

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Взаємозв’язок емоційного інтелекту з  
відчуттям самотності у підлітків”*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-23-1вм  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Парханова О.І.  
Керівник: Бикова В.О.  
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро  
2025

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Парханової Олени Іллівни**  
**на тему:**

**«Взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків»**

Кваліфікаційна робота ґрунтується на теоретичному та емпіричному дослідженні щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків.

Поняття самотності є досить актуальним на часі. Через швидкий темп життя, критичну ситуацію в країні ми все швидше пристосовуємось до комп'ютеризації. Знаходячись майже весь час на самоті ми втрачаємо відчуття реальності, зменшується коло контактів, втрачається відчуття емпатії, що в свою чергу впливає на інтенсивність переживання самотності. Існує безліч підходів щодо дослідження самотності, і проаналізувавши їх, ми визначаємо самотності як стан який виникає в наслідок внутрішньоособистісного конфлікту, та переживається у кожного по різному. Самотність складається з таких компонентів як: когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний, соціальний та мотиваційно-вольовий. Всі компоненти пов'язані між собою. Дослідники виділяють безліч видів самотності, проте в нашому дослідженні ми спиралась на класифікацію запропоновану С. Корчагіною. Вона виділяє дифузну самотність, відчужуючу та дисоціуючу. Також самотність може бути різною по тривалості, а саме хронічною, ситуативною або перехідною. Основними причинами виникнення самотності є відсутність навичок комунікації, страх залишатись на одинці, страх бути неприйнятним та засудженим, страх ставати з кимось емоційно близьким, самоствердження за рахунок інших або завищені очікування від інших людей, психічні розлади, у підлітків ще може бути проблеми в сімейній системі, адже як відомо, на стан самотності та його перебіг мають вплив відносини між батьками та дітьми, саме батьки формують досвід переживання різних станів, та формування Я-концепції.

Підлітковий вік – це етап дитини коли вона переходить у стан дорослішання, на цьому фоні проявляється криза підліткового віку. Починає розвиватись когнітивна сфера, через що підліток здатен до самопізнання та самоаналізу. Самотність вперше починає усвідомлюватися саме в підлітковому віці, через розвиток свідомості. Провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. Дружба стає на перше місце, і якщо підліток не отримує від друзів емоційного відгуку та прийняття, це призводить до глибокої самотності та проблем у соціалізації. Підліткова самотності може розглядитись по різному. З одного боку вона може знецінювати ставлення до себе, а з іншого спонукати до самопізнання та розвитку своєї особистості. Для підліткового віку є характерним емоційна нестабільність, це є невід'ємною частиною розвитку. Через збуджену нервову систему підліткам досить складно гальмувати свої емоційні прояви.

Встановлено, що емоційна сфера пов'язана з когнітивними процесами. Емоції впливають на наше сприйняття, таким чином на одну й ту саму подію ми будемо реагувати по різному. Проаналізувавши різні підходи до обґрунтування емоційного інтелекту, визначено, що це здатність розуміти, контролювати та усвідомлювати власті емоції та емоції інших людей. Розрізняють внутрішньоособистісний емоційний інтелект (направлений на особистість, розуміння своїх емоцій), та міжособистісний (допомагає ефективно взаємодіяти з іншими людьми). Розуміння емоцій, як своїх так і інших, допомагає зрозуміти причини виникнення та наслідки цих емоцій та вміння контролювати їх інтенсивність. Саме завдяки емоціям ми самі надаємо подіям сенсу. Н. Холл виділяє п'ять складових емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, емпатія, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей. На емоційний інтелект впливає не тільки індивідуальний компонент, а й соціальний феномен, тобто навколишнє середовище. Таким чином ми маємо на меті не тільки встановити зв'язки емоційного інтелекту з самотністю, а й розробити тренінгову програму на підвищення рівня емоційного інтелекту і тим самим зменшення негативних проявів самотності.

Узагальнюючи емпіричне дослідження, було встановлено, що 60% підлітків із вибірки мають низькі показники емоційного інтелекту який посилює відчуття самотності. Виявлено, що низькі показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту викликають у підлітків проблеми у спілкуванні. Також було встановлено, що підлітки, які мають високі показники у шкалах «емпатія», «емоційна обізнаність» та «самотивація» мають сильний кореляційний зв'язок зі шкалою «позитивна самотність», такі підлітки отримують радість від усамітнення та проводять цей час з користю для себе.

Після проведення тренінгової програми, ми дійшли висновку, що нам вдалось у деяких респондентів підвищити рівень емоційного інтелекту тим самим знизивши показники стану негативного переживання самотності. Це доводять показники критерія U-Манна-Уїтні, які вказують на те що у показниках респондентів до та після проведення програми відслідковуються статистично значущі відмінності.

**Перелік ключових слів:** *самотність, емоційний інтелект, підлітковий вік, емоції, почуття, емоційна обізнаність*

**ABSTRACT**  
**qualification work**  
**by Elena Parkhanova**  
**on the topic:**

**“The connection between emotional intelligence and feelings of loneliness among adolescents”**

The qualification work is based on a theoretical and empirical study of the relationship between emotional intelligence and loneliness in adolescents.

The concept of loneliness is quite relevant today. Due to the fast pace of life and the critical situation in the country, we are adapting to computerization faster and faster. Being alone almost all the time, we lose our sense of reality, our circle of contacts decreases, and we lose our sense of empathy, which in turn affects the intensity of loneliness. There are many approaches to the study of loneliness, and after analyzing them, we define loneliness as a state that arises as a result of intrapersonal conflict and is experienced differently by everyone. Loneliness consists of such components as: cognitive, emotional, behavioral, physiological, social, and motivational and volitional. All components are interconnected. Researchers have identified many types of loneliness, but in our study, we relied on the classification proposed by S. Korchagina. She distinguishes diffuse loneliness, alienating loneliness, and dissociating loneliness. Also, loneliness can be of different duration, namely chronic, situational or transient. The main causes of loneliness are lack of communication skills, fear of being alone, fear of being rejected and judged, fear of becoming emotionally close to someone, self-affirmation at the expense of others or high expectations of others, mental disorders, and adolescents may still have problems in the family system, because it is known that the relationship between parents and children affects the state of loneliness and its course, and it is parents who shape the experience of experiencing different states and the formation of the self-concept.

Adolescence is the stage of a child's transition to adulthood, and this is the background of the adolescent crisis. The cognitive sphere begins to develop, which is why a teenager is capable of self-knowledge and self-analysis. Loneliness first begins to be realized in adolescence, through the development of consciousness. Intimate and personal communication becomes the leading activity. Friendship comes first, and if a teenager does not receive emotional response and acceptance from friends, this leads to deep loneliness and problems in socialization. Teenage loneliness can be smoothed out in different ways. On the one hand, it can devalue the attitude towards oneself, and on the other hand, it can encourage self-knowledge and personality development. Adolescence is characterized by emotional instability, which is an integral part of development. Due to the excited nervous system, it is quite difficult for adolescents to inhibit their emotional manifestations.

It has been established that the emotional sphere is connected to cognitive processes. Emotions affect our perception, so we will react differently to the same event. Having analyzed different approaches to the substantiation of emotional intelligence, it is determined that it is the ability to understand, control and realize the power of emotions

and emotions of other people. The author distinguishes between intrapersonal emotional intelligence (aimed at the individual, understanding one's emotions) and interpersonal intelligence (helps to interact effectively with other people). Understanding emotions, both your own and those of others, helps you understand the causes and consequences of these emotions and the ability to control their intensity. It is through emotions that we give meaning to events. H. Hall identifies five components of emotional intelligence: emotional awareness, managing one's emotions, empathy, self-motivation, and recognizing the emotions of others. Emotional intelligence is influenced not only by the individual component, but also by the social phenomenon, i.e. the environment. Thus, we aim not only to establish the links between emotional intelligence and loneliness, but also to develop a training program to increase the level of emotional intelligence and thereby reduce the negative manifestations of loneliness.

Summarizing the empirical study, it was found that 60% of the adolescents in the sample have low emotional intelligence, which increases the feeling of loneliness. It was found that low levels of intrapersonal and interpersonal emotional intelligence cause adolescents to have problems in communication. It has also been found that adolescents with high scores on the empathy, emotional awareness, and self-motivation scales have a strong correlation with the positive loneliness scale, and that such adolescents enjoy solitude and spend this time with benefit.

After conducting the training program, we concluded that we managed to increase the level of emotional intelligence in some respondents, thereby reducing the indicators of the state of negative experience of loneliness. This is proved by the U-Mann-Whitney test, which indicates that there are statistically significant differences in the indicators of respondents before and after the program.

**Key words:** loneliness, emotional intelligence, adolescence, emotions, feelings, emotional awareness.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	8
1.1. Дослідження проблеми самотності в наукових джерелах .....	8
1.2. Самотність як психологічний феномен: види, структура та причини виникнення.....	14
1.3. Особливості переживання самотності та її вплив на особистісний розвиток підлітків.....	19
Висновки до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЇ</b> .....	27
2.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях.....	27
2.2. Особливості розвитку емоційної складової у підлітковому віці.....	32
2.3. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків.....	37
Висновки до другого розділу.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОТНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ</b> .....	41
3.1. Організація емпіричного дослідження. Загальна характеристика вибірки, та методів дослідження .....	41
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку емоційного інтелекту та відчуття самотності у підлітків .....	45
3.3. Тренінгова програма підвищення рівня емоційного інтелекту .....	57
3.4. Аналіз та інтерпретація показників емоційного інтелекту та переживання самотності після проведення тренінгової програми.....	61
Висновки до третього розділу.....	65
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	68
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	74
<b>ДОДАТКИ</b> .....	80

## ВСТУП

Проблема самотності є досить актуальною, особливо в сучасному світі. З початком пандемії, а потім війни ми зіштовхнулись з розумінням того, що живимо в еру технологій, адже ми можемо навчатись, працювати, спілкуватись не виходячи з дому. Стикаючись з віртуальним світом нам стає простіше спілкуватись, адже не треба показувати емоції, втрачається відчуття емпатії до співрозмовника, не використовується мова жестів, таким чином спілкуючись у віртуальному світі ми втрачаємо навички спілкування в реальному. Спілкуючись в реальному світі, ми можемо бути розгубленими, здаватись незрозумілими і через це відчувати самотність та відчуження.

На нашу думку, особливо гостро проблема переживання самотності постає у підлітковому віці. Давно доведено, що підлітковий вік, це той період формування особистості який характеризується емоційною нестабільністю, адже дорослі моделі поведінки тільки формуються, а дитячі вже не є актуальними. В цілому феномен самотності є досить неоднозначним, адже з одного боку самотність розглядається як негативне явище, яке характеризується фізичною ізоляцією від світу, небажанням підтримувати контакт з оточуючими, депресією, а з іншого боку самотність може призвести до особистісного зростання, коли усамітнюючись, людина може і хоче побути зі своїми думками, пізнати себе, зайнятись медитацією або творчістю. Таке розуміння характерне для дорослих, підліткам складно інтегрувати переживання самотності в позитивний досвід, тому дуже важливо приділяти увагу емоційній складовій в особистісному розвитку підлітків, адже це саме той період коли дитина вчиться усвідомлювати та управляти своїми емоціями. Тому питання розвитку емоційного інтелекту є саме на часі.

Важливо розуміти, що в залежності від того як ми реагуємо на ситуацію буде залежати її перебіг. За те як саме ми будемо реагувати відповідає рівень емоційного інтелекту. Емоційний інтелект дозволяє нам розуміти та аналізувати свої та чужі емоції, дає вміння діагностувати та направляти кризові ситуації в позитивне русло, а також розуміти деструктивні та конструктивні моменти в цих кризових станах.

Безліч вчених приділяти уваги дослідженню проблеми самотності: А. Юдко, М. Миронець, О. Лавренко, Л. Виготський, Д. Рассел, М. Фергюсон, Л. Терещенко та ін., а також емоційного інтелекту: О. Вовченко, О. Павлюк, О. Касьянова, Н. Холл, Д. Леонтьєв, Г. Гурак. Проте провівши аналіз наукової літератури ми дійшли висновку, що проблема самотності у підлітків є недостатньо розвинена на практичному рівні. В своєму дослідженні ми маємо на меті з'ясувати чи дійсно рівень емоційного інтелекту буде впливати на інтенсивність відчуття самотності у підлітків та чи можемо ми зменшувати деструктивне переживання самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту. Адже розширивши уявлення підлітків про самотність ми можемо навчити їх бачити позитивні сторони та використовувати усамітнення конструктивним чином. Саме це зумовило нас обрати таку тему для нашого дослідження.

**Мета** дослідження – теоретично дослідити та емпірично виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків

**Об'єкт дослідження:** відчуття самотності у підлітковому віці

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків

**Концептуальна гіпотеза:** існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та відчуттям самотності у підлітковому віці

**Емпіричні гіпотези:**

- низький рівень емоційного інтелекту посилює відчуття самотності у осіб підліткового віку та призводить до його проблемного переживання

- підлітки з низькими показниками міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мають порушення в комунікативній сфері з оточуючими людьми

- існує припущення що підлітки які не вміють розуміти та керувати своїми емоціями будуть мати дифузний вид самотності

- підлітки у яких розвинена самомотивація, емоційна обізнаність та в міру емпатичність, мають позитивну складову самотності

Поставлена мета та сформульовані гіпотези передбачають розв'язання низки конкретних **завдань**, а саме:

1. Дослідити проблему самотності у наукових джерелах;
2. Проаналізувати феном самотності, а саме її види, структура та причини виникнення;
3. Розглянути особливості переживання самотності та її вплив на особистісний розвиток підлітків;
4. Обґрунтувати підходи науковців до вивчення емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях;
5. Охарактеризувати особливості розвитку емоційної складової у підлітків та описати висновки науковців щодо впливу емоційного інтелекту на відчуття самотності;
6. Провести емпіричне дослідження з метою з'ясування зв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітковому віці.
7. Інтерпретувати результати дослідження та сформулювати тренінгову програму щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

**Емпірична база дослідження** проводилась в середній загальноосвітній школі №46 м. Дніпро. Групу досліджуваних склали підлітки віком від 12 до 15 років. Загалом прийняло участь 60 осіб

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз та синтез - для осягнення нашого об'єкта та предмета дослідження; узагальнення та порівняння - для систематизації теоретичних аспектів проблеми; метод комплексного підходу – для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та феномену самотності у підлітковому віці.
- емпіричні: під час проведення дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: 1) методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюсона); 2) методика «види самотності» (С. Г. Корчагіної); 3) тест емоційного інтелекту (Н. Холла); 4) диференціальний опитувальник переживання

самотності (Є. М. Осіна та Д. О. Леонт'єв); 5) опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсіна).

- математико-статистичні: описовий аналіз для обробки первинних емпіричних даних, критерій Колмогорова-Смірнова для виявлення нормальності розподілу даних, непараметричний критерій р-Спірмена для виявлення та встановлення зв'язків, непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для встановлення розбіжностей між показниками емоційного інтелекту до та після тренінгової програми. В роботі було використано статистичні програми SPSS (версія 26.0) та Excel (2016) для математичної обробки даних.

**Теоретико-методологічна** основа дослідження: вивчення емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків (А. Юдко); дослідження особливостей прояву самотності як психологічного явища (М. Миронець, Л. Айвазян); підходи до вивчення емоційного інтелекту у молодіжному середовищі (О. Вовченко, О. Касьянова, О. Павлюк, О. Никодим); дослідження психологічних чинників емоційної стійкості підлітків (Г. Гурак); теоретичні підходи до проблеми усамітнення та самотності у житті особистості (О. Кулешова, О. Лавренко, Л. Міхеєва, О. Мойзріст, Л. Терещенко, В. Турбан); дослідження зв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності (І. Вознюк, Л. Колесніченко).

**Теоретична значущість** та **наукова новизна** даного дослідження полягає у розширенні поглядів на проблему емоційної складової у підлітковому віці, який вплив вона має на переживання самотності, та до яких наслідків може призвести, поглибленому аналізі інформаційної бази проблеми самотності під час особистісного розвитку підлітків. Встановлено емоційне реагування підлітків на переживання самотності та розроблено тренінгову програму з метою підвищення рівня емоційного інтелекту за для подальшого розвитку емоційної стабільності у підростаючого покоління.

**Практична значущість** полягає у встановленні зв'язків між показниками емоційного інтелекту та його впливу на переживання самотності у підлітковому віці, що дає змогу враховувати та корегувати, при необхідності, емоційний стан

підлітків, а також в розробці тренінгової програми, яка спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту та зниження проблемного переживання самотності. Вважаємо, що отримані результати та впроваджена нами тренінгова програма будуть корисними для використання шкільним та практикуючим психологам у своїй роботі.

**Апробація роботи** основні ідеї дослідження закладені у формі тези на міжнародній науково-практичній конференції науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі» на тему «Специфіка зв'язку гендерних стереотипів та самоствавлення осіб молодого віку».

**Структура роботи.** Дана робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (64), додатків (5). Основний зміст роботи висвітлено на 72 сторінках і містить 8 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи 112 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Дослідження проблеми самотності в наукових джерелах

Поняття «самотність» є досить обширним в психологічній науці та актуальним на часі. Швидкий темп життя, політичні зміни, критична ситуація в країні змушує нас все швидше пристосовуватись до комп'ютеризації. Від реального спілкування ми переходимо до спілкування в соціальних мережах, що певним чином впливає на наш емоційний фон та сприйняття світу. Спілкуючись постійно в соціальних мережах та знаходячись весь час на самоті, ми втрачаємо відчуття реальності, адже нам не треба мати гарний вигляд, намагатись справити на когось враження, втрачається процес соціалізації, зменшується коло контактів, у нас втрачається відчуття емпатії, ми наче стаємо ізольованими від світу і це в свою чергу впливає на інтенсивність наших переживань, в тому числі і на відчуття самотності.

Досить велика кількість вчених приділяли увагу дослідженню стану самотності. Ще з античних часів почали з'являтися певні теорії щодо цього стану. Наприклад, такі вчені як Аристотель і Платон трактували самотність як «прокляття людства», зло яке забирало у людей відчуття радості і щастя [52, с. 8]. На той час самотність виражалась у трьох формах:

- 1) Самотність могли застосовувати як спосіб покарання. Одним із таких прикладів є вигнання із родини або взагалі племені. Людина, крім фізичного вигнання починала відчувати психологічну ізоляцію, не значимість свого життя та самотність [52, с. 10]. Як правило людина без підтримки і з відчуттям відторгнення, дуже швидко впадає в депресивні стани і з'являються суїцидальні думки;

2) Були створені певні ритуали та обряди які мали неабияке значення для мешканців племені. Саме під час цих обрядів вони мали змогу залишатись на самоті та міркувати про ті речі які заборонялось навіть проговорювати, бо зазвичай мешканці племені не мали права залишатись на самоті, це вважалось неповагою до інших. Поняття про індивідуальність було відсутнє, людина завжди сприймалась як представник роду [52, с. 10].

3) Добровільне усамітнення, або навіть затворництво, тобто люди свідомо вибирали життя на одинці з собою десь у горах чи печерах. Це відокремлювало людей від світу і призводило до духовного особистісного розвитку, індивідуальної рефлексивності. Такі люди вбачили в самотності блаженство [52, с. 10].

Німецький філософ та психолог Ф. Ніцше, стверджував, що залишаючись з собою на одинці людина може пізнати свій внутрішній світ, розкрити в собі духовність, зрозуміти свій емоційний стан і через це прагнути до самовдосконалення [63]. Погляди іншого німецького філософа М. Хайдеггера, щодо самотності відрізняються від Ф. Ніцше. Він вбачає в самотності негативний стан який може корегуватись активним спілкуванням з іншими людьми.

Розглянемо деякі підходи в психології щодо визначення самотності:

1. Представники психоаналітичного підходу характеризують самотність як негативний стан який виникає через невдалий досвід отриманий в дитинстві. Самотність може бути характерною ознакою особистості або переживанням яке виникає через якусь подію або ситуацію. Австрійський психолог З. Фрейд досліджував значення раннього впливу на розвиток дитини який буде формувати комплекс самотності. На його думку, надмірна увага, захоплення, гіперопіка з боку родини призводять до того, що у дитини формується відчуття надмірної значимості, певна велич, проте коли дитина стає дорослішою то починає розчаровуватись, адже вийшовши з мікросоціума в макросоціум дитину перестають сприймати як раніше, їй ніхто так багато уваги більше не приділяє, але

сформована потреба в цій увазі залишається, тому, як наслідок може з'являтися відчуття самотності [61, с. 15].

2. Один з представників феноменологічного підходу, К. Роджерс, вивчаючи самотність, дійшов висновку, що це прояв низької адаптації до соціальних умов, відчуження від своїх справжніх почуттів. Тобто, на думку, К. Роджерса, головним об'єктом самотності є соціум. Через те що соціум постійно впливає на особистість, він наче обмежує свободу людини, адже існують певні соціальні норми яким треба відповідати і через це в особистості виникає внутрішньо-особистісний конфлікт, між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що є основною причиною виникнення самотності. У людини виникає страх неприйняття та відвернення тому вона відмовляється від спілкування, чи знайомства з новими людьми [62].

3. В екзистенціальному підході, погляди представників на самотність дещо відрізняються. Одні вважають, що самотність це негативний та болісний стан, який виникає через те що особистість не приймає взаємовідносини з навколишнім світом. Часто такий стан призводить до втрати сенсу життя. Інші ж представники, навпаки, стверджують що самотність є рушійною силою в житті людини, призводить до внутрішнього зростання особистості [61, с. 14].

4. Соціологічний підхід розглядає самотність як тимчасовий стан чи переживання. Тобто, стан самотності виникає в певній проблемній ситуації яка виникає, наприклад розірвання зв'язків у групі, і після її вирішення стан самотності зникає [64].

5. Інтеракціоністський підхід має два напрямки розгляду самотності. Перший – інтеракція як вплив різних чинників, другий – міжособистісна взаємодія. В даному підході, основною причиною самотності є проблеми з соціалізацією, низька адаптація, проблеми в побудуванні міжособистісних відносин які б могли приносити радість від знайомство [61, с. 16].

6. Л. Пепло, представник когнітивного підходу, стверджує що на самотність впливають особистісні потреби або очікування людини. Людина завжди прагне до

реалізації стандартів соціальних відносин, і коли виникає дисбаланс між бажаним та досягнутим у соціальних контактах виникає, як наслідок, самотність [63].

7. В інтимному підході вчені С. Маргуліс та В. Дерлега, аналізуючи самотність дійшли висновку, що їй притаманні такі поняття як «інтимність» та «саморозкриття». На їх думку, інтимність у спілкування між людьми допоможе людині розкритись. Фактором відчуття самотності виступає порушення в інтимному спілкуванні, коли воно зовсім зникає, або коли переходить до більш формального спілкування [61, с. 17]. Тобто особистість яка має близьку по духу людину, якій вона довіряє, з якою можна поділитись секретами та просто невимушено спілкуватись не буде відчувати себе самотньою.

8. Представники системного підходу розглядають самотність як стан, який допомагає особистості зберегти бажані соціальні контакти. Нам дуже імпує позиція щодо самотності Д. Віннікот. Він говорить, що «кожна людина повинна вміти залишатись на одинці з собою в присутності інших, для пізнання і розуміння себе» [64].

9. З позиції міждисциплінарного підходу самотність – це комплексне почуття, яке показує не тільки певну форму самосвідомості, а й руйнує міжособистісні зв'язки та внутрішній світ людини [61, с. 18]. Таким чином коли людина втрачає значущі зв'язки в спілкуванні, буде відчуватись тривога та самотність.

10. За екзистенційно – гуманістичним підходом, самотність є досить природнім явищем, тобто люди в цей світ приходять самотніми і йдуть теж самотніми. К. Мастакас вважає, що від самотності не треба тікати, намагатись її позбутись, а краще прийняти її та навчитись продуктивно використовувати [39, с. 10]. На думку А. Маслоу, людина яка прагне до самопізнання та самовдосконалення, самотність є невід'ємною частиною [10]. Нам близька думка вченого, ми вважаємо що тільки будучи на одинці можна пізнати свій внутрішній світ, проте, при цьому, мати людину яка зможе підтримати в потрібну хвилину.

Узагальнюючи можна виділити зовнішню та внутрішню самотність. Зовнішня пов'язана з суперечністю між людьми, проблемною комунікацією, а внутрішня самотність з внутрішнім світом людини, з її думками, почуттями, емоціями, тобто коли між думками та почуттями виникає конфлікт людина відчуває внутрішню самотність.

Також слід розглянути яке значення самотності надавали інші дослідники. В психологічній літературі часто можна зустріти, що самотність – це певний фактор який впливає на емоційний стан людини та її психічне здоров'я [52, с. 16]. Л. Колісник зазначає що «самотність – це багатовимірний конструкт, який характеризується або негативним явищем, як наслідок людина відчуває непотрібність та відчуження, або навпаки надає можливість відірватись від стандартів і знайти свою особливість будучи на одинці» [28]. В аналогічному напрямку розглядає самотність і С. Солодчук. Вона стверджує, що на самотність можна дивитись з двох позицій: як на проблемну або як на ресурсну. Все залежить від того яку позицію для себе обере людина [54].

С. Корчагіна, в своєму дослідженні, більш поглиблено вивчала стан самотності. Вона трактує самотність як «певний психічний стан, який відображається у суб'єктивній неможливості відчувати визнання або прийняття себе іншими людьми». Важливо розуміти що самотність це стан якому притаманні всі психічні явища, найголовнішим є те наскільки інтенсивне це переживання і наскільки довго він триває по часу. Другим моментом є те що людина не може сприймати потрібний відгук від інших людей, суб'єктивно, адже саме суб'єктивна неможливість відчувати те що дійсно можна відчутти, є суттю самотності. Людині дуже важливо відчувати себе потрібним, бути визнаним і прийнятим, не тільки іншими людьми але й самим собою, і коли людина втрачає це відчуття, переживання самотності буде досить інтенсивним[52, с. 17].

Хочемо наголосити на відчутті самотності під час комунікації. Зазвичай відчуття самотності може виникнути тоді коли людина не відчуває певного, очікуваного емоційного відгуку під час спілкування, це не обов'язково повинно

бути з малознайомими людьми, це також може відбутись в родині, в колі друзів, на роботі з колегами і таке інше. Будучи наодинці людина може не відчувати самотності, а може відчувати стан самотності будучи цілком соціалізованою.

Є. Байдуж визначає самотність як психічний стан, який проявляється в ізоляції від інших та обмеженні в спілкуванні. Коли людина залишається на одинці з собою вона починає відчувати тугу та свою ущербність, хоча він визнає, що в певній мірі самотність може бути корисною, наприклад для формування самосвідомості [5, с. 59].

Маємо зауважити що більшість дослідників розрізняють такі поняття як «самотність», «усамітнення» та «ізоляція». Самотність носить більш внутрішній контекст, це певне відчуття та емоційний стан. Ізоляція, на думку вчених, більш пов'язана з фізичної локалізацією особистості від соціального оточення, вона є тимчасовою і не пов'язана з внутрішніми переживаннями. Тобто людина сама може обирати бути ізолюваним чи ні. Ізоляція завжди має предмет який людина насильно чи добровільно виключає зі свого життя, це можуть бути хтось із знайомих, друзів чи близьких, це в цілому може бути зміна оточення і таке інше. Ізоляція може бути наслідком самотності, проте не завжди, адже можна бути ізолюваним але не самотнім, або бути самотнім серед інших людей, тобто не бути ізолюваним але все рівно відчувати самотність. Щодо усамітнення то воно завжди добровільно вибирається людиною, таким чином людина може сама обирати чи потребує вона усамітнення. Зазвичай усамітнення має позитивний характер, воно ставить собі на меті допомогти людині знизити рівень емоційної напруги, пізнати внутрішній світ, вибудувати кордони та особистісно зрости [52, с. 11-12].

Досліджуючи психологічну літератури ми звернули увагу на різне трактування самотності. Одні говорять що це стан, інші – життєва позиція чи переживання. Наприклад, самотність як почуття – характеризується переживанням людиною того що вона не така як інші, і на цьому фоні виникає психологічний бар'єр в комунікації з іншими, неприйняття себе іншими через наше суб'єктивне відчуття непотрібності. Самотність як позиція – це коли відбувається усвідомлене

бажання ізолюватись від світу, небажання підтримувати стосунки з будь ким, навіть сім'єю. Самотність як процес – втрата особистості здатності реалізувати певні принципи або норми, які прийняті в суспільстві, в конкретних ситуаціях [52, с. 15].

Отже, існує безліч визначень самотності, проте у кожного дослідника прослідковується дві певні тенденції. Самотність як негативний стан, який руйнівним чином впливає на особистість, людина відчуває себе покинутою, ізольованою та нещасною. Самотність як позитивне явище – необхідний та бажаний стан для внутрішнього зростання та розвитку своєї самосвідомості.

Проаналізувавши різні підходи, погляди вчених, ми отримали своє бачення самотності. В нашому розуміння самотність – це стан який виникає в наслідок внутрішньоособистісного конфлікту. Він може супроводжуватись відчуженням, ізоляцією, дисфорією, спустошеністю, нудьгою, інколи депресією, у кожного індивідуально. Проте на нашу думку саме ми надаємо значення цьому стану і від того як ми себе налаштуємо з такою інтенсивність і буде протікати самотність, якщо це не стосується патологічних станів.

Наша точка зору збігається з точкою зору представників екзистенційно-гуманістичного підходу. З самотністю не треба боротись краще навчитись використовувати її для особистісного зростання.

## **1.2. Самотність як психологічний феномен: види, структура та причини виникнення**

Аналізуючи наукову психологічну літературу нами було з'ясовано що не існує одного визначення поняття самотності. Це досить динамічний та багатогранний психологічний феномен який по різному сприймається та

переживається людьми. Одні характеризують самотність як негативний стан людини, інші вбачають позитивні сторони де самотність є шляхом до самопізнання.

Важливим аспектом є дослідження структури, видів та причин самотності для розуміння її багатогранності та витоків. Структура самотності – це сукупність компонентів, які дають нам змогу системно розглянути явище самотності. Дослідники в структурі переживання самотності виділяють такі компоненти як:

- когнітивний – характеризується уявленням людини про себе, те як людина себе приймає та які має переконання і думки.

- поведінковий – включає в себе реакції та дії які можуть бути причиною чи наслідком самотності. Це можуть бути такі дії як уникнення контактів, або навпаки використовуються компенсаторні стратегії, надмірна активність серед друзів, на роботі, але при цьому прослідковується негативна комунікація яка може проявлятися в агресивності чи недовірі до співрозмовників, все це відбувається через потребу не відчувати себе самотнім, навіть якщо це деструктивна форма комунікації.

- емоційний – дає оцінку внутрішнього стану, це ті емоції та почуття які супроводжують стан самотності. Він може супроводжуватись як негативними емоціями: тривога, гнів, страх, розчарування, та позитивними: радість, спокій, рішучість, захоплення.

- соціальний – фактори які впливають на стан самотності, наприклад, якість соціальних зв'язків, приналежність до певної групи людей і прийняття цією групою, відчуття ізольованості і таке інше.

- фізіологічний – те як організм реагує на відчуття самотності. При негативному переживанні самотності можуть виникати зміни у гормональному фоні, біль в тілі, порушення сну та харчування.

- мотиваційно-вольовий – стимулює особистість та надає ресурси для розуміння та прийняття цього стану [7, с. 8].

Ми вважаємо що всі компоненти пов'язані між собою, наприклад негативне мислення завжди буде викликати емоційну напругу, відчуття емоційної напруги, в свою чергу, призводить до уникнення, ізоляції, бажання сховатись від усіх бо на суб'єктивному рівні людині здається, що її не розуміють та не сприймають. Находячись в ізоляції та водночас негативних переживаннях відбувається вплив на фізичне здоров'я.

Розглянемо певні види та типи самотності. М. Бердяєв виділяє два види самотності: абсолютна самотність, яка на його думку є деструктивною та заважає особистісному розвитку, та відносна самотність, яка, навпаки є основною умовою для внутрішнього розвитку та самовдосконалення [61, с. 14].

К. Мустакас виокремлює тривожну та істинну самотність. Тривожна самотність негативно впливає на стан людини, самореалізацію. Істинна самотність є допоміжною силою в пошуках себе [29].

Вчений І. Ялом висунув свою класифікацію видів самотності:

- внутрішньоособистісна – внутрішній конфлікт, втеча від бажаного, нерозуміння себе;
- екзистенціальна – не знаходження сенсу свого існування;
- міжособистісна – пошук соціальних контактів за для маскування відчуття самотності [60, с. 12].

В нашому дослідженні ми спираємось на класифікацію яку надає С. Корчагіна. Вона виділяє такі види самотності:

- дифузна самотність – сильний страх людини перед самотністю. Відчуваючи цей страх людина не може знайти свою індивідуальність щоб відокремлювати себе від іншим, через це вона розчиняється в своєму оточенні, поведінці та їх інтересах;
- відчужуюча самотність – перебування людини в довготривалому стані самотності через особистісні характеристики людини;

- дисоціююча самотність - вважається найбільш руйнівним видом самотності та включає в себе два попередніх види. Більш характерний для людей з нестабільними психічними станами [60, с. 13]

Такі вчені як Л. Пепло, Т. Джонсон та В. Салдер класифікують типи самотності з точки зору творчого, духовного підходу. Вони виділяють:

- соціальну самотність – яка проявляється втратою та неможливістю до емоційної близькості з рідними людьми;

- космічна самотність – проявляється у вірі в своє призначення в цьому світі, унікальність своєї долі;

- культурна самотність – проявляється у запереченні та не бажанні сприймати загальноприйняті правила та норм поведінки [61, с. 18].

Р. Попелюшка класифікує типи самотності відштовхуючись від тривалості цього стану:

- хронічна самотність – найтриваліша в часі, людина завжди знаходиться в пригніченому настрої з небажанням взагалі підтримувати якісь контакти та в цілому жити і задовольняти свої потреби;

- перехідна самотність – короткочасні напади певних емоційний переживання, які раптово з'являються та раптово зникають;

- ситуативна самотність – пов'язана з емоційним переживанням в конкретній ситуації яка відбулась, наприклад розрив відносин, конфлікт з колегами. Такий тип самотності триває поки ситуація не буде вирішена або прийнята особистістю [50].

Р. Вейс у своєму підході до розуміння самотності визначає, що самотність це буденне явище на яке впливають особистісні чинники і певні ситуації в житті людини. Він розглядає самотність з точки зору ізоляції та виділяє такі два типи самотності:

- емоційна ізоляція – виникає в тому випадку коли у людини немає від кого відчувати підтримку та опору. Це призводить до внутрішньої порожнечі, спустошення та постійної тривожності.

- соціальна ізоляція – виникає у наслідок відсутності кола однодумців та значущих дружніх стосунків. Виникає почуття відторгнутості та незначущості [39, с. 9].

Основними причинами виникнення відчуття самотності є:

- використання когось в своїх цілях, тобто самоствердження за рахунок інших. Зазвичай в таких відносинах відсутня близькість, тому на цьому фоні людина і відчуває себе самотньою;

- страх чи невміння залишатись з собою на одинці;

- завищенні очікування від інших людей. Дуже чудово це проявляється між парами, коли хлопець чи дівчина дуже багато очікує від свого партнера і коли ці очікування не реалізуються виникає почуття розчарування і як наслідок відчуття себе самотнім у цих відносинах.

- страх оцінок, бути неприйнятним та засудженим. Зазвичай це притаманне людям з низькою самооцінкою які бояться проявлятися, дуже залежні від думки інших та зациклені на установках «я не цікавий», «я нікому не потрібний», «мене не люблять»;

- відсутність навичок будувати конструктивну комунікацію;

- невміння вибирати оточення. Ця характеристика притаманна людям які є досить відкритими до світу проте це грає проти них бо вони дуже часто довіряють «не тим людям», такі люди дуже часто стикаються зі зрадами, проблемними відносинами.

- страх перед емоційною близькістю та недовіра до людей. Виникають труднощі довіритись, відкритись іншій людині, показати свої справжні емоції та

почуття. Зазвичай такі люди для інших емоційно холодні, проте в середині самотні, але розкритись перед кимось страшно через психотравмуючий досвід.

- труднощі в психосексуальній сфері, коли людина надто сором'язлива, тривожна, не вміє розслаблятися та має постійно емоційну напругу.

- психічні розклади або проблеми в розвитку когнітивної сфери [27, с. 36].

Узагальнюючи проведений літературний аналіз, ми дійшли висновку, що існує безліч класифікацій самотності. В нашій роботі ми спираємось на класифікацію, запропоновану С. Корчагіної: дифузна, відчужуюча та дисоційована самотність. Важливо розуміти структуру самотності та причини її виникнення, щоб гідно визначити шляхи роботи з цим станом.

### **1.3. Особливості переживання самотності та її вплив на особистісний розвиток підлітків**

Підлітковий вік – це життєвий етап дитини коли вона переходить у стан дорослішання. Цей період триває від 10 до 16 років в залежності від індивідуального розвитку дитини.

В період проживання підліткового віку у дитини відбуваються зміни в трьох сферах: фізіологічній – дитина починає дуже швидко рости, змінюється зовнішність, у хлопців починають рости м'язи, змінюватись голос, дівчатка можуть набирати вагу, ставати досить чутливими, відбуваються тілесні зміни; статевій – відбуваються зміни у гормональному фоні, зміна психосексуальної свідомості, а також змінюються сприйняття свого фізичного Я; соціальній – відбувається відокремлення від батьків та пошук референтних груп де формуються нові цінності, світогляд та інтереси [42, с. 66]. На цьому фоні виникає підліткова криза, яка характеризується низькою самооцінкою, різкими змінами настрою, негативізмом, апатією, протестом та бунтарством, особливо в сторону батьків,

замкнутістю, змінами в поведінці, зниженням успішності у навчанні, інтересом до ризиків та необдуманих вчинків.

Відбуваються зміни у когнітивному розвитку підлітків. Починається розвиток мислення на фоні формальних операцій, а також розвивається теоретично-рефлексивне мислення. Впродовж підліткового віку мислення починає набирати гнучкості, підлітки вже мають змогу бачити причино-наслідкові зв'язки, дивитись на ситуацію з різних боків та знаходити варіанти вирішення певної ситуації. Важливими характеристиками мислення у підлітків є три риси які пов'язанні між собою:

1. Когнітивний розвиток (розвиток когнітивних функцій, логічного та абстрактного мислення, яке в дитячому віці не було розвинене, здатність до аналізу інформації);

2. Емоційний розвиток (інтенсивний розвиток емоційної сфери підлітків, вивчення своїх емоційних станів та розвиток емоційної самосвідомості, емпатії);

3. Соціальна свідомість (стають важливими соціальні стосунки, та пошук референтної групи. Відбувається трансформація в «Я-концепції» підлітка через вплив соціального оточення) [17, с. 10].

Через розвиток когнітивної сфери у підлітків з'являється здатність до самоаналізу та самопізнання. Шлях до самопізнання нелегкий процес. Зазвичай підлітки обирають шлях пізнати себе через порівняння думок про себе з тим що думають про нього інші люди. На наш погляд, такий метод може створити проблеми, адже всі люди характеризують нас через призму свого сприйняття, тому використовуючи такий метод можна дійти помилкового висновку щодо своєї ідентичності. Інший метод який підлітки можуть використовувати для пізнання себе це узгодження рівня своїх домагань з досягнутим результатом. Проте підлітки можуть йти на невиправданий ризик тільки для того щоб випробувати себе, що є небезпечним як для фізичного так і психічного здоров'я [55, с. 83]. Також важливим аспектом самосвідомості підлітків є формування самоповаги яка визначає

прийняття або неприйняття себе. Через те що у підлітковому віці починають змінюватись цінності, світогляд, рівень самоповаги може бути нестійким. Знижений рівень самоповаги призводить до труднощів у спілкуванні, уявлення про себе стають нестійкими, такі підлітки гостро реагують на критику та інформацію яку про них говорять. Високий рівень самоповаги не є теж нормальним явищем, адже виникає надмірна самовпевненість, підлітки переоцінюють себе, свої можливості, виникає тривожність зробити щось не ідеально [55, с. 84]. Створюється нова форма егоцентризму яка проявляється в такому феномені як «уявна аудиторія» або «персональний міф». Феномен уявної аудиторії проявляється в тому, що на думку підлітків за ними завжди хтось спостерігає, це призводить до сором'язливості, тривожності та зниженої енергії. Персональний міф, характерний для підлітків які вірять у свою неперевершеність та унікальність [17, с. 12]. Слід зазначити що всі ці випадки можуть викликати почуття самотності, через спотворене сприйняття себе. Враховуючи те що підлітковий вік є дуже важливим для розвитку особистості, питання відчуття та переживання самотності залишається відкритим та потребує особливої уваги.

В незалежності від віку людина на певному етапі свого життя може відчувати самотності. Як відомо, самотність, як психічний стан, вперше починає усвідомлюватися в підлітковому віці. Ми вважаємо, що це через те що саме в підлітковому періоді відбуваються зміни в свідомості, дитина вперше починає думати про свою ідентичність, змінюються пріоритети та цінності, з'являється потреба в соціальних контактах та пізнання себе через соціальні зв'язки. Стан самотності у підлітків має свої певні особливості, це може бути пов'язане з тим що підлітки можуть зустрічатись з дорослими проблемами, які потребують прийняття серйозних рішень, проте через нестачу ресурсів підлітки не в змозі їх вирішити. Також підліткова самотність буде виражатись більш яскраво, в емоційному плані, через емоційну нестабільність.

На думку дослідника Д. Едді, самотність у підлітків виникає через невідповідність між такими аспектами самосприйняття як: «Я-реальне» та ким

підліток є зараз, «Я-ідеальне» те ким бачить себе і хотів би бути, та «Я-відображення» уявлення підлітком того як його сприймають інші [21, с. 41]. Через виникнення суперечності між цими аспектами, підлітки можуть відчувати себе самотньо.

Вчені Т. Щербан, А. Шніцер та І. Брецько, у своєму дослідженні «вікові особливості самотності» доводять, що великий вплив на стан самотності та його перебіг в дорослому віці, мають відносини між батьками та дітьми, у дитячому та підлітковому віці. Найбільш схильними до самотності є люди у яких в дитинстві не склались довірливі стосунки з батьками [59]. Ми повністю погоджуємось з думкою авторів, адже як відомо батьки формують у дітей базову довіру до світу ще з народження, а якщо не було любові, довіри то формується установка «світ небезпечний, я в ньому один і нікому не можу довіряти», дитина, не свідомо, бере цей досвід з собою в доросле життя, і як наслідок відчуття самотності буде сприйматись гостро.

Ю. Железнякова, теж переконана, що самотність починається з родини та залежить від обраних стилів виховання. Батьки показуючи на своєму прикладі формують у дитини уявлення про самотність. Якщо батьки розповідають чи переживають різні психічні стани негативними емоціями, наприклад, агресія, тривожність, злість, сором'язливість, то дитина таким же чином буде відтворювати свою почуття до певного стану [23].

Дослідник С. Салліван, говорив про потребу у підлітків до інтимної близькості. Це й не дивно, адже провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування. Для підлітків дуже важливо мати друга своєї статі для того щоб розділити з ним свої переживання, мати спільні інтереси і таке інше. Якщо підліток не отримує від своїх друзів емоційного відгуку та прийняття то це призводить до глибокої самотності та проблем у соціалізації. Також підлітки можуть відчути самотність через вимушене розлучення зі своїми друзями, наприклад, переїзд в інше місце без добровільної згоди. Втрата друзів викликає негативні емоції, призводить до замкнутості, ізоляції інколи навіть депресії.

Зазвичай батьки не зважають на стан дитини, вони вважають що це лише дитячі забаганки, проте обесцінювання емоційного стану підлітків може посилити ситуацію переживання самотності, адже дитина не відчуває підтримки. Досвід переживання самотності у підлітковому віці є особливим, адже дитина отримує досвід, і цим сценарієм вона буде користуватись в дорослому віці. Якщо підлітки відчувають підтримку батьків, велика ймовірність того, що самотність буде переживатись більш успішно і в майбутньому буде розуміння того як легше виходити з цього стану. [21, с. 39-51].

Крім потреби спілкування з однолітками, підлітки починають занурюватись у свій внутрішній світ і досліджувати себе. Через самоаналіз та інтроспекцію підліток починає цікавитись своїми переживаннями, емоційним станом, виникає незадоволеність собою та зовнішнім світом. Це в свою чергу теж може супроводжуватись відчуттям та прагненням до самотності, відходом у себе, постійно жити мріями [36, с. 132].

У підлітків може проявлятися суб'єктивно негативний чи позитивний вид самотності. Негативна самотність характеризується певними положеннями:

- знецінення себе та свого життя. Життя вважається безглуздом, підліток відчуває власну нікчемність, непотрібність, смуток, має низький рівень самооцінки та самоповаги, з'являється відчуття що його ніхто не розуміє, активізуються внутрішні конфлікти, схильність до ізоляції, веде до надмірного самозвинувачення;

- проблеми у відносинах з оточуючими людьми. Починає відбуватись протест та негативізм у бік батьків, підлітки завжди хочуть проводити час з компанією, навіть якщо ця компанія негативно впливає на самого підлітка. Це відбувається через потребу не відчувати себе самотнім. Проте це може посилювати відчуття самотності, адже навіть перебуваючи в компанії підліток все рівно буде відчувати себе самотнім, це в свою чергу призводить до труднощів у комунікації.

Позитивна самотність – приємне усамітнення яке потребує дитина підліткового віку. Вона допомагає підлітку дізнатись себе, проаналізувати свій

внутрішній стан, веде до саморозвитку, підняття енергії, розвитку творчості [45, с. 54].

Таким чином, підліткова самотність може або знецінювати ставлення до себе або спонукати до самопізнання, тому в залежності від досвіду, рівня емоційної обізнаності та стійкості підліток, несвідомо, буде обирати яким чином переживати самотність.

До причин виникнення підліткової самотності відносять:

- проблеми у сімейній системі (сварки батьків, непорозуміння між батьками та дитиною, недовіра, відсутність любові призводить до самотності);

- підліткова криза (формування «Я-концепції», пошук себе та сенсу свого життя);

- проблеми в міжособистісному спілкуванні з однолітками (не вміння розуміти свої та чужі емоції, аналізувати їх, труднощі в комунікації, перебування в групі деструктивного характеру, емоційна холодність від друзів);

- висока самовпевненість (відчуття того що підлітків ніхто не розуміє і не зможе зрозуміти через свою унікальність);

- залежність від віртуального спілкування;

- емоційна нестабільність

- вимушене перебування підлітків в певних групах (найчастіше характерне для дітей які перебувають у дитячих будинках і вимушені знаходитись в певному колі людей) [42, с. 67].

У результаті підлітковий вік є досить насиченим періодом у розвитку особистості. З'являються нові новоутворення, а саме почуття дорослості та потреба у самоствердженні. Потреба в інтимно-особистісному спілкуванні стає провідною діяльністю підліткового віку. Формується Я-концепція, а когнітивна сфера стає ще

розвиненішою. Відбуваються зміни на фізичному та емоційному рівні, формуються нові уявлення про цінності та світогляд, з'являються нові інтереси.

Підліткова самотність може мати як негативний так і позитивний аспект. Негативний аспект самотності буде знецінювати ставлення до себе та викликати негативні емоції, а позитивний аспект буде спонукати до самопізнання. В залежності від отриманого дитячого досвіду через батьків, рівня емоційної обізнаності та стійкості підліток, буде обирати яким чином переживати самотність. Згідно з цим виникає потреба у дослідженні емоційного інтелекту як одного із чинників що впливають на переживання самотності.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, дослідивши науково-теоретичні аспекти вивчення проблеми самотності у підлітковому віці, ми виявили, що поняття «самотності» є досить обширним та має декілька видів. В цілому можна виділяти зовнішню самотність (проблемна комунікація, конфліктність) та внутрішню самотність (внутрішній світ людини, внутрішні суперечності, коли між думками і почуттями виникає конфлікт).

Людина може відчувати самотність навіть перебуваючи в компанії, це відбувається через те що людина не відчуває очікуваного емоційного відгуку від людей з якими спілкується.

Варто розлічати поняття «самотність», «усамітнення» та «ізоляція». Самотність - це більш внутрішній стан, емоційні переживання. Ізоляція – фізична локалізація особистості яка може супроводжуватись станом самотності. Усамітнення – позитивний стан який обирається людиною добровільно.

На фоні проаналізованих визначення, які надають вчені, щодо самотності, ми отримали своє бачення. В нашому розумінні, самотність – це стан який виникає в

наслідок внутрішньоособистісного конфлікту. Він може супроводжуватись відчуженням, ізоляцією, дисфорією, спустошеністю, нудьгою, інколи депресією, у кожного індивідуально. Проте саме ми надаємо значення цьому стану і від того як ми себе налаштуємо з такою інтенсивністю і буде протікати самотність, якщо це не стосується патологічних станів. Важливим моментом є розуміння та усвідомлення структури та причин виникнення самотності, адже це дає нам можливість побачити вірні шляхи для роботи з цим станом.

Люди на різному етапі свого життя можуть переживати самотність. Вперше самотність починає усвідомлювати саме в підлітковому віці, через те що починають відбуватись зміни в свідомості. Починає формуватися «Я-концепція», важливим стає спілкування з однолітками. Дитина починає думати про свою ідентичність, та пізнавати себе через соціальні зв'язки. На цьому фоні може виникати самотність, адже психіка підлітка ще не стійка. Через надмірну емоційність, різкість, підліткам складно переживати певні стани, тому так важлива підтримка з боку батьків. Батьки формують у дітей досвід переживання певних станів, тому в залежності від отриманого досвіду та емоційної обізнаності підлітки в змозі обирати як саме себе почувати під час самотності.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЇ

### 2.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях

Вивчаючи когнітивну сферу людей, вчені звернули увагу, що при переживанні певних ситуацій виникають емоційні реакції які впливають на поведінку та мислення. Зазвичай вважалось, що інтелект і емоції це зовсім протилежні поняття, проте з часом, дійшли висновку, що емоційна сфера дуже пов'язана з когнітивними процесами, адже саме від емоцій залежить наше прагнення до чогось, продуктивність, наполегливість та інші якості. Це взаємозв'язаний процес, оскільки когнітивні процеси мають вплив на нашій емоційний стан, наприклад, від наших думок може змінюватись настрій, відношення, самосприйняття.

Емоції дуже важливі у нашому житті, завдяки ним наше життя відчувається насиченим. Емоції мають вплив на наше сприйняття, тому люди по різному можуть реагувати на одну й ту само подію, у нас може змінитись думка про інших людей і про себе. За допомогою емоцій ми відчуваємо щастя, радість, смуток, насолоду, горе, однак завдяки пізнавальним здібностям ми включаємо логічне мислення, встановлюємо причино-наслідкові зв'язки та на основі цього робимо якісь висновки. Таким чином, для того щоб визначити будь яку емоцію слід докласти певних інтелектуальних зусиль. Саме виявлення зв'язку між емоціями та інтелектом дає нам можливість використовувати поняття емоційного інтелекту [16, с. 12].

На думку Г. Гарднера, не існує одного типу інтелекту. Він розділив емоційний інтелект на дві групи:

1) Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – інтелект направлений на особистість, який допомагає людині розуміти та керувати своїми емоціями та почуттями. Маючи високий внутрішньоособистісний інтелект людина може мотивувати себе, самореалізовуватись, досягати успіхів у певних сферах діяльності.

2) Міжособистісний емоційний інтелект – допомагає ефективно взаємодіяти з іншими людьми, дає можливість усвідомлювати та розуміти емоції і поведінку людей [46, с. 10].

Вчені Дж. Мейєр, П. Селовей та Д. Карузо, розглядали емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, який ґрунтується на ментальних здібностях, які допомагають розуміти та усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект має певні складові, а саме:

- спостереження за своїми емоціями. Людина може ідентифікувати власні емоції, розуміти причини виникнення певних емоцій і як зменшувати їх інтенсивність, вміння виражати свої емоції та почуття не закриваючись від інших;

- здатність спостерігати за емоціями інших людей. Розуміння того чому людини ведуть себе певним чином в різних ситуаціях, здатність бути відкритим до сприйняття різної інформації яка викликає різного роду емоції та вміння приймати ці емоційні стани, здатність до емпатії;

- розрізнення почуттів та емоційних переживань. Вміння аналізувати емоційну інформацію, можливість бачити як між собою пов'язані емоції, розуміння причино-наслідкових зв'язків переживань, вміння інтерпретувати свій емоційний стан та знаходити шляхи для змін цих станів.

- використання отриманих умінь, з досвіду, для управління своїм мисленням, емоціями та діями у майбутньому [13, с. 60].

Д. Гоулман запропонував свою модель емоційного інтелекту, в якій виділив чотири компоненти:

1) Самосвідомість – аналіз своїх емоційних станів, усвідомлення своїх сильних сторін, впевненість у собі, розуміння стороннього впливу, усвідомлення людиною того де її думки, а де їй ці думки нав'язали, на фоні цього спокійне сприйняття критики та зроблені правильні висновки;

2) Самоконтроль – вміння бути відкритим (бути чесним перед собою та іншими, не боятись говорити коли щось не подобається), контроль емоцій (вміння регулювати свою інтенсивність емоційних проявів), адаптивність (вміння бути гнучким до різних ситуацій), оптимізм (віра у краще), постійна робота над собою та вдосконалення своїх вмінь та навичок;

3) Управління взаєминами - здатність, надихаючи через свій приклад, впливати на людей, вміння вести за собою, наснага, зміцнення особистих взаємин, прагнення до командної роботи;

4) Соціальна чутливість – здатність до емпатії, співпереживання, здатність до прогнозування поведінки інших людей, розуміння причин такої поведінки [25, с. 45]

В моделі вченого Р. Бар-Она, емоційний інтелект трактується сукупність когнітивних здібностей, які допомагають людині успішно діяти в різних побутових ситуаціях. Він виділив п'ять елементів емоційного інтелекту: 1) самопізнання (усвідомлення своїх емоцій, самоповага, впевненість в собі, самореалізація, саморефлексія); 2) навички міжособистісного спілкування (розвиток емпатії, навички комунікації та міжособистісних взаємовідносин, розпізнавання емоцій інших людей, соціальна відповідальність); 3) адаптаційні здібності (вміння пристосувати до нових умов, нового колективу, вміння брати відповідальність за свої рішення, вміння вирішувати проблеми та конфліктні ситуації тут і зараз); 4) управління стресовими ситуаціями (здатність до саморегуляції емоційних станів, контроль над емоціями, стресостійкість); 5) здатність до оптимізму [13, с. 65].

Нам дуже імпонує модель емоційного інтелекту яку запропонував Д. Люсіна. Він розкриває емоційний інтелект через здатність до розуміння та управління

своїми та чужими емоціями. На його думку, емоційний інтелект не тільки зумовлений когнітивними здібностями, як вважало безліч вчених, а й особистісними характеристиками. Завдяки розумінню емоцій людина може ідентифікувати її, тобто зрозуміти яка саме емоція відчувається та назвати її словами, в не залежності чи це свої чи чужі емоції, також зрозуміти причини її виникнення та розуміння наслідків до яких може призвести та чи інша емоція. Вміючи управляти своїми та чужими емоціями, людина здатна контролювати інтенсивність самої емоції та зовнішній її прояв, тобто через жести або міміку [13, с. 67]

Диспозиційна модель емоційного інтелекту Е. Фернхема, К. Петрідеса, розглядала емоційний інтелект як здатність особистості обробляти емоційну інформацію. Серед особистісних рис особистості, які становлять емоційний інтелект є емоційна експресія, емпатія, розуміння своїх і чужих емоційних станів, стресостійкість, самомотивація, адаптивність, самосвідомість та саморегуляція емоцій [13, с. 66].

На думку Е. Носенко, емоційний інтелект – це інструмент для продуктивної життєдіяльності, який базується на певних рисах особистості, а саме: стресостійкість, креативність, бажання до пізнання нового, індивідуальність. Вчена виділяє три види модальності щодо емоційного інтелекту. Перша це «хочу», вона відповідає за те як людина взаємодіє зі світом, це більше про мотиваційну сферу особистості, наскільки людина хоче щось робити чи змінювати. Друга модальність «можу». Іншими слова це емоційна стійкість яка допомагає певним чином відчувати або діяти у складних ситуаціях. Третя модальність має таке формулювання як «буду» вміння будувати міжособистісні зв'язки з оточенням. Таким чином складова частина міжособистісного емоційного інтелекту є модальності «можу» і «буду», а для внутрішньоособистісного «хочу», «можу», «буду» [13, с. 69].

В когнітивно-фізіологічній теорії, яку розробив С. Шехтер, зазначається, що емоції супроводжуються фізіологічними змінами, а їх виникнення пов'язане з

минулим досвідом особистості та наданою оцінкою певної ситуації [13, с. 49]. Ми не можемо не погодитись з цим визначенням, адже не раз помічали, що при виникненні сильних емоцій ми можемо відчувати біль в тілі або на його різних частинах (живіт, голова, грудна клітина і таке інше). Це ще раз доводить, що існує зв'язок між емоціями та фізіологією, адже не даремно виник напрям психосоматики, який вивчає вплив психологічних факторів на виникнення соматичних захворювань.

О. Леонт'єв вважав, що тільки завдяки емоціям людина може наділити певні події особистісним сенсом на надати цим ситуаціям забарвлення [60, с. 17].

Вчений Н. Холл в своєму дослідженні емоційного інтелекту виділив, на його думку, п'ять основних складових які включає емоційний інтелект, а саме: емоційна обізнаність, емпатія, управління своїми емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та самомотивація [16, с. 13]. Його методика на визначення рівня емоційного інтелекту є досі актуальною.

Також звернули уваги на моделі емоційного інтелекту які визначали українські дослідники. О. Мягка в своєму дослідженні «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці» стверджує, що емоційний інтелект – це комплексна властивість людини, яка формується завдяки поєднанню емоційної сфери та розумового інтелекту, а саме через взаємодію між когнітивними процесами та емоційними компонентами, які направлені на розуміння та керування своїми та чужими емоціями [46, с. 10].

І. Андреева розглядала феномен емоційного інтелекту як когнітивні здібності людини, завдяки яким вона може розуміти свої емоції та почуття. Її модель є трьохрівневою структурою:

1. Інтелект особистості – розкривається завдяки особистісним чинникам людини, наприклад, адаптивність, комунікабельність, загальний інтелект;
2. Інтелект індивіда – розкривається через характеристики темпераменту;

3. Інтелект суб'єкта діяльності – структура, яка містить в собі міжособистісний та внутрішньоособистісний конструкт [3].

А. Чернявська у своїй статі «Емоційний інтелект -запорука успішного навчання» визначає емоційний інтелект як динамічне суцільне утворення, яке зумовлює позитивне мислення, міжособистісну взаємодію, адекватну самооцінку, усвідомлення значимості емоцій в цілому та вміння ними керувати [57, с. 137].

Таким чином проаналізувавши різні підходи до обґрунтування феномену емоційного інтелекту ми встановили, що це здатність розуміти, контролювати та усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей. Рівень емоційного інтелекту дуже важливий від нього залежить те як ми будемо відчувати себе в житті, налагоджувати та будувати комунікацію, будемо уникати імпульсивних станів, без цих ментальних здібностей нам буде складно сприймати себе як цілісну особистість, розуміти та аналізувати вчинки інших людей, та приймати рішення конструктивним чином. Також слід зазначити, що емоційний інтелект досить гнучкий, він не є вродженим і у нас є можливість розвивати його протягом життя. Варто пам'ятати, що емоційний інтелект є не тільки індивідуальним компонентом особистості а й соціальним феноменом на формування якого також має вплив навколишнє середовище.

## **2.2. Особливості розвитку емоційної складової у підлітковому віці**

Враховуючи умови, культуру, сімейні традиції та стиль виховання в родині підлітковий вік має різну протяжність в часі та інтенсивність. Підлітковий вік характеризується постійними змінами які впливають на психологічний розвиток, та наявною кризою. Змінюється гормональний та емоційний фон, емоційна сфера стає більш вразливою, відбуваються певні фізичні зміни, починає швидко рости тіло, змінюється зовнішність. Одним із новоутворень підліткового віку є відчуття дорослості, тому розуміючи свої зміни на фізичному рівні, підлітки починають

приміряти на себе роль дорослого, при цьому вони можуть проявляти протест та негативізм коли дорослі починають виправляти підлітків в якихось діях чи прийнятті рішень, бо вважають що самі знають як краще і допомога не потрібна.

Для підліткового віку характерними є емоційна нестабільність та внутрішні переживання, це є невід'ємною частиною розвитку особистості. Підліткам складно сприймати критику, навіть конструктивну, вони дуже чутливі до висловлень інших про їх зовнішність. Деякі підлітки вважають, що про них постійно говорять на насміхаються, через що починають відчувати тривогу та сум, інколи така зацикленість може призводити до фобій. Такі діти стають дуже сором'язливими, відчувають страх перед знайомство з новими людьми, не мають бажання спілкуватись. Це робить підлітка замкнутим та самотнім. Також підліткам притаманні різкі зміни настрою, вони навіть можуть одночасно відчувати дві зовсім протилежні емоції, наприклад, любов та ненависть до одної людини. Емоційна нестабільність може проявлятися і в діяльності підлітків. Наприклад, підлітки досить активні та охоче беруть за справу яка їм сподобалась, проте при появі навіть найменших труднощів, виникає злість та небажання продовжувати цим займатись [21, с. 32].

На етапі підліткового віку починає формуватися Я-концепція, тобто самосвідомість підлітків. Це проявляється у бажанні пізнати себе, свої здібності та особливості, зрозуміти свою унікальність. Слід зазначити, що Образ Я у підлітків досить нестабільний, це пов'язано з кризовим періодом особистості. Зазвичай кризу вважають чимось негативним та складним, проте вона несе в собі позитивний зміст, це перехід від однієї форми функціонування, поведінки, емоційного фону до іншого [46, с. 21].

Одним із важливих моментів підліткового віку є те як вони сприймають та переживають події які відбуваються навколо них. О. Дячок, визначає переживання як забарвлений стан, який знаходиться у свідомості людини та є для неї важливою подією. Вони досить динамічні та проявляються на тілесному, когнітивному, мотиваційному та емоційному рівнях у формі емоцій та почуттів. Передумовою

стану переживання є подія яка не відбулась, хоча її дуже очікували, і не задовільнила потреби, через що підлітки відчують фрустрацію та відчай [32].

Переживання, як процес, має певну схему виникнення: первинна реакція – виникнення емоцій та почуттів – міркування над ситуацією яка виникла – перетворення ситуації у «внутрішню подію» - усвідомлення сенсу ситуації – формування настановлень – дія або розвиток. Важливо розуміти, що пусковим механізмом переживань є враження. Саме яке враження у нас було від ситуації так вона буде і сприйматись [21, с. 48].

Підлітковий вік є досить нестійкий в емоційній сфері. У підлітків досить яскраво проявляються як негативні так і позитивні емоції. Через збудження нервової системи підліткам досить складно не піддаватись емоціям і гальмувати їх. На нашу думку, на емоційну нестійкість, в більшій мірі, будуть впливати зміни в гормональному фоні, адже як відомо рівень гормонів у підлітків значно вище ніж у вагітних жінок. Варто звернути увагу на те, що підлітки, крім позитивних та негативних емоцій можуть мати стан «емоційного нуля», тобто, підлітки можуть або взагалі нічого не відчувати і бути повністю спустошеними, це досить небезпечний стан, або відчувати сум та нудьгу. В такому випадку підлітки починають шукати щось нове і нажаль це нове не завжди конструктивне, наприклад, вживання алкоголю, залежність від ігор, зацікавлення в наркотичних речовинах [56, с. 25]. Звичайно не всі підлітки схильні до такого, все залежить від взаємовідносин в родині, компанії друзів, самооцінки, емоційної стійкості і таке інше.

Дуже важливо вміти аналізувати емоції, це дає змогу знаходити причинно-наслідкові зв'язки виникнення тих чи інших емоцій, а це в свою чергу допомагає справитись з різними емоційними станами та навчає контролювати їх інтенсивність. Г. Коваль та О. Грицик, стверджують, що розвиток емоційного інтелекту буде формувати у людини такі чотири навички:

- здатність розуміти, усвідомлювати та називати свої емоції до того як ви почнете робити щось під її впливом;
- вміння обирати модель поведінки під впливом емоцій, щоб це несло позитивну складову як для себе так і для інших;
- вміння розуміти що лежить в основі емоцій інших людей;
- здатність правильним чином використовувати отриману інформацію про стан інших людей [26, с. 194].

Тому так важливо розвивати емоційний інтелект у підлітків, це дає можливість у дорослому віці бути більш стійким до навколишніх обставин.

О. Мягка виділяє два аспекти емоційного інтелекту: зовнішній (розуміння емоцій) та внутрішній (регуляція емоцій). Емоційний розвиток хлопців і дівчат відрізняється інтенсивністю проявів. Наприклад, дівчата більш чуттєві та емоційні, їх дуже легко образити і більшість дівчат любе поділитись з близькою подругою своїми переживаннями, хлопці ж навпаки стають більш замкнутими, не даючи волю емоціям, можуть поводитись більш агресивно [46, с. 24]. В нашому суспільстві, люди досить скептично відносяться до прояву емоцій у хлопців, це вважається слабкістю, проте ми не згодні з цим, на нашу думку емоції та слабкість не мають нічого спільного між собою, навпаки, людина яка може проявити емоції, яка розуміє її причинно-наслідкові зв'язки, може її контролювати, а не тримати в собі, це робить людину більш емоційно стійкою. Не виплеснуті та не прожиті емоції травмують нашу психіку.

Ще одним новоутворенням підліткового віку є розвиток самосвідомості (Я-концепції), яке теж впливає на нестабільність емоційного фону. Підлітки починають відчувати внутрішній конфлікт та суперечності під час пізнання себе, це є необхідною умовою для саморозвитку. Прагнення пізнати себе дуже часто призводить до конфліктів з батьками, це пов'язано з тим що у підлітків виникає інтерес до нового, чогось невідомого, а батьки, намагаючись вберегти свою дитину заходять на її простір, що викликає у підлітка негативні емоції [46, с. 20].

Пізнаючи себе підлітки звертають увагу не тільки на свої внутрішні суперечності, а й на суперечності з соціумом, змінюється бачення та відношення до навколишнього світу. Саме в підлітковому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. Дружба, пошук референтних груп стає на перше місце. Перебуваючи в том середовищі, яке обрала дитина, будуть формуватися погляди на життя, сприйняття себе, поведінка, цінності і таке інше. Вміння усвідомлювати та ідентифікувати свої емоції дає дитині можливість легше адаптуватись до колективу в якому він перебуває [46, с. 24]. З наукових джерел відомо, що не всі підлітки вміють спілкуватись та підтримувати бесіду, це пов'язано з недостатньо сформованим розвитком комунікативних та вольових якостей. Через це виникають певні проблеми, наприклад, страх перед знайомством, особливо з людиною протилежної статі, невміння слухати інших, а говорити тільки про себе, не вміння відчувати настрій іншої людини, що призводить до недоречних висловлювань. Також низькі комунікативні здібності формують у підлітка неприйняття своєї особистості, ізоляцію від інших, зменшення коло спілкування, і як наслідок підліток відчуває вимушену самотність [21, с. 32].

В цьому віці у підлітків починає формуватися емпатія та самооцінка. Емпатична людина має здатність розуміти емоції інших людей та відгукуватись на них, вмє співпереживати. Формування емпатії досить складно дається підлітку через емоційну нестабільність та несформовану самосвідомість [30]. Щодо самооцінки, її формування є досить хитким, адже певним чином залежить від впливу соціуму. Мало дітей підліткового віку мають адекватну самооцінку, зазвичай це або завищена або занижена. Рівень самооцінки теж впливає на міжособистісне спілкування. Занижена самооцінка має негативні прояви та проявляється в неприйнятті та неповазі до себе, схильності до впливу зі сторони інших людей. Завищена самооцінка теж має негативні прояви, через велику зарозумілість та зухвальство інші діти не хочуть сприймати підлітка, адже зазвичай такі діти можуть нехтувати інтересами своєї компанії [31, с. 35].

Таким чином, підлітковий вік характеризується швидкими змінами в організмі, формулюванням Я-концепції та міжособистісних відносин, становленням емоційної сфери особистості. Формування самосвідомості досить не простий момент, для підлітків зазвичай цей процес супроводжується проявами негативізму, протесту, невпевненості в собі, знижена самоповага, відчуття болю та самотності. В цей вік емоції досить нестійкі та інтенсивні, тому дуже важливо розвивати у підлітків емоційний інтелект, адже це дає змогу розуміти свої емоційні стани, знати як працювати з ними, зменшувати рівень негативних переживань, усвідомлювати причино-наслідкові зв'язки поведінки інших людей та формулювати емоційну стійкість.

### **2.3. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків**

Наразі продовжує зростати інтерес вчених до того як на поведінку особистості може впливати емоційний компонент та раціональний, чи дійсно почуття та розум мають зв'язок між собою. Деякі дослідники приділяли особливу увагу розвитку емоційного інтелекту та стану самотності. Д. Гоулман простежив певні зв'язки між невмінням розуміти емоції та відчуттям самотності. Якщо діти не вміють трактувати емоційний посил, то їх складно буде спілкуватись з іншими людьми, через те що вони не зможуть надати відповідну ситуації реакцію і виникне непорозуміння між співрозмовниками. Важливо розвивати емоційну сферу дітей, розширювати уявлення про емоції, різні варіанти взаємодії та будувати нові моделі поведінки [60, с. 19].

Л. Колісник виявила зв'язок між переживанням глибокої самотності та емоційним інтелектом. Чим вищий рівень емоційного інтелекту тим нижча та менш інтенсивніша глибина переживань самотності. Тут є важливим як і міжособистісні здібності так і внутрішньоособистісні компетентності [28, с. 27].

Вчені Б. Бахрамі та Р. Канаї розглядали зв'язок самотності з мозком, а саме сіру речовину яка знаходить у борозні скроні. Це саме так борозна яка відповідає за вміння усвідомлювати та ідентифікувати свої та чужі емоції, можливість оцінювати настрій співрозмовника та визначати причини його виникнення. Проте якщо існують проблеми в цій частині мозку то як наслідок у підлітка будуть труднощі в міжособистісному спілкуванні, при визначенні настрою у інших людей, відсутність бажаних соціальних контактів, що призводить до відчуженості та підвищується рівень самотності [60, с. 20].

На наш погляд, емоційна сфера дитини формується ще при зачатті і тут велику роль відіграє фігура матері. На перших роках життя, саме через вегетативний резонанс дитина зчитує інформацію про світ, емоційний фон, починає формуватися базова довіра до світу, і якщо дитина була не бажаною, мама була холодною або постійно перебувала в напрузі, або відчувала стрес і тому подібне, то дитина отримує негативний досвід сприймання та переживання емоцій, сформується установка що цьому світу не можна довіряти.

На формування особистості великий вплив має сім'я, адже перше середовище в яке дитина потрапляє є сім'єю. Батькам дуже важливо вміти відкрито проговорювати свої емоції, саме проговорювати а не лаятись під час конфліктів, це дає змогу дитині навчитись розуміти та керувати своїми власними емоціями. Якщо виплеск емоцій відбувається через суперечки, крики, неаргументовані лайки то дитина візьме цю модель поведінки з собою в доросле життя. Довго тривалі проблеми в сімейній системі можуть викликати у дитини, психосоматичні захворювання, хронічний стрес, деструктивну поведінку як до інших так і до себе. Також слід зазначити, що деякі батьки не дозволяють своїм дітям проявляти емоції. Це відбувається коли батьки можуть бути агресивними чи кричати на дитину коли та наприклад починає плакати, тим самим забороняючи дитині пережити певну емоцію та викликаючи стрес, або через маніпуляцію, наприклад «ми будемо тебе любити більше якщо ти перестанеш кричати», таким чином дитина звикає обирати не свої інтереси, а інтереси інших, тільки для того щоб бути прийнятою [14, с. 32].

І. Вознюк в своєму дослідженні дійшла висновку, що самотність пов'язана з емоційною зрілістю. На її думку, людина в якій недостатньо розвинена емоційна обізнаність, не розуміє свої емоції та почуття. Таким чином пізнання себе, свого внутрішнього світу, переходить до самокопання та перекидання відповідальності за своє життя на інших [14, с. 34].

Д. Лянґ виявив, що самотність впливає на психічне та фізичне здоров'я молодих людей та може призвести до тривожних та депресивних станів [41, с. 164].

Дослідники О. Никодим, С. Максименко, І. Андреева та інші, в своїх роботах наголошували на зв'язку між рівнем емоційного інтелекту з тривожністю та ефективним спілкуванням. Тобто діти які мають високий рівень емоційного інтелекту будуть мати більш гнучку поведінку серед соціуму, знаходити спільні теми для розмов, рівень тривожності буде знижений. Це відбувається через вміння усвідомлювати та ефективно керувати своїм емоційним станом [47, с. 26].

В. Овсяннікова, розглядала вплив стану самотності на рівень рефлексії у підлітків. Вона розглядала стан самотності як вимушену так і ту яку потребують. Наприклад, якщо підліток має адекватну самооцінку, вміє знаходити та використовувати свої ресурси, реально бачить свої можливості та розуміє свій емоційний стан то підліток буде потребувати бути на самоті для більш глибокого самоаналізу свого стану та вчинків. Якщо ж підліток негативно налаштований, має знижену самооцінку, дисфорію, пригнічує емоції, то стан самотності буде вимушеним і стане єдиним виходом в такому випадку [49, с. 102].

Отже, велика кількість вчених досліджувало взаємозв'язки між емоційним інтелектом та переживанням самотності, проте ми в своєму дослідженні маємо на меті не тільки виявити зв'язки а й розробити психокорекційну програму яка допоможе підвищити рівень емоційного інтелекту тим самим знижуючи негативні прояви самотності.

## **Висновки до другого розділу**

Тож, проаналізувавши питання теоретичних аспектів емоційного інтелекту, було встановлено, що емоційний інтелект – це здатність розуміти, контролювати та усвідомлювати свої власні емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект є досить гнучким, що дає нам можливість розвивати його протягом життя.

Формування емоційного інтелекту відбувається ще з моменту зачаття через вегетативний резонанс з мамою, дитина повністю пізнає світ через маму. Сім'я має вплив на емоційну сферу дитини в трішки старшому віці, і який саме досвід переживання та проявлення емоцій дитина отримає буде залежати від батьків.

Підлітковий вік характеризується досить швидким розвитком особистості, через що в цьому віці проявляється криза. Основними новоутвореннями підліткового віку стають Я-дорослий та формування Я-концепції. Через збудження нервової системи підлітки схильні піддаватись сильним емоціям і не вміють їх гальмувати, тому цей вік є досить нестійкими в емоційній сфері.

Формування Я-концепції вважається досить не простим для підлітка періодом. Він супроводжується проявами негативізму, суму, агресії, зниженою самооцінкою та самоповагою, відчуттям болю та самотності. Рефлексуючи, підлітки не тільки звертають увагу на свої внутрішні конфлікти, а й на суперечності з навколишнім світом.

Провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, пошук друзів. Починає формувати емпатія, хоча це процес досить складний, через емоційну нестабільність та несформовану самосвідомість. Не вміння спілкуватись, розуміти емоції інших людей, часто призводить до вимушеної самотності. Розвиваючи емоційний інтелект у підлітковому віці можна сприяти гармонійному формуванню емоційної сфери, як в міжособистісному спілкуванні так і в особистісному самопізнанні, а також розуміти причинно-наслідкові зв'язки виникнення певної емоції чи поведінки та запобігати наслідкам негативного переживання самотності.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОТНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### 3.1. Організація емпіричного дослідження. Загальна характеристика вибірки, та методів дослідження

Зібраний і проаналізований теоретичний матеріал щодо проблеми нашого дослідження, а саме підліткової самотності, дозволяє висунути певні припущення:

- низький рівень емоційного інтелекту посилює відчуття самотності у осіб підліткового віку та призводить до його проблемного переживання
- підлітки з низькими показниками міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мають порушення в комунікативній сфері з оточуючими людьми
- існує припущення що підлітки які не вміють розуміти та керувати своїми емоціями будуть мати дифузний вид самотності
- підлітки у яких розвинена самомотивація, емоційна обізнаність та в міру емпатичність, мають позитивну складову самотності.

Для перевірки висунутих припущень та проведення емпіричного дослідження було поставлено низку конкретних завдань:

- 1) визначитись з респондентами та підібрати методики для перевірки гіпотез нашого дослідження;
- 2) провести емпіричне дослідження, зібрати данні у респондентів;
- 3) опрацювати первинні данні та провести математичну обробку отриманих даних;

4) дослідити та інтерпретувати результати дослідження, встановити підтвердження або спростування висунутих гіпотез;

5) Розробити та провести тренінгову програму, проаналізувати отриманні показники та зробити загальні висновки.

Базу емпіричного дослідження склали учні 46 школи м. Дніпро. Висунуті гіпотези ґрунтується на дослідженні саме підліткового віку, тому в дослідженні брали учні від 12 до 15 років, загалом прийняло участь 60 осіб. Опитування респондентів проводилось як в онлайн форматі, за допомогою google forms, а також оффлайн.

Психодіагностичним інструментарієм, для перевірки висунутих гіпотез дослідження, є:

- методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюсона);
- методика «види самотності» (С. Г. Корчагіної);
- диференціальний опитувальник переживання самотності (Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєв);
- тест емоційного інтелекту (Н. Холла);
- опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсіна).

Для того щоб процес дослідження був більш чітким і точним нами було використано математико-статистичні методи:

- описовий аналіз, для обробки первинних емпіричних даних; -
- критерій Колмогорова-Смірнова, для виявлення нормальності розподілу даних;
- непараметричний критерій  $\rho$ -Спірмена, для виявлення та встановлення зв'язків;
- непараметричний критерій U-Манна-Уїтні, для встановлення розбіжностей між показниками емоційного інтелекту та відчуттям самотності до та після тренінгової програми.

Завдяки математико-статистичним методам у нас є змога обробити велику кількість отриманих сирих балів від респондентів, інтерпретувати результати емпіричного дослідження, узагальнити, таким чином показавши повну «емпіричну картину» проведеного дослідження.

Коротко розглянемо емпіричні методики дослідження:

1. *Методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюсона)* [12, с. 85]. Завдяки даній методиці ми маємо змогу визначити показник інтенсивності відчуття самотності, на це вказують такі бали:

- 40-60 балів – високий ступінь самотності;
- 20-40 балів – середній ступінь самотності;
- 0-20 балів – низький ступінь самотності.

2. *Методика «види самотності» (С. Г. Корчагіної)* [12, с. 88]. Методика направлена на визначення видів самотності та глибини переживання цього стану. С. Корчагіна виділяє три види самотності:

- дифузна самотність;
- відчуження;
- дисоційована самотність.

В залежності від того який вид самотності буде переважати це буде впливати на глибину переживання цього стану та поведінку людини. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою створеного ключа який зазначений в інструкції методики.

3. *Диференціальний опитувальник переживання самотності (Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєв)* [12, с. 86]. Даний опитувальник ґрунтується на екзистенціальних уявленнях людини про самотність, тобто яке саме значення людина надає стану самотності. Самотність може розглядатись з двох боків, з одного боку стан самотності досить тяжко відчувається людиною і характеризується такими

шкалами як: ізоляція, відчуження, дисфорія, проблемна самотність, залежність від спілкування. З іншого боку самотність може розглядатись як позитивний стан, вона може бути ресурсом до особистісного зростання, пізнання себе та своїх кордонів, людина може відчувати радість від усамітнення та не ховатись від людей а навпаки потребувати компанії. Опитувальник дасть нам змогу дослідити що саме для людини є самотність та над якими шкалами треба працювати щоб допомогти підліткам пізнати цінність усамітнення.

4) Використавши *тест емоційного інтелекту (Н. Холла)*; [16, с. 99] ми маємо змогу визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту. Загалом тест має 30 запитань та 5 шкал:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями;
- самомотивація;
- емпатія;
- розпізнавання емоцій інших людей.

Відповідно до ключа методики, результати будуть такими:

- 70 і більше – високий рівень EI;
- 40-69 – середній рівень EI;
- 39 і менше – низький рівень EI.

В даному тесті крім загального рівня емоційного інтелекту, можна визначити також парціальний, тобто у кожної людини певна шкала буде мати перевагу над іншими, що також важливо враховувати під час інтерпретації даних.

5) *Опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсіна)* [16, с. 102], ставить собі на меті визначити різні сторони емоційного інтелекту. Опитувальник складається з 46 тверджень та має 2 загальні субшкали, які в свою чергу включають в себе ще певні субшкали:

- MEI (міжособистісний емоційний інтелект) включає в себе:
  - MP (розуміння чужих емоцій);
  - МУ (управління чужими емоціями);
- VEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект):
  - VP (розуміння своїх емоцій);
  - ВУ (управління своїми емоціями);
  - VE (контроль експресії);
- PE – здатність до розуміння своїх і чужих емоцій;
- UE – здатність управляти своїми та чужими емоціями.

Для отримання первинних даних, відповіді респондентів підраховуються та кодуються за схемою відповідно до ключа опитувальника.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку емоційного інтелекту та відчуття самотності у підлітків**

На початковому етапі емпіричного дослідження нами був проведений описовий аналіз, завдяки якому ми змогли зібрати групу респондентів та отримати сирі бали за різними шкалами методичного матеріалу згідно гіпотез дослідження. Для визначення математико-статистичних методів та встановлення нормальності розподілу даних був використаний непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова. Перевіривши данні на нормальність розподілу ми дійшли висновку що математична обробка даних буде проводитись завдяки непараметричним критеріям, а саме критерій кореляції  $r$ -Спірмена, адже було виявлено що вибірка та данні респондентів не мають нормального розподілу та непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для встановлення розбіжностей між

показниками емоційного інтелекту до та після тренінгової програми. Більш детально з опрацюванням даних можна ознайомитись в додатку А.

Аналіз результатів констатувального дослідження дають нам зрозуміти, що за методикою діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, 19 респондентів підлітків має високий рівень відчуття самотності, 12 особистостей мають низький рівень, що вказує на те що ці діти не відчують себе самотніми. В даній методиці у 29 осіб з 60 переважають середні показники, що дозволяє нам зробити висновок про те що більшості підліткам властивий стан самотності. Наочно з результатами можна ознайомитись на рис.3.1.

Рівень суб'єктивного відчуття самотності у підлітків

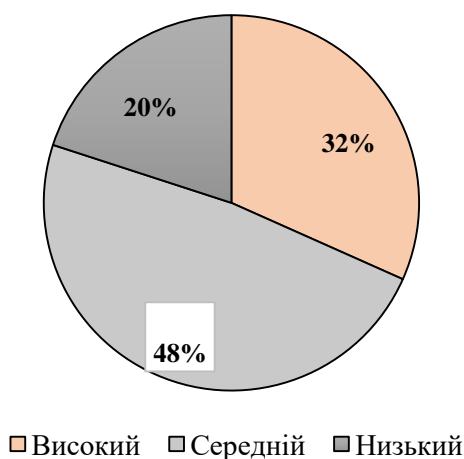


Рис. 3.1. Показники рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона у (%).

За допомогою методики С. Корчагіна «види самотності», вдалось дослідити який вид самотності переважає у досліджуваних. Дані представлені на рис.3.2.



Рис. 3.2. Види самотності за методикою С. Корчагіна у (%).

Отже, за результатами методики виявлено, що 55% підлітків мають такий вид самотності як відчуження. Відчуження – це певна форма психологічної ізоляції, підлітки який мають цей вид самотності відчують себе наче «не в своєму світі», покинутими і ніким не зрозумілими. Через те що підлітки переконані у неможливості бути вислуханими та прийнятими виникає усвідомлення того що вони не цікаві і нікому не потрібні, що в свою чергу призводить до втрати контактів з близькими чи однолітками, здатності до єднання та віри у свої можливості і взагалі значимості у цьому світі.

27% підлітків обирають дифузний вид переживання самотності. Підлітки, які переживають дифузний вид самотності, характеризуються надмірною підозрілістю до інших людей але в той же час і надмірною залежністю від інших, емоційною збудливістю, тривожністю, надмірною невпевненістю. Зазвичай такі підлітки не відокремлюють себе від інших, тому для них так важливе спілкування, не в цілях вибудовування відносин між однолітками, а для того щоб відчути свою значимість через образ іншої людини. Тобто підліток повністю ідентифікує себе з іншою людиною, в не залежності від того хто це, однолітки чи люди старшого віку, він повністю переймає на себе поведінку людини з якою себе ідентифікує, її мораль, принципи, інтереси, думки і таке інше. За цієї ідентифікацією стоїть переживання самотності яке прирівнюється до розчарування в своїй ідентичності

та відчуттям того що життя підлітка безглузде. Слід зазначити, що при правильній терапії цього стану, є вірогідність, що самотність буде усвідомлюватися підлітками з конструктивного боку.

18% підлітків відчувають дисоційований вид самотності. Це один із найскладніших станів для підлітків, адже включає в себе два попередніх види самотності: дифузність та відчуження. Тобто спочатку людина ототожнює себе з іншою людиною, повністю наслідуючи його, а потім відбувається різке відчуження від цієї людини та її характеристик. Складність в тому що підліток не розуміє ким він є насправді, що він від себе хоче, відбуваються різкі зміни настрою від прийняття до агресії, самотність переживається досить гостро, боляче, інколи нестерпно. В такому випадку підлітки не розуміють кому довіряти а кому ні, бо навіть не довіряють самому собі через постійно змінну та несприйняття в собі певних якостей. Також дисоційована самотність виражається в тривожних станах, демонстративністю характеру, егоїстичністю, відчутті дуже низької або навпаки надмірної емпатії, протиборстві в конфліктних ситуаціях.

Важливим етапом було дослідження того як саме підлітки переживають та сприймають самотність, тобто конструктивним чином чи деструктивним. Для цього ми використали диференціальний опитувальник переживання самотності Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва, який вказує нам на такі результати (див.рис.3.3)



Рис. 3.3. Диференціальні показники переживання самотності у підлітковому віці.

Найбільші показники ми маємо в шкалі «загальне переживання самотності», це говорить про те що 17% підлітків обирають самовідчуття, тобто на момент проходження опитувальника підлітки відчувають самотність і переживають її проблемно в ізоляції та відчуженні.

Шкала «залежність від спілкування» теж має високі показники. Дана шкала характеризується уявленням підлітків про самотність а також цілями спілкування з іншими людьми, адже підліток може потребувати спілкування не тільки в разі самої потреби мати друзів, спільні інтереси чи бути приналежним до певної групи людей, а також однією із цілей може бути уникнення ситуацій усамітнення, дитина може потрапити в будь яку групу людей, навіть там де їй буде не цікаво, але вона буде там залишатись тільки через те щоб не почуватись самотнім і не залишатись наодинці з цим станом. Нажаль, така ціль спілкування з іншими людьми ще гостріше впливає на відчуття самотності, адже підлітки не усвідомлюють що психіка сприймає цю ситуацію по іншому і залишаючись там де дитині не приємно відчуття самотності зростає, адже дитина наче в компанії фізично але не відчуває себе в ній на психічному рівні.

Найнижчі показники має шкала «позитивна самотності», що вказує на те що більшість підлітків (19%) нездатні розглядати самотність як ресурсний стан, можливість для творчого зростання, пізнання свого внутрішнього світу. Показники загальних шкал переживання самотності представлені на рис.3.4

### Шкали відношення до самотності

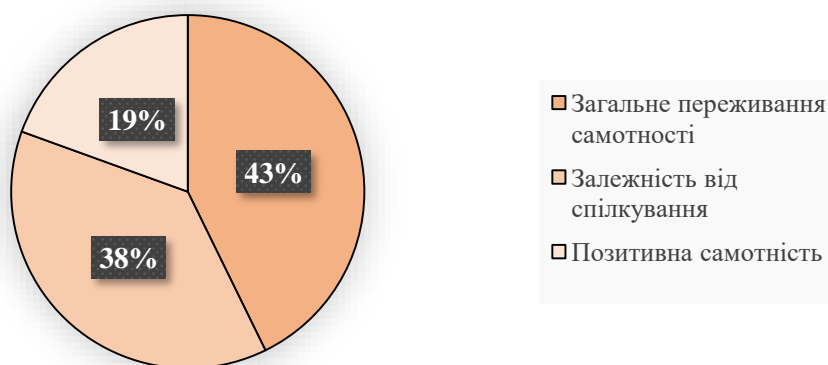


Рис. 3.4. Загальні показники відношення до самотності у підлітків (у%)

Дослідивши самотність ми дійшли висновку що емоційний показник має значення у відношенні підлітків до самотності, тому з цього витікає припущення, що рівень емоційного інтелекту може мати взаємозв'язок з відчуттям самотності, тому наступним етапом нашого дослідження було продіагностувати рівень емоційного інтелекту у підлітків.

Проаналізувавши показники емоційної обізнаності, емпатії, самомотивації, управління своїми емоціями та розпізнавання емоцій інших людей ми мали змогу визначити загальний показник емоційного інтелекту за тестом емоційного інтелекту Н. Холла. Встановлено, що 36 (60%) дітей підліткового віку мають низький рівень емоційного інтелекту, середній рівень – 16 дітей (27%), а високі показники емоційного інтелекту мають лише 8 підлітків з вибірки 60 осіб (13%), (див.рис.3.5)

Рівень емоційного інтелекту

■ Низький ■ Середній ■ Високий

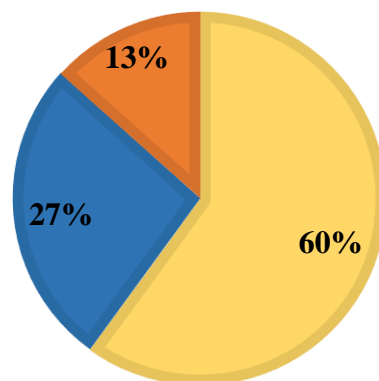


Рис. 3.5. Загальні показники рівня емоційного інтелекту у підлітків (у%)

Також нами був проведений опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіної, адже крім загального показника рівня емоційного рівня інтелекту нам важливо розуміти що відбувається у підлітків з такими категоріями як міжособистісний емоційний інтелект та внутрішньоособистісний, чи вміють підлітки розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших людей. З отриманих результатів ми можемо дійти висновку що більшість підлітків мають низькі або середні показники

по шкалам емоційного інтелекту. Це говорить нам про те що підліткам складно розуміти свої емоції та емоції інших людей, а також нездатність їх розпізнавати та контролювати. Наочно з даними можна ознайомитись на рис.3.6

### Шкали емоційного інтелекту

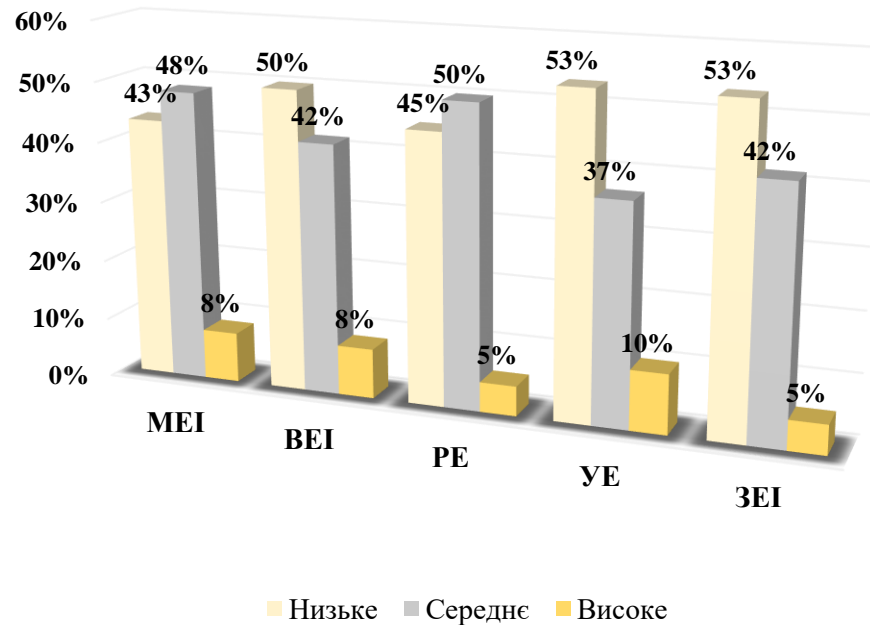


Рис. 3.6. Складові показники емоційного інтелекту у групі підлітків

Для перевірки першої гіпотези про те що низький рівень емоційного інтелекту посилює відчуття самотності у осіб підліткового віку та призводить до його проблемного переживання було використано непараметричний критерій кореляції *p*-Спірмена, завдяки якому ми мали змогу перевірити зв'язки між низьким рівнем емоційного інтелекту, високими показниками відчуття самотності та наскільки низький рівень емоційного інтелекту буде впливати на саме проблемне переживання самотності.

Таблиця 3.1

## Взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності

Критерій <i>p</i> -Спірмена		Високі показники переживання самотності
Низький рівень емоційного інтелекту	коефіцієнт кореляції	<b>0,47*</b>
	значимість	0,027

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,05^*$

Отже, ми з'ясували, що існує середній прямий кореляційний зв'язок між показниками низького рівня емоційного інтелекту та підвищеним рівнем відчуття самотності ( $p=0,479$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 3.2

## Зв'язок емоційного інтелекту з проблемним переживанням самотності

Показники	Низький рівень емоційного інтелекту
Ізоляція	0,15
Відчуження	-0,18
Дисфорія	<b>-0,83*</b>
Проблемна самотність	0,17

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,05^*$

Переживаючи самотність підлітки з низькими показниками інтелекту будуть мати знижений настрій, постійне незадоволення собою або кимось, роздратованість, злість, неприязнь до інших людей, інколи агресивність. Низький рівень емоційного інтелекту має сильній зворотній кореляційний зв'язок з дисфорією ( $p=-0,830$ ;  $p \leq 0,05$ ), тому слід звернути увагу на те що чим вищим буде рівень емоційного інтелекту тим менше буде відчуття дисфорії. Таким чином, результати здійсненого дослідження дозволяють зробити висновок про те що низький рівень емоційного інтелекту буде впливати на відчуття самотності у підлітків, але лише частково впливатиме на його проблемне переживання, тож наша гіпотеза має часткове підтвердження.

Однією із важливих ознак позитивного переживання самотності є вміння конструктивно спілкуватись з оточенням та просити допомогу коли вона дійсно потрібна. Тому нам важливо було перевірити чи впливають певні види емоційного інтелекту на показник спілкування підлітків. Адже потреба знайти друзів для дружнього спілкування, спільних інтересів, позитивного відчуття важливості через прийняття відрізняється від потреби знайти компанію за для уникнення проблемного відчуття самотності через ідентифікацію себе не як окремої особистості яку приймають а через образ тієї людини яку приймає ця група. Для перевірки нашої гіпотези ми шукали зв'язок між низькими показниками міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту з показниками шкали «залежність від спілкування» та показників переживання самотності, (див.табл.3.3).

Таблиця 3.3

Значення коефіцієнтів кореляції  $r$ -Спірмена між показниками видів емоційного інтелекту та показниками переживання самотності

Показники	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
Ізоляція	0,35	<b>-0,17*</b>
Відчуження	0,33	<b>-0,17*</b>
Дисфорія	0,03	<b>-0,43*</b>
Проблемна самотність	0,25	-0,11
Потреба в компанії	0,26	0,17
Залежність від спілкування	<b>0,58*</b>	<b>0,89**</b>

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,01$  \*\*;  $p \leq 0,05$  \*

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо стверджувати що внутрішньоособистісний емоційний інтелект корелює на середньому рівні з такими шкалами як ізоляція ( $p = -0,177$ ;  $p \leq 0,05$ ), відчуження ( $p = -0,178$ ;  $p \leq 0,05$ ) та дисфорія ( $p = -0,433$ ;  $p \leq 0,05$ ), це говорить про те що підлітки з низькими показниками

внутрішньоособистісного емоційного інтелекту будуть прагнути сховатись від світу бо вважають що їх ніхто не зрозуміє, мають пригнічений настрій, нещирі в своїх почуттях бо не розуміють їх, бояться проявитись. Проте було виявлено що низькі показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мають сильний прямий кореляційний зв'язок з шкалою залежність від спілкування ( $p=-0,894$ ;  $p\leq 0,01$ ), тобто підлітки дійсно прагнуть до спілкування але ціллю цього спілкування є уникнення відчуття самотності будь якою метою, зазвичай деструктивною по відношенню до самого себе. Також ми спостерігаємо помірний прямий кореляційний зв'язок між низьким показником міжособистісного емоційного інтелекту та залежністю від спілкування ( $p=-0,581$ ;  $p\leq 0,05$ ), таким чином підліток який не розуміє емоцій інших людей не буде усвідомлювати того що компанія в якій він знаходиться може просто його використовувати в певних цілях, або маніпулювати ним, а припинення цих стосунків, свою чергу, призведе психіку дитини, особливо підлітка, до травматизації, бо відчуття себе самотнім для підлітка гірше ніж бути в компанії яка на нього впливає деструктивно. Пряма кореляція вказує на те що чим більшим буде рівень міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту тим вище стане потреба в пошуку друзів для розділення інтересів ніж в залежному спілкуванні. Отже, підлітки з низькими показниками міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мають певні порушення в комунікативній сфері з оточуючими, що підтверджує нашу гіпотезу.

Наша наступна гіпотеза полягала в тому що підлітки які не вміють розуміти та керувати своїми емоціями будуть мати дифузний вид самотності. Це припущення витікає з нашого попереднього бо саме дифузний вид самотності характеризується надмірною залежністю від інших, невпевненістю в собі та не вмінням відокремлюють себе від інших. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект складається з вмінь розпізнавати, управляти та керувати своїми емоціями, тому для встановлення чи спростування зв'язку ми використовували субшкали

Таблиця 3.4

Встановлення зв'язку між показниками внутрішньоособистісного інтелекту та видами самотності

Шкали	Дифузна	Відчуження	Дисоційована
Розуміння емоцій (BP)	0,07	0,04	0,29
Управління емоціями (BY)	0,03	0,12	-0,26
Контроль експресії (BE)	-0,40	<b>0,45*</b>	0,00
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	0,24	0,01	0,05

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,05^*$

Отже, здійснене дослідження дозволяє зробити певні висновки, а саме між шкалою «контроль експресії» та шкалою «відчуження» існує прямий, помірний кореляційний зв'язок. Підлітки які не вміють керувати та контролювати свої емоційні прояви більш схильні до переживання відчуження. Проте наше припущення про схильність підлітків до дифузного переживання самотності які мають низькі показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту не підтвердилась. Таким чином можна стверджувати що емоційний інтелект не має повного відношення до видів самотності, лише частково в комплексі з іншими факторами, наприклад занижена самооцінка, стрес, умови навколишнього середовища, підвищена тривожність, страхи і таке інше.

Було з'ясовано що дійсно емоційна складова відіграє певну роль у переживанні самотності, але чи дійсно підлітки можуть переживати позитивну самотність та що на неї може впливати. Тому наша четверта гіпотеза полягала в перевірці чи дійсно підлітки у яких розвинена самомотивацію, емоційна обізнаність та в міру емпатичність мають позитивну складову самотності. Завдяки математичній обробці даних, а саме критерію р-Спірмена, ми маємо наступні показники (див.табл.3.5):

Таблиця 3.5

## Вплив складових емоційного інтелекту на позитивне відчуття самотності

Шкали	Шкала «Позитивна самотність»
Шкала «Емоційна обізнаність»	<b>0,79**</b>
Шкала «Самомотивація»	<b>-0,14*</b>
Шкала «Емпатія»	<b>0,33*</b>

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,01^{**}$ ;  $p \leq 0,05^*$

Отже, проаналізувавши дані дослідження ми дійшли висновку, що шкала «позитивна самотність» має прямий сильний кореляційний зв'язок з шкалою «емоційна обізнаність» ( $p=0,790$ ;  $p \leq 0,01$ ), помірну кореляцію з шкалою «емпатія» ( $p=0,330$ ;  $p \leq 0,05$ ) та зворотній кореляційний зв'язок з шкалою «самомотивація» ( $p=-0,148$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує нашу гіпотезу. Підлітки які вміють розуміти та усвідомлювати свої та чужі емоції, вміють контролювати свої емоції, розуміють почуття інших людей, вміють співпереживати, здатні збагнути свої відчуття і зрозуміти причини виникнення різних емоційних станів, здатні ставити перед собою цілі та досягати їх будуть сприймати стан самотності як можливість усамітнитись від світу, не через те що хочуть ізолювати, а через відчуття бажаності побути наодинці, інколи вони розглядають усамітнення як необхідність для того щоб, наприклад, сконцентруватись на своїх планах, відчути стан спокою, зайнятись справами які приносять задоволення, помріяти, подумати над майбутніми цілями, проаналізувати свій внутрішній стан і таке інше. Проте, як було зазначено на рис.3.6, лише 13% підлітків з усієї вибірки мають високі показники емоційного інтелекту, але це не дивно адже підлітковий вік досить бурний період, це перехід від дитинства до дорослішання. Відбувається трансформація на емоційному та гормональному рівні, а саме активізується позиція «Я-дорослий» через що виникають конфлікти з батьками, адже батьки не сприймають цю позицію і вважають що краще знають як буде їх дитині. Проявляється емоційна нестабільність, сьогодні вони ведуть себе чемно а завтра їх вже не впізнати, це біологічно закладена провокація яка потрібна для того щоб навчитись по іншому

проживати емоційний фон. Починає формуватися «Я-концепція», відбуваються зміни у фізичному плані, активізуються гормони, через що у хлопців може розвинутися м'язова тканина, змінюватись голос, волосяний покрив, а дівчатка можуть набирати вагу, стають більш чутливими через це у підлітків можуть виникати проблеми з самооцінкою бо вони себе не сприймають через всі ці зміни і вони прагнуть когось наслідувати. Вміння до самодисципліни, самомотивації, відповідальності формується в самий пізній період, тому не дивно що підлітки можуть забуватись щось, бути неорганізованими і таке інше. Це повністю пояснює те чому більшість дітей підліткового віку мають низький рівень емоційного інтелекту, проте це можна корегувати завдяки певним арт-терапевтичним технікам, проведення психокорекційних програм.

### **3.3. Тренінгова програма підвищення рівня емоційного інтелекту**

Не зважаючи на те що підлітковий вік характеризується бунтарством, негативізмом та емоційною нестабільністю, дуже важливо підтримувати дітей, допомогти їм пройти цей етап розвитку, дати зрозуміти що у них є підтримка і розширити усвідомлення того що емоції, відчуття, ситуації бувають різними і це нормально, переживати певні стани по різному це теж нормально, розширити уявлення про стан самотності та допомогти подивитись на цей стан більш з позитивного боку. Велику роль в цьому грає розвиток емоційного інтелекту, адже вміння контролювати, розуміти та управляти своїми і чужими емоціями допомагає особистісно зростати, ставати уважнішим до себе, своїх потреб, розуміти причини виникнення тих чи інших відчуттів та емоцій всередині себе, відчувати та розуміти мотиви інших людей, аналізувати їх поведінку, підходити до вирішення різних складних життєвих ситуацій конструктивно не впадаючи в депресивні стани. Тому дуже важливо залучати підлітків до знайомства зі своїми емоційними станами та підвищувати рівень свого емоційного інтелекту.

Після проведеного дослідження ми дійшли висновку що більшість підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту та проблемно переживають самотність тому для розвитку емоційного інтелекту, зниження емоційного напруги та розширення уявлення про самотність ми розробили психокорекційну програму «Шлях до знайомства з внутрішнім собою».

Основна мета психокорекційної програми – розширити знання про емоційний інтелект, познайомитись з різними емоційними станами та способами додання негативних емоцій, підвищити рівень емоційного інтелекту та сформувані нові уявлення про стан самотності.

Заняття тривали півтори години, щоб не перевантажувати нервову систему підлітків, та проводились тричі на тиждень, всього було 6 занять. Нажаль не всі діти з низьким рівнем емоційного інтелекту проявили бажання взяти участь у тренінгу, тому ми також запрошувати тих хто мав середні показники. Загалом прийняло участь 30 осіб. Тренінг розрахований на 10-15 осіб, тому ми розділили підлітків на дві групи і працювали в різний час.

Тренінгова програма передбачає вирішення певних завдань, а саме:

- розширити знання про емоційний інтелект та розвивати його складові;
- навчитись розуміти свої та чужі емоції, вміння їх аналізувати;
- навчитись правильно виражати свої емоції;
- розширити уявлення про стан самотності, для чого вона потрібна, що з робити з цим станом;
- навчитись знаходити шляхи подолання негативних станів;
- сформувані навички самоаналізу та саморозуміння;

Зі змістом психокорекційної програми можна ознайомитись в табл. 3.6, а з повним текстом у додатку В.

## Психокорекційна програма «Шлях до знайомства з внутрішнім собою»

<b>Заняття 1</b>		
<b>Тема</b>	<b>Мета</b>	<b>Вправи</b>
«Знайомство та встановлення правил»	Познайомитись з учасниками групи, встановити дружню, довірливу атмосферу; створити умови для ефективної роботи; поступово підводити до теми тренінгу починаючи з виявлення знань про емоції.	1. Вступне слово тренера; 2. Правила тренінгу; 3. Вправа «Оригінальне знайомство»; 4. Вправа «Фігурні побудування»; 5. Вправа «Гра з м'ячем»; 6. Вправа «Незавершені історії»; 7. Рефлексія.
<b>Заняття 2</b>		
«Знайомство з внутрішнім собою»	Розширити знання про емоційний інтелект, навчитись розпізнавати та керувати своїм емоційним станом, навчитись працювати з негативним станом.	1. Вступне слово; 2. Мозковий штурм «Що таке емоції?» та міні-лекція на тему емоційного інтелекту; 3. Вправа «Знайомство з емоціями»; 4. Вправа «Айсберг»; 5. Техніка «Зазирнути всередину»; 6. Вправа «Негативна емоція як помічник»; 7. Вправа «Чарівна подорож»; 8. Техніка «Зрозумій мене»; 9. Малювання на тему «Мій настрій»; 10. Домашнє завдання та рефлексія

Продовження табл. 3.6

<b>Заняття 3</b>		
«Дослідження емоційного світу інших людей»	Пізнання чужих емоцій; навчитись розпізнавати істинний настрій, почуття, емоції інших людей; розвивати емпатію.	1. Вправа на привітання і занурення в роботу; 2. Обговорення домашнього завдання; 4. Вправа «Емоційний стан сусіда»; 5. Вправа «Руханка. Доторкнися до...»; 6. Вправа «Дублер»; 7. Домашнє завдання; 8. Рефлексія.
<b>Заняття 4</b>		
«Позитивна самотність»	Познайомитись зі станом самотності; зрозуміти її причини, форми протікання; розшири усвідомлення позитивного протікання самотності; визначити шляхи подолання негативного стану самотності.	1. Вступне слово; 2. Дискусія: «Переживання у житті людини. Самотність: для чого потрібна та що з нею робити?»; 3. «Міфи про самотність»; 4. Вправа «Намалюйте свою самотність»; 5. Вправа «Аукціон»; 6. Вправа «Водоспад»; 7. Гра «Стоп! Подумай! Дій!»; 8. Домашнє завдання; 9. Рефлексія
<b>Заняття 5</b>		
«Розвиток самопізнання»	Формування навичок самоаналізу своїх станів; підвищення самооцінки для прийняття себе різним.	1. Хвилинка теорії; 2. Вправа «Аналіз емоцій»; 3. Комісійний магазин; 4. Вправа «Позитив і негатив»
Продовження табл. 3.6		
		5. Вправа «Хто я?»;

		6. Вправа «Заземлення»; 7. Рефлексія
<b>Заняття 6</b>		
«Рефлексія»	Підведення підсумків роботи; проведення повторного тестування; закріплення отриманих знань; рефлексія.	1. Вступне слово тренера; 2. Проведення повторного тестування; 3. Робота над створенням колажу «Дерево досягнень»; 4. Зворотній зв'язок.

### **3.4. Аналіз та інтерпретація показників емоційного інтелекту та переживання самотності після проведення тренінгової програми**

Провівши психокорекційну програму на підвищення рівня емоційного інтелекту та за рахунок цього зниження переживання проблемної самотності, ми помітили певні зміни у показниках які давали наші респонденти у констатувальному експерименті. Це дає нам підстави вважати нашу методику дієвою.

Для повторного тестування ми обрали дві методики за якими відслідковували зміни, а саме: тест емоційного інтелекту (Н. Холла), завдяки якому прослідкували зміни рівня емоційного інтелекту, та диференціальний опитувальник переживання самотності (Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєв), для визначення того який стан самотності наразі переважає. Наша перевірка ґрунтувалась на дослідженні дітей з низькими показниками емоційного інтелекту та відчуття самотності, але не всі погодились взяти участь, тому ми залучали дітей і з середнім рівнем. Загалом

прийняло участь 30 осіб, 22 мають низький рівень та 8 середній, інші 30 осіб з вибірки 60 осіб залишились з попередніми результатами, тобто 14 осіб залишились з низьким рівнем, 8 з середнім та 8 з високим. Таким чином маємо наступні результати (див.рис.3.7)

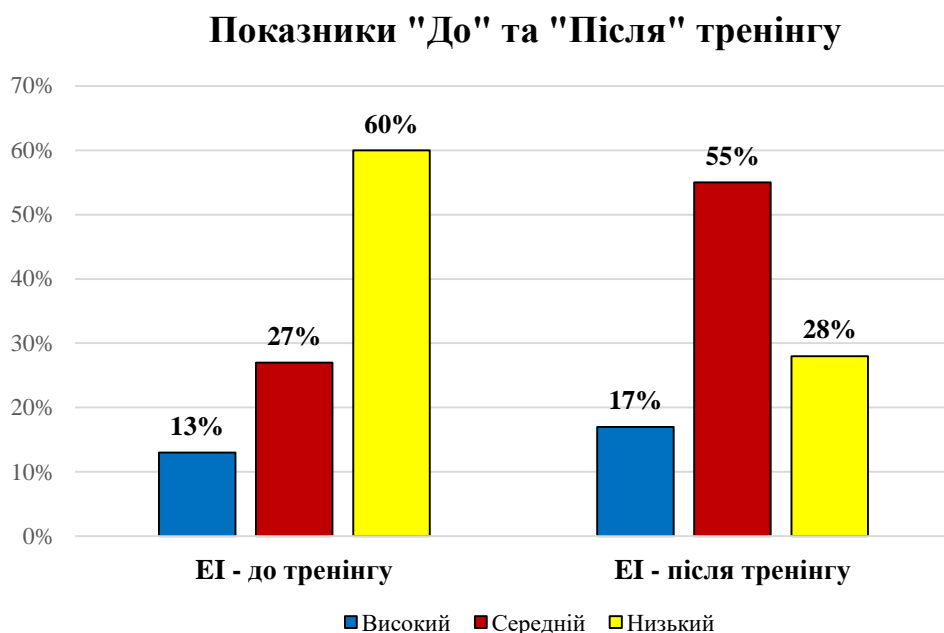


Рис. 3.7. Групові показники загального рівня емоційного інтелекту у підлітків «до» та «після» тренінгової програми

Отже, з рис. 3.7 ми бачимо що низький рівень емоційного інтелекту зменшився на 32%, середній рівень підвищився на 28%, а також на 4% зріс високий рівень емоційного інтелекту. Відтак можна стверджувати що наша психокорекційна програма посприяла підвищенню рівню емоційного інтелекту у підлітків з низькими та середніми показниками.

Відштовхуючись від цих показників є підстави вважати, що наша програма також сприяє підвищенню рівня шкали «позитивна самотність» та зменшення рівня шкал «загальне переживання самотності» та «залежність від спілкування» які вимірюються на субшкалах ізоляція, дисфорія, проблемна самотність, відчуження. (див.рис.3.8).

### Переживання самотності "до" та "після" тренінгу

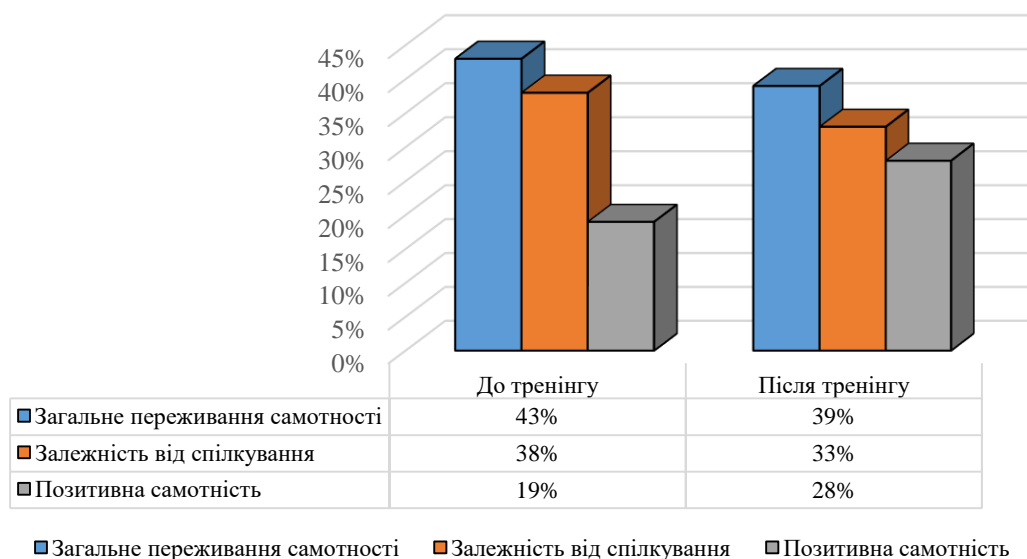


Рис. 3.8. Групові показники загального рівня емоційного інтелекту у підлітків «до» та «після» тренінгової програми

Вдалось зафіксувати певні зміни у шкалах переживання самотності. Хоч нам і не вдалось сильно зменшити показники, лише на 4% за шкалою «загальне переживання самотності» та на 5% за шкалою «залежність від спілкування», проте нам також і вдалось збільшити показники «позитивної самотності» на 9%, що вказує на те що все ж таки підвищуючи рівень емоційного інтелекту можна змінити уявлення підлітків про самотність на більш позитивне. Змінні показники у субшкалах опитувальника переживання самотності надали у додатку Г.

Отриманні дані ми піддали математико-статистичній обробці за для визначення того чи є показники «до» та «після» тренінгової програми статистично значущими. Для встановлення відмінностей між показниками рівня емоційного інтелекту та переживання самотності до та після психокорекційної програми, ми використали непараметричний критерій U-Манна-Уїтні, адже як показує дослідження на нормальність розподілу дані розподілені не нормально тому можна використовувати непараметричні критерії. Результати дослідження наведені у табл.3.7 та табл.3.8. З більш детальним розрахунком можна ознайомитись у додатку Д.

Таблиця 3.7

Відмінність між показником рівня емоційного інтелекту до та після проходження тренінгової програми

Показник	Середні ранги		U-Манна-Уїтні
	Підлітки (до тренінгу)	Підлітки (після тренінгу)	
Рівень емоційного інтелекту	50,32	70,68	<b>1,189**</b>

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,01$ \*\*

Таблиця 3.8

Встановлення розбіжностей між показниками переживання самотності у підлітків до та після тренінгової програми

Показник	Середні ранги		U-Манна-Уїтні
	Підлітки (до тренінгу)	Підлітки (після тренінгу)	
Загальний показник переживання самотності	74,97	46,03	<b>0,932**</b>
Залежність від спілкування	77,08	43,92	<b>0,805**</b>
Позитивна самотність	47,35	73,65	<b>1,011**</b>

Примітка: рівень значущості  $p \leq 0,01$ \*\*

У результаті перевірки розбіжностей між показниками емоційного інтелекту та переживання самотності до та після тренінгової програми встановлено статистично значущі відмінності, тобто до проведення тренінгової програми підлітки мали низькі або середні показники по шкалам, а після її проведення

показники достатньо зросли. Таким чином, можна стверджувати що наша психокорекційна програма допомогла розширити знання про емоційний інтелект, навчила розпізнавати свої та чужі емоції, вміти їх контролювати, розвила емпатію, сформувала навички до самоаналізу та дала можливість подивитись на стан самотності не тільки з негативного боку але і з позитивного, а також сформувала практичні навички роботи з негативними станами.

### **Висновки до третього розділу**

Для проведення нашого дослідження важливим етапом було підібрати коректний психодіагностичний інструментарій, цим інструментарієм послуговували такі методики: методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела та М. Фергюсона); методика «види самотності» (С. Г. Корчагіної); диференціальний опитувальник переживання самотності (Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєв); тест емоційного інтелекту (Н. Холла); опитувальник емоційного інтелекту (Д. Люсіна).

Опрацьовано та проведено математико-статистичну обробку первинних даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова, для виявлення нормальності розподілу даних; непараметричного критерію  $p$ -Спірмена, для виявлення та встановлення зв'язків; непараметричного критерію U-Манна-Уїтні, для встановлення розбіжностей між показниками емоційного інтелекту та відчуттям самотності до та після тренінгової програми.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

- 60% підлітків із вибірки дослідження мають низькі показники емоційного інтелекту який посилює відчуття самотності та призводить до проблемного переживання, що підтверджує нашу першу гіпотезу;

- виявлено, що низькі показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту корелюють зі шкалою «залежність від спілкування», що в свою чергу говорить про те що підлітки які розуміють свій емоційний стан та емоційний стан інших будуть завжди прагнути до спілкування та пошуку компанії, проте ціллю такого прагнення є уникнення відчуття самотності будь якою метою.

- припущення про те що підлітки які мають емоційну обізнаність будуть відчувати позитивну складову самотності, підтвердилась, адже як виявлено з дослідження такі шкали як «емпатія», «самотивація» та «емоційна обізнаність» має сильній та середній кореляційний зв'язок зі шкалою «позитивна самотність». Підлітки з високими показниками в цих шкалах отримують радість від усамітнення та проводять цей час з користю для себе.

- було з'ясовано що підлітки які не вміють керувати та контролювати свої емоційні прояви більш схильні до переживання відчуження, на це вказують кореляційні зв'язки між шкалою «контроль експресії» та «відчуження». Проте наше припущення про схильність підлітків до дифузного переживання самотності які мають низькі показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту не підтвердилась. Таким чином можна стверджувати що емоційний інтелект не має повного відношення до видів самотності, лише частково в комплексі з іншими факторами.

Розроблена психокорекційна програма, яка допомогла певній кількості нашим респондентам підвищити рівень емоційного інтелекту, що в свою чергу по впливало на зниження показників стану негативного переживання самотності, це доводять показники критерія U-Манна-Уїтні, які вказують на те що у показниках респондентів до та після проведення програми відслідковуються статистично значущі відмінності.

У межах отриманих результатів можна намітити перспективу подальшого дослідження в цьому напрямі, а саме дослідити які фактори, крім емоційного

інтелекту, можуть впливати на стан самотності для розуміння того як краще працювати з негативним станом самотності та змінювати його на більш конструктивний вплив.

## ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Досліджено проблему самотності у наукових джерелах. Безліч вчених цікавило дослідження стану самотності та його вплив на життя людей. Було розглянуто 10 підходів до визначення самотності, а саме: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний, екзистенційно-гуманістичний. В психологічній літературі, самотність трактується як певний фактор, який впливає на емоційний стан людини та її психічне здоров'я. Нам дуже імпонує визначення самотності в екзистенційно-гуманістичному підході. В ньому людина розглядається від природи самотньою, це те що є невід'ємною частиною нашого розвитку, їй притаманні всі психічні явища, важливо лише те наскільки це переживання інтенсивне та як довго триває в часі, бо від цього будуть залежати наслідки стану самотності. Вчений К. Мастакас, наголошує на тому, що самотність треба навчитись приймати і продуктивно використовувати, а не намагатись позбутись її.

Стан самотності може виникнути не тільки під час самопізнання, але й під час комунікації з іншими людьми, коли людина не відчуває певного, очікуваного емоційного відгуку під час спілкування. Дуже часто трапляється таке що, перебуваючи на одинці можна не відчувати себе самотнім, а знаходячись в компанії можна відчути самотність.

Слід розрізняти такі поняття як: «самотність», «усамітнення» та «ізоляція». Самотність носить внутрішній характер, це певне відчуття. Ізоляція більш пов'язана з фізичною локалізацією особистості, хоч вона може бути наслідком самотності, проте сама по собі не вважається внутрішнім переживанням. Усамітнення завжди добровільно обирається людиною та носить позитивний характер. Люди, обираючи усамітнення, прогнуть пізнати себе та особистісно зрости.

Вивчаючи підходи щодо самотності, було виявлено дві основні тенденції її розгляду. Самотність як негативний стан, який руйнівним чином впливає на особистість, та самотність як позитивне явище, яке необхідне для розвитку своєї самосвідомості. В нашому дослідженні ми визначаємо самотність як стан, який виникає внаслідок внутрішньоособистісного конфлікту.

2. Проаналізовано феномен самотності, а саме її види, структуру та причини виникнення. Самотність є досить багатограним та динамічним феноменом, і кожен переживає самотність по різному. Структура самотності складається з компонентів, а саме: когнітивний (характеризується уявленням людини про себе саму); емоційний (дає можливість оцінити внутрішній стан); поведінковий (реакції або дії які можуть бути або причиною самотності або її наслідком); фізіологічний (як наше тіло та в цілому, організм реагує на стан самотності); мотиваційно-вольовий (да людині ресурси для прийняття цього стану).

С. Корчагіна виділяла три види самотності: дифузна, відчужуюча та дисоціуюча. В нашій роботі ми спирались саме на її класифікацію. Причинами в перебуванні стану самотності можуть бути: страх оцінок, бути неприйнятним або засудженим, страх залишитись з собою на одинці, недовіра, страх відкриватись та ділитись емоційною близькістю, труднощі в міжособистісній сфері, невміння спілкуватись, завищені очікування від людей, самоствердження за рахунок інших. Дуже важливо розуміти структуру та причини самотності, щоб правильно визначити методи роботи з цим станом.

3. Розглянуто особливості переживання самотності та її вплив на особистісний розвиток підлітків. Вперше, самотність, починає усвідомлюватися, саме в підлітковому віці. Це пов'язано з тим, що у підлітків починаються швидкі зміни в організмі, як на фізичному так і психічному рівні. Починає формуватися «Я-концепція», формується здатність до самоаналізу. Також важливим аспектом у підлітковому віці стає спілкування з однолітками, а це в свою чергу впливає на інтенсивність різних переживань, самотності теж. Підліток починає думати про свою ідентичність не тільки через пізнання свого внутрішнього стану, а й через

соціальні зв'язки. Якщо підліток не отримує від свого кола спілкування емоційний відгук та прийняття, то це призводить до глибокого переживання самотності. Також до підліткової самотності може призвести невідповідність між «Я-реальне» та «Я-ідеальне», яке тільки формується. Самотність у підлітковому віці завжди буде виражатись більш яскраво, а саме в емоційному плані, адже як відомо підлітковий вік є досить емоційно нестабільним.

Підліткова самотність може набувати як негативного так і позитивного стану. Негативна самотність характеризується знеціненням себе та проблемами у відносинах з оточуючими людьми. Позитивна самотність допомагає підлітку пізнати себе, проаналізувати свій внутрішній стан та підняти енергію. Таким чином, самотність може або спонукати до знецінення або навпаки до самопізнання. Цей вибір залежить від отриманого досвіду переживання різних станів та емоцій від батьків, емоційної обізнаності та стійкості. Згідно з цим виникла потреба у дослідженні емоційного інтелекту, як одного із чинників який впливає на відчуття самотності.

4. Обґрунтовано підходи науковців до вивчення емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях. Виявлено, що емоційна сфера пов'язана з когнітивними процесами та має такі компоненти як спостереження за своїми емоціями, здатність спостерігати та розуміти емоції інших людей, розрізнення почуттів та емоційних переживань, використання отриманого досвіду для управління своїми емоціями. На думку Д. Гоулмана, основними компонентами емоційного інтелекту є самосвідомість (аналіз свого емоційного стану), самоконтроль (вміння бути відкритим та контролювати інтенсивність своїх емоцій), управління взаєминами (надихати людей своїм прикладом, прагнення до міжособистісного спілкування), соціальна чутливість (здатність до емпатії). Н. Холл виділив п'ять складових емоційного інтелекту, а саме: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Таким чином всі автори сходяться до одного визначення, що емоційний інтелект це вміння бути емоційно стійким, розуміти, вміти знайти причино-наслідкові зв'язки своїх та чужих емоцій. Встановлено, що емоції супроводжуються фізіологічними змінами, наприклад сильні емоційні переживання можуть викликати тілесний біль.

Емоційний інтелект супроводжується не тільки індивідуальним компонентом особистості, а й соціальним феноменом на формування якого може впливати соціум. Слід пам'ятати, що він не є вродженим, він досить гнучкий і його можна розвивати протягом життя.

5. Охарактеризовано особливості розвитку емоційної складової у підлітків та описано висновки науковців щодо впливу емоційного інтелекту на відчуття самотності. Для підліткового віку характерним є емоційна нестабільність та внутрішні переживання. Це відбувається через зміни в гормональній системі, як відомо рівень гормонів підлітків значно вище ніж у вагітних жінок, емоційна сфера підлітків стає більш вразливою. У них досить яскраво проявляються як негативні так і позитивні емоції, також притаманні різкі зміни настрою. Через збуджену нервову систему підліткам досить складно гальмувати свої емоції, вони можуть одночасно відчувати дві зовсім протилежні емоції. Також досить нестабільним є образ Я, що попов'язано з кризою підліткового віку. Тому важливо розвивати у підлітків емоційний інтелект, це дає можливість у майбутньому бути більш стійким до навколишніх обставин.

Проаналізувавши дослідження вчених щодо впливу емоційного інтелекту на відчуття самотності, дійшли висновку, що чим вищий рівень емоційного інтелекту тим менш інтенсивніша глибина переживань самотності.

Формування емоційного інтелекту відбувається ще з моменту зачаття через вегетативний резонанс з мамою, дитина повністю пізнає світ через маму. Сім'я має вплив на емоційну сферу дитини в трішки старшому віці, і який саме досвід переживання та проявлення емоцій дитина отримає буде залежати від батьків.

Також вчені наголошували на зв'язку рівня емоційного інтелекту з тривожністю та ефективним спілкуванням. Таким чином, діти з високим рівнем емоційного інтелекту менш тривожні, мають комунікативні навички та прагнуть розширювати коло знайомств. Це відбувається через вміння розуміти та керувати своїми емоціями.

Метою нашого емпіричного дослідження було не тільки виявити зв'язки емоційного інтелекту з відчуттям самотності, а й розробити тренінгову програму яка допоможе підвищити рівень емоційного інтелекту тим самим знижуючи негативні прояви самотності.

6. Проведено емпіричне дослідження з метою з'ясування зв'язку емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітковому віці.

7. Згідно отриманих результатів можна зробити такі висновки:

- 60% підлітків із вибірки дослідження мають низькі показники емоційного інтелекту який посилює відчуття самотності та призводить до проблемного переживання, що підтверджує нашу першу гіпотезу;

- виявлено, що низькі показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту корелюють зі шкалою «залежність від спілкування», що в свою чергу говорить про те, що підлітки які розуміють свій емоційний стан та емоційний стан інших, будуть завжди прагнути до спілкування та пошуку компанії, проте ціллю такого прагнення є уникнення відчуття самотності будь якою метою.

- припущення про те що підлітки які мають емоційну обізнаність будуть відчувати позитивну складову самотності, підтвердилась, адже як виявлено з дослідження такі шкали як «емпатія», «самотивація» та «емоційна обізнаність» має сильній та середній кореляційний зв'язок зі шкалою «позитивна самотність». Підлітки з високими показниками в цих шкалах отримують радість від усамітнення та проводять цей час з користю для себе.

- було з'ясовано що підлітки які не вміють керувати та контролювати свої емоційні прояви більш схильні до переживання відчуження, на це вказують кореляційні зв'язки між шкалою «контроль експресії» та «відчуження». Проте наше припущення про схильність підлітків до дифузного переживання самотності які мають низькі показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту не підтвердилась. Таким чином можна стверджувати що емоційний інтелект не має повного відношення до видів самотності, лише частково в комплексі з іншими факторами.

Розроблено тренінгову програму, яка допомогла певній кількості нашим респондентам підвищити рівень емоційного інтелекту, що в свою чергу по впливало на зниження показників стану негативного переживання самотності, це доводять показники критерія U-Манна-Уїтні, які вказують на те що у показниках респондентів до та після проведення програми відслідковуються статистично значущі відмінності.

У межах отриманих результатів можна намітити перспективу подальшого дослідження в цьому напрямі, а саме дослідити які фактори, крім емоційного інтелекту, можуть впливати на стан самотності для розуміння того як краще працювати з негативним станом самотності та змінювати його на більш конструктивний вплив.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Вісник НУОУ. Питання психології. 2013, вип. 5(36). С. 147-151.
2. Ананьєв Д. Формування емоційної сфери у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Вісник ЦДПУ імені В. Винниченка. Студентський науковий вісник. 2020, вип. 23 (1). С. 5-8.
3. Андреєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2016, № 3. С. 78-86.
4. Андрієнко О. Психоневрологія підліткового віку. Черкаси, 2016. 283 с.
5. Байдуж Є. О. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності осіб підліткового віку: зб. матеріалів IV наук.-практ. конф, Дніпро: ДГУ, 2023. С. 58-61.
6. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія. 2020, №902. С. 13–18.
7. Бахута Г. Вплив самооцінки на самотність у підлітковому віці. Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. 43 с.
8. Бедан В. Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. Проблема сучасної психології особистості: мат. наук. - практ. конф. Одеса, 2015. 109 с.
9. Бедан В. Б. Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. Вісник ОДУ. Психологія. 2018. Т. 23. № 2 (48). С. 23 – 32.
10. Варава Л. Особливості переживання особистістю почуття самотності: автореф. дис. канд. псих. наук : 20.00.01. Київ, 2009. 80 с.
11. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.

12. Вишпольська А. О. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку. Київ: НАУ, 2020. 117 с.
13. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: дис. канд. психол. наук: 19.00.08. Київ: ІСПП імені М. Ярмаченка, 2021. 487 с.
14. Вознюк І. В. Зв'язок рівня емоційного інтелекту з відчуттям самотності. Психологічні науки. Інтернаука, 2017, №8(30). С. 30-36.
15. Гасанова П. Г., Омарова К. М. Психологія самотності: навч.-метод. посіб. Київ, 2017. 76 с.
16. Гресько С. О. Емоційний інтелект як чинник формування згуртованості колективу в сфері ІТ. Київ: НАУ, 2020. 108 с.
17. Григоревський Р. Т. Особливості підліткової тривожності і страху самотності. Київ: НАУ, 2023. 54 с.
18. Грись А. М. Актуальні проблеми психології. Потенціал психоаналітичних теорій у пізнанні та розумінні порушень складових образу Я соціально дезадаптованих неповнолітні: зб. наук. праць : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2017, вип. 16. С. 23 – 33.
19. Гудзь Т. О. Усамітнення та самотність в житті особистості. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 21–24.
20. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. 255 с.
21. Дячок О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. 269 с.
22. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. Journal of Innovative Technologies in Social Science. 2020, № 6 (27). С. 23 – 31.

23. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Вісник ДНУ імені О. Гончара. Педагогіка і психологія. 2015, вип. Т. 19. С. 67-74.
24. Камінська Л. Р. Індивідуально-психологічні особливості студентів які переживають почуття самотності. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 102 с.
25. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. док. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ: ПНУ імені Василя Стефаника, 2020. 497 с.
26. Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. Соціальна психологія. Юридична психологія, 2021, вип. 32. С. 193-197.
27. Кулешова О. В., Міхеєва Л.В. Усамітнення та самотність в життя особистості. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 33-39.
28. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.
29. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості: зб. наук. праць : Київ, 2017. № 3 (7). С. 59–69.
30. Кононко О. Найголовніше «погода» вдома, або як сформувати емоційну сприйнятливність і чутливість. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2017, № 5. С. 32–40.
31. Косенко Ю. М. Забезпечення емоційного розвитку дошкільників: підготовка вихователів на етапі професійного навчання. Бердянськ: БДПУ, 2018. 164 с.
32. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психотерапевтический контекст переживання. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія. 2020, № 913 (44). С. 71-74.

33. Лавренко О. В. Усамітнення та самотність в життя особистості. Самотність як соціально-психологічний феномен: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 39-42.
34. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 115 с.
35. Луб М. Л. Психологічні особливості підлітків, що зазнають стан самотності. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 21 с.
36. Львовчкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Актуальні проблеми психології, 2019, № 37, Т. 7. С. 126-134.
37. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. док. психол. наук: 19.00.07. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. 458 с.
38. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці: зб. наук. праць РДГУ, 2020. С. 136-143.
39. Макарук І. Л. Особливості переживання самотності підлітками. Хмельницьк: ХНУ, 2022. 110 с.
40. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. Вісник НУОУ. Питання психології. 2015, №1 (20). С. 172-175.
41. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки: мат.наук.-практ. конф. Харків, 2019. С. 164 –165.
42. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Психологія. Наука і освіта, 2013, №1-2. С. 66-68.
43. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології. 2018, вип. 14. Т. VI. С. 362-369.
44. Могиляста С. М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. Актуальні проблеми психології. 2020, вип. 56. С. 104-112.

45. Мойзріст О. М. Усамітнення та самотність в життя особистості. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 51-56.
46. Мягка О. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Рівне: РДГУ, 2021. 96 с.
47. Никодим О. В. Емоційний інтелект як фактор запобігання самотності в молодіжному середовищі. Ізмаїл: ІДГУ, 2023. 79 с.
48. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: Концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. С. 74-136.
49. Овсяннікова В. В. Суб'єктивні переживання самотності підлітків. Проблеми сучасної психології. 2012, № 2. С. 99-106.
50. Попелюшко, Р. П. Самотність—як проблема соціалізації особистості в суспільстві: зб. наук. праць : ХУСТ, 2016. № 2. С. 212-216.
51. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. Psychological journal. 2020, №6 (2). С. 134-142.
52. Рибальченко М. М. Особливості переживання самотності у підлітковому віці. Київ: МДУ, 2022. 110 с.
53. Саванова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти: наук.-метод. посіб. Лисичанськ, 2021. 70 с.
54. Солодчук С. Є. Усамітнення та самотність в житті особистості. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 77–80.
55. Терещенко Л. А. Усамітнення та самотність в життя особистості. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці: зб. наук. тез, Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. С. 80-85.
56. Хінціцька М. С. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту підлітків. Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2023. 101 с.
57. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок. 2017, № 12. С. 136–139.

58. Щербакова І. М., Стадник Г. А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: наук.-мето. посіб. Суми, 2012. 324 с.
59. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Шніцер А. В. Проблеми сучасної психології. Вікові особливості феномену самотності: зб. наук. праць, 2021. С. 382-384.
60. Юдко А. В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків. Київ: НАУ, 2020. 100 с.
61. Яриш Д. М. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності осіб юнацького віку. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 85 с.
62. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston, 1976.
63. Sullivan H. S. Schizophrenia as a Human Process. New York, 1962.
64. Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly. 1938. P. 45–54.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Описова статистика перевірки показників дослідження на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова**

Описова статистика розподілу даних за методикою «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона.

Показники	Критерій Колмогорова-Смірнова		
	а	р	Форма
Загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності	0,194	0,000	Не норм

Описова статистика розподілу даних за опитувальником емоційного інтелекту Д. Люсіна

Показники	Критерій Колмогорова-Смірнова		
	а	р	Форма
МЕІ	0,127	0,017	Не норм
ВЕІ	0,144	0,004	Не норм
РЕ	0,116	0,043	Не норм
УЕ	0,071	0,200	Норм
ЗЕІ	0,089	0,200	Норм

Описова статистика розподілу даних за тестом емоційного інтелекту  
Н. Холла

Показники	Критерій Колмогорова-Смірнова		
	а	р	Форма
Емоційна обізнаність	0,103	0,179	Норм
Управління своїми емоціями	0,134	0,009	Не норм
Самомотивація	0,093	0,200	Норм
Емпатія	0,100	0,200	Норм
Розпізнавання емоцій інших людей	0,068	0,200	Норм
Загальний показник емоційного інтелекту	0,091	0,200	Норм

Описова статистика розподілу даних за методикою «види самотності» С. Г  
Корчагіної

Показники	Критерій Колмогорова-Смірнова		
	а	р	Форма
Дифузна	0,158	0,001	Не норм
Відчуження	0,150	0,002	Не норм
Дисоційована	0,119	0,034	Не норм
Стан самотності	0,094	0,200	Норм

Описова статистика розподілу даних за диференціальним опитувальником  
переживання самотності Є. Осіна та Д. Леонт'єв

Показники	Критерій Колмогорова-Смірнова		
	а	р	Форма
Ізоляція	0,169	0,001	Не норм
Самовідчуття	0,133	0,010	Не норм
Відчуження	0,137	0,007	Не норм
Дисфорія	0,112	0,059	Норм
Проблемна самотність	0,124	0,023	Не норм
Потреба в компанії	0,146	0,003	Не норм
Радість усамітнення	0,117	0,050	Норм
Ресурс усамітнення	0,133	0,010	Не норм
Загальне переживання самотності	0,125	0,020	Не норм
Залежність від спілкування	0,151	0,002	Не норм
Позитивна самотність	0,119	0,034	Не норм

## Додаток Б

## Взаємозв'язок емоційного інтелекту з відчуттям самотності

		Низ.пок.емоц.інт		Вис.пок.відч.са		
		Т		МОТН		
Ро Спирмена	Низ.пок.емоц.інт	Коефіцієнт кореляції	1,000		,479*	
		Знач. (двухстороння)	.		,027	
		N	36		19	
	Вис.пок.відч.самотн	Коефіцієнт кореляції	,479*		1,000	
		Знач. (двухстороння)	,027		.	
		N	19		19	

\*Корреляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).

## Зв'язок емоційного інтелекту з проблемним переживанням самотності

		Низ.пок.емоц.інт		Ізоляція		Відчуження		Дисфорія		Пробл.самотн	
Ро Спирмена	Низ.пок.емоц.інт	Коефіцієнт кореляції	1,000	0,157	-0,189	-0,830*	0,179				
		Знач. (двухстороння)		0,361	0,268	0,043	0,297				
		N	36	36	36	36	36				
	Ізоляція	Коефіцієнт кореляції	0,157	1,000	0,094	0,035	0,163				
		Знач. (двухстороння)	0,361		0,477	0,789	0,212				
		N	36	60	60	60	60				
	Відчуження	Коефіцієнт кореляції	-0,189	0,094	1,000	-0,124	0,140				
		Знач. (двухстороння)	0,268	0,477		0,346	0,287				
		N	36	60	60	60	60				
	Дисфорія	Коефіцієнт кореляції	-0,830*	0,035	-0,124	1,000	-0,106				
		Знач. (двухстороння)	0,043	0,789	0,346		0,419				
		N	36	60	60	60	60				
	Пробл.самотн	Коефіцієнт кореляції	0,179	0,163	0,140	-0,106	1,000				
		Знач. (двухстороння)	0,297	0,212	0,287	0,419					
		N	36	60	60	60	60				

\*Корреляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).

Значення коефіцієнтів кореляції р-Спірмена між показниками видів  
емоційного інтелекту та показниками переживання самотності

			Ізоляція	Відчуження	Дисфорія	Пробл. самотн	Потреб а.в.ком п	Залежн .від.спі лк	Низ.пок. MEI	Низ.пок. BEI
Ро Спи рме на	Ізоляція	Коефіцієнт кореляції	1,000	0,094	0,035	0,163	,258*	0,155	0,350	-0,177
		Знач. (двухстороння)		0,477	0,789	0,212	0,046	0,237	0,080	0,497
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Відчуження	Коефіцієнт кореляції	0,094	1,000	- 0,124	0,140	-0,211	-0,124	-0,337	-0,178	
		Знач. (двухстороння)	0,477		0,346	0,287	0,106	0,344	0,092	0,494
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Дисфорія	Коефіцієнт кореляції	0,035	- 0,124	1,000	-0,106	-0,100	,500**	-0,034	-0,433	
		Знач. (двухстороння)	0,789	0,346		0,419	0,448	0,000	0,869	0,082
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Пробл. самотн	Коефіцієнт кореляції	0,163	0,140	- 0,106	1,000	0,125	,618**	0,203	-0,119	
		Знач. (двухстороння)	0,212	0,287	0,419		0,342	0,000	0,319	0,649
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Потреб а.в.ком п	Коефіцієнт кореляції	,258*	- 0,211	- 0,100	0,125	1,000	,503**	0,267	0,173	
		Знач. (двухстороння)	0,046	0,106	0,448	0,342		0,000	0,187	0,506
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Залежн .від.спі лк	Коефіцієнт кореляції	0,155	- 0,124	,500**	,618**	,503**	1,000	,581*	-0,194*	
		Знач. (двухстороння)	0,237	0,344	0,000	0,000	0,000		0,035	0,045
		N	60	60	60	60	60	60	26	17
Низ.пок. MEI	Коефіцієнт кореляції	0,350	- 0,337	- 0,034	0,203	0,267	,581*	1,000	0,147	
		Знач. (двухстороння)	0,080	0,092	0,869	0,319	0,187	0,035		0,572
		N	26	26	26	26	26	26	26	17
Низ.пок. BEI	Коефіцієнт кореляції	- 0,177*	- 0,178*	- 0,433*	-0,119	0,173	-0,894*	0,147	1,000	
		Знач. (двухстороння)	0,049	0,039	0,058	0,649	0,506	0,000	0,572	

N	17	17	17	17	17	17	17	17
---	----	----	----	----	----	----	----	----

\*. Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння)

### Встановлення зв'язку між показниками внутрішньоособистісного інтелекту та видами самотності

			Низ.по к.ВЕІ	Дифуз на	Відчуж ення	Дисоційо вана	ВР	ВУ	ВЕ
Ро Спирм ена	Низ.пок.ВЕІ	Коефіцієнт корреляції	1,000	0,243	0,015	0,050	-0,017	-0,113	0,069
		Знач. (двухстороння )		0,196	0,936	0,795	0,928	0,552	0,759
		N	30	30	30	30	29	30	22
Дифузна	Коефіцієнт корреляції	0,243	1,000	<b>-,700**</b>	0,182	0,079	-0,033	-0,408	
		Знач. (двухстороння )	0,196		0,000	0,163	0,684	0,853	0,060
		N	30	60	60	60	29	34	22
Відчуження	Коефіцієнт корреляції	0,015	<b>-,700**</b>	1,000	0,037	0,042	-0,122	<b>,454*</b>	
		Знач. (двухстороння )	0,936	0,000		0,779	0,827	0,493	0,034
		N	30	60	60	60	29	34	22
Дисоційована	Коефіцієнт корреляції	0,050	0,182	0,037	1,000	0,299	-0,260	0,003	
		Знач. (двухстороння )	0,795	0,163	0,779		0,116	0,138	0,990
		N	30	60	60	60	29	34	22
ВР	Коефіцієнт корреляції	-0,017	0,079	0,042	0,299	1,000	0,101	0,146	
		Знач. (двухстороння )	0,928	0,684	0,827	0,116		0,604	0,516
		N	29	29	29	29	29	29	22
ВУ	Коефіцієнт корреляції	-0,113	-0,033	-0,122	-0,260	0,101	1,000	0,376	
		Знач. (двухстороння )	0,552	0,853	0,493	0,138	0,604		0,085
		N	30	34	34	34	29	34	22
ВЕ	Коефіцієнт корреляції	0,069	-0,408	<b>,454*</b>	0,003	0,146	0,376	1,000	
		Знач. (двухстороння )	0,759	0,060	0,034	0,990	0,516	0,085	

N	22	22	22	22	22	22	22
---	----	----	----	----	----	----	----

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

\* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

### Вплив складових емоційного інтелекту на позитивне відчуття самотності

			Емоційна обізнаність	Самотивація	Емпатія	Радість у самотності	Ресурс у самотності	Позитивна самотність
Розпізнавання	Емоційна обізнаність	Коефіцієнт кореляції	1,000	,274*	,377**	0,880**	-0,103*	0,790**
		Знач. (двухстороння)		0,034	0,003	0,000	0,051	0,000
		N	60	60	60	60	60	60
Самотивація	Самотивація	Коефіцієнт кореляції	,274*	1,000	,402**	-0,124*	-0,191*	-0,148*
		Знач. (двухстороння)	0,034		0,001	0,034	0,048	0,025
		N	60	60	60	60	60	60
Емпатія	Емпатія	Коефіцієнт кореляції	,377**	,402**	1,000	0,187*	-0,180*	0,330*
		Знач. (двухстороння)	0,003	0,001		0,050	0,032	0,048
		N	60	60	60	60	60	60
Радість у самотності	Радість у самотності	Коефіцієнт кореляції	0,880**	-0,124*	0,187*	1,000	0,248	,805**
		Знач. (двухстороння)	0,000	0,034	0,050		0,056	0,000
		N	60	60	60	60	60	60
Ресурс у самотності	Ресурс у самотності	Коефіцієнт кореляції	-0,103*	-0,191*	-0,180*	0,248	1,000	,746**
		Знач. (двухстороння)	0,051	0,048	0,032	0,056		0,000
		N	60	60	60	60	60	60
Позитивна самотність	Позитивна самотність	Коефіцієнт кореляції	0,790**	-0,148*	0,330*	,805**	,746**	1,000
		Знач. (двухстороння)	0,000	0,025	0,048	0,000	0,000	
		N	60	60	60	60	60	60

\* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

## Психокорекційна програма «Шлях до знайомства з внутрішнім собою»

### Заняття 1

*Мета першого дня:* познайомитись з учасниками групи, встановити дружню, довірливу атмосферу; створити умови для ефективної роботи; поступово підводити до теми тренінгу починаючи з виявлення знань про емоції.

#### 1. Вступне слово тренера [39, с. 79]

Вітаю шановні друзі! Ваша участь у тренінгу може, насамперед, допомогти кожному з Вас усвідомити свої взаємини зі світом; зрозуміти себе і знайти способи особистісного розвитку, зняти внутрішні конфлікти і напруження, пізнати свої сильні і слабкі сторони у взаємодії з іншими людьми. Участь у груповій роботі дозволить Вам: краще розібратись в тому, що з Вами відбувається, чому так, а не інакше складається ваше життя, чим викликане те чи інше ставлення до вас оточують і ваше ставлення до них. Перед початком роботи пропонує встановити правила нашої групи, це дуже важливо для нашого комфорту.

#### 2. Правила тренінгу

1. *Бути активним та сміливо долучатись до обговорень.*
2. *Конфіденційність.* Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.
3. *Правило «тут і тепер».* Говоримо лише про актуальні думки і відчуття, про те що турбує саме зараз.
4. *Бути толерантним.* Ставимося з повагою один до одного, уважно слухаємо та не критикуємо.
5. *Правило «СТОП».* Учасники можуть використовувати слово СТОП якщо обговорення починає стосуватись якогось особистого (особливо травматичного) досвіду.

#### 3. Вправа «Оригінальне знайомство». [12, с. 109].

*Мета:* знайомство, визначення звернення один до одного, прояв індивідуальності учасників тренінгу.

*Хід вправи:* 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.

#### 4. Вправа «Фігурні побудування». [39, с. 99]

*Мета:* створення дружньої атмосфери.

*Хід вправи:* учасники тренінгу хаотично переміщуються по кімнаті. По команді ведучого вони закривають очі і намагаються побудувати геометричну фігуру, яку назвав ведучий (коло, трикутник, квадрат тощо). Якщо хтось підглядає – він вибуває із гри. Коли будівля готова, учасники по команді ведучого відкривають очі і дивляться, що врешті вийшло.

*5. Вправа «Гра з м'ячем».* [12, с. 109]

*Мета:* виявити знання учасників щодо розуміння емоцій.

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

*6. Вправа «Незавершені історії»* [12, с. 109]

*Мета:* виявити знання учасників щодо розуміння емоцій.

*Хід вправи:* 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»).

*7. Рефлексія.*

Обговорення вражень: «Сьогодні на занятті мені було / я відчував.....(висловити почуття)».

## **Заняття 2**

*Мета другого дня:* розширити знання про емоційний інтелект, навчитись розпізнавати та керувати своїм емоційний станом, навчитись працювати з негативним станом.

*1. Вступне слово*

Привітання, збирання очікувань, обговорення стану учасників, нагадування та можливо доповнення правил роботи.

*2. Мозковий штурм «Що таке емоції?» та міні-лекція на тему емоційного інтелекту* [16, с. 61]

*Мета:* знайомство з поняттями емоцій, почуттів і інтелекту; знайомство з поняттям «емоційний інтелект».

*Групі задаються наступні питання для обговорення:*

- Що таке емоції? Яке місце вони займають в нашому житті? Для чого потрібні емоції і чи потрібні взагалі?
- Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій?
- Що таке інтелект? Чи існує зв'язок інтелекту і емоцій? Яка ця зв'язок?

*Коротке теоретичне повідомлення про те, що таке ЕІ і яка його структура.*

Емоції - психологічні стани, що виражаються у формі переживань, відчуттів приємного або неприємного, задоволення або незадоволення людини. Емоції служать для оцінки людиною навколишнього його світу - людей, предметів, явищ і подій. Виділяють п'ять основних функцій емоцій. 1 - Оцінка значимості. Емоція дає можливість оцінити силу подразника, його вплив на людину, оцінити критичну або конфліктну ситуацію. 2 - Спонування, мотивація до тих чи інших дій з метою задовольнити свої потреби чи бажання. Емоційні стани виявляються на фізіологічному рівні (адреналін). 3- Регуляція діяльності, оцінка удалих або невдалих дій. 4 - Передбачення, здатність випереджати розвиток подій, передбачати приємний або неприємний результат. 5 - Експресивна - вираження емоцій у вигляді міміки, рухів, жестів, звуків. Емоції мають декілька характеристиками, такими як порушення або сила (афект, задрість), а також «зарядженість» емоції («позитивні» і «негативні» емоції). Види емоційних станів: настрій - відображення емоційного стану людини (погане, хороше) .Можливо зберігатися або змінюватися. Тривога - емоційний стан, що характеризується почуттям невизначеності, поганими передчуттями, сприйняттям безпечних ситуацій як містять загрозу. Фрустрація - (невдача) - емоційний стан, що виникає в ситуації нездійснення значущою для людини мети незадоволення значущої потреби. Якщо не усунути причини фрустрації, то людина може впасти в депресивний стан, відчувати проблеми з пам'яттю, мисленням. Негативний ефект фрустрації проявляється часто в агресивній поведінці, злості, втрати самоконтролю. Стрес - (напруга) реакція організму на екстремальне, сильний вплив, фізичне або психологічне, а також виникає у відповідь на дане вплив стану нервової системи або організму в цілому. Емоційний інтелект - продукт особистої і соціальної компетентності. Особиста компетентність повністю зосереджена на вас, вашому внутрішньому світі, умінні його розуміти і керувати ним, соціальна - на тому, як ви поведетеся з іншими людьми, зосереджена на зовнішньому світі. Щоб поринути у світ емоційного інтелекту, перш за все, потрібно зануритися в світ емоцій. Сьогодні ми будемо вчитися розпізнавати свої емоції, давати їм назву, а також вчитися їх виражати.

*3. Вправа «Знайомство з емоціями» [16, с. 78]*

*Мета:* аналіз власного емоційного досвіду; розвиток емоційної обізнаності.

*Обладнання:* картки з емоціями і почуттями, ручки, папір.

*Хід вправи:* «Виключіть з кожної трійки то слово, яке, на вашу думку, є зайвим (в меншій мірі пов'язане з двома іншими) виходячи з вашого особистого емоційного досвіду». При аналізі вправи важливо звертати увагу на те, з яких причин

виключається третє слово: особистісна значимість, виділення категорій (2 слова почуття, а 3 емоція і т.д.)

Картка:

Біль, страх, горе.

Любов, радість, щастя.

Ненавість, злість, лють.

Печаль, смуток, меланхолія.

Страх, злість, біль.

Оптимізм, веселощі, радість.

Відраза, ненавість, страх.

Насолода, задоволення, радість.

Симпатія, любов, щастя.

Агресія, злість, страх.

Інтерес, здивування, передбачення.

Зазвичай у всіх учасників виходять різні відповіді, в залежності від особистого емоційного досвіду, установок і ін. Отримані пари обговорюються в групі. Тренер дає визначення кожного поняття і аналізує разом з групою «чому саме таке слово виявилось зайвим?».

#### 4. Вправа «Айсберг» (методика Ю. Святенко) [12, с. 113]

*Мета:* виявлення заблокованих почуттів та емоцій;

*Хід вправи:* 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?

### 5. Техніка «Зазирнути всередину» [60, с. 93]

*Мета:* навчитися аналізувати свій емоційний стан.

*Хід вправи:* Пояснюємо, що джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть і внутрішні стимули. Якщо ви бачите, що певна емоція, яку ви зараз переживаєте, починає вас контролювати і повністю заповняти ваші думки, спочатку охолоньте. Потім почніть задавати собі такі питання:

- Як я відчуваю злість (іншу емоцію)?
- Чому я відчуваю злість?
- Чи були подібні переживання в мене раніше?
- Як часто я злюся?
- Чим злість мені допомагає?
- Чим і як злість мені заважає?

Розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину виникнення емоції і функцію, яку вона виконує. Пропонуємо добровольцю на своєму прикладі проаналізувати нещодавню ситуацію, де він сильно переживав якусь негативну емоцію і розібрати її за вищевказаним алгоритмом. Далі обговорюємо це всією групою.

### 6. Вправа «Негативна емоція як помічник» [60, с. 91]

*Мета:* усвідомити, що так звані негативні емоції – це помічники.

*Хід вправи:* Просимо поділитися всіх на пари, де учасники по черзі повинні назвати якусь негативну емоцію, яка на їхню думку заважає їм в житті, і прояви якої вони прагнуть мінімізувати. Далі просимо їх пригадати, ситуації, в яких виникала ця емоція. Потім просимо проаналізувати і спробувати відповісти один одному на запитання, але в позитивному ключі:

- Як ви гадаєте, чому дана емоція з'являлася саме в той момент?
- Про що вона хотіла вам просигналізувати?
- На що важливе звернути увагу?
- Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?
- Чим вам допомогла ця емоція?
- Що було хорошого в тому, що ця емоція виникала?
- Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію?

Далі пояснюємо, що поки ми не визнаємо наявності емоції, «не бачимо її», ми не можемо і поглянути на ситуацію в цілому. Насправді усі наші емоції несуть нам добру службу і часто допомагають робити правильний вибір.

### 7. Вправа «Чарівна подорож»

*Мета:* зняти фізичне та психоемоційне напруження.

*Хід вправи:* Ми з тобою по подорожуємо. Сядь зручно і заплющ очі. Зроби глибокий вдих, видих і спробуй уявити те, що я говоритиму. Уяви собі, що ми сидимо в кімнаті і дивимось у вікно, а там – синє-синє небо, по якому красиво, неквапливо плывуть хмари. Раптом одна пухнаста хмаринка наближається до нашого вікна. За формою вона схожа на поні. Ми замиливалися цим видовищем, а хмара підпливла зовсім близько до нас. Дивися, воно махає нам лапкою, неначе запрошує сісти! Ми обережно відчиняємо вікно й сідаймо на теплу хмару. Влаштуйтеся зручніше, відчуй, як тут м'яко і затишно. Можна навіть полежати. Куди ж ми полетимо? Напевно, треба подумати про місце, де тобі завжди добре. Подумай про таке місце. Хмара почала рухатись. Ось уже наш будинок здається крихітним удалині, нижче пролітають зграї птахів. Дивно. Добре. Ось ми починаємо спускатися. Хмара опускає нас на землю. Тепер ти можеш іти. Ти спокійний і щасливий, тобі дуже добре. Поглянь, що навколо? Які в цьому місці запахи? Що ти чуєш? Чи є тут окрім тебе якісь люди або тварини? Тут можеш робити все, що хочеш. Побудь тут ще трохи, поки я порахую до десяти, а потім ми знову підемо до хмари (поволі рахуйте від 1 до 10). Ну ось, час повертатися, залітай на хмару. Ти знову летиш синім небом. Ось уже видно твій будинок. Хмара акуратно підпливає до самого вікна. Ти залізаєш у свою кімнату прямо через вікно. Ти вдячний хмарі за чудову прогулянку і махаєш їй рукою. Вона повільно відпливає у долину. Коли я порахую до п'яти, вона розчиниться у небі, а ти розплющ очі (полічіть до п'яти). Після того, як клієнт розплющить очі, можна попросити його поділитися враженнями від подорожі. Чи приємно було плавати на хмарі? Яке місце вона собі уявила? Яким воно було? Як вона там почувалася? Яке місце існує насправді, чи воно повністю створене уявою?

### 8. Техніка «Зрозумій мене» [60, с. 89-90]

*Мета:* навчитися правильно виражати свої емоції вербально.

*Хід вправи:* Часто оточуючі не можуть нас правильно зрозуміти, через те, що у нас не виходить донести, що ми переживаємо насправді. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони починають давати поради або ж ображаються на нас. Пропонуємо групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій. Потім надаємо приклади, як можна замінити фрази, щоб оточуючі краще розуміли наш стан і обговорюємо їх:

- «Не підходь до мене, я не хочу зараз говорити» - «Пробач, я зараз дуже зла, видався нервовий день, я трохи перепочину, і поговоримо пізніше».
- «Я ображена, не чіпай мене» - «Я дійсно відчуваю образу, тому що ти не виконав свою обіцянку».

- «Ти мене не чуєш» - «Я просто хочу, щоб ти вислухав, що я відчуваю. Ти готовий вислухати мене?»

- «Нам потрібно серйозно поговорити» - «Я просто хочу висловити тобі свої почуття, щоб надалі у нас не було непорозумінь» і тд.

*9. Малювання на тему «Мій настрій» [12, с. 110]*

*Мета:* усвідомлення свого емоційного стану, вміння адекватно його висловити.

*Хід вправи:* 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.

*10. Домашнє завдання [60, с. 88]*

Заведіть «щоденник емоцій» (техніка для відстеження свого емоційного стану), куди ви зможете записувати ситуації, які вам найбільше запам'яталися за минулий день, і аналізуватимете їх за наступною схемою (пишемо приклад на дошці): Ситуація (Що сталося?) Думки (Що я про це думаю?) Емоції (Що я відчуваю в цей момент?) Висновок (Чи вірно я реагую в цій ситуації? Що я насправді хотів/ла виразити?)

*8. Рефлексія.*

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..».

### **Заняття 3**

*Мета третього дня:* пізнання чужих емоцій; навчитись розпізнавати істинний настрій, почуття, емоції інших людей; розвивати емпатію.

*1. Вправа на привітання і занурення в роботу [60, с. 90]*

Ми пропонуємо кожному учаснику по колу завершити фразу «Сьогодні я почуваюся як...». Так ми трохи розслабимося після учбового дня і переключимся знову на емоційні переживання.

*2. Обговорення домашнього завдання [60, с. 90]*

*Мета:* перевірити ефективність минулого заняття, а також почути враження учасників.

Ми обговорюємо з учасниками такі питання стосовно заповнення щоденника емоцій:

- Про які ситуації в щоденнику почуттів вам було писати легше, а про які - складніше?

- Які емоційні стани зазвичай вам допомагають, а від яких ви б хотіли позбутися?
- Зверніть особливу увагу, в яких ситуаціях найчастіше ви відчуваєте до себе жалість, самозвинувачення, страх? Про що вам говорять ці ситуації?

### 3. Вправа з фотокартками «Відгадай емоцію» [60, с. 89]

*Мета:* навчитися ідентифікувати емоції, а також розрізнити щирі емоції та їх імітацію.

*Обладнання:* фото людей з різними емоціями на обличчі, ручка та папір.

*Хід вправи:* Ми заздалегідь готуємо декілька фото, на яких добре видно обличчя людини. Далі ми показуємо фото групі і пропонуємо учасникам записати в себе на аркуші паперу, яку емоцію зараз проживає герой фотокартки. Також в дужках потрібно зазначити, на думку учасників, ця людина дійсно переживає дану емоцію чи лише намагається її зобразити. Потім всі зображення обговорюються разом в групі і аналізуються причини помилок в ідентифікації емоцій.

### 4. Вправа «Емоційний стан сусіда» [52, с. 105]

*Мета:* розвиток сприйняття та розуміння емоційного стану партнера зі спілкування.

*Хід вправи:* Нехай хтось із вас першим опише емоційний стан свого сусіда зліва. Той, кому це сказали, своєю чергою, повідомить нам усім про свій стан у цей момент. Потім він висловить своє припущення про стан сусіда зліва, і той уточнить свій стан і т.п. Питання для обговорення:

- Як ви визначили стан свого сусіда?
- На які ознаки орієнтувались?

### 5. Вправа «Руханка. Доторкнися до...» [39, с. 106]

*Мета:* розслаблення учасників.

*Хід вправи:* усі учасники рухаються по колу. Ведучий викрикує: «Доторкнися до...синього!» Усі повинні миттєво зорієнтуватися, знайти в учасників у одязі щось синє і доторкнутися до цього кольору. Кольори періодично міняються.

### 6. Вправа «Дублер»

*Мета:* розвиток емпатії, навчитися розпізнавати істинні почуття іншої людини.

*Хід вправи:* Просимо групу поділитися на пари, де один з учасників буде спікером, а інший дублером. Першому потрібно вигадати (або згадати) якусь ситуацію, щ викликає у нього позитивний відгук. Він буде розповідати про неї, а дублер буде озвучувати емоційні переживання, які криються в фразах спікера. Дублер, який не знає ситуацію і які емоції переживає спікер, починає спочатку здогадуватися,

а потім вже свідомо розпізнавати відчуття іншої людини. Якщо учасникам важко зрозуміти суть вправи, наводимо приклад:

Спікер: «На наступному тижні я піду з друзями в квест-кімнату».

Дублер: «І я відчуваю себе від цього щасливим».

Спікер: «Через карантин ми давно не проводили час разом, і я дуже чекаю цю зустріч».

Дублер: «Я дуже засмучений, через те, що нам довелося пережити довгу розлуку. Але тепер я просто в захваті від того, що скоро всіх побачу».

Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження.

Також можемо задати додаткові питання:

- Як воно, бути спікером і чути від дублера його інтерпретацію ваших емоцій?
- Як воно, бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера?
- Що було найскладнішим?
- Які емоції було найскладніше розпізнати? Які легше?

7. *Домашнє завдання* [60, с. 90]

а) продовжити ведення щоденника;

б) поспостерігати за своїми рідними, друзями і намагатися подумки називати кожен помічену емоцію на їхньому обличчі.

8. *Рефлексія.*

Запитуємо в учасників: Як ви зараз себе почуваєте? Які почуття відчували? Як будете використовувати ці знання? Чого навчилися? Над чим ви задумались? Що потрібно розвивати у майбутньому?

#### **Заняття 4**

*Мета четвертого дня:* познайомитись зі станом самотності; зрозуміти її причини, форми протікання; розшири усвідомлення позитивного протікання самотності; визначити шляхи подолання негативного стану самотності

*1. Вступне слово.*

Привітання, збирання очікувань, обговорення стану учасників.

*2. Дискусія:* «*Переживання у житті людини. Самотність: для чого потрібна та що з нею робити?*» [21, с. 240]

*Мета:* усвідомлення учасниками значення переживань, обговорення проблеми самотності та пошук шляхів подолання негативного стану, що спричинений самотністю.

Переживання – це сукупність почуттів та ставлень людини до світу і інших людей. Людина вільна у своїх переживаннях з одного боку, та відповідальна за них – з іншого. Особистість бере активну участь у своєму переживанні, вона може протистояти або змиритися з ним та навіть підтримувати його. Переживання виникає у людини в особливих критичних життєвих ситуаціях, за умови неможливості жити так, як раніше, та реалізовувати необхідні для себе мотиви, прагнення, цінності. Такими критичними ситуаціями є кризи, стреси, фрустрації (неможливість отримати бажане) та конфлікти. Переживання складні за своєю природою. Це можуть бути горе, страх, злість та печаль одночасно, але не окремо взяті емоції. Переживання є більшим, ніж сукупність емоцій та психологічно глибшим. Одним із переживань є самотність – це особливий стан, який характеризується відсутністю друзів, перебуванням на самоті далеко від близьких, коли людина не чекає підтримки від рідних, знайомих, друзів або коли людина переживає розлуку з коханою людиною, зі своїм минулим, улюбленим місцем чи іншими людьми, які особливо потрібні їй. Переживати самотність час від часу доводиться кожній людині незалежно від її віку, статі, національності. Однак, дане переживання може сприйматися по-різному, залежно від цінностей людини, її життєвого досвіду. Зараз ми з вами більш детально обговоримо дане питання. Далі тренер пропонує учасникам дати відповіді на наступні питання:

- Які емоції та почуття характеризують самотність?;
- Як ви думаєте, яке значення самотності у житті людини?;
- Що можна зробити, щоб самотність щоб не страждати від самотності?;
- Як можна використати час, який ви проводите наодинці з собою?

Обговорення слід проводити у формі мозкового штурму. Тренер записує відповіді на кожне з питань на окремий аркуш. Після завершення групової дискусії тренер опитує учасників про ідеї які у них виникли, враження та як можна застосувати напрацьований матеріал у реальному житті.

### 3. «Міфи про самотність» [52, с. 97]

*Мета:* дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

*Хід вправи:* Розділитись на три підгрупи, кожна підгрупа витягує собі один, надрукований заздалегідь, міф. Далі протягом 10 хвилин обговорюють отриманий міф, кожен висловлює свою думку. Потім усі повертаються у спільне коло, і розпочинають дискусію: хтось доводить правильність міфу, а хтось спростовує.

Міф 1: Самотні люди самотні з власної вини, «з вами щось не так, щось у вас треба виправити»

Міф 2: Самотні люди, самотні тому, що неправильно поведуться, «треба просто виправити вашу поведінку»

Міф 3: Ви самотні, тому що ви надто худі, надто товсті, надто бідні чи багаті, надто красиві чи негарні.

#### 4. Вправа «Намалюйте свою самотність» [52, с. 97-98]

*Мета:* дати можливість учасникам подумати над причинами своєї самотності.

*Хід вправи:* Візьміть аркуш паперу та кольорові олівці. Лівою рукою, обираючи олівець того кольору, що вам подобається, починайте малювати довільні лінії. Намагайтесь не задумуватись, а малювати спонтанно, звільняючи руку від впливу своїх думок і підкоряючись лише внутрішньому бажанню. Якщо за якийсь час вам захочеться взяти олівець іншого кольору, зробіть це. Щоразу обирайте колір олівців та спрямованість малюнка відповідно до свого бажання. Ваш вільний малюнок, що складається з різних кольорових ліній, повинен поступово заповнити весь простір аркуша. Не повинно залишатись жодних вільних місць. Після того, як малюнок буде закінчено, подивіться на нього. Олівцями яких кольорів ви віддали перевагу? Не дивуйтесь, що, крім темних кольорів, ви вибрали також світлі і можливо навіть яскраві. Це свідчить про те, що насправді свій настрій ми оцінюємо негативніше, ніж насправді. Спонтанний малюнок лівою рукою відображає наш внутрішній стан близький до того, який він насправді. Запитання для обговорення в групі:

- Що для вас самотність?
- Що ви відчуваєте коли зовсім самотні?
- Що допомагає вам подолати це почуття?

#### 5. Вправа «Аукціон» [52, с. 98]

*Мета:* усвідомлення можливих шляхів подолання самотності.

*Хід вправи:* За типом аукціону пропонується якомога більше способів, що допомагають подолати почуття самотності.

#### 6. Вправа «Водоспад» [52, с. 98]

*Мета:* зняття емоційної напруги.

*Хід вправи:* «Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду. Але це зовсім не звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові.... Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи шиї.... Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спинні зникає напруга, і вона теж стає м'якою та розслабленою. А світло тебе по грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без жодних зусиль, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам почуватись дуже спокійно і приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, на долонях, на пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають дедалі м'якшими і розслабленими. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що вони розслабляються і стають м'якими. Цей

дивовижний водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєтеся абсолютно спокійно і безтурботно, із кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся та наповнюєтеся свіжими силами (30 секунд). Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випростайтеся і розплющіть очі.

*7. Гра «Стоп! Подумай! Дій!»* [12, с. 116]

*Мета:* сформувати в учасників розуміння того що перед тим як робити якісь вчинки треба їх обдумати.

*Хід вправи:* 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; вміння висловлювати свої почуття і вміння управляти ними.

*8. Домашнє завдання* [21, с. 241]

Проаналізувати час, який ви проводите на самоті: що робите, про що думаєте, що хотілося б зробити? Далі слід подумати як можна використати цей час найефективніше (наприклад, для самопізнання, навчання, допомоги іншим і т.д.) Далі – впродовж тижня виконувати ці справи, коли залишаєтесь на самоті.

*9. Рефлексія*

Які психологічні якості у вас сьогодні з'явилися? Які почуття відчували? Що нового дізнались про себе? Як будете використовувати ці знання? Чого навчилися? Над чим ви задумались?

## **Заняття 5**

*Мета п'ятого дня:* формування навичок самоаналізу своїх станів; підвищення самооцінки для прийняття себе різним.

*1. Хвилинка теорії* [60, с. 93]

Сьогодні ми розглянемо одне цікаве поняття, як самоаналіз. Самоаналіз – це логічно, що аналіз самого себе, тобто здатність розуміти свої стани, в тому числі й емоційні. Людина, яка займається самоаналізом, завжди спостерігає за собою, за тим, які думки викликають певні емоції і навпаки. Вона шукає причинно-наслідкові зв'язки між вчинками інших людей і емоціями, які вони в неї викликають. Все це дозволяє їй легко обробляти інформацію, яку вона отримує з навколишнього середовища і розуміти, яке емоційне забарвлення має для неї ця інформація. В свою чергу, людина з розвиненим емоційним інтелектом має також розумітися на чужих емоціях. Перейдемо до практичного засвоєння знань.

## 2. Вправа «Аналіз емоцій» [16, с. 66]

*Мета:* розвиток навичок самоаналізу; визначення домінуючих і найбільш значущих емоційних переживань.

*Хід вправи:* Проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць частіше за інших? Що доставляє вам найбільшу радість? Яких емоцій вам в житті не вистачає? Що вас найчастіше засмучує? Учасники записують відповіді на питання, потім зачитують. Обговорення в групі.

## 3. Комісійний магазин [Риб, с. 96]

*Мета:* формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики; поглиблення знань одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

*Хід вправи:* Пропонується пограти у комісійний магазин. Товари, які приймає продавець – це людські якості, наприклад, доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на карту риси свого характеру, як позитивні, і негативні. Потім пропонується здійснити торг, у якому кожен із учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості, чи її частини, і придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою та врівноваженості.

## 4. Вправа «Позитив і негатив» [39, с. 91]

*Мета:* підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності.

*Хід вправи:* Поділіть аркуш паперу на дві половинки. Зліва, в колонку «Незадоволення собою» відверто запишіть все те, чим ви незадоволені в собі саме сьогодні («негатив в собі»). Після цього, на кожне «Незадоволення собою» наведіть контраргументи, «позитив», тобто те, що можна протиставити – чим ви задоволені і запишіть в колонці «Контраргументи». Потім учасники об'єднуються в групи по 3-4 чоловіки і обговорюють свої записи». В кінці – обговорення та інтерпретація.

## 5. Вправа «Хто я?» [39, с. 86]

*Мета:* усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

*Хід вправи:* за допомогою «мозкового штурму», не розмірковуючи, 10-20 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні

прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Після цього проводиться робота з одержаними відповідями, можливо в кількох варіантах: 1) кожний учасник розповідає про себе; 2) анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення. Рефлексія: чи легко було писати про себе? Чому? Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних? Чому? Чи часто ви замислюєтесь над запитанням «Хто я?»? Для чого ставити собі це запитання? Чи цікаво отримувати відповіді?

#### *6. Вправа «Заземлення» [21, с. 263]*

*Мета:* розвиток відчуття опори, заспокоєння, регуляція емоційного стану.

*Хід вправи:* Встаньте на ноги, рівномірно розподіливши вагу на обидві ноги. Відчуйте, що ви - могутнє, древнє дерево. З ваших ніг вглиб землі сягає коріння цього дерева. При цьому відчуйте наскільки вони сильні. З ваших стоп у землю йдуть корені, дозволяючи вам бути стійкою рослиною, насичуватися соками землі, рости вгору. Добре уявіть коріння, що йдуть від кожної стопи. Якщо ви відчуваєте, що коріння не достатньо сильне, трансформуйте його силою уяви. Спробуйте довести свій образ до оптимального для себе. Насолоджуйтесь відчуттям стійкості.

#### *7. Рефлексія*

Запитуємо в учасників: Як ви зараз себе відчуваєте? Які почуття відчували? Як будете використовувати ці знання? Чого навчилися? Над чим ви задумались? Що потрібно розвивати у майбутньому?

### **Заняття 6**

*Мета шостого дня:* підведення підсумків роботи; проведення повторного тестування; закріплення отриманих знань; рефлексія.

#### *1. Вступне слово тренера*

Підведення підсумків

#### *2. Проведення повторного тестування*

*Мета:* прослідкувати, чи змінились показники рівня емоційного інтелекту та переживання самотності.

#### *3. Робота над створенням колажу «Дерево досягнень» [21, с. 269].*

*Мета:* підведення підсумків роботи групи на тренінгу, закріплення отриманого досвіду.

*Обладнання:* три ватмани, кольорові журнали, наклейки, кольорові олівці, пензлики, фарби, стаканчики для води, вологі серветки, клей, ножиці.

*Хід вправи:* Тренер об'єднує учасників у три групи. Завдання наступне кожна група має придумати назву та девіз (приймається все, чому учасники навчилися на тренінгу) та створити колаж досягнень, інсайтів та ідей, які вони втілять у реальному житті. Під час того, як учасники працюють над створенням колажів, можна включити негучну радісну музику. Після того, як групи створили плакати – по черзі їх презентують. Інші групи можуть задавати уточнюючі питання.

#### *4. Зворотній зв'язок [60, с. 98]*

*Мета:* почути думку групи і зрозуміти наскільки корисними стали для них отримані знання.

*Запитання для обговорення:*

З якими думками і емоціями ви підходите до завершення тренінгу?

Що корисного ви винесли для себе з цього тренінгу?

Яка вправа вам запам'яталася найбільше?

Як вправу ви успішно перенесли на своє повсякденне життя?

Чи став корисним для вас щоденник емоцій?

Зміни у показниках шкал за диференційним опитувальником переживання самотності Є. Осіна та Д. Леонтєва



Відмінність між показником рівня емоційного інтелекту до та після проходження  
тренінгової програми

		Ранги		
Підлітки		N	Средний ранг	Сумма рангов
Емоц.інтелект	До тренінгу	60	50,32	3019,00
	після тренінгу	60	70,68	4241,00
	Всього	120		

Статистические критерии<sup>а</sup>

Емоц.інтелект	
U Манна-Уитни	1189,000
W Вилкоксона	3019,000
Z	-3,208
Асимп. знач. (двухстороння)	,001

а. Группирующая переменная: Підлітки

Встановлення розбіжностей між показниками переживання самотності у підлітків  
до та після тренінгової програми

		Ранги		
Підлітки		N	Средний ранг	Сумма рангов
Заг.пер.самотн	До тренінгу	60	74,97	4498,00
	після тренінгу	60	46,03	2762,00
	Всього	120		
Залежн.від.спілк	До тренінгу	60	77,08	4625,00
	після тренінгу	60	43,92	2635,00
	Всього	120		
Поз.самотн	До тренінгу	60	47,35	2841,00
	після тренінгу	60	73,65	4419,00
	Всього	120		

### Статистические критерии<sup>а</sup>

	Заг.пер.самотн	Залежн.від.спіл к	Поз.самотн
U Манна-Уитни	932,000	805,000	1011,000
W Вилкоксона	2762,000	2635,000	2841,000
Z	-4,565	-5,234	-4,150
Асимп. знач. (двухстороння)	,000	,000	,000

а. Группирующая переменная: Підлітки