваєш те-то і те-то». Використовується тільки той досвід, який був отриманий під час занять. Слід уникати визначень «подобається», «добре», «погано».

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

Вправа 2. « Опиши або намалюй» Учасникам пропонуються ситуації, які вони мають уявити та описати, що вони у них викликають. Наприклад:

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

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

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

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

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

ВОСЬМЕ ЗАНЯТТЯ

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

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

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

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

Обговорення стосується того коли наші почуття, настрої та реакції допомагають, а коли заважають нам, як вони співвідносяться між собою; що

важливіше - вміти висловлювати свої почуття у відкритій чи культурній формі або вміти приховувати їх; уміння висловлювати свої почуття і вміння управляти ними.

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

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

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