

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ
РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ**

студентки IV курсу, 41 групи
напряму підготовки 053 Психологія
Постол Лілія Анатоліївна
Науковий керівник:
к. пс. н., доцент
Примак Юлія Володимирівна

Оцінка: Національна шкала _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2025

Студентка

(підпис)

Постол Л. А.

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

Примак Ю.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОТНОСТІ В МОЛОДІ	7
1.1. Емоційний інтелект: зміст поняття, складові та чинники формування... 7	
1.2. Самотність як психологічне явище: особливості прояву та форми.....	14
1.3. Соціально-психологічні особливості молоді на прикладі юнацького віку.....	19
<i>Висновок до першого розділу</i>	21
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ	23
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку складових емоційного інтелекту в осіб з високим рівнем самотності.....	29
<i>Висновки до другого розділу</i>	33
 ВИСНОВКИ	35
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
 ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційний інтелект та самотність є ключовими поняттями сучасної психології, які впливають на особистісний розвиток і соціальну адаптацію молоді. В юності, коли відбувається активний процес формування ідентичності, ці феномени відіграють особливо значущу роль, визначаючи рівень психологічного благополуччя, ефективність міжособистісної взаємодії та здатність до саморегуляції особистості.

Актуальність обраної теми обумовлена зростаючим інтересом до вивчення психологічних аспектів самотності та емоційного інтелекту, які є важливими чинниками психоемоційного стану сучасної молоді (зокрема, в умовах невизначеності через війну). У контексті соціальних змін, які супроводжуються цифровізацією та зміною характеру міжособистісної взаємодії, дослідження цих феноменів дозволяє краще зрозуміти проблеми адаптації молодих людей до нових умов.

Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект.

Предметом дослідження є особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем переживання самотності.

Метою дослідження є виявлення особливостей емоційного інтелекту молоді з різним рівнем переживання самотності.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1) Теоретично проаналізувати такі психологічні феномени: емоційний інтелект, його зміст, складові та чинники формування, а також самотність, особливості її прояву та форми; визначити соціально-психологічні особливості молоді юнацького віку.

2) Емпірично дослідити та проаналізувати особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем переживання самотності.

3) Запропонувати психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту з метою подолання самотності для молоді юнацького віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення українських та зарубіжних дослідників щодо вивчення поняття емоційного інтелекту та феномена самотності у юнацькому віці. Її вивчали українські дослідники: С. Дерев'янка, Н. Коврига, Л. Колісник, Е. Носенко, І. Павлов, О. Чебикін, А. Четверик-Бурчак, М. Шпак, та зарубіжні: Дж. Готтман, Д. Гоулман, Дж. Майер, В. Пейн, П. Соловей, Н. Холл. Феномен самотності розглянуто в роботах вітчизняних дослідників, серед них: О. Данчева, М. Мовчан, Л. Терещенко, Ю. Швалб. Також проаналізовано роботи зарубіжних науковців: С. Корчагіна, Є. Осін, І. Павлов, Л. Пеплау, Д. Перлман, А. Рокач, Е. Фромм, І. Ялом.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне дослідження відчуття-переживання самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона; вивчення емоційного інтелекту, його складників за методикою Н. Холла) та математико-статистичні (процентильна статистика, аналіз середніх значень, t-критерій Ст'юдента для двох незалежних вибірок та критерій Манна-Уїтні) методи.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленому аналізі поняття емоційного інтелекту, його змісту, структури та чинників формування, а також самотності як психологічного феномена, його форм і проявів у контексті соціально-психологічних особливостей осіб юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в емпіричному виявленні особливостей емоційного інтелекту та рівня переживання самотності в осіб юнацького віку, що може слугувати основою для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток

складників емоційного інтелекту молоді та зниження рівня почуття самотності.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (42 найменування), додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність понять емоційного інтелекту, його змісту, складових та чинників формування та феномена самотності, його проявів та форми в осіб юнацького віку. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їх аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки, зміст основної частини – 37 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОТНОСТІ В МОЛОДІ

1.1. Емоційний інтелект: зміст поняття, складові та чинники формування

Термін «емоційний інтелект» вперше було використано В. Пейном, проте чіткого визначення цього феномена наведено не було. У 1990 році Дж. Майер та П. Саловей опублікували свою першу дослідницьку роботу, в якій запровадили термін «емоційний інтелект». Вони визначали його як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій інших людей [35].

Публікація Д. Гоулманом книги «Емоційний інтелект» дала поштовх поширенню даного поняття. Книга розкриває зміст нервового підґрунтя виникнення, прояву та контролю емоцій. Вона містить інформацію про вплив емоцій на тіло, емоційне перенавчання після психічної травми, а також наводить дані досліджень, які вказують на те, що успіх в більшій мірі залежить саме від розвиненості емоційного інтелекту, аніж IQ. Він також стверджував, що «нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя, а тому можливий і емоційний розвиток, який виявляється в усвідомленому регулюванні емоцій і полягає у розвитку таких здібностей, як самоконтроль, завзяття і наполегливість, а також уміння мотивувати свої дії» [2].

Дж. Майер та П. Саловей запропонували розгорнуте визначення емоційного інтелекту, виокремивши і розгрупувавши здібності, що лежать в його основі, на п'ять складників:

1. Усвідомлення власних емоцій. Самосвідомість – характеризується умінням розпізнавати свої власні почуття в момент їх

виникнення. Неспроможність усвідомлювати свої почуття позбавляє можливості людину контролювати й управляти собою.

2. Управління емоціями. Дане вміння ґрунтується на першій складовій – на самосвідомості. Усвідомлюючи свої переживання, індивід має можливість керувати почуттями і відслідковувати їхню відповідність ситуації.

3. Самомотивація. Керуючи власними почуттями та емоціями, особа спрямовує їх на досягнення цілей, адже вміння стримувати емоційні реакції, розставляти правильно пріоритети робить її більш продуктивною і цілеспрямованою.

4. Уміння розпізнавати емоції інших людей. Емпатія ґрунтується на самосвідомості. Це здатність розуміти переживання інших, а також реагувати, враховуючи їхні почуття чи стани.

5. Навички будувати стосунки. Уміле поводження з емоціями інших людей сприяє успішній взаємодії з ними [35].

Вітчизняні дослідниці Е. Носенко та Н. Коврига, спираючись на диспозиційну модель, запропонували концептуалізацію феномена «емоційний інтелект» як інтегральної властивості особистості у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього. Вони визначили об'єктивні критерії оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту, його основних функцій та підходи до цілеспрямованого формування. Термін «емоційний інтелект» пояснюється ними таким поняттям як «розумність». Науковиці відмічають, що розумність не тільки підіймає людину над пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатися зі своїх переваг, талантів та добрودійності [7, С. 23]. Їхня авторська концепція наголошує на притаманності емоційному інтелекту стресозахисної та адаптивної функцій. Авторки розглядають поняття «емоційного інтелекту» як інтегральну особистісну властивість, що базується на єдності внутрішнього і зовнішнього, та відображує усі найважливіші аспекти функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності: ставлення до навколишнього світу, до себе як до суб'єкта активності, до

інших як до партнерів у спілкуванні і взаємодії. Як аргумент даної концепції вони зазначають також наявність в емоційній поведінці інтелектуального компонента, усвідомлення якого зумовлює ступінь розумності емоційного реагування. Окрім цього, вони зазначають, що оцінка суб'єктом своєї життєдіяльності відбувається саме у формі емоцій [7; 10].

Врешті, провівши емпіричне дослідження Е. Носенко та Н. Коврига, створили ієрархічну структуру емоційного інтелекту. Зокрема його низький рівень розвитку характеризується реакціями, подібними до умовно-рефлекторних, сенсорно-перцептивною активністю, перевагою зовнішніх проявів емоцій над внутрішніми, обмеженим рівнем усвідомлення та самоконтролю, а також ситуативною зумовленістю поведінки. Середній рівень відзначається контрольованою зовнішньою активністю, домінуванням внутрішніх аспектів емоційного інтелекту над зовнішніми, високим рівнем саморегуляції, наявністю стратегій подолання, орієнтованих на вирішення проблем, позитивним ставленням до себе та адекватною самооцінкою. Заразом високий рівень сформованості емоційного інтелекту передбачає наявність чіткої системи цінностей, що сприяє прийняттю рішень, відповідних конкретній ситуації. Такий рівень також включає гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх компонентів емоційного інтелекту, сформовані соціально-комунікативні навички, що пройшли фазу рефлексивного осмислення, внутрішню мотивацію, інтернальний локус контролю, помірну емоційну чутливість та стриману інтенсивність емоційного реагування. Це забезпечує поведінкову гнучкість, високу адаптивність до соціокультурного середовища та знижує вразливість до стресових факторів, сприяючи ефективному подоланню труднощів із мінімальними витратами ресурсів [7].

А. Четверик-Бурчак представляє емоційний інтелект як інтегральну властивість особистісної ідентичності, що містить в собі чотири компоненти: диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблюваний. Вона встановила, що ЕІ чинить вплив на

виконання найактуальніших життєвих завдань різними механізмами: забезпечуючи власне суб'єктивне благополуччя, підтримуючи доброзичливі стосунки із оточуючими та самореалізуючись і самовдосконалюючись. Відтак, типологія успішності життєдіяльності залежно від рівня сформованості ЕІ, розроблена А. Четверик-Бурчак, вказує на те, що низький рівень зумовлює низькі показники як внутрішнього, так і зовнішнього результату ознак благополуччя людини. Середній рівень розвитку ЕІ вказує на орієнтацію особистістю життєдіяльності на зовнішній, видимий компонент життєвого успіху. Високий же рівень гарантує узгодженість внутрішнього і зовнішнього критеріїв прояву життєдіяльності [22].

У межах структурно-функціональної моделі, розробленої М. Шпак, емоційний інтелект інтерпретується як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність до усвідомлення, інтерпретації та регуляції власних емоцій за допомогою когнітивної переробки інформації. Такий підхід передбачає, що емоційний інтелект виступає чинником, опосередковуючим психічне благополуччя індивіда та визначає успішність його соціальної адаптації й міжособистісної взаємодії [24].

Структура моделі включає шість ключових елементів: рівні психічного відображення, форми розвитку емоційного інтелекту на кожному з цих рівнів, а також відповідні психологічні механізми та результати розвитку. У межах цієї концепції емоційний інтелект охоплює чотири взаємопов'язані компоненти — когнітивний, емоційний, конативний та соціально-комунікативний, кожен з яких реалізується через систему специфічних здібностей [24].

М. Шпак визначає такі провідні функції емоційного інтелекту:

- Регулятивну, що забезпечує цілісну емоційно-когнітивну регуляцію поведінки та діяльності.
- Оцінну, яка полягає в інтерпретації інформації шляхом сприймання, аналізу та оцінювання емоційних сигналів.

- Стресозахисну, що сприяє запобіганню впливу деструктивних стресових чинників і забезпечує збереження психічного здоров'я.
- Адаптивну, що підвищує ефективність пристосування особистості до змін у соціокультурному середовищі [25].

Відзначимо, що навчання розумінню емоцій починається з родини. Обмін інформацією між дитиною і батьками завжди має емоційний підтекст. Сприймання інформації різного роду роками формує у дитини ядро емоційного світосприйняття. Звичні стосунки в родині стають для дитини нормою, що формують емоційні очікування від побудови взаємин – так дитина будуватиме їх у подальшому житті [2].

Дж. Готтман разом з колегами провів дослідження реакцій батьків на емоції дітей, що отримало назву філософія «мета-емоцій». А саме було досліджено три основні реакції батьків на емоції дитини та схема емоційного коучінгу дитини, що базується на терміні «мета-емоція». Дане поняття означає ставлення людини до власних емоцій і до емоцій інших (емоція про емоцію). Йдеться про сукупність вірувань, почуттів та стратегій батьків щодо емоційної сфери їхніх дітей [33].

Вони виокремлюють три підходи батьків до емоцій дітей: покликання на придушення (dismissing), ігнорування (laissez-faire) та емоційний коучінг (emotion coaching). Останній містить в собі п'ять етапів: усвідомлення емоцій, тобто вони помічають емоційні прояви дитини; прийняття емоцій як важливої інформації – не ігнорувати та приборкувати, а надати право на існування; вербалізація – допомогти дитині назвати емоцію; емпатія та валідація – проявити розуміння; пошук рішень – разом обговорити, що можна зробити, щоб відчувати себе краще. Як наслідок такого підходу є краще розуміння дітьми власних станів, вони ефективніше регулюють емоції й розвивають соціальні навички – тобто розвивається емоційний інтелект. Щоб сприяти розвитку емоційного інтелекту дитини важливо свідомо обирати не реакції придушення чи ігнорування, а інтерпретацію емоцій як можливості для навчання й підтримки [33; 34].

Існують також соціальні чинники формування емоційного інтелекту. До них відносять синтонічність у дитячому віці – емоційна реакція емпатії на рівні тілесного резонансу; розвиток раціональності в міру дорослішання; рівень розвитку самосвідомості; емоційно сприятливі стосунки між батьками; рівень освіти батьків і сімейний достаток; гендерні особливості виховання; андрогінність; зовнішній локус контролю; релігійність [42].

Вищезазначені соціально-психологічні чинники сприяють розвитку емоційного інтелекту або гальмують цей процес залежно від соціальних взаємозв'язків у вертикальному спілкуванні та діях (діти й дорослі) й у горизонтальному спілкуванні та діях (діти та їх ровесники).

З метою розуміння поточного стану розвитку емоційного інтелекту та його складників дослідники створювали різні моделі. Так, однією з відомих моделей, що дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту, є підхід Н. Холла. Автор розробив модель та методику діагностики емоційного інтелекту, що включає в себе п'ять складників:

1. Емоційна обізнаність – усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан. Людина розуміє, чому відчуває ті чи інші почуття, усвідомлює свої сильні і слабкі сторони емоційної сфери, схильна до роздумів і навчається на своєму досвіді.

2. Управління своїми емоціями – емоційна рівноваженість, гнучкість – довільне керування своїми емоціями, самоконтроль і вміння стримувати руйнівні переживання. Такі люди тактовні і обов'язкові, вони вміють визнавати свої помилки, брати на себе відповідальність за досягнення або руйнування цілей. Спокійно сприймають нову інформацію і зміну обстановки, проявляють гнучкість.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою за рахунок керування емоціями, що може використатися у прагненні до самореалізації. Виражається в орієнтації на результат, пошуку найбільш ефективних

способів досягнення мети. Людина з високою мотивацією вміє працювати в групі, прагне виконати поставлені завдання.

4. Емпатія – розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними. Вміння співпереживати з приводу поточного емоційного стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Люди, що володіють цією якістю, вміють слухати, уважні до міміки і жестів, здатні розуміти емоції і настрої, виявляють повагу до інших, незалежно від їх походження або освіти. Толерантні і терпимі до недоліків оточуючих.

5. Управління емоціями інших – вміння впливати на емоційний стан інших людей, уміння переконувати. Виявляються в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс, переконливо представляти інформацію [14].

Нині свідченням високорозвиненості емоційного інтелекту часто розглядають емоційну зрілість. Так, українські дослідники О. Чебикін та І. Павлова акцентують увагу на тому, що емоційна зрілість формується як на особистісному, так і на міжособистісному рівнях. На особистісному рівні вона відображає внутрішню роботу людини над собою, пов'язану з саморегуляцією та переосмисленням власного емоційного досвіду. У цьому разі спонтанне вираження емоцій стає інструментом упорядкування внутрішніх процесів. Міжособистісний рівень стосується зовнішньої активності індивіда, яка виявляється у взаємодії з іншими людьми. Тут емоційна зрілість проявляється через здатність контролювати власні емоції та поведінкові реакції відповідно до соціального контексту та потреб ситуації. Компоненти емоційного інтелекту — внутрішньоособистісний (BEI) та міжособистісний (MEI) — ґрунтуються на різних когнітивних процесах і вміннях, які заразом тісно пов'язані між собою [21].

Отже, емоційний інтелект, будучи важливою складовою особистісного розвитку, забезпечує здатність суб'єкта до емоційної саморегуляції, ефективного спілкування та формування близьких стосунків. Водночас недостатній розвиток емоційної компетентності може ускладнювати соціальні взаємодії та сприяти формуванню емоційної ізоляції. Саме тому

актуальним постає питання розгляду самотності як психологічного феномена, її форм прояву та впливу на емоційний стан особистості.

1.2. Самотність як психологічне явище: особливості прояву та форми

Проблема самотності цікавила філософів, психологів, медиків, соціологів, письменників. Серед них А. Камю, Е. Фромм, І. Ялом, Б.Міюскович та ін.

Так, самотність розглядають із декількох позицій:

- почуття самотності та соціальна ізоляція;
- хворобливе переживання деструктивної самотності;
- добровільне усамітнення, пов'язане з екзистенційним пошуком

[1];

М. Мовчан виділяє дві форми стану самотності [8]:

- позитивна самотність – усамітнення – необхідний стан, що супроводжується творчістю, продуктивністю, є бажаним і призводить до формування повноцінної особистості.

- деструктивна самотність – негативне, руйнівне явище, що призводить до дезадаптації особистості, її відчуженості та нещастя.

Розглянемо детальніше кожен з них. Так, перша форма виявляється в мобілізації ресурсів особистості, в активізації пошуку можливостей використання ситуації самотності, тобто даний стан є чинником самоактуалізації особистості.

Друга форма самотності проявляється в демобілізації ресурсів особистості, що характеризується порушенням внутрішньої цілісності особистості. Дана форма самотності призводить до дереалізації, руйнування особистості [12].

Протиріччя в оцінці характеру впливу самотності на життя людини виражається в тому, що, з одного боку, вона розуміється як деструктивне

явище для особистості, з іншого – вважається необхідним етапом самопізнання та самовизначення.

Такий різнобічний підхід до трактування самотності знайшов відображення і в працях психологів-дослідників. Так, зауважує Е. Фромм, самотність — це універсальне переживання, притаманне людям на всіх етапах життя [31].

Іншими дослідниками також виокремлювалися різні форми самотності. Зокрема за Ю. Швалбом та О. Данчевою перша — це ритуали, які пов'язані з вихованням самотністю. Такі обряди побутували в різних культурах і допомагали людині осмислити себе. Друга форма — покарання самотністю, коли індивіду загрожує ізоляція через порушення соціальних норм. І третя — добровільне усамітнення, яке спостерігається у творчих особистостей, коли самотність є вкрай потрібною умовою для творчої роботи [23].

Розглядаючи самотність у ширшому контексті, варто звернутися до її особистісного, емоційного виміру. Відмітимо, що загалом самотність як психічний феномен розглядається в декількох категоріях: почуття, процес, ставлення, життєва позиція, стан. Так, самотність як почуття виникає внаслідок переживання особистістю своєї унікальності, створюючи бар'єр у спілкуванні з іншим, з'являється відчуття нерозуміння та неприйняття себе іншими людьми. Особистість усвідомлює неможливість мати близькі стосунки з іншими.

Самотність як процес — це поступова втрата здатності особистості сприймати та реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. Як результат даного процесу — відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя.

Самотність як ставлення виражається в тому, що особистість не сприймає світ як самоціль та самоцінність. Індивід не інтегрує себе у соціальне оточення. У межах моделі ставлення до самотності, розробленої Є. Осіним та Д. Леонтьєвим завдяки ієрархічному кластерному аналізу було ідентифіковано чотири типи осіб залежно від особливостей переживання

ними відчуття самотності [13]. Перший тип характеризується високими показниками позитивного ставлення до самотності за умов низької емоційної залежності від соціальної взаємодії та незначного рівня актуального переживання самотності. Цей кластер автори інтерпретують як групу творчо адаптованих осіб, орієнтованих на особистісний розвиток. Їх відрізняє прийняття самотності як ресурсу та відсутність патологічного переживання цього стану.

Другий тип включає індивідів із високим рівнем переживання самотності, поєднаним із її свідомим прийняттям. Цю групу дослідники пов'язують із людьми, які проходять через екзистенційну кризу або кризу втрати смислу, однак демонструють здатність до відкритого і глибинного самозаглиблення.

Третій кластер об'єднує осіб зі значущою потребою у спілкуванні та низьким рівнем позитивного ставлення до самотності, проте без вираженого актуального переживання самотності. Такий тип інтерпретується як відносно добре адаптований: їхнє психологічне благополуччя може бути результатом наявності значущих міжособистісних зв'язків, так і дії психологічних захисних механізмів.

Найбільш уразливою є четверта група, що демонструє як високий рівень емоційного переживання самотності, так і її неприйняття. Саме цей тип, за висновками авторів, відображає найтяжчий психологічний стан і потенційно високий ризик дезадаптації [13].

Самотність як життєва позиція – це навмисне, свідоме небажання підтримувати близькі стосунки з рідними, відсутність бажання створити дружні контакти. Людина відчужується не тільки від рідних, але й від всього світу загалом. Стан самотності проживається людиною як втрата внутрішньої цілісності разом із зовнішньою дисгармонією із світом. Особливо це виражається в дисбалансі між бажаною та реальною якістю спілкування в соціумі [15; 16].

Самотність у короткому психологічному словнику описується як один із психогенних чинників, що впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людини. Вона виникає за умов ізоляції — фізичної чи емоційної. У таких ситуаціях, чи то природних, чи створених штучно, особливо загострюється потреба у спілкуванні. Її незадоволення може призводити до гострих психічних станів, таких як напруженість, тривожність, почуття спустошеності чи депресія, що супроводжуються яскраво вираженими вегетативними реакціями [5].

Класифікацію феномена самотності за критерієм співвідношення представленості у психіці індивіда двох базових психодинамічних механізмів — ідентифікації та відокремлення запропонувала С. Корчагіна. Стан самотності у негативному її прояві є наслідком порушення рівноваги між цими тенденціями. При домінуванні механізму відокремлення (від інших людей, норм, цінностей, світу загалом) процеси ідентифікації діють лише в межах власного «Я», такий вид самотності авторка називає «відчужуючим». Має двосторонній характер і призводить до формування дистанції між об'єктом та суб'єктом. При домінуванні ідентифікації та обмеження механізмів відокремлення відбувається втрата власного «Я», деперсоналізація, неможливість контакту з самим собою, це позначається і на якості соціальних взаємодій людини, справжнє спілкування стає неможливим. Такий вид самотності дослідниця називає «дифузним». Людина живе почуттями інших, заповнює порожнечу в собі, відчуттям власної потреби [19].

Різка зміна механізмів ідентифікації та відокремлення стосовно тих самих людей, а також щодо самого себе, характеризує «дисоційовану» самотність, згідно класифікації С. Корчагіної. Цей тип передбачає, що одні сторони особистості приймаються індивідом цілковито, інші ж — повністю відкидаються. Дисоційована самотність, на думку авторки, завжди є межовим станом, тоді як «відчужуючий» і «дифузний» типи можуть мати градації проявів — від нормального до патологічного стану психіки індивіда. На

переживання самотності суттєво впливають уявлення індивіда про ідеальні стосунки. Для однієї особи самотність буде відчуватися і за умови із двома-трьома близькими контактами, у той час як інша людина, що не має яскраво вираженої потреби у спілкування, взагалі не відчуватиме самотності навіть в умовах повної відсутності спілкування з іншими людьми [19].

Спираючись на когнітивний підхід, Л. Перлман та А. Пеплау, Р. Вайс, Дж. Качіоппо, самотність визначається як результат реакції психіки на розбіжності між досягнутим рівнем соціального контакту та бажаного. Варто також зазначити, що когнітивні процеси формують те, як особистість переживає самотність [29; 38; 39].

Екзистенційна психологія описує самотність, поділяючи її на різні види. Екзистенційна – така, що є частиною людського стану. Вона є органічною, внутрішньою, що відображає реальність життя, в якому є біль, і процес самотворення, що супроводжує цей біль. Також інший вид – самотність, що є наслідком тривожності, що спричиняє відчуження від себе самого, своїх переживань, почуттів та емоцій [26].

Аналізуючи феноменологію самотності, доцільно звернутися до класифікації, запропонованої І. Яломом — засновником екзистенційного підходу в психотерапії. У своїй концепції він ототожнює самотність з ізоляцією, виокремлюючи три її основні типи: міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенційну [26].

Загалом серед симптомів самотності згадаємо: психологічна ізоляція від інших людей, відчуття нездатності до нормального міжособистісного спілкування, встановлення з оточуючими інтимних міжособистісних стосунки типу дружби або любові.

Отож самотність як психологічне явище охоплює як внутрішні стани, так і соціальні прояви, що формуються під впливом особистісних і середовищних чинників. Вона здатна стимулювати особистісний розвиток, але й спричиняти внутрішні кризи, що найгостріше проявляються саме в

юнацькому віці. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу соціально-психологічних особливостей молоді саме в цей період життя.

1.3. Соціально-психологічні особливості молоді на прикладі юнацького періоду

Соціально-психологічні особливості молоді включають в себе утворення знайомств і налагодження дружніх зв'язків, переоцінку цінностей, створення власної сім'ї. У зв'язку із провідною діяльністю – професійним навчанням або трудовою діяльністю – у молоді формуються власні стійкі властивості особистості, вони набувають зрілого характеру, засвоюють соціальні норми тощо.

Даний період характеризується кризою сенсу життя, що зумовлює пошук власного місця в системі соціальних стосунків, критичне сприйняття спільного з дорослими життєвого простору, прагнення до самовизначення — як професійного, особистісного, так і індивідуального — а також до самореалізації та актуалізації потреби в самоповазі; цьому періоду також властивий юнацький максималізм [4].

Такі умови є сприятливими для відчуття-переживання самотності, яка водночас має вплив на формування у особи ставлення до себе, уявлення про себе як особистість, на особливості характеру та вибір моделей поведінки. Молоді люди вбачають невідповідність між собою в даний момент та образом, якого хочуть досягнути. Це має позитивний вплив, мобілізуючи внутрішні сили для їхнього саморозвитку. Ще один сприятливий вплив самотності в тому, що вона слугує сигналом про незадовільність життєвої нинішньої ситуації. Позитивне ставлення до самотності, її прийняття в юнацтві містить в собі конструктивні зміни та вмотивованість до цих змін, адже відкриваються нові можливості до самодослідження та самовизначення.

Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких упродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність [18]. У ранньому юнацькому віці суттєво розвивається особистісна рефлексія — здатність до самопізнання, усвідомлення себе як активного творця власного життя. Молоді люди дедалі

більше прагнуть проявити свою унікальність, відмовляючись від необхідності наслідувати інших, і зосереджуються на власних рисах та проявах індивідуальності. Цей процес формує відчуття самотності, яке поглиблюється завдяки взаємодії з оточенням. У період власне юності закріплюється образ «Я», стабілізується самооцінка, гармонізується рівень домагань, зростає самоповага й мотивація досягнень. Характерним для юнаків і юнок стає прагнення знайти сенс життя, що особливо актуалізується у період свідомого вибору життєвого шляху. Ставлення молодшої людини до світу набуває особистісної забарвленості. Усвідомлення власних якостей, потреба в самореалізації спонукають юнацтво до пошуку цінностей, які надають життю змісту. Саме ці пошуки значною мірою впливають на стан психологічного здоров'я молодшої людини [18].

Вищезгадані соціально-психологічні особливості можуть призвести як до розширення кола спілкування, пізнання себе через міжособистісні стосунки, так і до зворотного процесу – повного заглиблення в себе, відчуження та відмови від соціальних зв'язків, що призводить до стійкого відчуття-переживання самотності молоді.

Актуальність проблеми самотності в юнацтві зумовлена провідною потребою даного віку: особистісне та професійне самовизначення та орієнтація на створення сім'ї. Причини самотності у юнацькому віці були визначені А. Рокачем, в які входять: власні недоліки, проблеми розвитку, нереалізовані міжособистісні відносини, перенаселення або соціальний поділ, соціальна маргіналізація [40].

У юнацькому віці самотність розглядається також і з позитивної точки зору. Зокрема, Л. Пеплау та Д. Перлман вказують на її конструктивний вплив в тому, що самотність є етапом внутрішнього переосмислення, пізнання загального людського буття. Самотність є важливим етапом формування самовизначення та індивідуальності [38; 39].

Вищезгадані соціально-психологічні особливості можуть призвести як до розширення кола спілкування, пізнання себе через міжособистісні

стосунки, так і до зворотного процесу – повного заглиблення в себе, відчуження та відмови від соціальних зв'язків, що матиме наслідком – стійке відчуття-переживання самотності в юнацькому віці.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект - це група ментальних здібностей, що сприяють усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій інших людей. Виокремлюють і розгруповують здібності, що лежать в його основі на п'ять складників: перший - усвідомлення власних емоцій, або самосвідомість, що характеризується вмінням розпізнавати свої почуття в момент їх виникнення; другий - управління емоціями, що ґрунтується на самосвідомості; третій - самомотивація - вміння спрямовувати свої емоції та почуття на досягнення цілей; четвертий – емпатія; п'ятий - навички будувати стосунки.

Емоційний інтелект починає формуватися в родині - спілкування між дитиною і батьками започатковує у дитини емоційне світосприйняття. Водночас існують такі соціальними чинники формування емоційного інтелекту: синтонічність у дитячому віці, рівень освіти батьків і сімейний достаток, гендерні особливості виховання, релігійність тощо.

Існує три різні підходи реагування на емоції дітей: покликання на придушення, ігнорування та емоційний коучінг. Останній допомагає сформувати усвідомлення власних емоцій, приймати їх, а також знаходити рішення для вирішення різних ситуацій. Такий підхід допомагає дитині краще розуміти власні стани, регулювати власні емоції та розвивати соціальні навички, тобто формувати та розвивати емоційний інтелект.

Емоційний інтелект включає в себе п'ять складників: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших. Особливо значущим індикатором розвиненості ЕІ емоційна зрілість.

Особливо гостро в юнацькому віці постає проблема самотності, її переживання-відчуття. Вона може набувати різних форм. Так, існує

позитивна та деструктивна. Перша виявляється в мобілізації ресурсів особистості, в активізації пошуку можливостей використання ситуації самотності, а друга форма проявляється в демобілізації ресурсів, що характеризується порушенням внутрішньої цілісності особистості. Існують різні форми самотності, такі як процес, ставлення, життєва позиція та стан.

Всебічний огляд феномена самотності сприяє кращому розумінню його позитивних та негативних впливів у процесі самовизначення, внутрішнього переосмислення та формування індивідуальності у юнацькому віці, що охоплює дві фази: рання юність з 15-18 років та власне юність з 18 до 21 року. Даний вік є сприятливим для розвитку особистісної рефлексії та формування відчуття самотності, закріплення образу «Я», стабілізації самооцінки, зростання самоповаги і мотивації досягнень. Характерним для юнацького віку є прагнення знайти сенс життя, що спонукає до пошуку цінностей, які надають життю зміст. Саме ці пошуки часто призводять або до розширення кола спілкування, або до відчуження та усамітнення, що посилює відчуття самотності.

Констатувавши значущість дослідження особливостей емоційного інтелекту у молоді юнацького віку з різним рівнем переживання самотності, організовано і проведено відповідне емпіричне дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Для емпіричного вивчення особливостей емоційного інтелекту молоді з різним рівнем переживання самотності було організовано і проведено емпіричне дослідження.

Під час організації до дослідження виконано наступні завдання:

1. У ході підготовки до дослідження було сформовано вибірку респондентів та обрано психодіагностичні методики, описано особливості їх проведення та специфіку обробки результатів за ними.
2. На дослідницькому етапі проведено опитування студентської молоді, розглянуто отримані результати.
3. На аналітичному етапі проаналізовано отримані результати дослідження, виявлено особливості емоційного інтелекту молоді із різним рівнем переживання самотності.
4. На заключному етапі запропоновано практичні психологічні рекомендації для розвитку складників емоційного інтелекту в осіб з високим рівнем самотності.

Вибірку опитуваних склали студенти у кількості 66 осіб, серед них – 46 осіб жіночої статі, та 20 – чоловічої віком від 17 до 21 року (середній – $18,3 \pm 1,4$). Респонденти є студентами різних факультетів гуманітарних напрямів НУЧКу ім. Т. Ш. Шевченка та працююча молодь, що не здобуває наразі вищу освіту.

Опитування респондентів здійснювалось за допомогою використання гугл-форм. Під час емпіричного дослідження використано наступні методики:

1. Авторська анкета (Додаток А).
2. Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом (Додаток Б).
3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності за Д. Расселом та М. Фергюсоном (Додаток В).

Авторська анкета була створена з метою отримання особистих даних, місця знаходження, оцінки свого емоційного стану «тут і тепер», з'ясування того, як часто респондент відчуває себе самотнім та чи має він особу, до якої можна звернутися за підтримкою у важкі моменти. Авторська анкета містила такі відкриті запитання як: Як ви оцінюєте свій емоційний стан «тут і тепер»? Як часто ви можете чітко визначити, що саме ви зараз переживаєте:

Закриті запитання та завдання на ранжування передбачали з'ясування, чи відчуває себе зараз респондент самотньою людиною, оцінку, наскільки самотнім почувається людина останнім часом протягом тижня та місяця, оцінки власного уміння розуміти свої емоції та почуття, власну емпатійність та контроль над своїми емоціями і розпізнавання емоцій інших людей.

Наступною методикою, що була використана для дослідження, - інструментарій, розроблений Н. Холлом, що показує, як людина використовує емоції в своєму житті, і враховує різні структурні компоненти емоційного інтелекту: ставлення до себе і до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя і пошуки гармонії.

Методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти стосунки, що репрезентується в емоціях, керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень, уміння розпізнавати емоції та почуття інших, досліджує рівень емпатії респондента та рівень самомотивації. Складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

Шкала 1 – емоційна обізнаність, що містить в собі усвідомлення і розуміння своїх емоцій, високий рівень якого характеризується високою емоційною обізнаністю про свій внутрішній світ, багатим власним словником емоцій, а також схильність до роздумів і навчання на своєму досвіді.

Шкала 2 – управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна не ригідність, до чого входить довільне керування своїми емоціями, уміння стримувати руйнівні переживання, збереження самовладання у стресових ситуаціях.

Шкала 3 – самомотивація характеризується умінням управляти своєю поведінкою за рахунок керування емоціями, що також використовується у прагненні до реалізації. Сюди також входить уміння працювати в групі, виконувати поставлені завдання, а також ставлення до невдач і ризику.

Шкала 4 – емпатія: розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними, що виражається в умінні співпереживати з приводу поточного емоційного стану іншої людини і готовність надати підтримку. Тут уміння слухати, уважність і правильне трактування міміки і жестів. Емпатійні люди виявляють повагу до інших незалежно від їх особистісних особливостей.

Шкала 5 – розпізнавання емоцій інших людей - вміння впливати на емоційний стан інших, переконувати їх. Проявляється у вмінні завойовувати прихильність, йти на компроміс, переконливо подавати інформацію. Респонденти мали обрати до кожного твердження цифру, виходячи зі ступеня згоди з ним: повністю не згоден; в основному не згоден; почасти не згоден; частково згоден; в основному згоден; повністю згоден. Отримані дані було проаналізовано за ключем, розподілено за рівнями кожної шкали, тобто за складниками емоційного інтелекту та його інтегративного/загального рівня.

Для діагностики суб'єктивного рівня переживання самотності було застосовано методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності за Д.Расселлом та М. Фергюсоном. Вищезгадана методика містить ряд тверджень, кожне з яких респондент має оцінити, враховуючи, наскільки часто даний прояв зустрічається у житті. Відповідь має чотири варіанти: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Під час обробки результатів було підраховано кількість кожного варіанту відповідей та пораховано за ключем. Отриманий результат вказує на рівень самотності.

На основі отриманих результатів формувалася комп'ютерна база даних, обробка якої дала змогу зробити низку інтерпретацій і висновків щодо завдань даного дослідження. Окремі результати згруповано та наведено в таблицях, додатках. Такий підхід забезпечив можливість отримати об'єктивну та вірогідну інформацію про особливості, складники емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з різним рівнем відчуття-переживання самотності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Критерієм визначеності даних стало використання методів математичної статистики із застосуванням пакету прикладних статистичних засобів (IBM SPSS 26.0 for Windows: процентильна статистика, t-критерій Ст'юдента для двох незалежних вибірок та критерій Манна-Уїтні у відповідних випадках).

Відтак було отримано наступні результати: 39.4% респондентів продемонстрували нейтральний емоційний стан «тут і тепер» та 34.8% оцінюють свій стан як переважно позитивний. Більшість (54.5%) респондентів часто вміють чітко визначити, що саме вони переживають зараз. На запитання «Чи виникає у Вас відчуття, що Ви "заплуталися" у власних почуттях?» 71.2% відповіли «так». Відмітимо, що 69.7% опитаних стверджували, що наразі не відчувають себе самотньою людиною. Значний відсоток (80.3%) респондентів мають особу, до якої можуть звернутися у складні часи. За останній тиждень опитувані майже не відчували самотність – 36.4% відповіли – «має місце, але іноді» та 27.3% - «мінімально». Відчуття самотності за останній місяць 33.3% респондентів зазначили як мінімальний. Розуміння своїх емоцій та почуттів більшість (60.6%) зазначили як частіше так, ніж ні. Та ж кількість респондентів вважає себе частіше емпатійними, аніж ні. Оцінка уміння керувати своїми емоціями у 48.5% опитуваних на високому рівні. 65.2% опитаних говорять про те, що частіше вміють розпізнавати емоції та почуття інших людей, ніж не вміють. Серед опитаних

45.5% під час війни постійно знаходяться в Україні, 27.3% перебувають за її межами.

Отже, загальний емоційний стан респондентів є відносно стабільним, з переважанням нейтрального або помірно позитивного настрою. Не дивлячись на загальний рівень емоційної усвідомленості, значна частина (понад 70%) стикаються з внутрішньою плутаниною почуттів, що може вказувати на психологічне навантаження та потребу в глибшій рефлексії або психоемоційній підтримці. Щодо соціальної підтримки учасників опитування – більшість мають довірених осіб і не відчують глибокої самотності. Даний чинник знижує ризик розвитку тривожних або депресивних станів. Емоційна компетентність – на середньому або вище середнього рівні, що вказує на уміння розпізнавати та частково керувати своїми емоціями, а також емпатія до інших. Загалом результати свідчать про адаптивність населення, але також наявна потреба в підтримці під час глибоких емоційних переживань.

Загалом за результатами методики діагностики емоційного інтелекту нами виявлено, що переважна більшість респондентів має низький рівень емоційного інтелекту мають 68,2%, середній – 28,8%, високий – 3%.

За методикою Д. Рассела та Фергюсона 37,9% опитаних продемонстрували низький рівень самотності, 56,1% – середній та 6,1% високий. Тому надалі ми зосередилися на двох групах респондентів: з низьким та середнім рівнем переживання самотності.

Для порівняння та виявлення особливостей емоційного інтелекту (його складників та рівні) осіб з низьким та середнім рівнем переживання самотності було використано U-тест Манна-Уїтні та Т-критерій Ст'юдента відповідно. Отримані результати вказують на певні значущі відмінності між індикаторами, складниками ЕІ у респондентів цих двох груп. Нижче наведена порівняльна таблиця відповідно до отриманих даних шляхом статистичного аналізу.

Таблиця 2.1.

Порівняльна таблиця результатів респондентів з низьким та середнім рівнем переживання самотності та їх складників ЕІ

Показники	Середні значення (М) (Т-критерій Ст'юдента)		Рівень значущості (Р)	Рангові значення (критерій Манна-Уїтні)		Рівень значущості (Р)
	Група з низьким рівнем	Група з середнім рівнем		Група з низьким рівнем	Група з середнім рівнем	
Емоційний інтелект	36,80	24	0,012	34,30	29,61	0,218
Емоційна обізнаність	9,84	8,14	0,172	33,90	29,88	0,346
Управління емоціями	3,68	-2,38	0,001	38,44	26,81	< 0,001
Самотивація	7,72	4,14	0,028	34,60	29,41	0,224
Емпатія	7,68	7,73	0,970	30,80	31,97	0,782
Розпізнавання емоцій інших	7,88	6,41	0,280	32,38	30,91	0,723

Особи з низьким рівнем переживання самотності мають вищий загальний рівень емоційного інтелекту порівняно з особами із середнім рівнем самотності ($p \leq 0,05$). Тобто, краще розвинений емоційний інтелект супроводжується менш інтенсивним переживанням самотності.

В управлінні своїми емоціями також виявлено значущі відмінності. Рівень значущості за цим показником ($p \leq 0,001$) вказує на те, що молодь із нижчим рівнем самотності краще вміє управляти своїми емоціями та використовувати їх для саморегуляції та адаптації до життєвих ситуацій. За рівнем самотивації також виявлено статистично значущі відмінності ($p = 0,027$). Це підкреслює, що молодь з нижчим рівнем переживанням самотності мають кращу здатність мотивувати себе для досягнення цілей і підтримувати внутрішню активність.

Отже, особи з нижчим рівнем відчуття-переживання самотності мають вищий рівень емоційного інтелекту ($p \leq 0,05$), кращу здатність управляти своїми емоціями ($p \leq 0,001$) та самотивацію ($p \leq 0,05$). Тому молодь з

низьким рівнем переживання самотності краще керує своїми емоціями, вміє розпізнавати їх, використовувати як саморегулятивну стратегію.

Отримані результати вказують на наявність статистично значущих відмінностей між рівнем розвитку емоційного інтелекту, його окремих складників у респондентів з різним рівнем переживання самотності. Це можна пояснити функціональною роллю ЕІ як психологічного ресурсу, що сприяє адаптації особистості до соціального середовища та знижує ймовірність розвитку ізоляції. На це вказує той факт, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють як власні емоції, так і емоції інших, що полегшує налагодження міжособистісних стосунків, сприяє інтеграції в соціальні групи, що заразом зменшує суб'єктивне відчуття-переживання їхньої самотності.

Варто зазначити, що здатність ефективно регулювати свій емоційний стан виступає важливим чинником психологічної стійкості, що дозволяє успішно долати стресові ситуації, уникати емоційного вигорання та підтримувати позитивне сприйняття себе й світу загалом, що позитивно впливає на подолання ізоляції.

Виявлені значущі відмінності у рівні самомотивації також доводять, що внутрішня мотивація може бути суттєвим фактором подолання самотності. Особи з високими показниками за цією складовою активно залучаються до соціальної взаємодії, ставлять перед собою цілі та прагнуть до них. Така життєва спрямованість веде до особистісного зростання, що зменшує ризик емоційного відчуження.

Таким чином можна дійти висновку, що розвиток емоційної компетентності молоді юнацького віку є дієвим засобом профілактики деструктивного поглиблення відчуття-переживання самотності.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку складових емоційного інтелекту в осіб з високим рівнем самотності

Питання пошуку сенсу життя, відчуття самотності, входження до нових соціальних груп і формування цілісного образу «Я» є характерними для юнацького віку. Проте іноді надмірне занурення в ці теми може посилювати відчуття самотності. Тому перед батьками, психологами та педагогами постає важливе завдання — допомогти молоді знайти баланс, надати підтримку й спрямувати ці процеси в конструктивне русло. Один із шляхів — розвиток складових емоційного інтелекту, які, як показало наше дослідження, найбільш тісно пов'язані з переживанням самотності: управління власними емоціями та самомотивація.

Перш за все слід зорієнтувати увагу на розвиток навичок емоційної саморегуляції. З даною метою можна використати такі техніки та методики як ведення щоденника емоцій, що допоможе усвідомити закономірність виникнення негативних переживань і відпрацювати альтернативні реакції. Техніки релаксації також корисні для зменшення емоційного напруження, що, в свою чергу, позитивно впливатиме на саморегуляцію. Важливим умінням також є вербалізація емоцій – називати свої емоції та почуття у момент їх виникнення, що підвищує здатність контролювати реакції та знижувати імпульсивність.

З метою розвитку та підвищення самомотивації можна використовувати такі техніки: формування короткострокових цілей – тобто, розбивати велику ціль на серію дрібних досяжних завдань, що підсилює відчуття ефективності та внутрішньої мотивації. Корисним також є заняття за інтересами – інвестуючи час у захоплення, формується внутрішня опора та відбувається відволікання від деструктивного фокусу на самотності.

Емпатія та соціальні навички формуються під час групових тренінгів, рольових ігор тощо. Участь в таких формах взаємодії з іншими допомагає відпрацювати активне слухання, емпатичне відображення емоцій та конструктивний зворотній зв'язок. А рольові ігри, заразом, моделюють міжособистісні ситуації, під час яких випрацьовуються навички адекватного вираження емоцій і реагування на емоції інших. Інформативним є зворотній

зв'язок від найближчого оточення у вигляді відгуків щодо своєї поведінки й емоційних реакцій, що сприяє самокорекції та соціальній інтеграції.

Для виявлення позитивного ефекту від самотності пропонуємо вести щоденник усамітнення, в якому слід фіксувати позитивні аспекти проведеного саму наодинці у вигляді рефлексії, інсайтів, творчих ідей чи аналізу власних потреб. Питання на кшталт «Що я можу дізнатися про себе в цей момент?», «Як цей стан може допомогти мені зрости?» допомагають сфокусуватися на внутрішніх процесах та розвитку.

Ці рекомендації можуть бути впроваджені як у форматі індивідуального консультування, так і у групових практикумах. Систематична робота за цими напрямками сприятиме зростанню емоційного інтелекту, зменшенню деструктивної самотності та поліпшенню загального психологічного благополуччя молоді.

Провідним методом корекції та профілактики негативного переживання самотності та розвитку емоційного інтелекту є тренінгова робота. Тому хочемо запропонувати деякі розробки таких програм українськими дослідниками. Зокрема у своїй дисертаційній роботі Л. Колісник запропонувала авторську програму розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці, що полягає у стимулюванні мотиваційної сфери, актуалізації вмінь та розвитку здібностей, що входять до складових ЕІ, реорганізації Я-концепції за допомогою опрацювання переживання, витіснених конфліктів, а також актуалізація позитивного потенціалу самотності. Програма включає в себе індивідуальні консультування з елементами немедичної психотерапії – 7-15 зустрічей, та групові тренінгові заняття по 2,5 години загальною кількістю - 12 зустрічей [6]. Індивідуальні зустрічі молоді з психологом є результативними, зокрема, для з'ясування та усвідомлення причин психологічних проблем, із якими звернулася особа, а також для зниження рівня напруженості психологічних захистів, пов'язаних з їх проблемами емоційного самовираження. Результативним під час таких консультацій відзначається метод

символдрами, що допомагає познайомитися та прийняти ті сторони особистості, які раніше не помічали або заперечували.

«Емоційний інтелект як ресурс» базується на принципі «тут і тепер», що сприяє фокусуванню саме на власних емоціях, усвідомленню та переживанні актуального досвіду, отриманого в ході взаємодії з іншими.

Тренінгова програма складається з трьох блоків, кожен з яких реалізується протягом чотирьох занять. Перший та другий спрямовані на розвиток умінь розпізнавати та ідентифікувати емоцій як власні, так і інших людей, а також – керувати ними (як власними, так і інших). Третій блок має на меті відпрацювати уміння використовувати знання про емоцій у міжособистісних стосунках, зважаючи на свої емоційні прояви та співбесідника.

З метою зниження інтенсивності переживання самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту, тренінг сприяє розвитку саме таких його складових як: уміння розпізнавати та виражати емоції, розуміти їх та використовувати і керувати ними. Важливим фактором також постає формування ціннісного ставлення до власних емоцій та емоцій інших.

Програма містить в собі різноманітну кількість вправ, що допомагають отримати зворотній зв'язок, поглиблюють саморозуміння, сприяють прийняттю емоційних станів інших та власних, ідентифікувати негативні почуття та отримувати від цього позитивний досвід, техніки релаксації. Це такі вправи, наприклад, «Сліпий і поводитир», «Зіпсований телефон», «Таємний наглядач», «Портрет емоцій», «Неочікуваний гість» тощо [6].

Ефективність використання таких тренінгових програм доведена шляхом оцінки змін ЕІ, і, як наслідку, переживання самотності шляхом застосування методик для визначення рівня емоційного інтелекту та рівня переживання самотності до участі у тренінговій роботі та після.

С. Дерев'янка у своїй дисертаційній роботі, ґрунтуючись на власній прикладній програмі, що включала спецкурс та тренінги з розвитку емоційного інтелекту, дійшла висновку, що емоційні переживання є глибоко

особистісною сферою. Її ґрунтовний аналіз можливий лише в умовах безпосередньої внутрішньогрупової взаємодії. Однак у процесі такої взаємодії часто активізуються захисні психічні механізми у відповідь на втручання в афективну сферу особистості. Тому важливим є використання арттерапевтичних методів і технік для забезпечення більш м'якого й ефективного впливу під час тренінгової роботи [3].

Програма «Психологічна корекція негативного переживання самотності в юнацькому віці», розроблена Л. Терещенко, ставить на меті допомогти учасникам подолати переживання почуття самотності та навчити способам протистояти йому. Структура програми включає 6 занять, під час яких особи вчаться методам релаксації, формують навички міжособистісної взаємодії, набувають досвіду усвідомлення та подолання негативних переживань шляхом рефлексії. Взаємодія учасників побудова на принципі «тут і тепер», на принципі персоніфікації висловлювань, довірчого і відкритого спілкування, безоцінного і неосудного ставлення, правилі сказати «стоп», що сприяє розкриттю та дружній атмосфері [20].

Важливою умовою успішності в набутті необхідних навичок є виконання домашніх завдань. Наприклад, учасники після першого заняття повинні заговорити з незнайомою людиною, а також подумати і скласти список з п'яти автоматичних думок, які часто заважають учаснику. На наступній зустрічі кожен розповідає, чи вдалося це чи ні, що супроводжується колективним обговоренням, а також зачитується список автоматичних думок.

Взаємодія під час тренінгу, новий досвід у побудові міжособистісних стосунків, сформоване теоретичне та практичне розуміння, як саме розпізнавати свої емоції, управляти ними і спираючись на це – мотивувати себе – усе це є головним напрямком роботи задля подолання негативного відчуття самотності та розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що серед молоді юнацького віку переважає середній рівень суб'єктивного відчуття-переживання самотності, тоді як високий його рівень зустрічається рідко. Загальний рівень емоційного інтелекту у більшості респондентів виявився низьким, що може свідчити про потребу у розвитку навичок розпізнавання, регулювання та вираження емоцій. Дані анкетування також засвідчили, що частина молоді відчуває труднощі з ідентифікацією власних почуттів, що є показником ще недостатньої функціональності щодо емоційної обізнаності.

Порівняльний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей у складниках емоційного інтелекту між особами з низьким і середнім рівнем переживання самотності. Зокрема особи з менш вираженим почуттям самотності демонструють вищий загальний рівень емоційного інтелекту, зокрема в аспектах управління емоціями та самомотивації. Це підтверджує припущення, що розвинені емоційні компетентності слугують конструктивним захисним фактором, а то й профілактики щодо негативних емоційних станів, зокрема деструктивного поглиблення рівня відчуття-переживання самотності.

Запропоновані психологічні рекомендації орієнтовані на формування навичок саморегуляції, розвитку самомотивації, емпатії та соціальної взаємодії. Використання технік щоденникових записів, релаксації, рольових ігор та групових тренінгів може значно покращити емоційне самосприйняття і підвищити рівень емоційного інтелекту. Систематичне застосування запропонованих заходів сприятиме зниженню деструктивних проявів самотності та покращенню психологічного добробуту молоді.

Відповідні тренінгові програми з метою подолання та профілактики виникнення деструктивного відчуття самотності направлені на розвиток

емоційного інтелекту є досить дієвими та значно підвищують емоційні компетенції учасників.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи теоретичні засади та результати представленого емпіричного дослідження, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливим чинником, який безпосередньо впливає на характер відчуття-переживання самотності в юнацькому віці. Емоційний інтелект, як сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з усвідомленням, розпізнаванням, регулюванням та вираженням власних емоцій і розумінням емоцій інших, виконує захисну функцію щодо деструктивних емоційних станів, зокрема відчуття-переживання самотності.

Теоретичний аналіз довів, що емоційна компетентність формується під впливом як індивідуально-особистісних характеристик, так і соціального середовища, особливо значущу роль у цьому процесі відіграє сім'я, стиль емоційного виховання, а також життєва філософія людини щодо власних переживань.

Самотність zarazом розглядається як багатогранне явище, що може проявлятися як у конструктивному, так і в деструктивному функціоналі. У позитивному ключі вона слугує простором для самопізнання, рефлексії та особистісного розвитку, а в негативному – призводить до емоційної ізоляції, зниження самооцінки, тривожності, відчуття відторгнення. Поняття самотності охоплює відчуття-переживання відсутності єдності й гуртування з оточуючими, страх наслідків самотності, глибоке почуття самотності, пов'язане з втратою близьких людей або життєвих аксіоорієнтирів. Людина відчуває себе покинутою, відчуженою, не знаходить (або це вдається занадто складно) сенсу свого існування.

Результати емпіричного дослідження показали, що серед студентської молоді юнацького віку переважає середній рівень суб'єктивного відчуття-переживання самотності, тоді як високий рівень зустрічається рідко. Водночас значна частина молоді юнацького віку продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинене вміння

ідентифікувати власні почуття, регулювати емоційний стан, а також про потребу у розвитку цих навичок.

Порівняльний аналіз даних дозволив встановити статистично значущі відмінності в складниках емоційного інтелекту між респондентами з різним рівнем переживання самотності. Так, студентська молодь, яка демонструє нижчий рівень відчуття самотності, має краще розвинені складники емоційного інтелекту, особливо в аспектах управління емоціями та самомотивації. Це дає підстави вважати, що сформовані емоційні компетентності сприяють кращому емоційному саморегулюванню, допомагають адаптуватися до соціального середовища, долати складні життєві ситуації без глибоких емоційних втрат, і, відповідно, знижують ризик формування хронічного стану деструктивної форми самотності.

На основі отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційної компетентності студентської молоді. Зокрема, було запропоновано впровадження психологічних заходів, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, самомотивації, емпатії та соціальної взаємодії. До ефективних методів було віднесено щоденникові практики, техніки релаксації, рольові ігри, а також групові тренінги, які дозволяють поглибити рівень емоційного самосприйняття, підвищити здатність до конструктивного вираження емоцій, покращити соціальні зв'язки та міжособистісну комунікацію. Систематичне застосування цих методів, з урахуванням вікових і особистісних особливостей студентів, може не лише зменшити прояви деструктивної форми самотності, а й сприяти покращенню загального психоемоційного благополуччя молоді.

Отож емпіричне дослідження підтвердило, що розвиток емоційного інтелекту є не лише важливим ресурсом для подолання негативних емоційних станів, а й ключовим чинником у формуванні психологічної стійкості та особистісного зростання в юнацькому віці. Це відкриває нові перспективи для подальших досліджень у галузі практичної психології та психопрофілактики поглиблення відчуття-переживання самотності, а також

формування ефективних програм підтримки всебічного розвитку молоді в освітньому середовищі.

Результати проведеного дослідження роз'яснили, що розвинений контроль, рефлексія над своїми емоціями знижує загальний рівень відчуття самотності. В осіб із низьким рівнем відчуття-переживання самотності відмічається вищий рівень емоційного інтелекту. Перспективним напрямком подальшої траєкторії дослідження є розробка психологічних рекомендації щодо розвитку складників емоційного інтелекту та превентивних методів для запобігання уможливлення розвитку деструктивного рівня самотності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ:

1. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 1. С. 53–57.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. пер. з англ. С. Гумецької. Харків: Віват, 2024. 512 с.
3. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук. Чернігів, 2009. 303 с.
4. Єременко Л. В. Соціально-психологічні особливості сучасної студентської молоді. *Науково-теоретичні аспекти вирішення глобальних проблем сучасності*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Мелітополь. 2017.
5. Карпенко Л. А. Короткий психологічний словник / ред. А.В.Петровський, М. Х. Ярошевський. Вінниця: Політвидавництво, 2015. 431 с.
6. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 307 с.
7. Коврига Н. В., Носенко Е. Е. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf (дата звернення: 21.05.2025).
8. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
9. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. № 1(46). С. 210–216.
10. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.

11. Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. ... канд. психол. наук. Херсон, 2016. 224 с.
12. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2015. № 27. С. 125–136. <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/48/52> (дата звернення: 21.05.2025).
13. Осін Є. М. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2013. № 1. С. 55–81.
14. Подольчак Н. Ю. та ін. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців України: порівняльний аналіз методик MSCEIT, Холла, EQ-I. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2022. № 3 URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2022-3-02-01> (дата звернення: 29.04.2025).
15. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наук. записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
16. Примак Ю. В., Постол Л. А. Емоційний інтелект молоді з різним рівнем переживання самотності. *П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Мат-ли Міжнар. ювіл. наук. конф. (25 квітня 2025 р., м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т. 1. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка, 2025. Психологія. С.140–143. URL : <https://drive.google.com/file/d/1h4YcZXfLPgF6G-tox1EmUrE-aFpx4sAq/view>*
17. Рибак О., Васильківська О. Суб'єктивне відчуття самотності студентів під час дистанційного навчання. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 5. С. 18–30. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.5.2> (дата звернення: 29.04.2025).
18. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
19. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 154–158. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137 (дата звернення: 21.05.2025).

20. Терещенко Л. А., Булгакова Т. М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. *Наук. вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 98–103. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.18> (дата звернення: 21.05.2025).
21. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості у підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
22. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Дніпро, 2015. 187 с.
23. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Психологія самотності: історико-культурний аспект. *Психологія особистості*. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010. 244 с.
24. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. Вип. 1(2). С. 282–288.
25. Шпак М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
26. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Миколаїв : Кл., 2014. 576 с.
27. Bowlby J., Ainsworth M. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992. Vol. 28, no. 5. P. 759–775.
28. Brukhovetska O. Psychological features of lonely experience in youth. *Bulletin of Postgraduate Education (Social and Behavioral Sciences Series. Psychological, Economics, Public Administration)*. 2023. Vol. 25, no. 54. P. 44–55 URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-44-55](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-44-55) (date of access: 29.04.2025).
29. Cacioppo J. T., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. *The Lancet*. 2018. Vol. 391, no. 10119. P. 426. URL: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)30142-9) (date of access: 21.05.2025).
30. Erikson E. H. *Childhood and society*. New York: W. W. Norton, 1985. 445 p.

31. Fromm E. *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart, 1941. 254 p.
32. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
33. Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*. 1996. Vol. 10, no. 3. P. 243–268.
34. Hurrell K. E., Houwing F. L., Hudson J. L. Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2016. Vol. 45, no. 3. P. 569–582. URL: <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6> (date of access: 30.04.2025).
35. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York: Basic Books, 1997. P. 3–31.
36. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User’s Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2002. 167 p.
37. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. Vol. 59. P. 507–536. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646> (date of access: 21.05.2025).
38. Perlman D., Peplau L. A. Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Duck S., Gilmour R. (Eds.). *Personal Relationships: Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press, 1981. P. 31–56.
39. Peplau L. A., Perlman D. Perspectives on Loneliness. In: Peplau L. A., Perlman D. (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982. P. 1–18.

40. Rokach A., Brock H. Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology*. 1998. Vol. 131, no. 3. P. 284–298. URL: <https://doi.org/10.1080/00223989709603515> (date of access: 29.04.2025).
41. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211.
42. Zarytska V. V. The socio-psychological factors in the emotional intelligence forward movement. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*. 2021. No. 2. P. 19–22. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.4> (date of access: 29.04.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А.

Авторська анкета

Просимо Вас заповнити деяку інформацію про себе:

1. Стать:
 - чоловіча
 - жіноча
2. Вік:
 - 17
 - 18
 - 19
 - 20
 - 21
3. Ви наразі перебуваєте:
 - постійно в Україні
 - постійно в Україні, але переміщувався в межах держави
 - перебував за межами України, але вже повернувся в Україну
 - перебуваю за межами України
 - інше
4. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан «тут і тепер»?
 - дуже позитивний
 - переважно позитивний
 - нейтральний
 - переважно негативний
 - дуже негативний
5. Як часто Ви можете чітко визначити, що саме Ви зараз переживаєте?
 - майже завжди
 - часто
 - іноді

- рідко
- ніколи

6. Чи виникає у Вас думка, що Ви «заплуталися» у власних емоціях та почуттях?

- так
- ні

7. Чи відчуваєте Ви себе самотньою людиною наразі?

- так
- ні

8. Чи є у вас хтось, до кого Ви можете звернутися за підтримкою у психологічно складні моменти?

- так
- ні

9. Оцініть від 1 до 5 наскільки Ви себе відчуваєте самотнім останнім часом (за останній тиждень):

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді
- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимально так

10. Оцініть від 1 до 5 наскільки Ви себе відчуваєте самотнім останнім часом (за останній місяць):

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді
- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимально так

11. Оцініть від 1 до 5 наскільки Ви розумієте свої емоції та почуття:

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді

- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимальна так

12. Оцініть від 1 до 5 на скільки Ви себе вважаєте емпатійним (співпереживаючою особистістю)

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді
- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимально так

13. Оцініть від 1 до 5 на скільки Ви здатні керувати своїми емоціями та почуттями, контролювати їх:

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді
- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимально

14. Оцініть від 1 до 5 на скільки Ви чітко й точно можете розпізнавати емоції та почуття інших людей:

- 1- мінімально
- 2- має місце, але іноді
- 3- іноді
- 4- частіше так, ніж ні
- 5- максимально так

Додаток Б.

«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», «іноді», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант відмітьте знаком «+».

Текст опитувальника:

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				

16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

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

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями»
- шкала 3 – «Самотивація»
- шкала 4 – «Емпатія»
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей»

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

- 1- повністю не згоден (-3 бали);
- 2- в основному не згоден (-2 бали);
- 3- почасти не згоден (-1 бал);
- 4- - частково згоден (+1 бал);
- 5- в основному згоден (+2 бали);
- 6- повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Розрахунки

Таблиця Г.1. Розподіл респондентів за рівнями самотності

		рівень самотності			
		Частота	Проценты	Валидный процент	Накопленный процент
Валидные	низький	25	37,9	37,9	37,9
	середній	37	56,1	56,1	93,9
	високий	4	6,1	6,1	100,0
	Всего	66	100,0	100,0	

Таблиця Г.2. Розподіл респондентів за рівнями ЕІ

		рівень емоційної обізнаності			
		Частота	Проценты	Валидный процент	Накопленный процент
Валидные	низький	22	33,3	33,3	33,3
	середній	32	48,5	48,5	81,8
	високий	12	18,2	18,2	100,0
	Всего	66	100,0	100,0	

Таблиця Г.3. Розподіл респондентів за статтю та рівнем самотності

Комбинационная таблица рівень самотності *
стать

Количество

		стать		Всего
		жіноча	чоловіча	
рівень самотності	низький	16	9	25
	середній	27	10	37
	високий	3	1	4
Всего		46	20	66

Таблиця Г.4.Статистичний розподіл респондентів за рівнями самотності та складовими емоційного інтелекту

Статистика группы					
	рівень самотності	N	Среднее	Станд. отклонения	Станд. средняя ошибка
емоційний інтелект	середній	37	24,00	19,774	3,251
	низький	25	36,80	18,298	3,660
емоційна обізнаність	середній	37	8,14	5,453	,896
	низький	25	9,84	4,230	,846
управління емоціям	середній	37	-2,38	5,519	,907
	низький	25	3,68	7,526	1,505
самомотивація	середній	37	4,14	6,047	,994
	низький	25	7,72	6,181	1,236
емпатія	середній	37	7,73	5,108	,840
	низький	25	7,68	5,186	1,037
розпізнавання емоцій інших	середній	37	6,41	6,166	1,014
	низький	25	7,88	4,475	,895

Таблиця Г.5. Порівняння за допомогою t-критерію Стьюдента

		Критерий для независимых выборок		t-критерий для равенства средних						
		Критерий равенства дисперсий Ливиня								
		F	знач.	t	ст.св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
емоційний інтелект	Предполагаются равные дисперсии	,334	,566	-2,575	60	,012	-12,800	4,970	-22,742	-2,858
	Не предполагаются равные дисперсии			-2,615	54,284	,012	-12,800	4,895	-22,613	-2,987
емоційна обізнаність	Предполагаются равные дисперсии	1,885	,175	-1,317	60	,193	-1,705	1,294	-4,294	,884
	Не предполагаются равные дисперсии			-1,383	58,764	,172	-1,705	1,233	-4,171	,762
управління емоціям	Предполагаются равные дисперсии	2,685	,107	-3,657	60	<,001	-6,058	1,656	-9,372	-2,745
	Не предполагаются равные дисперсии			-3,447	41,002	,001	-6,058	1,758	-9,608	-2,509
самомотивація	Предполагаются равные дисперсии	,002	,963	-2,270	60	,027	-3,585	1,580	-6,744	-,425
	Не предполагаются равные дисперсии			-2,260	50,887	,028	-3,585	1,586	-6,770	-,400
емпатія	Предполагаются равные дисперсии	,075	,785	,037	60	,970	,050	1,331	-2,612	2,711
	Не предполагаются равные дисперсии			,037	51,131	,970	,050	1,335	-2,629	2,729
розпізнавання емоцій інших	Предполагаются равные дисперсии	1,710	,196	-1,026	60	,309	-1,475	1,437	-4,350	1,401
	Не предполагаются равные дисперсии			-1,090	59,641	,280	-1,475	1,352	-4,180	1,231

Таблиця Г.6. Ранги за критерієм Манна-Уїтні

Ранги				
	рівень самотності	N	Средний ранг	Сумма рангов
EI_рівень	низький	25	34,30	857,50
	середній	37	29,61	1095,50
	Всього	62		
рівень емоційної обізнаності	низький	25	33,90	847,50
	середній	37	29,88	1105,50
	Всього	62		
рівень управління емоціями	низький	25	38,44	961,00
	середній	37	26,81	992,00
	Всього	62		
рівень емпатії	низький	25	30,80	770,00
	середній	37	31,97	1183,00
	Всього	62		
рівень самомотивації	низький	25	34,60	865,00
	середній	37	29,41	1088,00
	Всього	62		
оцініть від 1 до 5 на скільки ви вважаєте себе емпатійним	низький	25	31,08	777,00
	середній	37	31,78	1176,00
	Всього	62		
від 1 до 5 на скільки ви розумієте свої емоції та почуття	низький	25	36,84	921,00
	середній	37	27,89	1032,00
	Всього	62		
оцініть від 1 до 5 на скільки ви здатні керувати власними емоціями та почуттями, їх контролювати	низький	25	35,84	896,00
	середній	37	28,57	1057,00
	Всього	62		
оцініть від 1 до 5 на скільки Ви чітко й точно можете розпізнавати емоції та почуття інших людей	низький	25	34,42	860,50
	середній	37	29,53	1092,50
	Всього	62		
оцінка свого стану "тут і тепер"	низький	25	29,28	732,00
	середній	37	33,00	1221,00
	Всього	62		
як часто можете чітко визначити, що саме зараз переживаєте	низький	25	27,62	690,50
	середній	37	34,12	1262,50
	Всього	62		
Чи виникає у Вас думка, що Ви "заплуталися" у власних емоціях та почуттях?	низький	24	32,67	784,00
	середній	37	29,92	1107,00
	Всього	61		
рівень розпізнавання емоцій	низький	25	32,38	809,50
	середній	37	30,91	1143,50
	Всього	62		