

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

---

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

**К в а л і ф і к а ц і й н а   р о б о т а**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

---

**Взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків**

The Relationship between Emotional Intelligence and Loneliness in Adolescents

Виконала: здобувачка денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кула Владислава Олегівна

Керівник канд.істор.н., доц.. Піщевська Е.В.

Рецензент канд.псих.наук,доцент кафедри загальної та

диференціальної психології ПНПУ ім.К.Д.Ушинського,

Ульянова Т.Ю.

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК № \_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

протокол № \_\_\_\_ від \_\_-12.2024 р.

№ \_\_ від \_ 11. 2024 р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_ Литвиненко О.Д.

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис)

(підпис)

**ОДЕСА -2024**

**ЗМІСТ**

	2
<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ</b>	<b>6</b>
1.1. Дослідження витоків емоційного інтелекту та концептуалізація поняття	6
1.2. Роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя	20
1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	22
<b>Висновки до розділу 1</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ</b>	<b>33</b>
2.1. Самотність, як психологічний феномен	33
2.2. Самотність підлітка як психологічна проблема	45
2.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків	53
2.4. Психологічна робота з підлітками, які переживають самотність	55
<b>Висновки до розділу 2</b>	<b>60</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ</b>	<b>62</b>
3.1. Програма емпіричного дослідження	62
3.2. Методи та методики дослідження	62
3.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	64
<b>Висновки до розділу 3</b>	<b>78</b>
<b>ВИСНОВОК</b>	<b>80</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>90</b>

**ВСТУП**

Останнім часом все частіше піднімається питання яким чином емоційний відгук на зміну реальності, що згенерував наш організм, викривлюється в нашій свідомості і що цьому сприяє. Тому в сучасному світі продовжує зростати інтерес до зв'язку почуттів і розуму, емоційного і раціонального, їх взаємодії і взаємовпливу на поведінку людини. Численні дослідження показують, що психологічне здоров'я людини, її рівень особистих досягнень, успішність соціальної взаємодії великою мірою визначається узгодженими зв'язками між емоціями та когніціями, або іншими словами — рівнем емоційного інтелекту.

Дослідники схиляються до того, що саме емоційний інтелект в сучасному світі грає неабияку роль в успішній інтеграції особистості до соціуму. Важливим є розуміння, на скільки рівень емоційного інтелекту пов'язаний із суб'єктивним відчуттям самотності у підлітків. Адже педагоги та батьки помічають, що серед групи однолітків когось називають «душею компанії», а хтось завжди знаходиться в «аутсайдерах». Саме розвинений емоційний інтелект часто називають тим фактором, який виокремлює лідерів.

Вивченням емоційного інтелекту та його значенням в житті людини займалися Дж. Мейєр, П. Селовеї, Д. Гоулман та Р. Бар-Он. До сучасних дослідників варто віднести І.М. Андрєєву, С.М. Могилясту, М.Р. Савчук, Д.В. Люсіна, С.А. Прахову та Е.Л. Носенко.<sup>[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]</sup>

З переживанням самотності в підлітковому віці зіштовхується більшість молодих людей. В сучасному світі ця проблема ще більше загострюється, адже ми перейшли в еру розвинених технологій, коли можна не виходячи зі своєї кімнати завести інтернет-відносини, влаштуватися на роботу, а в умовах пандемії – навіть здобути освіту. Через занурення молодого покоління в мережу інтернету, вони не здобувають достатньо навиків, щоб в тих рідкісних випадках наочної взаємодії, правильно доносити свої думки через жестикуляцію, міміку та прояв емоцій. Також вони часто не можуть зрозуміти свого співрозмовника, оскільки мають дуже бідний словник емоцій та нерозвинену емпатію. Війна є однією з найскладніших ситуацій,

які можуть спричинити емоційну напругу та травми. В умовах агресії, коли життя та добробут громадян під загрозою, ментальний стан населення стає проблемою, важливою не лише для психологів, але й для всієї спільноти

Незважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту доволі активно вивчалася та продовжує вивчатися такими зарубіжними і вітчизняними вченими все ж до теперішнього часу майже немає досліджень про те як саме впливає рівень емоційного інтелекту на інші індивідуально-психологічні особливості особистості.

Беручи до уваги, що самотність — це одна з головних проблем як в аспекті особистого, так і суспільного духовного благополуччя. Найгостріше самотність, у силу вікових особливостей, переживають підлітки. Значну кількість психологічних досліджень присвячено проблемі підліткової самотності. Її вивчали І. Кон, К. Мустакс, К. Боумен, М. Раттер та ін. Зазвичай підліткова самотність розглядається як щось таке, що заважає підлітку розвиватися та відчувати себе щасливим.

Відчуття самотності підлітками часто призводить до негативних наслідків. Разом із тим, підліткова самотність може слугувати ресурсом для самовдосконалення та особистісного росту. У зв'язку з цим важливо дослідити особливості впливу рівня емоційного інтелекту на переживання самотності у підлітковому віці.

Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та методологічна розробленість, необхідність пошуку практичних шляхів її вирішення зумовили висування теми кваліфікаційної роботи: Взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків.

**Мета дослідження:** розкрити визначення зв'язку структурних компонентів емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект, самотність як психологічний феномени.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків.

**Завдання дослідження :**

- 1.Провести аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості підлітка;
- 2.Провести аналіз досліджень почуття самотності у підлітковому віці;
3. Підібрати діагностичні методики для виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків;
- 4.Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, систематизація теоретичного матеріалу); психодіагностичні, а саме методики : диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О.Леонтьєва, методика суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М. Фергюсона, опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної; опитувальник ЕмІн Д .Люсіна, тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла; методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова, критерій t-Ст'юдента, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

**База дослідження:** Дослідження було проведено на базі спеціалізованої школи № 69 I–III ступенів міста Одеса.

У дослідженні індивідуальних особливостей ініціативності взяли участь учні 9-11 класів, віком 15-17 років.

Робота апробована на 80-й звітної Студентської Наукової конференції ОНУ ім. І.І.Мечникова.

**Структура роботи.** Робота включає вступ, два розділи, висновки по кожному із розділів, загальний висновок, список використаної літератури, додатки

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ**

## ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 1.1. Дослідження витоків емоційного інтелекту та концептуалізація поняття

Зрозуміти явище означає з'ясувати спосіб його виникнення, проаналізувати самі умови його виникнення, що спричинюють утворення понять . Поняття «емоційний інтелект» як комплекс психічних властивостей людини, вперше було сформульовано і введено у психологічну теорію американськими вченими у 90-і роки минулого століття. Сучасний стан його розробленості характеризується науковим осмисленням природи цього феномену, появою різних концептуальних підходів до розуміння його структури, обґрунтуванням як теоретичних засад, так і вивченням прикладного значення емоційного інтелекту, розробкою психодіагностичних методик його вимірювання. Це зумовило виокремлення проблеми емоційного інтелекту в контексті загальної проблеми психології особистості у самостійний дослідницький напрям .

Наукові концепції зарубіжних і вітчизняних вчених щодо тлумачення сутності емоційного інтелекту нерідко підлягають критиці із-за відсутності єдиного, загальновизнаного розуміння цього конструкту та його змісту. Відповідно до більш радикальних поглядів вчених виділення емоційного інтелекту зі структури соціального інтелекту взагалі вважається штучним і надуманим .

Цікавість до емоційного інтелекту (EQ) зараз зростає у всьому світі. Думка Д. Гоулмена про те, що лідерство та успішність зачіпає наші емоції і часто визначається ними, дійсно приймається до уваги багатьма науковцями. Саме динаміка сьогодення викликає гостру потребу у розвитку емоційного інтелекту за для ефективної соціалізації індивіда та успішної його самореалізації. Коефіцієнт IQ характеризує можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами. І це важливо для особистості, але недостатньо для того, щоб бути успішною. Потрібно мати розвинений EQ, який дозволяє зрозуміти власні

переживання та стани інших людей, налагоджувати взаємодію із оточуючими, легко адаптуватися до нового середовища та управляти своєю емоційною сферою [2]. Адже кожного дня із нами відбувається маса подій та ситуацій, які викликають певний емоційний стан, яким потрібно вчитися управляти.

Емоційний інтелект (EQ) характеризують як сукупність здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми. Саме емоційний інтелект пояснює, чому іноді випускники вищих навчальних закладів з середнім рівнем знань будують кар'єру, а відмінники часто не досягають професійних злетів, тому існування в людини IQ не є повною гарантією успіху [15]. Розвиток емоційний інтелекту (EQ) проходить у декілька важливих етапів.

Спочатку особистості важливо усвідомлювати свої емоції, розуміти, що і як я переживаю. Далі важливо навчитися управляти власними емоціями, визначати причину та корінь переживань. Третій етап передбачає зчитування і усвідомлення того, що переживають і відчують оточуючі. І на завершальному етапі важливо навчитися управляти емоціями інших людей завдяки власній емпатії, соціальній чуйності та вмінні цілеспрямовано впливати на людину [14].

Високий емоційний інтелект дає гармонію між емоціями і розумом, але для цього варто спочатку прийняти відповідальність за себе, свої потреби та мотиви, а відповідно і за свої емоції. Низький емоційний інтелект характеризується нестабільністю, наявністю страхів, фрустрацій, провини і депресії. Будь – яка ситуація для людини, особливо негативна, виражається через яскраву тривожність, тривале обдумування ситуації, переживання ненависті, агресії та гніву. І все це є ознакою низько емоційного інтелекту, де людина постійно «застрягає» на емоціях, що впливає на її самопочуття, мислення, працездатність та на загальний емоційний стан. Також емоційний інтелект включає у себе два важливі компоненти.

Внутрішньоособистісний компонент характеризується такими складовими як: самооцінка, оптимізм, упевненість у собі, гнучкість, відповідальність. Міжособистісний компонент включає: толерантність, емпатія, відкритість, діалогічність, вміння легко налагоджувати контакт із людьми.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних науковців Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея. Дослідники вважали, що емоційний інтелект є основою професійного та особистого успіху особистості.

Поняття емоційний інтелект з'явилося у перебігу в психологічній літературі, як зазначалось у вступі, з виходом у світ відомої монографії Говарда Гарднера "Frames of mind" у 1983 р. [16]. В ній фактично вперше було обгрунтовано необхідність переглянути тлумачення поняття інтелект, що вимірювалось за допомогою коефіцієнту інтелектуального розвитку IQ, розширивши його.

Гарднер висловив припущення, що існує не один єдиний тип інтелекту, який впливає певним чином на успіх життєдіяльності людини, а скоріше достатньо широкий спектр підвидів інтелекту з сьома основними варіантами цих підвидів. Запропонований ним перелік підвидів інтелекту включав: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестичний, музичний та емоційний види інтелекту. Останній Гарднер підрозділив ще на два підвиди: внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше вже фігурував у психологічній літературі під назвою соціального інтелекту, або соціальної компетентності. Він характеризує вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісний інтелект передбачає вміння людини самореалізуватись у житті, мотивувати себе на активну діяльність, досягнення успіху.

Гарднер запропонував вживати термін „множинність” виявлення інтелекту як такий, що більш адекватно описує поняття єдиного інтелекту, яке існувало раніше. Пізніше, через десять років, коли вийшла в світ його книга: "Множинність виявлення інтелекту", він дав більш детальне визначення поняття "емоційний

інтелект” у двох формах його репрезентації [16].

Під міжособистісним емоційним інтелектом він запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми. Для поняття внутрішньоособистісного емоційного інтелекту він запропонував визначення, у якому підкреслив, що цей вид інтелекту позначає властивість людини, спрямовану на себе: спроможність формувати точну адекватну модель власного “я” та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті.

Пізніше, уточнюючи запропоновані поняття, Гарднер додав до тлумачення міжособистісного емоційного інтелекту наявність у людини спроможності правильно розпізнавати настрої, вияви темпераменту, мотивів та прагнень інших людей і відповідним чином реагувати на них. Що стосується уточнення поняття внутрішньоособистісного інтелекту, то до його визначення були додані наступні деталі. Внутрішньоособистісний інтелект – це спроможність людини розуміти власні почуття, їх витоки і регулювати на цій основі власну поведінку.

Треба зазначити, що ще на початку ХХ століття Торндайк, який зробив значний внесок у популяризацію поняття IQ, висловив припущення відносно існування одного з аспектів емоційного інтелекту, який він назвав соціальним інтелектом, розуміючи під ним спроможність людини розуміти інших людей та діяти розумно в процесі міжособистісної взаємодії та спілкування. Він включив цей аспект виявлення інтелекту у визначення коефіцієнту інтелекту IQ. На жаль, пізніше у 60-х роках теоретики проблем інтелекту запропонували виключити поняття „соціальний інтелект” з числа компонентів загального інтелекту, що вимірювався за допомогою IQ.

Проте, Роберт Стернберг, відомий психолог із Єйла, запропонував учасникам одного з досліджень, що проводилось під його керівництвом, описати розумну людину, тобто людину, яка володіє розвиненим інтелектом, і довів емпірично, що

серед властивостей, які відмічались як притаманні людині з розвиненим інтелектом, фігурували властивості, пов'язані з практичними навиками взаємодії та спілкування [18]. Більш систематичні дослідження Стернберга дали йому змогу повернутися до висновку, який раніше був зроблений Торндайком, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і виступає як найбільш важлива детермінанта успішної практичної діяльності людини у житті.

Г. Айзенк вважав емоційний інтелект загальною характеристикою особистості, що відображається у здатності розуміти, регулювати та використовувати власні емоції та емоції інших людей. Згідно з його теорією, емоційний інтелект має дві основні складові: пізнавальну та емоційно-моторну. Пізнавальна складова передбачає здатність розпізнавати та розуміти емоційний стан власного тіла та тіла інших людей, а також здатність аналізувати та розуміти різні емоційні ситуації. Емоційно-моторна складова передбачає здатність регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Дослідник стверджував, що емоційний інтелект є важливим показником успіху в соціальному житті та професійній діяльності, оскільки здатність розуміти та ефективно взаємодіяти з людьми є ключовим фактором для досягнення успіху в бізнесі, політиці, науковій сфері та взагалі в будь-якій сфері життя.

В останні роки з'явилося багато публікацій, переважно зарубіжних, в яких дослідники обґрунтували більш детальне визначення поняття емоційного інтелекту. В роботах Мейера і Саловея пропонується більш деталізоване тлумачення компонентів емоційного інтелекту, яке можна розглядати як подальший розвиток розуміння концепції емоційного інтелекту, запропонованої Гарднером.

Властивості, притаманні людині, яку можна охарактеризувати як таку, що володіє емоційним інтелектом, охоплюють п'ять основних здібностей.

Перша реалізується у вигляді усвідомлення людиною власних емоцій. Ця властивість вважається провідною в емоційному інтелекті, бо спроможність керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення починається з того моменту,

коли людина зрозуміє причини виникнення в неї переживань, їх характер та інтенсивність. Спроможність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження дає можливість людині краще впоратись з ними.

Другий компонент емоційного інтелекту виявляється у вигляді регулювання емоцій. Можливість регулювати власні переживання базується, як зрозуміло, на їх самоусвідомленні. Управління власними емоціями виявляється у вигляді зусиль заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, який виникає, суму, або роздратованості. Люди, які не володіють такою властивістю, постійно перебувають у стані дистресу та безпорадних спроб подолати власні негативні почуття. У той час як ті, що мають здібності контролювати емоції, значно ефективніше та швидкіше долають небажані емоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту був визначений як спроможність мотивувати себе до діяльності. Він реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність. Одним з компонентів спроможності мотивувати себе на досягнення мети діяльності є самоконтроль. Він реалізується у вигляді вміння відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети. Автори стверджують, що наявність у людини спроможності відкладати задоволення миттєвих імпульсів є дуже важливою передумовою її подальшої успішної діяльності.

Четвертий компонент емоційного інтелекту трактується як розпізнавання та розуміння емоцій, що виникають в інших людей. Ця здібність реалізується, зокрема, у вигляді виявлення емпатії. Люди, які спроможні виявляти емпатію, є більш чутливими до слабких соціальних ознак, які вказують на те, що інші оточуючі їх люди мають якісь проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні.

П'ятий компонент емоційного інтелекту реалізується у вигляді вміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими. Він розглядається авторами, цілком справедливо, як своєрідне мистецтво позитивного ставлення до інших

людей, як дуже цінна соціальна навичка, що реалізується у спроможності людини впорюватися з емоціями, які виникають при взаємодії з іншими людьми.

Цей підвид емоційного інтелекту, який в роботі Гарднера та в більш ранніх публікаціях Торндайка та Стернберга був названий соціальним інтелектом, зумовлює популярність людини, її лідерські здібності, її ефективність в міжособистісному спілкуванні. Люди, які володіють соціальним інтелектом, вмінням впоратись з емоціями, що у спілкуванні з ними виявляють інші люди, досягають великих успіхів у взаємодії з оточуючими. Так, дослідниками, на роботи яких ми посилались вище, встановлено, що між так званим загальним інтелектом, що вимірюється за допомогою IQ, та емоційним інтелектом існує певний кореляційний зв'язок, але є всі підстави вважати їх окремими видами виявлення розумності.

Термін „емоційний інтелект” можна було б перекласти на українську мову за допомогою поняття „розумність”, посилаючись на відому роботу “Психологія життєвого успіху”, “розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись з наших переваг, талантів та добродійності” [10]. Дійсно, саме це значною мірою пов'язано зі змістом емоційного інтелекту, серед аспектів виявлення якого, як ми перелічили вище, фігурують спроможність людини долати власні пристрасті, підійматись над ними; користатись перевагами, талантами та добродійністю, тобто мотивувати себе на виявлення власного особистісного потенціалу.

Як відомо, ще з XIX століття психологи визнавали доцільність диференціації різних аспектів ментальної активності людини у вигляді: а) когнітивної активності, тобто тої активності, що реалізується у мисленні; б) афективної активності, яка включає емоції; та в) мотиваційної активності. Якщо когнітивна сфера охоплює такі процеси, як пам'ять, мислення, здібність до формування абстрактних понять і при вимірюванні когнітивних здібностей враховується наявність у людини спроможності адекватно комбінувати та розрізнявати поняття, робити висновки,

формулювати судження, абстрактно мислити, то емоції належать до другої, так званої афективної сфери ментальної активності людини, яка включає як самі емоції, так і настрої, оцінки, різноманітні емоційні стани, почуття. Визначення емоційного інтелекту має на меті певним чином пов'язати емоції з інтелектом у тому розумінні кожного з понять, яке традиційно в них вкладається.

Що стосується мотиваційного аспекту, то він, певним чином, представлений у запропонованому вище тлумаченні поняття емоційного інтелекту і тому розглядається в цьому тлумаченні як другорядний, як один з компонентів, який входить в описання аспектів емоційного функціонування людини, бо він має відношення до різноманітних потреб і цілеспрямованої поведінки, яка здійснюється для задоволення цих потреб. Стислий огляд тлумачень поняття „емоційний інтелект” показує, що дослідники, розкриваючи зміст цього поняття, звертались, перш за все, до існуючого раніше повного розмежування конструктів „емоції” та „інтелект”, які розглядались до цього часу як протилежні один одному.

Як відомо, емоції, зокрема негативні, розглядались як ірраціональна сила, яка може справляти руйнуючий вплив на діяльність, знижуючи її ефективність. З досліджень перебігу когнітивних та емоційних процесів відомо, що в деяких випадках емоції можуть повністю блокувати мислення і, як встановлено дослідниками з проблем психології стресу, навіть призводити до втрати цілі діяльності. З іншого боку, відомо, що досить інтенсивні емоційні реакції можуть сприяти виявленню інтелектуальних здібностей, бо вони гальмують інші процеси, які паралельно реалізуються, і спрямовують увагу на те, що має найбільшу значущість для людини у даний конкретний момент діяльності. В цьому аспекті емоції, так би мовити, поліпшують умови для перебігу когнітивних процесів.

Про роль емоцій у сприянні пізнанню свідчить те, що, наприклад, страх вказує на те, що перед людиною виникає порівняльно сильна та слабоконтролюєма загроза. З іншого боку, щастя чи радість, зазвичай, вказують на гармонійні взаємовідносини з іншими людьми, а гнів є формою відображення на рівні свідомості оцінки певного

ставлення оточуючих до суб'єкта як несправедливого. У відповідності з такою точкою зору можна зробити деякі узагальнення відносно закономірностей функціонування емоцій, які можуть бути використані при розпізнаванні емоцій та почуттів оточуючих людей.

Наприклад, існують певні універсальні закономірності емоційних виявлень, у відповідності з якими партнери по спілкуванню розпізнають ставлення один до одного. Це потребує певного інтелектуального компоненту: судження про чинники емоційних переживань розширюють розуміння особливостей емоційно забарвленої поведінки до типу поведінки, яка стосується розуміння взаємовідносин між людьми, тобто до інтелектуальної поведінки.

Наприклад, людина, яка потерпіла образу, може відчувати гнів. Людина, яка відчуває себе невпевнено та небезпечно, може демонструвати у поведінці емоції сорому, приниження, або подавленого гніву. Адекватне розпізнавання цих емоцій вимагає певних 30 інтелектуальних зусиль. В цьому дослідники і вбачають зв'язок емоцій та інтелекту, що дає підстави вживати саме термін емоційний інтелект. Визначення емоційного інтелекту, що були розглянуті вище, та характеристика аспектів його виявлення продовжують уточнюватись. В останніх публікаціях до тлумачення цього поняття були додані деякі аспекти.

Так, якщо у першому визначенні емоційного інтелекту, який запропонували Мейер та Саловей, емоційний інтелект тлумачився як “спроможність регулювати власні почуття та почуття інших людей, розпізнавати їх адекватно для того, щоб спрямовувати своє мислення та діяльність”, то переглянуте останнє визначення емоційного інтелекту формулюється у такий спосіб: “емоційний інтелект включає здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню” [17].

В роботах вчених описуються спеціальні завдання для оцінки емоційної

креативності. В одному із завдань респондентам пропонувалось зробити стисле описання ситуації, в якій вони могли б відчувати такі емоції, як, скажімо, радість, полегшення, дистрес. Як передбачалось, успішність описань певною мірою прогнозує успішність реальної поведінки в ситуаціях, коли людина відчуває такі емоційні переживання. Звичайно, автор підкреслює, що численні спроби розробити тести емоційного інтелекту, або застосувати інші методи оцінювання цієї особистісної властивості (зокрема, проєктивні) вимагають великої обережності. Таким чином, проблема адекватного вимірювання емоційного інтелекту фактично залишається відкритою.

Необхідне зупинитись й на тому, що можна прогнозувати за допомогою емоційного інтелекту, якщо будуть знайдені відповідні шляхи його вимірювання. У зв'язку з тим, що емоційний інтелект як об'єкт досліджень має досить коротку історію вивчення, поки ще не існує достатньо надійних даних стосовно того, до яких наслідків може призвести відсутність чи наявність цієї властивості.

Психологи визнають, що загальний інтелект прогнозує деякі аспекти успіху діяльності людини, наприклад, у навчанні, або у виконанні певних видів професійної діяльності. Проте, як встановлено, загальний інтелект, який досліджується вже на протязі дуже довгого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів IQ, тільки на 10 чи 20% прогнозує успішність професійної діяльності людини, залишаючи 80 чи 90% успіху для пояснення якимось іншими факторами [16]. Можна цілком уявитисобі, що серед цих 80% чи 90% факторів, що зумовлюють успішність діяльності, значне місце належить саме емоційному інтелекту.

Автори вважають, що емоційний інтелект може стати аспекто спеціального тренування. Знання про адекватну поведінку в ситуаціях соціальної взаємодії можуть бути корисними як при навчання у середній школі, так й у будь-яких навчальних закладах. Вони необхідні при вихованні дітей у сім'ї та у дошкільних навчальних закладах; на робочих місцях в процесі професійної діяльності .

З точки зору сучасних дослідників, особливо корисним є включення описань

емоційного інтелекту та вимог до нього у програми виховної роботи початкових шкіл. Їх доцільно розглядати на уроках читання при знайомстві з цікавими розповідями, по яких діти можуть дізнатись про почуття та форми їх виявлення, а також про наслідки виявлення цих почуттів, про те, як треба адекватно контролювати власні почуття, як поводитись в ситуаціях емоційних конфліктів тощо.

Деякі підходи до практичного втілення ідей, пов'язаних з можливістю цілеспрямованого формування емоційного інтелекту, представлені в роботі Ланди Ланцієрі, яка веде спеціальну програму в одній із шкіл Нью Йорка по розв'язанню конфліктних ситуацій, що виникають при спілкуванні дітей. Ця програма містить певні розділи, в яких наводяться методичні поради щодо навчання учнів ідентифікації емоцій свого опонента [16].

Школи конче потребують спеціальних програм для зниження насильства і це одна з найважливіших та центральних цілей виховання дітей в школі, де існує велика загроза того, що агресивність дітей заважає концентрації на успішному навчанні. Звичайно, базові соціо-емоційні навички теж можуть бути, як вважають дослідники, аспектом спеціального навчання емоційного інтелекту під час надання середньої освіти.

Детально дослідивши емоційний інтелект, та зробивши власні висновки, С. Могиляста змогла виділити три основні й загальні визначення ЕІ:

- здатність взаємодіяти із внутрішніми відчуттями, почуттями і бажаннями;
- вміння сприймати й розуміти відношення особистості, що проявляються у вигляді емоцій, управляти емоційною сферою через інтелектуальний аналіз;

-сукупність всіх (соціальних, особистих та емоційних) здібностей, що мають вплив на здатність адекватно справлятися з вимогами навколишнього середовища та соціуму [13].

Щодо основних функцій які виконує емоційний інтелект, то вчена зарахувала до них:

інтерпретативну (розшифрування емоційної інформації, наприклад: погляд, інтонація чи вираз обличчя, що в цілому допомагає формуванню емоційного досвіду);

регулятивну (відповідність зовнішнього вираження емоцій людини і стан психологічної комфортності);

стресозахисну та адаптивну (актуалізація та стимулювання психічних резервів особистості під час складних життєвих ситуацій);

активізуючу (гнучка спроможність людини відчувати, думати, говорити і робити одне й те саме) [13].

Вивчаючи головні передумови розвитку емоційного інтелекту, звертаємо увагу на думку О. Боковець, що поділяє їх на вроджені та соціальні. На думку доктора філософії з психології, вродженими передумовами розвитку ЕІ є: перевага правої півкулі мозку, рівень емоційного інтелекту батьків, особливості темпераменту, спадкові задатки чутливості та сприйняття, особливості осмислення інформації.

До соціальних передумов емоційного інтелекту дослідниця зараховує сингонію (ступінь розвитку самосвідомості, рівень освіти батьків та фінансової забезпеченості, емоційно стабільні і близькі стосунки з в середині сім'ї, релігійність, зовнішній локус контролю, андрогінність) [70].

Важливою умовою для правильного становлення емоційного інтелекту у дорослої особи є правильне виховання, навчання, пояснення та оточення її у дитинстві. Адже сприятливим періодом для формування емоційних навичок є саме період дитинства, бо саме в цей період закладаються основи емоційних схильностей на все майбутнє життя. Саме на етапі дитинства формується підґрунтя майбутнього емоційного інтелекту, тому, в цей період важливими є правильне виховання та

копіювання дорослих, що оточують [70].

Щодо критеріїв оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту, то Е. Носенко розробила їх на основі принципу єдності зовнішнього та внутрішнього компонентів:

- низький рівень – перевага зовнішнього компонента над внутрішнім;
- середній рівень – перевага внутрішнього компонента над зовнішнім;
- високий рівень – гармонійне поєднання, що дає можливість реагувати на емоційні подразники в надситуативному рівні) [46].

Для низького рівня ЕІ притаманним є переважання негативних емоцій над позитивними, тривожність, негативне самопочуття та ставлення як до своєї особистості, так і до оточуючих. Людям, у яких спостерігається низький рівень ЕІ дуже важко розуміти свої і чужі емоції, управляти власним емоційним станом під час взаємодії з іншими та проявляти емпатію.

Особистості з таким рівнем емоційного інтелекту не завжди можуть правильно й адекватно оцінити ризики, що інколи трапляються у різних життєвих ситуаціях. У групі ризику низького рівня ЕІ перебувають інтроверти, люди із низькою самооцінкою та невпевнені у собі та своїх силах.

Середній рівень сформованості емоційного інтелекту виявляється у високому рівні самооцінки та самоконтролю, чіткому зосередженні на своїй меті, а також відчутті психологічного благополуччя.

Для високого рівня ЕІ характерними є наявність усвідомлення про свою систему цінностей у конкретних ситуаціях та альтернативи своєї поведінки в таких ситуаціях. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту має високу самооцінку в усіх її проявах та відчуття психологічного благополуччя, правильне уявлення щодо своєї поведінки з оточенням, яке допомогло б перебувати в гармонії з ним.

Високий рівень емоційного інтелекту визначається перевагою позитивних емоцій, задоволеністю своїми досягненнями, гарним самопочуттям, готовністю до співпраці та соціальної взаємодії. Люди з таким рівнем ЕІ можуть проявляти емпатію (співпереживати, коли це є необхідним), підтримувати близькі стосунки з оточенням та правильно реагувати на різноманітні життєві проблеми і труднощі.

Наші сьогоденні реалії життя є достатньо складними. Для суспільства характерним є високий рівень емоційного напруження та постійної тривоги через різноманітні стресогенні впливи, що вже стали звичною нормою. Все це врешті-решт призводить до дезадаптації та дезінтеграції, збільшення кількості емоційних розладів та депресивних захворювань в житті особистості та, як результат, зумовлює серйозний негативний вплив на емоційне почуття і загальне психічне здоров'я людини.

Тому, в умовах нинішньої ситуації в нашій державі, особливо важливо мати знання з емоційного інтелекту та уміти їх застосовувати для того, щоб розуміти, проживати, контролювати власні емоції й почуття та, за необхідності, допомагати з цим іншим.

Отже, теоретичне вивчення наукової літератури дозволило нам дійти висновку, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід'ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання.

Таким чином, роблячи певні висновки, треба зазначити, що емоційний інтелект є дійсно дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху. Можна погодитись з авторами одної з останніх монографій з проблеми емоційного інтелекту [66], що дослідники стоять ще на

початку шляху вивчення цього психологічного феномену, і наступні роки повинні принести додаткові наукові результати, які стануть внеском в наше розуміння цього важливого особистісного конструкта та його ролі у життєдіяльності людини.

## **1.2. Роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя**

Емоції є реакцією переживання, і загалом ставлення до будь-яких питань чи проблем, що виникають, а також своєрідним імпульсом до дій, що присутні в усіх сферах життєдіяльності особистості, в тому числі, емоції відіграють важливу роль у регулюванні та контролі психічного стану, діяльності, прийнятті остаточних рішень, особистому спілкуванні та досягненні бажаного успіху.

Серед науковців та психологів-практиків побутує думка, що невміння стримувати своє емоційне життя під контролем може викликати емоційне напруження, різних астенічних психоемоційних станів і навіть страждань через внутрішні протиріччя, що врешті-решт залишає свій слід на психічному здоров'ї особистості, а значить, і на благополуччі [20]. Добре розвинені емоційні здібності є основою для досягнення успіху а також відчуття задоволеності життям, яке разом із психологічним та соціальним благополуччям, реалізацією особистісного потенціалу становлять категорію «психічне здоров'я».

За визначенням ВООЗ, «здоров'я» – це стан повного психологічного, фізичного та соціального благополуччя, хоча є і розширене визначення, за яким здоров'я формується із п'яти складників: 1. Духовне благополуччя (мета і сенс життя, ідеали та позитивні цінності); 2. Емоційне благополуччя (реакція особистості на різноманітні події та ситуації, її способи подолання стресів та переживання невдач); 3. Соціальне благополуччя (доброзичливе спілкування і взаємодія з людьми); 4. Фізичне благополуччя (харчування, фізичні вправи, гігієна та відпочинок); 5. Інтелектуальне благополуччя (потреба та можливість набувати та застосовувати знання, помічати й аналізувати й вирішувати проблеми, і приймати рішення) [19]. Відповідно до рівня оволодіння людиною емоційним інтелектом багато в чому залежить і її життя: саме через це трапляються випадки, коли з двох людей з

абсолютно однаковим рівнем знань одні досягають успіху, а інші – заходять у глухий кут [20].

С. Збаровська та О. Кресан у своїй праці «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» встановили, що люди з вираженим високим рівнем емоційного інтелекту частіше відчують позитивні емоції, гарне самопочуття та мають досить високу самооцінку, що проявляється у вигляді задоволення власними успіхами, особистісними якостями, позитивним ставленням як до себе, так і до навколишнього світу. Натомість, для людей із низьким рівнем розвитку ЕІ притаманними є погане самопочуття, тривожність, внутрішні негативні емоції та негативне ставлення до себе та оточуючих, що зумовлює неадекватну самооцінку. Таким людям достатньо складно керувати своїм емоційним станом під час спілкування й взаємодії з іншими людьми, розуміти й сприймати емоції оточуючих та за потреби виявляти емпатію.

Тож, в результаті свого дослідження, науковці встановили, що психологічне та соціальне благополуччя людини залежить від рівня розвитку у неї емоційного інтелекту [4]. Л. Носенко вважає, що у процесі досягнення життєвого успіху вагому роль виконує емоційний інтелект, який ґрунтується на вмінні суб'єкта правильно розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також проявляти на цьому підґрунті самоконтроль, наполегливість у досягненні своїх цілей та уміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими. До того ж, ЕІ сприяє цілісному розвитку особистості, налагодженню міжособистісної взаємодії, забезпечує можливість для самореалізації та розкриття свого потенціалу [15].

Дослідниця вважає, що емоційний інтелект можна розвивати впродовж усього життя, тренуючи свої емоційні навички. Отже, емоційний інтелект поєднує в собі вміння розуміти власні емоції та управляти ними (ВЕІ), а також, розуміти й керувати емоціями сторонніх людей (МЕІ). Такі вміння є дуже важливими для психологічного та соціального благополуччя, оскільки: вміння розуміти особисті внутрішні стани і стани інших людей, сприймати себе й оточуючих, уміння співпереживати й проявляти емпатію, адекватно аналізувати свою і чужу поведінку і визначати її причини, уміння контролювати свої емоції в процесі спілкування та

розуміти психологічний стан оточуючих є запорукою успішної професійної діяльності та 26 соціального життя, а також забезпечують внутрішній спокій, гармонійний розвиток і збереження здоров'я та внутрішніх відчуттів.

Оскільки явище психосоціального благополуччя включає в себе емоційну складову, то можемо припустити, що воно залежне від уміння особистості розуміти себе, керувати своїми емоціями та емоційними станами, що впливає на статус в соціумі та особисті відносини з людьми, то можемо зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє дуже важливу роль у становленні психосоціального благополуччя.

### **1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці**

Емоційний інтелект визначається як здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем та регуляції поведінки. Розвиток емоційного інтелекту відбувається в процесі розвитку особистості. Як відмічає Д.Гоулман, здатність піклуватися не тільки про себе і свої наміри приносить користь суспільству і сприяє вмінню дійсно слухати і розуміти точку зору іншої людини. Погляд на ситуацію з позиції іншого дозволяє подолати необ'єктивні стереотипи, таким чином привчаючи бути терпимими і приймати відмінності. Це дозволяє людям співіснувати у взаємоповазі і створює можливість продуктивного суспільного діалогу.

Не зважаючи на значну розробленість концепту емоційного інтелекту, уважний аналіз літературних джерел виявляє коло проблем, пов'язаних з його розвитком у підлітків (Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига та ін.). Більшість досліджень зосереджено на вивченні емоційного інтелекту дорослих людей або осіб юнацького віку.

Психологічні закономірності психічного розвитку дітей підліткового віку вивчали І.С. Кон, А.О. Реан, Д.І. Фельдштейн та ін. Науковці наголошують, що підлітковий вік – це найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зумовленою статевим дозріванням організму [10]. В підлітковому віці

спостерігаються суттєві зміни в емоційній сфері особистості, які є визначальними в подальшому емоційному розвитку особистості. Однак, у психологічній літературі відсутні дослідження, що встановлюють норми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Особливості протікання підліткового віку відображено в його назвах: «переломний», «перехідний», «важкий», «критичний», які, як показав аналіз психолого-педагогічної літератури, часто вживаються вченими, психологами та педагогами-практиками.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. В залежності від конкретних соціальних умов, культури, традицій, які існують у вихованні дітей, вимог, що пред'являються дорослими членами суспільства до підлітка, цей перехідний період може мати різний зміст і різну тривалість.

В підлітковому віці організм дитини зазнає значних змін, які суттєво впливають на всі сторони біологічного, психологічного та соціального розвитку. Цей період супроводжується емоційною нестабільністю, швидкою втомлюваністю і зниженням шкільної успішності. [10] Саме в цей період формуються переконання і моральні цінності, життєві плани і перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, власних можливостей і здібностей, формуються загальні погляди на життя і на відносини між людьми, життя набуває певного сенсу.

Таким чином, формується підґрунтя для формування основних компонентів емоційного інтелекту, якого немає в більш ранньому віці. Конкретизуючи загальні соціально-психологічні особливості розвитку механізмів соціальної перцепції у підлітковому віці, можна виділити недостатній розвиток емпатійних та ідентифікаційних якостей, несформоване сприймання емоційного стану партнера по взаємодії, знижену соціальну рефлексивність, що впливає на процес міжособистісного сприймання і пізнання. [13]

Важливу роль у соціальній адаптації підлітків відіграють не лише засвоєння соціально-нормативних шаблонів поведінки та оцінки інших людей, а й загальна

установка школярів цього віку на активну комунікацію з однолітками, відкритість соціальному досвіду. [6] Однією з головних причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими підлітками.[11]

В підлітковому віці емоційна сфера особистості зазнає значних змін. Дослідження показали, що підлітки переживають з приводу різноманітних життєвих подій більш яскраво і інтенсивно порівняно не тільки з дорослими, але і з дітьми. Е.Л. Носенко і Н.В. Коврига зазначають, що у віці 13 років дівчата набувають значно кращих навичок, ніж хлопці, в тактиці вербального та невербального висловлення емоцій, а хлопці продовжують здійснювати фізичні акти як засіб виявлення гніву. Розвиток пізнавальних здібностей підлітка дозволяє розвинути відповідні навички емоційного інтелекту, проте, чи досягне він необхідного рівня, ми пересвідчилися, дослідивши цю здібність в підлітків.

Доведено, що найважливішим психологічним новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості [5], яка, за одностайною позицією науковців, характеризується передусім виникненням почуття дорослості. Саме воно, очевидно, й зумовлює особливості емоційної поведінки підлітка, який вимагає поваги до власної особистості, визнання своєї індивідуальності, рівності з дорослими. До того ж криза «13 років», яка припадає на цей віковий період, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та емоційних відхилень у поведінці підлітків. У багатьох із них спостерігаються так звані акцентуації характеру, при яких загострюються негативні риси характеру, з'являються психічні патології [10].

У зв'язку з тим, що в підлітковому віці інтенсивно формується самооцінка, розвивається особистісна рефлексія [11]: підліток прагне пізнати свій внутрішній світ, свою індивідуальність, зрозуміти, яким він є і яким він хотів би бути. Особливо це сприяє, на нашу думку, емоційному самопізнанню, емоційному самоусвідомленню підлітка.

Водночас у цей період зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та

управління ними, оскільки провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками [5; 6; 11]. Для підлітків важливо бути прийнятим іншими людьми, тому вони не лише хочуть успіш- но налагоджувати емоційні контакти з товаришами, а й емпатійно взаємодіяти з ними [4]. Спілкування з однолітками дедалі більше виходить за межі шкільного життя й навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самостійну та надзвичайно важливу для підлітка сферу життя.

На основі вивчення й аналізу психолого-педагогічної літератури з означеної проблеми та власних результатів емпіричного дослідження виокремимо основні тенденції, які спостерігаються в емоційному розвитку підлітків. Так, дітям підліткового віку характерні такі емоційні властивості:

- підвищена емоційна збудливість, яка зумовлена статевим дозріванням і неврівнова- женістю процесів збудження й гальмування з явним домінуванням перших, завдяки чому підлітки схильні до афектів, відрізняються запальністю, бурхливим виявом емоцій: вони пристрасно беруться за виконання цікавого для них завдання, палко відстоюють свої погляди та інтереси, готові щомиті «вибухнути» через найменшу несправедливість щодо себе чи своїх друзів;
- стійкість емоційних переживань порівня- но з молодшими школярами;
- підвищена особистісна тривожність, яка пов'язана з уявленнями про себе, критичним ставленням до себе, самооцінкою;
- суперечливість почуттів: часто підлітки пристрасно захищають свого товариша, хоча розуміють, що той учинив неправильно й гідний осуду;
- виникнення негативних переживань і в молодших, й особливо в старших підлітків пов'язано з пізнанням самого себе, тобто не тільки з оцінюванням підлітка іншими, а й із самооцінкою, незадоволенням собою;
- значною мірою розвинене почуття належності до певної соціальної групи, саме

тому вони гостріше й хворобливіше переживають несхвалення товаришів, ніж осуд батьків чи вчителів;

– інтенсивне формування моральних почуттів, що виявляються у взаєминах з іншими; – вибірковий і більш інтимно-особистісний характер ставлення до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, виконання навчальних завдань, як у молодших школярів, а спільність інтересів і захоплень.

Стосовно розвитку емоційного інтелекту, то науковці (К. Ізард, В.М. Куніцина, В.О. Лабунська) стверджують, що в підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об'єктів, які мають переважно соціальний характер, відтак знання про емоції стають усе більше опосередкованими. Водночас покращується вербальне вираження емоцій порівняно з молодшим шкільним віком.

Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці досліджувала Ю.В. Давидова [3].

Давидова Ю.В. визначила, що в цьому віці емоційний інтелект має складну структуру, у якій можна виділити два фактори: зовнішній аспект, або «розуміння емоцій», і внутрішній аспект, або «емоційна саморегуляція». Основні функції емоційного інтелекту, на думку автора, полягають у забезпеченні успішності діяльності, а також гармонізації процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії.

Водночас Ю.В. Давидова зазначає, що існують статево-рольові відмінності емоційного інтелекту, які пов'язані із соціальними ролями, груповими очікуваннями, соціальними нормами та гендерними установками, і доводить, що загальний показник емоційного інтелекту в дівчат вищий, ніж у хлопців, до того ж ця відмінність спостерігається протягом усього підліткового віку. Це пов'язано, на думку автора, з тим, що в дівчат краще розвитий фактор «розуміння емоцій», зокрема емоційна обізнаність, емпатія й розпізнавання емоцій інших людей.

У дослідженнях виявлено, що для молодших підлітків поряд із емпатійними

властивостями провідними емоційними здібностями є здатність до системної ідентифікації емоційної експресії людини, яка пов'язана з індивідуальною соціальною активністю, набуттям здатності до соціально адаптивної поведінки в емоційно напружених ситуаціях. При цьому встановлено, що до кінця підліткового віку розвиток цієї емоційно-когнітивної здібності фактично досягає середніх нормативних показників дорослої людини.

У старшому підлітковому віці науковцями зафіксовано становлення окремих механізмів емоційного самоусвідомлення, зокрема найбільші результати розвитку виявлено в показниках розрізнення й диференціації емоцій. При цьому дівчата активніше за хлопців виражають емоції та краще ідентифікують їх за виразом обличчя, натомість хлопці продуктивніше управляють емоціями, приймаючи за них відповідальність [2].

Зазначений феномен дослідники пов'язують з розвитком емоційної сфери особистості, що виражається в адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

У віці 13 – 14 років суттєво покращується здатність керування підлітками власних емоцій, а в період з 14 до 15 років – підвищується рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні. Також виявлено, що дівчатка є більш співчутливими та емпатійними, вони краще ніж хлопчики, відчують емоції інших людей. Тому можна сказати, що у підлітковому віці продовжується процес становлення емоційного інтелекту відбуваються зміни, які мають як позитивний, так і негативний характер. Для підлітка дуже важливим стає спілкування із друзями, однокласниками. Саме у цьому середовищі дитина порівнює, наслідує, вчиться керувати власними емоційними поривами та відчувати оточуючих йому людей.

Формування емоційної сфери у підлітковому віці порівняно із дитинством має певні відмінні риси, адже це період, під час якого підліток виражає, пізнає та

формує себе. Зміни в пізнавальній та емоційній сфері підлітка відбуваються під впливом таких соціально – психологічних чинників: соціально – конституціональних характеристик (гендер, вік), інтелектуального розвитку, розвитку емоційної сенситивності, соціальної взаємодії, освіти та самоосвіти.

Чинник соціальної взаємодії включає відносини в сім'ї, шкільному колективі, з учителями, однолітками. І добре розвинений EQ є важливою умовою для формування адаптивної поведінки підлітка серед оточуючих. Індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних та інших людей), прояву емоцій та управління емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності [1, с. 25–30]. Низький рівень EQ підлітка тісно пов'язаний з соціальною дезадаптацією і різноманітними емоційними та поведінковими розладами.

У структурі емоційної зрілості виокремлюють такі компоненти: емоційну експресивність, емоційну саморегуляцію та емпатію. На основі результатів емпіричного дослідження, дослідниця стверджує, що у віці від 13 до 14 років суттєво покращується здатність керування підлітками власними емоціями, а в період від 14 до 15 років – підвищується рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні. Разом із тим визначено статеві відмінності у вияві ознак емоційної зрілості, а саме: у дівчат найбільш активно формуються співчуття і співпереживання, розуміння емоційного стану та мотивів поведінки партнера в процесі спілкування; у хлопців – регуляція власними емоціями.

На сьогоднішній час вчених цікавить питання формування емоційного інтелекту в онтогенезі, адже емоційна сфера зазнає значних змін у ході дорослішання людини. Визнається, що саме підлітковий вік є найбільш цікавим, адже це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточуючими, а й для самої особистості.

Для емоційної сфери підлітків найбільш характерні:

-досить велика емоційна збудливість, а тому підлітки відрізняються дратівливістю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрастю: вони із великим бажанням беруться за цікаву справу, пристрастно відстоюють свої погляди, обурюються через будь – яку несправедливість до себе чи своїх друзів;

велика стійкість емоційних переживань у порівнянні із молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образ;

характерне очікування страху; за дослідженнями В.М. Кисловської, саме у підлітковому віці спостерігається найвищий рівень тривожності;

суперечливість почуттів: досить часто підліток захищає свого друга, розуміючи його неправоту; володіючи розвинутим почуттям гідності вони можуть заплакати від образи, хоч плакати соромно;

виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але і щодо самооцінки, оскільки у цьому віці відбувається розвиток самосвідомості;

досить сильно розвинуте почуття прив'язаності до групи, а тому вони боляче переживають осуд товаришів, ніж осуд дорослих чи вчителя; спостерігається у цьому віці страх бути невизнаним групою;

висока вимогливість до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів;

дружба у підлітків більш вибіркова і інтимна, більш тривала.

Науковці наголошують, що підлітковий вік – це найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному, психологічному та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано із фізіологічною перебудовою організму, зумовленою статевим дозріванням [12].

Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка веде до

формування почуття дорослості. Саме це зумовлює особливості емоційної поведінки. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності із дорослим. Криза супроводжується емоційними відхиленнями у поведінці, спалахами агресії та непокори. Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками [7].

Стосовно особливостей розвитку емоційного інтелекту, то більшість науковців стверджують, що в підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об'єктів, які переважно мають соціальний характер, а відтак знання про емоції стають усе більше опосередкованими. Ю. В. Давидова наголошує, що EQ має складну будову: зовнішній аспект, або «розуміння емоцій» і внутрішній аспект, або «емоційна саморегуляція» [5].

Основні функції емоційного інтелекту, на думку автора, полягають у забезпеченні успішної діяльності, а також гармонізації процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. До кінця підліткового віку розвиток емоційно – когнітивної здібності фактично досягає середніх нормативних показників дорослої людини. Відбувається становлення емоційного самоусвідомлення, зокрема найбільші результати розвитку виявлено в показниках розрізнення і диференціації емоцій.

Вікові особливості підліткового віку як перехідного етапу від дитинства до дорослості, з одного боку, створюють сприятливі передумови для розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, з іншого – соціальна ситуація розвитку підлітка зумовлює необхідність розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Відтак розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу з метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів, зумовлених особливостями соціалізації й індивідуалізації дітей цього віку.

Отже, зіставивши й порівнявши результати психологічних досліджень

особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, можемо узагальнити, що в цей період відбувається подальше становлення зазначеного феномена, спостерігаються кількісні та якісні зміни, статеві відмінності в його розвитку, що мають як позитивний, так і негативний характер.

### **Висновки до розділу 1.**

Теоретичний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці (Дж. Меєр, П. Саловей; Р. Гоулман; Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига; І.Н. Андрєєва; С.П. Дерев'янка) підтвердив важливість цього концепту для формування соціальної та активної особистості. Проведені вченими емпіричні дослідження дозволяють встановити норму розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Вікові особливості підліткового віку як перехідного етапу від дитинства до дорослості, з одного боку, створюють сприятливі передумови для розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, з іншого – соціальна ситуація розвитку підлітка зумовлює необхідність розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Відтак розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу з метою збалансованого поєднання когнітивних та емоційних процесів, зумовлених особливостями соціалізації й індивідуалізації дітей цього віку.

В підлітковому віці за шкалами «ідентифікація емоцій» і «розуміння та аналіз емоцій» продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту. Ці складові є ще недостатньо розвинутими, порівняно з особами старшого віку. Виявлено значимі відмінності в складових емоційного інтелекту за гендерною ознакою. Отже, можна стверджувати, що дівчата мають вищий рівень розвитку більшості компонентів емоційного інтелекту, ніж хлопці.

Емоційний інтелект не є іманентним і може розвиватися, вдосконалюватися, зростати. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант EQ у свідомості людини можна вважати почуття психологічного благополуччя, у якому фіксується позитивне ставлення особистості до себе як суб'єкта життєдіяльності.

Проблема розвитку емоційного інтелекту є актуальною саме для підліткового віку, адже це період, коли дитина знаходиться між потребою у інтимно – особистому спілкуванні одночасно і бажанням самоствердитися та проявити себе. Тим самим, підліток намагається управляти своїми емоціями за для ефективної взаємодії із іншими і одночасно у дитини проявляється довільність у її поведінці та вираженні власних емоцій.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПОЧУТТЯ

### САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Самотність, як психологічний феномен

Проблема відчуття та переживання самотності була актуальною протягом усієї історії людства. Разом із тим, останнім часом, коли йдуть процеси глобалізації, зростання кількості населення, перетворення міст на мегаполіси, проблема самотності окремої людини серед мас інших людей постала особливо гостро. Саме відчуття самотності нерідко стає причиною депресій та суїцидів.

Проблемою самотності, її переживанням, визначенням поняття «самотність» та підходами до подолання займалися і займаються як філософи та соціологи, так і психологи. Так, серед психологів у тій чи іншій мірі проблеми самотності досліджували: А. Адлер, А. Бек, А. Титаренко, Р. Вейс, І. Ялом, Л. Варавя, С. Куртиян, Ю. Швалб, Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс, М. Мід, Г. Салліван, К. Роджерс, К. Хорні.

Варто зазначити, що вищеназвані дослідники демонструють різноманітні підходи до визначення поняття «самотність». Так, широко розповсюдженим є визначення самотності як одного із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка знаходиться у незвичних умовах ізоляції від інших людей. Потрапляючи в умови самотності, внаслідок експериментальної, географічної, соціальної або тюремної ізоляції, людина втрачає безпосередні зв'язки з іншими людьми, що викликає появу гострих емоційних реакцій.

У ряді випадків виникає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією та супроводжується вираженими вегетативними реакціями. Чим більше особа перебуває в умовах самотності, тим більше актуалізується потреба у спілкуванні. У відповідь на неможливість задоволення цієї потреби люди персоніфікують предмети, різних тварин, створюють уявних партнерів [8].

Як зазначають, категорія «психогенний фактор» не досить чітко і точно визначає самотність як психічне явище. В у вищенаведеній дефініції акцентуються переважно наслідки впливу психогенного фактора на людину та виключаються внутрішні, суб'єктні детермінанти самотності. Разом із тим, дослідження самотності з усією очевидністю доводять, що це не фактор, що викликає стан, а саме психічний стан, переживання. Ототожнення понять самотності та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відображеного існування цих феноменів. Самотність більш динамічна та особистісна, ніж ізоляція, і, безумовно, окрім зовнішніх проявів, має внутрішній, власне психологічний контекст [7].

Отже, якщо розуміти самотність лише як ізолюваність, то в сучасному суспільстві має бути дуже низький відсоток самотніх людей. Але ми спостерігаємо іншу картину, коли у великих мегаполісах, де люди меншу частину свого часу перебувають на одинці, самотність – дуже поширене явище. Тобто, бути самотнім і залишатися на одинці із собою – це не одне й те саме. Почувати себе самотньо можна і в компанії. [4].

У. Садлер та Т. Джонс говорять, у цьому контексті наступне : «Щоб виявити фізичну ізоляцію, достатньо мати одне око, але щоб впізнати самотність, необхідно відчувати її» [3]. Таким чином, зазначає С. Корчагіна, ототожнення понять самотності та ізоляції призводить до втрати змістовного, вторинного, відображеного існування цих феноменів [3].

Проблема самотності як вагомий психологічний феномен є однією з найгостріших проблем, що пов'язано з розвитком самосвідомості людини, соціальними змінами та економічно-технічним розвитком суспільства. Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізолюваності від інших людей. Самотність – це важкий психічний стан, поряд з яким, найчастіше, наявний поганий настрій і важкі переживання. Структурними елементами самотності є усамітнення та соціальна ізоляція, які взаємопов'язані, але не є ідентичними.

Усамітнення – нормальний стан, який виникає в результаті відсутності когось або чогось. Фахівці вважають, що усамітнення є важливою потребою нашої психіки, тільки одній людині достатньо години, а інша потребує днів і тижнів. Соціальна ізоляція передбачає вимушене тривале перебування людини в умовах обмеженого соціально-комунікативного простору, або навіть відсутності соціальних контактів.

Американські дослідники Л. Пепло та Д. Перлман виділяють емоційну ізоляцію, яка пов'язана зі станом втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності. Соціологи У. Бек та Дж. Янг виділили наступні типи самотності: хронічна самотність; ситуативна самотність; тимчасова самотність. В залежності від обставин виділяють також добровільну та вимушену самотність. Також існує поняття гострої самотності, основними ознаками, якої є сенсорна та соціальна дераивація. Найважливішими причинами самотності на сьогодні є: стан здоров'я, розлука, побудова кар'єри, втрата сенсу життя, зацикленість на негативному досвіді, низька самооцінка, нездатність до взаємостосунків, комунікативні проблеми, егоїстичність чи надмірна критичність.

Л. Пепло, В.Садлер, Т.Б. Джонсон у своїх роботах виділяють типи самотності на основі чотирьох вимірів, кожен з яких являє собою її окремий тип:

космічна самотність - найбільш складний тип. Проявляється у вірі людини в унікальність своєї долі чи причетності до величних історичних цілей. Космічна самотність близька до відчуження від реальності, від Бога, від досягнення людської долі. Таким чином, космічна самотність включає в себе теологічний аспект та виявляється близькою до «екзистенційної самотності» Сократа;

культурна самотність, що проявляється у відчуженні від загальноприйнятих норм і цінностей, характеризується розривом між старою та новою культурою і поколіннями. Позначає втрату духовного зв'язку з соціальним середовищем;

соціальна самотність виникає як наслідок несприйняття іншими або виходу із

соціальних інститутів чи сфери організованих взаємовідносин. Т.Бренан виділяє такі види прояву самотності:

загальна самотність (general loneliness);

емоційна самотність (emotional loneliness) – пов'язана з ослабленням, розпадом чи загрозою втрати стосунків із значущою близькою людиною;

соціальна самотність (social loneliness) – пов'язана з недоступністю або із втратою соціальних зв'язків у суспільстві з тих чи інших причин; важливого значення надається усвідомленню невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами, які утворюються у стосунках із найближчими людьми;

духовна самотність (spiritual loneliness) – пов'язана з пошуком своєї ідентичності та сенсу життя.

В. Андрусенко, крім зумовленості самотності ізоляцією, пропонує інший її аспект: «... Душевна самотність - необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я», як вільного само- визначення і самоствердження в світі». Такий підхід вводить самотність в систему понять, що моделюють процес формування людської особистості. Визнання можливості позитивної, розвиваючої ролі самотності дає досліднику нові перспективи у вивченні та осмисленні цього феномена [3].

Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття неспокою і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки. Він вважає його продуктом комбінованого дії фактора особистості і фактора ситуації, тому розрізняє емоційне і соціальне самотність. Причому якщо самотність стає хронічним, то перетворюється на безнадійну апатію [1].

Р. Вайс виділяє два види самотності:

самотність як емоційна ізоляція та самотність як соціальна ізоляція. Самотність як емоційна ізоляція ('loneliness of emotional isolation') – це стан втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності. Вона викликається втратою значущої людини

(коханої, найближчого друга);

самотність як соціальна ізоляція ('loneliness of social isolation') походить із відсутності широких соціальних зв'язків. Це відрив від соціального кола спілкування (друзі, колеги, сусіди).

С. К'єркегор вважає, що самотність - це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, принципово не розмикається ніким, крім Бога. Бен Міюсковіч каже, що самотність - це і по-чуття, і поняття. Це такий психологічний мотив, інтернальність та іманентність якого незалежні від конкретних фізіологічних факторів і факторів середовища. Томас Вульф вважає, що це універсальний стан всього людства: «Самотність аж ніяк не рідкість, не якийсь незвичайний випадок, навпаки, воно завжди було і залишається головним і неминучим випробуванням в житті кожної людини».

Садлер і Джонсон вважають самотність характерним і дуже важливим для людини явищем, які вимагають більш уважного вивчення соціальними та медичними науками, ніж це було досі. Д. Янг дає таке визначення: «Самотність - це відсутність чи уявна відсутність задовільних соціальних відносин, супроводжувана симптомами психічного розладу».

Рисмен і Слейтер називають самотність продуктом дії соціальних сил. На їх думку, це нормативний, статистичний показник, що характеризує суспільство [4]. С. Кілін розглядає самотність як протиріччя між соціальними й емоційними потребами особистості та її соціальною реальністю. Це - негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному її залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності.

Феномен самотності доцільно також розглядати через призму особливостей її видів, що ґрунтується, наприклад, на класифікації Р.Вейса, яка є однією з перших класифікацій видів самотності та найчастіше зустрічається у наукових роботах

зарубіжних (американських та європейських) дослідників.

Найбільш ґрунтовним та продуктивним ми вважаємо визначення : «Самотність це психічний стан людини, що відображує переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми [25].

У цьому визначенні, на думку автора, можна побачити наступне.

1. Самотність – це певний стан із усіма властивими цьому класу психічних явищ характеристиками, основними серед яких є інтенсивність переживання та певна обмеженість у часі, оскільки будь який стан не може тривати безкінечно.

2. Головним у розумінні почуття самотності є те, що неможливість відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми є *суб'єктивним*. Тобто, якщо усі почуття за своєю природою є суб'єктивними, по стосовно почуття самотності це твердження особливо актуальне. Адже саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчуту, вийшовши з цього стану, визначає суть самотності. Зовнішні об'єктивні чинники, що сприяють самотності, звичайно, існують, але визначальними не є. Так, людина і в затворництві може не відчувати самотності, але може переживати найжорстокіші форми даного стану, будучи цілком соціалізованим (сім'я, робота, діти, друзі тощо).

3. Людині для нормального існування абсолютно необхідне визнання і прийняття себе як іншими людьми, так і собою. Якщо на якийсь момент вона втрачає це або ж з якихось причин не може відчувати, то ймовірність переживання самотності дуже висока [3].

Крім того, як наголошує С. Корчагіна, засвоєні ідеали змушують індивіда жити згідно з певними правилами, які, природно, обмежують вільне волевиявлення. Дотримання цих правил, що не пройшли глибокої інтеріоризації, призводить до виникнення суттєвого розриву між тим, як хотілося б поводитися, і тим, як треба це робити, тобто до розриву між «істинним Я» і «узагальненим іншим». Цей процес

завершується станом самотності, яке сприяє виробленню установки на своє справжнє «Я».

Справа в тому, що, якщо людина зважується на самопізнання і самоприйняття, тобто готова відкривати свої справжні якості, можливості, здібності, вона все далі віддаляється від загально- прийнятого ідеалу і все більше ризикує виявити себе на самоті. Варто індивіду усунути «захисні бар'єри» на шляху до власно- го «Я», вважаючи, що власна істинність і щирість забезпечать йому повноту спілкування з іншими людьми, як він виявляється «жертвою самотності».

Дуже точно цю думку висловив К. Роджерс: «Самотність найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які з тієї чи іншої причини стають - будучи позбавленими свого звичного захисту - вразливими, переляканими, самотніми але такими, що володіють власним «Я» та впевненими у тому, що будуть відкинуті усім іншим світом. Розрив між дійсним та ідеальним «Я» призводить до слабкої захисної реакції, а саме - до самотності». К. Роджерс вважав, що включення цих реакцій залежить від внутрішніх феноменологічних конструкцій переживань, закладених у свідомості людини, а власне стан самотності означає слабку пристосовність індивіда до зовнішніх умов [3].

Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять. Більшість дослідників, розглядаючи феномен самотності, підкреслює відмінності його від понять самота та ізоляція. Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням. На відміну від ізоляції, самотність відображає розлад зі світом і з самими собою, супроводжуючись при цьому стражданням, кризами. Ізоляція та самотність не є ідентичними поняттями ще й тому, що можна

бути самотнім і не ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не переживати самотність. Самота як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності.

Летиція Енн Пепло, Марія Міцеліо і Брюс Мораш вважають, що люди можуть бути щасливі на самоті й не обов'язково перейматися емоційним станом самотності. Вони вважають, що самотність – це складне відчуття, що опановує особистістю в цілому – її почуттями, думками, вчинками.

В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно. Узагальнивши, можна виокремити два напрямки. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності.

Можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Н.В.Хамітов самотність ділить на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості

на всіх етапах її розвитку, а Е. Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус. Це стан, за останньою думкою, переживається лише в певні періоди життєвого циклу. Обидві точки зору не суперечать одна одній, є взаємодоповнюваними. Вони наводять на думку, що самотність, по суті, єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників.

Напевно, тільки у новонародженого немовляти нема жодного прояву почуття самотності. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самотійно, вона навіть бажає усамітнитися для до слідження навколишнього світу. У підлітковому віці самотність набирає форми невжиття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з утратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки.

Однією з найбільш потужних причин перетворення почуття самотності в психологічну якість, а його переживання – в одну з глобальних людських проблем є повсюдна перемога сучасного наукового мислення. Новітні технології майже замінили людині безпосереднє спілкування з іншими, бо в більшості випадків співрозмовника уособлює якесь технічний засіб, який віддаляє людину від оточуючих. Таким чином, розвиток суспільства, виокремлення «Я-свідомості», яке протиставлялося «Ми-свідомості», сприяли розвитку самотності, зростанню відчуженості, й разом із цим сприяло розвитку особистості, її самосвідомості. Отже, самотність необхідна для розвитку та становлення особистості.

Ю.М.Швалб і О.В.Данчева виокремлюють три основні форми самотності:

1. Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, які мали місце практично у всіх племен і народів. Майже в будьякій традиційній культурі ми знаходимо ритуали введення в самотність. Архаїчні, примітивні суспільства, де все життя людини протікає на очах одноплемінників, передбачають ряд ситуацій, коли

людина має право залишатися самою, а також теми, про які не прийнято говорити і тим більше розпитувати. Такі обряди мали величезне психологічне значення. Вони були тим засобом, який дозволяв людині, хай навіть у найбільш примітивній формі, осмислити й усвідомити себе. В той же час індивід відокремлюється не як самоцінна індивідуальність або особистість, а як представник роду.

2. Покарання самотністю, що виражалось у вигнанні з роду і прирікає покараного майже на вірну смерть. Порушення життєво важливих для племені правил, табу (заборон) у більшості первісних народів каралося або смертю, або вигнанням, причому друге покарання вважалося більш важким. Наприклад, релігія при порушенні основних догматів у всі часи використовувала інструмент відлучення від церкви і перекази анафемі. Аналогічно діє й будь-яка держава, вводячи за порушення законів покарання позбавленням волі. У соціальних групах типовими прикладами є широко вживані бойкоти, групові обструкції аж до суспільного остракізму.

Всі методи спрямовані на те, щоб поставити індивіда в ситуацію фізичної та, головне, психологічної ізоляції. Тяжкість групового відчуження полягає в тому, що піддається осуду не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особистість, його власні моральні та культурні підстави вчинку. Це і є ситуація повної особистісної самотності.

3. Добровільне усамітнення окремих індивідів, відлюдництво. Відхід від мирських справ, самотність, що припускає внутрішню зосередженість і подолання в собі нижчих поривів, – невід'ємні характеристики відлюдництва. Закріплення такої форми в культури призвело до того, що самотність стали реальною умовою повноцінного відокремлення, розвитку особистості, становлення індивідуальної рефлексивності та споглядальності, духовного збагачення та здатності до творчості.

Досвід самотності має гендерні особливості. Наприклад, жінки частіше відчують самотність, навіть якщо вони більше спілкуються у своєму оточенні.

Вираження себе жінкою свідчить про її психічне здоров'я та соціальну адаптацію, тоді як відсутність цього може свідчити про обмежений соціальний контакт або недостатню впевненість у собі та зовнішності. Коли жінка відчуває себе самотньою, вона може зануритись у нереальний світ, забуваючи про оточуючих.

Жінка може відчувати самотність також через почуття провини. Це відчуття провини може мати особистий характер, але водночас може поширюватися і на загальнолюдський рівень, де вона відчуває себе винною за все, що відбувається у світі. В результаті, виникає "жіноча етика турботи", яка базується на почутті провини за всіх, у контрасті до "чоловічої етики справедливості".

Жіноча самотність має різноманітні прояви і іноді може бути трагічною. У тих випадках, коли щастя стає недосяжним, виникає міф про надлюдську сексуальність та надлюдську еротика, які існують лише у духовному світі.

На думку Н. Хамітова - надлюдська сексуальність і надлюдська еротика - це сексуальність і еротика, де особистісний аспект трансформується в тілесний, піднімаючи повноту існування чоловіка та жінки до єдності. Людське буття перетворюється на божественне. Людина виходить з-під влади пастки часу і обмежень простору.

Внутрішня самотність жінки завжди сприймається нещадною, більшою, ніж у чоловіка, оскільки жіноча природа в своїй глибинній суті передбачена для душевної взаємодії та народження нового життя. Саме це призводить до суттєво відмінного ставлення жінки, порівняно з чоловіком, до внутрішньої самотності. Існує індивідуальна самотність, яка може виникати як у чоловіків, так і у жінок, але також може присутні в колективі.

Згідно з сучасним філософом Н. Хамітовим колективна самотність визначається як самотність, що походить від наявності метанаративів, які об'єднують певну групу людей і водночас віддаляють її від інших груп. Автор також зазначає, що таке віддалення може призвести до відчуження цілих спільнот та націй, що, в свою чергу, може перерости у справжню агресію.

Таким чином, феномен чоловічої і жіночої самотності виникає та змінюється у залежності від культури. Він, як свідчать сучасні дослідження, є невід'ємною частиною історичного процесу розвитку свідомості та суспільства

Самотність потенційно несе в собі можливість реалізації всього кращого, що приховано в людині. Але ця потенція стає дійсністю лише через одухотворення вищим сенсом. Відомі випадки, коли самотність призводила не до піднесення особистості, а навпаки – до її розпаду аж до клінічних проявів. Прикладом добровільного усамітнення є й сьогодні – це творчість письменника, художника, вченого. Ця самота балансує між бажанням створити щось корисне для суспільства та самотністю як необхідною умовою творчості.

З описаних форм самотності можна зробити висновок, що вона може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися хворобливими переживаннями чи приносити задоволення. Таким чином, проблема самотності є однією з найбільш парадоксальних серед інших суспільних, тому що практично неможливо провести грань між самотністю та спілкуванням, неможливо пережити самоту іншої людини, тому що у кожного самотність наповнена індивідуальним змістом.

І. С. Кон назвав самотність «багатоликою», і в цій метафорі відбивається неможливість перелічити повністю її види та дати їм однозначне визначення

Отже, переживати почуття самотності доводиться кожній людині на різних етапах життєвого шляху. Проте, це почуття людина може сприймати по-різному, залежно від власних цінностей, віку, життєвого досвіду. Переживання самотності підлітками має свої особливості, зважаючи на те, що підліток поступово починає зустрічатися із проблемами дорослого життя, але ще не має ресурсів дорослої людини, щоб вирішити ці проблеми.

## 2.2.Самотність підлітка як психологічна проблема

Актуальність проблеми самотності у підлітковому віці визначається соціально-психологічними чинниками розвитку особистості. Підлітковий вік характеризується низкою особливостей, які впливають на поведінку підлітка. Поняття «самотність» визначено як стан людини, коли вона перебуває в умовах ізоляції від інших людей. Особливостями проблеми самотності в підлітковому віці – це переорієнтація з дорослих на однолітків в сфері спілкування, в той же час самотня особистість може бути не підготовленою до виконання певних соціальних ролей.

Проблема почуття самотності переживається у підлітковому віці особливо складно, оскільки підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності.

Підлітки переживають почуття самотності частіше за дорослих. В одному експерименті досліджуваних просили впродовж тижня надсилати на пейджер повідомлення про свої дії та почуття. Так, підлітки частіше за дорослих повідомляли що їм самотньо, коли вони знаходяться одні [4].

Значну кількість психологічних досліджень присвячено проблемі підліткової самотності. Її вивчали І. Кон, М. Писаревська, А. Єліна, К. Мустахс, К. Боумен, М. Раттер. Зазвичай підліткова самотність розглядається як щось таке, що заважає підлітку розвиватися та відчувати себе щасливим.

Традиційно, пубертатний вік вважається періодом внутрішніх переживань та емоційних труднощів. Як таких, емоційних порушень у підлітків немає, проте вони є досить чутливими та мають різкі зміни настрою. Англійський спеціаліст в області дитячої психіатрії М. Раттер, наводить результати широкого популяційного дослідження чотирнадцятирічних підлітків, в результаті якого було виявлено, що близько половини досліджуваних часом відчують себе настільки нещасними, що плачуть та хочуть залишити всіх і все [6; 125]. Приблизно чверть з них повідомила,

що іноді їм здається, що люди дивляться на них, говорять про них, або сміються над ними. Приблизно п'ята частина респондентів повідомила про те, що розуміють те, що відбувається із ними як щось менш важливе за те, що відбувається із іншими, і що їх переживання не такі вже й значимі. Приблизно кожен дванадцятий підліток зізнався, що у нього часом виникають ідеї самогубства, але досить рідко ці ідеї виявлялися стійкими. Американський дослідник Мастерсон у своїй праці вказує на те, що тривога та депресія – явища звичні серед підлітків. Подібні переживання тривають недовго, проте завдають молодій людині багато страждань і часто залишаються непоміченими дорослими [6].

Підлітки являють собою групу, яку соціологи називають маргінальною. Така група знаходиться між різними культурами або на периферії домінантної культури, зазвичай проявляючи сильну потребу у конформності [2].

Як зазначає Р. Немов, підлітковий вік – найскладніший із всіх дитячих періодів, що представляє собою період становлення особистості. Разом із тим, це найвідповідальніший період, адже тут закладаються соціальні установки, ставлення до себе та до інших. У даний період стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії даного вікового періоду, пов'язані із активним прагненням до самовдосконалення – це самопізнання, самовираження та самоствердження. Часто, цей непростий шлях до самовдосконалення та пізнання власної особистості приховує для юної людини багато випробувань, одним із яких є самотність [5].

Таким чином, самотність визначається не лише зовнішніми умовами і зрозуміти, що поряд із нами самотня людина, не так просто як це здається. Особливо, якщо ми говоримо про підлітка, який може приховувати свої переживання під маскою байдужості, агресивності, провокаційної поведінки тощо.

Іноді підлітки виявляються самотніми внаслідок того, що відчують свою відмінність. Вони дійсно не можуть «належати» до групи. Це може відбуватися із ряду причин. Наприклад, коли підліток виростає в зовсім іншому середовищі: місті

або регіоні країни. У цьому випадку підлітки досить сильно переживають зміну місця проживання. Крім того, самотність без добровільної згоди, нав'язана іншими через суперечки або неприйняття, також може викликати сильні переживання ізоляції або депресію [4].

Досліджуючи особливості переживання самотності у підлітковому віці, вчені констатують наступну ситуацію. У 70% досліджуваних підлітків, віком 14 – 15 років, виявлено неглибокий рівень переживання самотності, що характеризується прагненням підлітка злитися із групою, суспільством, світом, а з іншого боку – присутній страх втратити себе, своє «Я», свою тільки починаючу проявлятися індивідуальність. У зв'язку з однією з головних тенденцій підліткового віку - переорієнтації спрямованості спілкування з батьків (і взагалі старших) на ровесників, виникає основне протиріччя в сфері спілкування підлітка: одночасна потреба у відокремленні і потреба «в приналежності» («і прагнення до спілкування, і вибірковість спілкування», як зазначав Л.С Виготський).

Одночасно підліток прагне відкритися, бути з групою, але й побути одному йому також необхідно, і можливо внаслідок того, що в той час як він залишається один, він відчуває свою самотність. Але саме прагнення до спілкування, не дає самотності набути гострої форми. У 28% спостерігається глибокий рівень самотності, а дуже глибоке переживання самотності відмічається у 2% досліджуваних.

О. Соколова висловлює припущення, що ці показники свідчать про те, що підліток на даному етапі прагне до відокремлення, чому і виникає високий рівень самотності. Окрім того, підліток перебуває у процесі прийняття себе, що супроводжується досить сильним інтересом, який починає домінувати і відводить спілкування на другий план, що викликає самотність.

Підлітковий вік характерний виникненням інтроспекції, що веде до самозаглиблення, самоаналізу; появою особливого інтересу до своїх переживань; незадоволеністю зовнішнім світом, відходом у себе, що виражається в замкнутості підлітка, його прагненні до самотності, схильності віддаватися мріям,

протиставленні себе оточуючим, що тягне за собою конфлікти [7]. Крім того, що для 50% досліджуваних підлітків характерна дисоційована самотність, що виражається у тривожності, збудливості та демонстративному характері, протиборстві у конфліктах, поєднанні високої на низької емпатії, егоїстичності та підпорядкуванні у міжособистісних стосунках, що є протилежними тенденціями. Наступний вид самотності – це дифузна самотність, була виявлена у 31%. Це підлітки, які мають конфлікти у міжособистісних стосунках. Останній вид – самотність-відчуження, виявлена у 19% і характеризує найскладніший стан. Така самотність виникає у підлітка у випадку, коли він не приймається групою або ж сам її не приймає [7].

Підліткова самотність може набувати як позитивного, так і негативного характеру. Негативне переживання викликає втрату самоповаги, аутосимпатії, якщо ж переживання має позитивний характер – у підлітка виникає інтерес до власної особистості [7].

На думку Т. В. Драгуновой, для підліткового віку характерне виникнення інтроспекції, провідною до самозаглиблення і самоаналізу; появою особливого інтересу до своїх переживань; незадоволеність зовнішнім світом, відходом у себе, що виражається в замкнутості підлітка, його прагненні до самотності, схильності надаватися мріям, протиставленні себе оточуючим, несучому з собою конфлікти. Підліток, прагнучи довести собі і оточуючим свою самостійність, цінність своєї особистості, її унікальність і неповторність, неминуче стикається зі станом самотності, «розмовою з собою», яке в свою чергу допомагає йому в цьому відокремленні, індивідуалізації, розвитку його особистості.[23] Усвідомлення стану самотності пов'язано з актуалізацією розширюються соціальних потреб, властивих підлітковому віку. Серед них: потреби у встановленні значущих міжособистісних відносин; потреби в розширенні дружніх відносин, у знайомстві з людьми різних соціальних орієнтацій і соціального досвіду; потреби в причетності, визнання і з різним соціальним досвідом, бажанні бути прийнятим різними соціальними групами. Чи не маловажною потребою в підлітковому віці є і потреба в самоті, оскільки тільки наодинці з самим собою підліток може осмислити і

"переварити" відбуваються з ним зміни, оцінити себе і свої відносини, визначити лінію своєї поведінки і свою позицію. Самота допомагає програвати різні ролі, які недоступні підліткам в реальному житті, моделювання різних ситуацій, у тому числі важких і критичних.

На думку ряду вчених (А. В. Мудрик, Дж. Р. Олді та ін.), різке переважання потреби в самоті є тривожною ознакою і призводить до стану хронічного самотності. Іншими словами, постійне бажання підлітка бути на самоті служить тривожним сигналом і показником його негативних взаємин з однолітками, а можливо, і деструктивних змін у внутрішньому світі.

Виділяють чотири причини, які обумовлюють почуття самотності у підлітків.

Перша - усвідомлення себе як унікальної, неповторної, ні на кого не схожою особистості. Переживання унікальності може породити думку про те, що ніхто не може зрозуміти іншу людину, в силу чого всі «приречені» на самотність.

Друга - відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками. Як відомо, підлітковий вік - це період становлення навичок спілкування, пізнання інших і самих себе. Самим притягальним для підлітків є спільнота однолітків. Дорослі занадто складні і в силу цього недоступні. Тільки в суспільстві однолітків підліток може самоствердитися, навчитися взаємодіяти в неформальній групі однолітків, відчути підтримку друзів, підтримати когось і т. Д. Підлітки, позбавлені спілкування в референтних групах, як правило, відчувають почуття самотності.

Третя причина, яка веде до загострення самотності в підлітковому віці - екзистенціальний підліткова криза «сенсу життя». Четверта - примусове переконання підлітків у будь-яких групах. Цей феномен часто спостерігається в дитячих будинках: діти не мають можливості залишитися наодинці з собою, і незадоволена потреба в самоті породжує у них думки про нерозуміння оточуючими їх особистісних особливостей.

Виявлено, що переживання самотності підлітками обумовлена: 1) загально віковими особливостями цього періоду онтогенезу, зокрема почуттям дорослості та унікальності, загальна емоційна нестабільність; 2) індивідуальними особливостями

підлітка (самооцінка, комунікабельність, інтро- та екстравертованість, сором'язливість, нереалістичні очікування тощо); 3) соціальні чинники (війна, вимушене переселення, втрати, трудова міграція батьків, онлайн освіта тощо). У свою чергу, переживання самотності (особливо негативне) може спонукати підлітків до втечі у віртуальний світ (зокрема соцмережі), залучення до асоціальних і злочинних груп, розвитку девіантної поведінки. При позитивному переживанні, самотність спонукає підлітка до самопізнання, саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення.

Дівчинка-підліток у групі хлопчиків-підлітків буде відчувати і вести себе відповідно своєї статевої приналежності, однак у групі людей, старших за віком, вона буде відчувати себе, насамперед, підлітком.

Говорячи про соціальні ролях, слід зауважити, що існують власне три рівні значущих ролей для людини:

- Рівень міжособистісної взаємодії, де необхідне розуміння і визнання від близької людини. Виражається в пошуку одного;
- Рівень групової взаємодії. Наявність позитивної групової оцінки виправдовує навіть невдачі в міжособистісному спілкуванні;
- Рівень культурно-історичної значимості - тільки суспільство в цілому, у всіх своїх соціальних проявах може дати людині цю значимість.

Для підлітка актуальними можна визнати тільки перший і другий рівні. Причому значимість першого рівня з віком збільшується. Це пов'язано з тим, що «підлітковий вік, в порівнянні з молодшим шкільним, характеризується безсумнівним розвитком емоційної сфери. Переживання стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до ряду явищ життя робиться значніше і стійкіше» [15].

У той же час потреба в міжособистісному спілкуванні для підлітка вже не може знайти своє задоволення в сім'ї, як для молодшого школяра. «Сучасний підліток має, в цілому, емоційно-позитивне ставлення до своєї сім'ї. Тим не менш, спостерігається тенденція до деякої відгородженості підлітка від сім'ї і його небажання намагатися вирішувати свої проблеми, використовуючи поради та досвід батьків». [15]

Таким чином, референтною групою для підлітків по більшій мірі стає компанія однолітків. Більше того, підліток прагне до встановлення довірчих відносин з одним зі своїх однолітків. Головна причина прагнення до пошуку alter ego - бажання знайти того, хто тебе розуміє. Багато дослідників відзначають, що саме відсутність розуміння, розуміє людини суб'єкта, як причину виникнення почуття самотності. «Будь-які опису переживання самотності як психологічного феномена обов'язково містять в собі вказівки на поєднання суб'єктивної потреби і об'єктивної неможливості розуміння людини людиною. Ми говоримо «мене розуміють» тільки в тому випадку, якщо інша людина не тільки знає мотиви наших переживань, але і приймає їх як деяку, причому безумовну, цінність ». [33] Самотність може бути наслідком нереалізації другого рівня значущих ролей - рівня групової взаємодії особистості. Приналежність до групи дає підлітку декілька вигідних придбань.

«По-перше, спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації; по ньому підлітки і юнаки дізнаються багато необхідні речі, яких з тих чи інших причин не повідомляють дорослі.

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра та інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними.

По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової приналежності не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але і дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості ». [33] За даними дослідження серед учнів у віці 12-16 років, 84% підлітків відчувають почуття самотності. Більшість підлітків, які переживають самотність, нетовариські, замкнуті. Свою самотність як життєву катастрофу оцінюють 18% дівчаток і 23% хлопчиків. Більшість опитаних підлітків (70%) негативно ставляться до самотності, багато (37%) негативно ставляться до підвищеної уваги з боку значущих для них людей. Дані цього дослідження також говорять, що підлітки високо цінують самота, в якому їх приваблює те, що вони можуть розібратися в собі і в ставленні до себе

оточуючих, прийняти рішення, вирішити проблеми, зайнятися улюбленою справою, помріяти. Багато підлітків вказують на те, що вони прагнуть змінити негативну ситуацію в якій опинилися. [37]

У свою чергу, інтерес до власної особистості може спонукати підлітка до діяльності, що сприятиме особистісному зростанню, у результаті чого:

- особистість стає більш відкритою для досвіду, менше застосовує психологічний захист, більш реалістична та об'єктивна, більш ефективно вирішує свої проблеми;
- покращується психологічна пристосовуваність та зменшується вразливість;
- сприймання свого "Я"- ідеального наближується до "Я" – реального;
- зменшується тривожність, а також фізіологічне та психічне напруження;
- підвищується самооцінка; [SEP]

- особистість стає більш реалістичною і, більш адекватно [SEP]сприймає оточуючих, а оточуючі сприймають поведінку цієї особистості як соціально зрілу; [SEP]- поведінка стає більш адаптивною та креативною (творчою) [15]. Глибоко психологічним у наведеному вище контексті є вислів М. Бердяєва, який зазначив, що людина має священне право на самотність, оскільки через момент самотності народжується особистість, самопізнання особистості, у самотності переживається унікальність та неповторність власного «Я».

Отже, зважаючи на усе вищезазначене, завданням психолога має бути наступне:

- 1) виявлення підлітків, що характеризуються високими показниками негативного переживання самотності;
- 2) допомогти підліткам усвідомити власні психологічні обмеження та змінити негативне почуття самотності на позитивне, пробуджуючи у нього інтерес до власної особистості та пошуку шляхів особистісного зростання;
- 3) застосовуючи певні психологічні технології, допомогти підлітку спрямувати

процеси, що супроводжують відчуття самотності, на досягнення особистісного зростання та позитивних зрушень у власному житті.

Таким чином, пропонується проводити із підлітками психокорекційну та розвивальну діяльність, спрямовану на подолання негативного стану, пов'язаного із відчуттям самотності, а також на використання стану самотності задля самопізнання та особистісного зростання підлітків.

### **1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків**

Хоч вивченню емоційного інтелекту приділено багато уваги з боку зарубіжних та вітчизняних вчених, проте інформації про дослідження, які були б спрямовані на визначення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності, вкрай мало.

Вже згаданий нами експерт в області емоційного інтелекту Д. Гоулман помітив зв'язок між невмінням сприймати емоційні сигнали, відповідати на них та відчуттям самотності і відчуженості у дітей. Він зауважує, що у випадку, якщо діти не можуть розпізнати і правильно трактувати емоційний посил своїх однолітків, то вони не зможуть адекватно сформулювати відповідну реакцію, що обов'язково призведе до непорозуміння [32].

Якщо шкільний психолог не буде працювати над розвитком цих умінь, то діти не будуть випробовувати нові варіанти взаємодії, вони продовжуватимуть будувати відносини по старій схемі, яка буде ще більше відсторонювати їх від соціуму. Такий алгоритм зрештою обов'язково приведе до невтішних наслідків, зародження депресивних настроїв та загострення відчуття самотності у дітей. Саме тому Д. Гоулман робить наголос на тому, що чим раніше значимі дорослі розпізнають проблему, тим швидше вони зможуть приступити до її усунення шляхом підвищення рівня емоційного інтелекту дитини [16, 26].

Дослідники Р. Канаї та Б. Бахрамі встановили, що існує незаперечний зв'язок між відчуттям самотності та об'ємом сірої речовини у задній борозні скроні. В свою

чергу ця борозна відповідає за опанування індивідом соціальних навичок, вміння розпізнавати та трактувати свої та чужі емоції і проводити первинну оцінку настрою співрозмовника по мімічному виразу обличчя. У випадку, якщо ця частина мозку недостатньо розвинена, то індивід матиме значні труднощі, коли намагатиметься ідентифікувати емоційні сигнали оточуючих. Як наслідок у людини зменшується кількість соціальних контактів, загострюється відчуття незрозумілості, відчуженості, а далі і стійке відчуття самотності. Тому вони вважають, що роль мами у розвитку емоційного інтелекту дитини дуже велика, оскільки чим більше вона говорить з дитиною про почуття та пояснює ознаки різних емоційних станів, тим краще дитина в подальшому буде ідентифікувати та виражати емоції.

З даного дослідження випливає, що саме в перші роки життя, коли мама постійно взаємодіє з дитиною, закладаються фундаментальні навички та основні поведінкові стратегії, які дозволять дитині розбиратися в своїх почуттях і контролювати емоції. Отож, роль матері провідна у формуванні та розвитку емоційного інтелекту. Наскільки гарно впорається мати зі своїм завданням – це в подальшому визначить чи буде дитина відчувати себе самотньою і незрозумілою соціумом, чи навпаки зможе влитися в будь-який колектив, заведе безліч друзів і чудово почуватиметься в соціумі [71].

У сім'ях, де батьки відкрито можуть обговорювати проблеми, діти вчаться розуміти власні емоції та самостійно регулювати внутрішні переживання. Але потрібно зауважити, що вирішення проблем має відбуватися не криками, а аргументами, коли батьки пояснюють один одному, які почуття вони переживають і які емоції викликала дана ситуація в кожного з них, а дитина спостерігає за цим і вчиться на їхньому прикладі. В сім'ях, які благополучні в емоційному плані, найчастіше виникає певна виховна стратегія, в якій головна увага переключається з поведінки дитини на її почуття та переживання [15].

Інтенсивність та глибина переживань самотності прямо залежить від вміння усвідомлювати свої можливості та користуватися власними ресурсами. Вона бачить

два варіанти розвитку подій: у разі, якщо дитина має адекватну самооцінку, реально оцінює себе та свої здібності, свідомо підходить до вирішення будь-яких життєвих питань, то її рефлексія буде розвиватися і навіть перебування на самоті йтиме їй на користь. Якщо ж у підлітка будуть проявлятися супутні проблеми, а саме негативні настрої, агресивні прояви, ірраціональне мислення, нелюбов до себе, то ці переживання загостряться і самотність стане єдиним виходом [45].

В. Зарицька також виділяє інтегральну специфіку емоційного інтелекту, яка проявляється в здатності розпізнавати, відслідковувати та регулювати власні й емоції інших, а також використовувати емоції для підвищення ефективності діяльності і вирішення проблем в спілкуванні [20]. Вона робить акцент на те, що відносно високий рівень емоційного інтелекту відкриває перед індивідом безліч можливостей, до яких входить найважливіша – здатність легко зближуватися з людьми на емоційній основі. Таке зближення безсумнівно приводить до успішної соціалізації особистості, а також профілактики суб'єктивного почуття самотності.

#### **2.4. Психологічна робота з підлітками, які переживають самотність**

Своєчасне виявлення феномену самотності та встановлення її причин створює можливість допомогти особистості ефективно справитись з цією проблемою. Психологічна робота із самотністю – це цілісна і специфічна система методів, яка передбачає доцільно обраний і делікатно здійснюваний психологічний вплив у конкретній ситуації, що має складатися з комплексу індивідуальних і групових занять.

При цьому індивідуальна робота може включати дослідження і роботу підлітка над своїми зовнішніми і внутрішніми якостями, отримання підтримки під психолога; а групова робота – набуття навичок і способів ефективної взаємодії з іншими, уміння виражати свої почуття та бути чутливим до інших людей тощо. Визначають такі завдання психолога у роботі з підлітками, які переживають самотність:

- 1) виявити підлітків, які мають високі показниками негативного переживання самотності (для цього доцільно використовувати спеціальні психодіагностичні тести

й опитувальники, спостереження, а також бесіду з вчителями, однокласниками, шкільною адміністрацією тощо);

2) допомогти підліткам усвідомити їхні фізичні і психічні обмеження та замінити негативне почуття самотності на позитивне через спонукання інтересу до власної особистості, самопізнання, саморозвитку і самореалізації;

3) допомогти підліткам спрямувати стани і процеси, що супроводжують відчуття самотності, на досягнення особистісного зростання та позитивних зрушень у власному житті, тут доцільно використовувати спеціальні психологічні технології, наприклад, тренінгові.

До цих завдань доцільно додати ще визначення причин самотності підлітків. Так, самотність може бути реакцією на руйнівні життєві зміни, що спостерігається зараз в умовах війни в Україні: багато підлітків втратили свій дім, рідних, друзів, звичний спосіб життя, були змушені переїхати в інше місце проживання. Самотність може стати і результатом власного способу життя підлітків, наприклад болісно сором'язливі учні, що не мають друзів в молодших класах школи і залишаються соціально ізольованими у старших класах, а згодом і навчальних закладах.

Серед інших цілей психологічної роботи з підлітками, що переживають самотність, нами виявлено:

1) ослаблення або усунення тих форм поведінки, які перешкоджають підлітку проявляти себе в соціумі [45];

2) усвідомлення та актуалізація позитивного потенціалу самотності [61].

Серед спільних цілей психологічної роботи з самотністю різні дослідники називають допомогу підліткам в усвідомленні позитивного потенцілу самотності. Для цього у процесі психологічної роботи потрібно створювати і розвивати у підлітка низку внутрішніх психологічних умов [45]:

– усвідомлення самотності, формування позитивного сприйняття і ставлення до самотності;

– формування позитивного самоствавлення і самосприйняття, усвідомлення і підвищення цінності власної особистості;

- розвиток прийняття відповідальності за своє життя;
- формування активної позиції щодо самотності;
- підвищення комунікативної компетентності підлітків, оптимізація відносин з групою однолітків, отримання досвіду долаття труднощів і негативних переживань, пов'язаних зокрема з самотністю;
- розуміння позитивної впливу самотності на розвиток особистості;
- розвиток здатності до продуктивного усамітнення.

Таким чином, програма психологічної роботи з самотністю має бути спрямована, головним чином, на руйнування певних установок, уявлень, цінностей, мотивів, стереотипів поведінки і формування нових з метою досягнення позитивної самореалізації особистості у суспільстві [42].

Психологічну роботу з самотністю доцільно починати з 5 класу, оскільки саме в молодшому підлітковому віці рівень негативізму ще не такий значний, як на подальших етапах підліткового періоду.

У процесі роботи з підлітками, які переживають самотність, психологу важливо підтримувати контакти з ними. Це необхідно, щоб вчасно з'ясувати особливості поведінки підлітка і зміни в них, збереження попередніх і/або здійснювати контроль та наглядати за складними підлітками хоча б ще протягом 1-2 місяців після завершення психологічних заходів.

Ю. Кудрич зазначає, що психологічна робота з самотністю передбачає дотримання трьох принципів:

- 1) вивчення індивіда;
- 2) розуміння психосоціального становлення особистості;
- 3) врахування соціокультурних чинників формування індивіда.

Для подолання самотності необхідно використання як заходи прямого впливу, так і непрямого впливу, поєднання методів корекції, навчання, реабілітації, мінімізації негативних факторів та актуалізації життєвого досвіду дитини.

Одним із найбільш ефективних і популярних методів психологічної роботи з підлітками, що переживають самотність, є психологічний тренінг, який в ідеалі спрямований на підвищення адекватності самосвідомості та поведінки людей і груп.

Серед основних особливостей психотренінгу, які роблять його ефективним для активності учасників; ігровий характер; навчальна та розвиваюча спрямованість; систематичну рефлексію; групову форму проведення; прив'язування до практики життя [31].

Психологічний тренінг, як груповий вид психологічної роботи, дає можливість людині навчитися розуміти, як її сприймають інші люди, спонукає до усвідомлення й адекватної оцінки власних дій і поведінки, спонтанного виявлення почуттів і розвитку впевненості у собі, сприяє формуванню навичок ефективної взаємодії, умінню запобігати та розв'язувати конфлікти тощо [22].

Дослідники визначають такі переваги групової роботи:

- тісний психологічний контакт усіх членів процесу через контакт очей; демократизм відносин;
- почуття значущості – підвищення самооцінки; почуття згуртованості; високий рівень активізації самостійної роботи кожного члена групи (навіть боязкі включаються до роботи);
- комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного);
- творчий підхід; розгляд питання з багатьох точок зору; вміння
- вміння висловлювати, відстоювати свою думку; розвиток мови та комунікативних навичок [13].

Ефективним у подоланні підліткової самотності є зокрема тренінг соціальних навичок, у якому використовують моделювання, рольове програвання, спостереження і самоспостереження (зокрема за допомогою відео), домашні завдання. Під час такого тренінгу підлітки набувають нових навичок взаємодії з іншими, зокрема:

- як починати і підтримати розмову (живу, онлайн, телефонну);
- як робити і приймати компліменти і похвалу, зокрема щодо фізичних даних;
- як регулювати періоди мовчання та реагувати на паузи;
- як грамотно використовувати невербальні методи взаємодії [23].

Інший ефективний метод роботи з самотністю є когнітивноповедінкова терапія,

куди входять різноманітні когнітивні прийоми, серед яких найбільш часто використовується розпізнавання автоматизму мислення, тобто клієнтів вчать сприймати так звані «автоматичні думки» з категорії фактів в категорію гіпотез.

Процес психологічної роботи з самотністю включає поступове усвідомлення власних недоліків і достоїнств, сприяє особистісному зростанню і змінює стереотип сприйняття і ставлення до соціального середовища. Зокрема важливо допомогти підлітку змінювати звичний, зазвичай деструктивний, спосіб мислення у ситуаціях соціальної взаємодії думки на кшталт «Мене ніхто не любить», «Я буду виглядати дурнем» тощо) та допомагати виробляти більш конструктивне мислення («Є люди, які мене люблять», «У мене вийде все, як потрібно» тощо). У роботі з підлітками, які переживають самотність, доцільно застосовувати також методи арттерапії через залучення підлітків до культурнодозвільних заходів, відвідування різних культурнодозвільних установ (рецептивна арттерапія) та власну творчу діяльність (творча арттерапія).

Арттерапія сприяє розвитку у підлітків навичок самоаналізу і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного емоційного стану. Суть арттерапевтичного впливу у тому, що емоційно складна ситуація за допомогою творчості і при посередництві арттерапевта знаходить своє зовнішнє вираження, завдяки чому полегшується стан клієнта.

Арттерапія дає можливість змінити погляд підлітка на самого себе, набути впевненості у собі. За умов групової роботи додається можливість збагатити свої зв'язки через зустріч нових знайомих, збагачення особистого досвіду, постійний обмін новою інформацією та емоціями. Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що психологічна робота з підлітками, які переживають самотність, має здійснюватися за двома основними напрямками: – внутрішньому – зміні сприйняття самотності і зовнішніх подій, що визначаються як самотність; – зовнішньому – оволодінні навичками ефективної соціальної взаємодії і самопрезентації. Доцільно в цей процес включити близьких і друзів підлітка.

## Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу визначено, що самотність – це багатоплановий психологічний феномен. На даний момент думки вчених розходяться. Одні вважають, що самотність має негативний вплив на життя людини, інші, навпаки, доводять позитивні сторони переживання самотності. Руйнівний вплив самотності на особистість доводять Е. Фромм, М. Мід, Г.С. Салліван, Р.С. Немов, В.І. Кошкарова. Інші вчені демонструють амбівалентне ставлення до проблеми самотності, а деякі, такі як А. Маслоу та К. Мустакас, вважають, що відчуття самотності допомагає людині зануритися в себе і вдосконалитися як особистість.

На думку Є.М. Заворотних існує три рівня самотності як суб'єктивного переживання: низький рівень, тобто людина не відчуває себе ізольованою, комфортний середній рівень, коли цей стан буває рідко і не викликає особливого дискомфорту та останній деструктивний рівень, який викликає досить негативні почуття і переживання у особистості.

Дослідниця також стверджує, що відчуття самотності не залежить від кількості соціальних контактів, це досить суб'єктивний стан і він швидше залежить від особистісних характеристик людини. Самотність є багатоплановим психічним феноменом і може трактуватися як відчуття, стан, процес, відношення. Як відчуття, самотність виникає коли людина вважає себе інакшою, внаслідок чого формується психологічний бар'єр у спілкуванні з іншими. Поява такого суб'єктивного відчуття не залежить від обсягу міжособистісних контактів чи стану психічного здоров'я і зумовлюється особистісними властивостями особи.

Найбільш уразлива група людей, які схильні до переживання суб'єктивного відчуття самотності – це підлітки. Всім відомо, що підлітковий вік – це переломний момент в житті кожної людини, його супроводжує безліч проблем. У цей період остаточно утверджуються всі риси характеру та способи емоційного реагування, які в подальшому вплинуть на життя вже дорослої людини.

Вчені стверджують, що відчуття самотності може виникати у підлітків в тому

випадку, коли вони не відчують емоційної близькості з однолітками, коли їм здається, що батьки не бажають зрозуміти їхні почуття, коли нібито весь світ їх ігнорує та відштовхує. Одним із факторів, який досить сильно впливає на виникнення та негативне переживання цих життєвих моментів у підлітків, може виступати погано розвинений емоційний інтелект.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **3.1. Програма емпіричного дослідження**

Актуальність проблеми, її недостатня теоретична та методологічна розробленість, необхідність пошуку практичних шляхів її вирішення зумовили висування теми кваліфікаційної роботи: Взаємозв'язок емоційного інтелекту та почуття самотності у підлітків. Актуальність дослідження даного зв'язку обумовлена як природним розвитком наукового знання, так і існуючим запитом практиків соціально-психологічної роботи.

**Мета емпіричного дослідження:** розкрити визначення зв'язку структурних компонентів емоційного інтелекту з відчуттям самотності у підлітків

У дослідженні індивідуальних особливостей ініціативності взяли участь 120 старшокласників: учні 9-11 класів віком 15-17 років. Серед них 75 дівчат і 45 хлопців.

### **2.2. Методи та методики дослідження.**

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, систематизація теоретичного матеріалу); психодіагностичні, а саме метод тестування; методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова, критерій t-Ст'юдента, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

**Методики дослідження:** :

- диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О.Леонт'єва,

-методика суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М. Фергюсона, опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної,

опитувальник ЕмІн Д. Люсіна,

тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла

**Диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та**

## **Д.О.Леонтєва**

Розроблен задля вивчення самотності як багатовимірного феномену, що має в собі дві сторони – негативну та позитивну. Якщо людина приймає стан самотності, не намагається від нього втікати, то через нього відбувається її особистісне зростання і пізнання себе, що в подальшому позитивно відобразиться на її якості життя. В той же час, люди, які не можуть змиритися з самотністю та не вчаться використовувати усамітнення як ресурс для розвитку, навпаки гальмують власне особистісне зростання.

## **Методика суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М. Фергюсона**

Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності і соціальної ізоляції людини. Методика побудована на уявленні про переживання самотності як особистісного феномену, він полягає в тому, що почуття самотності сприймається людиною як щось суб'єктивне, її власне, індивідуальне і часто абсолютно унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності – це специфічне відчуття повного занурення в свій внутрішній світ. Почуття самотності в цьому випадку зовсім не схоже на інші переживання повністю захоплює особистість, ізолює її від соціуму і направляє всі думку всередину себе.

## **Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної**

Методика призначена для визначення виду самотності та глибини її переживання респондентом. Вона містить в собі чотири діагностичні шкали: стан самотності (без визначення виду), дифузну, відчужуючу та дисоційовану самотність.

Дифузну самотність виникає у людини, коли вона починає ідентифікувати себе з іншими людьми, вона починає відходити від власного «Я» і переймати життя іншого важливого об'єкта, ніби зливатися з ним. Цей вид самотності часто не усвідомлюється особистістю, вона просто тяжіє до інших людей і не може контролювати це. Відчужуюча самотність занурює людину до свого власного світу, що не дає їй якісно взаємодіяти із своїм оточенням. Особистість замикається в собі і більше не намагається налаштовувати соціальні контакти, в свою чергу її оточення

починає уникати або взагалі ігнорувати дану людину. Дисоційована самотність – найбільш небезпечний вид, оскільки вона характеризується залежністю і частіше виникає у експресивних особистостей. Якщо людині не нададуть вчасно допомогу, то всі ці стани можуть поглибитися до клінічної форми .

### **Опитувальник ЕмІн Д .Люсіна**

В його розумінні емоційний інтелект визначається як здатність до ідентифікації своїх та чужих емоцій, а також управління ними. В подальшому, автор вводить поняття внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту, які тісно пов'язані один з одним.

### **Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла**

Н. Холл запропонував дану методику для того, щоб виявити основні можливості для розуміння внутрішніх переживань особистості, які можуть відтворюватися в емоційній сфері, а також для розпізнавання здатності людини керувати своїми та чужими емоціями на основі прийняття відповідних рішень .

Методика скерована на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості, вона побудована на загальних теоретичних уявленнях про емоційний інтелект. Тест EQ Н. Холла складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей .

## **2.3.Аналіз результатів емпіричного дослідження**

### **Опитувальник ЕмІн Д .Люсіна**

За результатами емпіричного дослідження :

**Шкала внутрішньоособистісного (ВЕІ) – 41% респондентів,**

управління емоціями в цілому (УЕ) – 36,2 %,

розуміння своїх емоцій (ВП) – 55,1%,

управління своїми емоціями (ВУ) – 43% та

розуміння чужих емоцій (МП) – 28,8%.

**Шкала розуміння емоцій в цілому (ПЕ) - значно виділяється низький рівень –**

38,1%.

Також серед вибірки помітний низький рівень за шкалами управління чужими емоціями (МУ) – 32,2% та

контроль експресії (ВЕ) – 36,3%.

Варто зазначити, що дуже низький рівень мало представлений серед респондентів, лише по шкалі міжособистісного інтелекту (МЕІ) прослідковується виразний стрибок показника – 28,2%.

**Шкала міжособистісного інтелекту (МЕІ)** - переважає середній рівень, тобто третина респондентів має уявлення про те, що собою являють емоції та переживання інших людей, як можна шукати підхід до співрозмовника та частково вміють управляти емоціями інших в певних ситуаціях.

Дуже низький та низький рівень ми бачимо у 26,8% та 13,1% опитаних відповідно, це означає, що їм важко ставити себе на місце інших людей, розпізнавати їхні емоційні сигнали та отримувати потрібні комунікативні відгуки.

Поряд з цим, у 22% опитаних виявлено високий рівень МЕІ, а це доводить, що підлітки вже опанували певні навички управління емоціями інших людей, можуть ідентифікувати та інтерпретувати емоційні прояви оточуючих.

Також невелика кількість – 7,1% опитаних можуть похвалитися дуже високим рівнем розвитку цієї ознаки, ця група не лише вміє викликати у людей потрібні емоції, а й маніпулювати ними на свою користь.<sup>[11]</sup>

**Шкала внутрішньоособистісного інтелекту (ВЕІ)** - помітно виділяється середній рівень – 41%, це означає, що респонденти намагаються розібратися в собі, в своїх внутрішніх переживаннях, але поки їм не вдається зануритися занадто глибоко, щоб усвідомити істинні потреби своєї особистості.

У 26,2% опитаних низький рівень – це свідчить про погано розвинену здатність розуміти свої емоції, а також управляти ними.

Дуже низький рівень у 4,4% опитаних, які мало заглиблюються у власний

внутрішній світ і не намагаються в ньому розбиратися.

Разом з тим у 22% підлітків ВЕІ знаходиться на високому рівні розвитку і вони здатні контролювати зовнішні прояви своїх емоцій і відслідковувати їхнє зародження всередині.

Для 5,2% респондентів розуміння внутрішніх емоційних процесів стало звичайною справою, адже вони мають дуже високий рівень за шкалою внутрішньоособистісного інтелекту.

**Шкала «розуміння емоцій»** - вміння у 38,6% респондентів на низькому рівні, тобто більше ніж третина опитаних не навчилася розбиратися в своїх та чужих емоцій. Їм незрозумілий алгоритм розпізнавання емоцій та їхнього усвідомлення для подальшого користування цією інформацією.

Також 3,9% опитаних взагалі важко давати назву емоціям та пояснювати собі й оточуючим, що насправді вони відчують.

Середній та високий рівень розділилися порівну – по 26,8% кожен. Це означає, що одна з цих груп дуже добре вміє розбиратися в емоційних проявах та давати раду своїм почуттям. А друга група ще йде до цього, покращує свої здібності розуміння емоцій, зараз вони на середньому рівні, але в майбутньому може перейти на високий.

Дуже високий рівень представлений 5,2% від всієї вибірки, тобто ці особи без зайвих зусиль можуть розповісти близьким, що вони відчують, а також проконсультувати інших з приводу їхніх емоційних переживань.

**Шкалою «управління емоціями»** - переважає середній рівень прояву ознаки – 36,2%. Це означає, що опитані володіють певними навичками і деколи можуть викликати у себе чи у інших потрібні їм емоції, але не завжди це виходить вдало і йде чітко по плану.

Низький та дуже низький рівень розподілилися майже порівну – 20% та 19,2%

відповідно. Тобто ці респонденти мають погане уявлення про те, яким чином можна викликати конкретні емоції, підтримувати їх або ж навпаки знижувати інтенсивність. В цьому плані їм важко взаємодіяти з оточуючими, тому що в разі чого, вони не зможуть впоратися зі своїми чи чужими емоціями.

Але не все так погано, адже у 19,1% підлітків це вміння знаходиться на високому рівні, тому їм добре вдається контролювати свої емоційні прояви а також вони можуть допомагати іншим приборкувати свої небажані емоції.

І нарешті у 3,8% виявлений дуже високий рівень цієї ознаки, що свідчить про розвинене вміння управляти емоціями і це значно допомагає їм у житті.

### **Шкала «розуміння емоцій інших**

Отримани наступні результати:

середній високий та низький рівні поділилися майже порівну – 28,5%, 26,7% та 26,2% відповідно. Тобто група із високими показниками може легко розпізнати прояв будь-якої емоції у свого співрозмовника, а також спрогнозувати подальший хід їхнього спілкування.

Ті, хто отримав низький рівень, навпаки, навіть на інтуїтивному рівні не здатні оцінити, які переживання зачіпають внутрішній світ іншої людини.

Середній рівень прояву ознаки у третьої групи опитаних означає, що вони дещо навчилися проявляти чуттєвість до емоцій оточуючих, але це вміння ще не досконале.

На фоні інших по даній шкалі виділяється дуже низький рівень – 15,2%, ці підлітки не в змозі надати емоційну підтримку ближньому, тому що їм важко усвідомити, що саме він переживає і яких дій очікує від них.

Протилежні цій групі, ті, хто увійшли до групи з 5,2% дуже високого вміння розуміти чужі емоції, саме вони, навіть по звичайним мімічним проявам, можуть

розпізнати конкретну емоцію свого друга чи рідного.

### **Шкала «управління чужими емоціями» -**

переважає середній та низький рівень даної ознаки – 34,4% та 32,4% відповідно. Тобто, опитані, що показали низький рівень, не можуть викликати у інших емоційний відгук, а також не здатні маніпулювати їхніми почуттями. Середній рівень означає, що ці підлітки ситуативно і в залежності від співрозмовника можуть скеровувати його емоції в потрібне русло, але не з усіма людьми вони здатні повернути таку схему.

А от 19,1% респондентів, що складають високий рівень, знають, як вправлятися з емоціями інших людей, вони вправно демонструють в потрібний час свою здатність до управління емоціями інших.

Цікавим є те, що по даній шкалі відсутній дуже високий рівень, тобто з нашої вибірки в ідеалі цим вмінням не оволодів ніхто.

І нарешті 18,2% опитаних показали дуже погане вміння справлятися з емоціями оточуючих людей, для них є нереальним завданням допомогти другові заспокоїтися або ж навпаки підняти настрій, управляючи його емоціями.

**Шкала «розуміння своїх емоцій»-** переважає середній рівень, а саме 55,2%. Більша половина нашої вибірки тяжіє до розвитку в собі уміння ідентифікувати емоції, називати їх та оцінювати. Вони усвідомлюють, що це дуже корисна здатність, яка обов'язково знадобиться їм у майбутньому.

При цьому 24,1% респондентів вже змогли навчитися розпізнавати свої емоційні переживання і опанували високий рівень володіння знаннями про назви емоцій, їх вербальний опис та оцінку.

Також 5,3% опитаних взагалі наблизилися до ідеалу і продемонстрували дуже високий рівень обізнаності та занурення в себе, що дозволяє їм з легкістю доносити до оточуючих, які емоції вони переживають в даний момент.

А от 17,3% підлітків не можуть дивитися вглиб своїх переживань, тому досить поверхнево можуть оцінити та описати свій емоційний стан.

Так само і 3,1%, які не тільки не можуть виразити свої емоції, а взагалі не намагаються навчитися в них розбиратися.

**Шкала «управління своїми емоціями»** - демонструє, що 43% респондентів мають середній рівень розвитку цієї здібності. Тобто в деяких випадках вони можуть справлятися з небажаними проявами своїх переживань, але певні ситуації можуть виводити їх з себе і затьмарювати здатність контролювати свої емоції.

У 28,9% опитаних спостерігаються проблеми з управлінням власними емоціями, тому що вони не здатні підтримувати інтенсивність бажаних емоцій і тримати під контролем небажані прояви.

Для 8,7% взагалі здається дуже важким процес опанування свого стану і виведення емоцій на стабільний рівень.

Варто зазначити, що все ж таки 19,2% підлітків можуть брати під контроль свої емоційні прояви і задовольняють власну потребу правильно виражати почуття.

І, нарешті, 2,7% - це ті, хто увійшли до групи, яка на дуже високому рівні може управляти своїми емоціями і робить це без видимих зусиль.

Шкала «контроль експресії» - 36,2% підлітків мають низький рівень контролю експресії, тобто їм не вдається зовнішньо приховувати те, що відбувається всередині них. Для 38,6% опитаних теж є проблематичним стримувати негатив або позитив, щоб це не виходило назовні, але в дуже важливих ситуаціях вони все ж таки можуть взяти себе в руки.

В той же час 22,9% респондентів уміють брати під контроль свою зовнішню експресію і чудово маскують свої істинні почуття.

Дуже низький і дуже високий рівень мають однаковий показник – по 3,1% кожен.

Тобто ці діти виділяються серед інших. Перша група навіть не намагається себе контролювати і дозволяє емоціями виходити назовні, а друга група навпаки, вони настільки віртуозно опанували це вміння, що навіть близьким людям важко зрозуміти, що насправді зараз вирує у них всередині.

### Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.

Отримані результати наведені в таблиці 1.

**Таблиця 1** Групові показники за тестом EQ Н. Холла

Рівень Шкала	Низький		Середній		Високий	
	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%
Емоційна обізнаність	18	38,2	20	41	10	21
Управління своїми емоціями	14	28,9	26	55,1	8	16,8
Самотивація	25	52,8	17	37,2	6	13,8
Емпатія	8	17,2	19	37,3	22	43,2
Управління емоціями інших людей	12	24,8	26	55,1	10	22

за шкалами управління своїми емоціями та управління емоціями інших людей чітко переважає середній рівень – по 55,1% кожна.

За шкалою емоційна обізнаність результати розділилися майже порівну між низьким та середнім рівнем – 38,2% та 41% відповідно. За шкалою самотивація більше ніж половина респондентів продемонструвала низький рівень ознаки – 53,1%, а от за шкалою емпатія, навпаки перевага відійшла високому рівню – 43,8%.

за шкалою «емоційна обізнаність» середній і низький рівень розділилися майже порівну – 43% та 39,2% відповідно. Це означає, що більша частина групи погано розуміється на власних емоціях, їй важко ідентифікувати, назвати та інтерпретувати свої емоційні прояви. У тих, хто показав низький рівень емоційної обізнаності є досить великі проблеми зі словником емоцій, розмежуванням своїх переживань на продуктивні і ті, що заважають взаємодіяти з оточенням. У підлітків, що увійшли до середнього рівня, дещо кращі успіхи в розумінні свого внутрішнього світу та розпізнаванні емоцій, але вони також не до кінця навчилися в цьому розбиратися. Високий рівень прослідковується у 22% опитаних, це означає, що вони гарно вміють оцінювати інтенсивність своїх емоцій, можуть навіть визначити їхній вид та вплив на свою поведінку. Також ці підлітки можуть розпізнавати стани, в яких перебувають інші люди й інтерпретувати їхні переживання, оскільки досягли високого рівня розвитку емоційної обізнаності.

Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що більша половина групи на середньому рівні освоїла це вміння, тобто 55,1% респондентів мають базові навички стримування небажаних емоційних проявів, проте, все ж таки, не завжди їм вдається оволодіти собою в потрібний момент. Для 28,9% підлітків контроль власних емоцій виявився слабким місцем, тобто їм практично неможливо справлятися з собою та діяти не під впливом своїх емоцій. Саме цим підліткам варто працювати над вдосконаленням своїх умінь, щоб мінімізувати вплив внутрішніх переживань на відносини з соціумом. Нарешті у 17,2% опитаних ми бачимо високий рівень управління своїми емоціями, що свідчить про гарно розвинений внутрішньоособистісний інтелект, який допомагає цим підліткам вирішувати будь-які проблемні ситуації за допомогою спокійного і легкого емоційного підходу.

За шкалою «самотивація» істотно переважає низький рівень – 52,8%, швидше за все це пов'язано з тим, що нашими респондентами є підлітки. Їм майже не вдається змушувати себе ставити цілі і йти до них, беручи насагу від внутрішньої мотивації. Усвідомлення своїх реальних потреб для них поки що незвідана територія. Частіше

мотивацією для таких підлітків виступають зовнішні фактори – оцінки, похвала батьків чи вчителів, схвалення від друзів тощо. У 37,2% опитаних якесь уявлення про справжню ціль, на кшталт «це потрібно саме мені, бо я цього дійсно хочу» присутнє, але навіть це не завжди стає поштовхом для втілення планів в життя. А от у 12,8% самомотивація знаходиться на високому рівні, а отже вони здатні йти до своєї мети через перешкоди, втілювати свої бажання в життя, при цьому не звертаючи увагу на зовнішні фактори. Ця група здатна підкріпляти свої сили лише внутрішньою похвалою.

Цікавим є те, що за шкалою «емпатія» найвищий показник у високого рівня – 43,2%, це означає, що майже половина нашої вибірки розвинула в собі здатність до розпізнавання емоцій інших людей, навчилася оцінювати їхній емоційний стан по жестах та міміці, а також може виражати співчуття та

розуміння оточуючим. Дещо менший показник по даній шкалі у середнього рівня – 37,2%, але це також гарний результат. Ці респонденти можуть бути гарними співрозмовниками, надійними друзями та опорою для близьких людей в потрібний момент. Просто інколи вони не можуть розпізнати істинні почуття оточуючих, що не дає їм на сто відсотків відчутти іншу людину, через це не завжди вірно їх інтерпретують. Низький рівень у 16,8% опитаних свідчить про те, що ця група не навчилася розбиратися в переживаннях інших людей і взагалі-то їм не дуже цікаво вислуховувати про чужі проблеми, вони більше сконцентровані на власному житті.

Остання шкала «управління емоціями інших» показує, що у більшості це вміння знаходиться на середньому рівні – 55,1%. Тобто в деяких випадках респонденти можуть зрозуміти ситуацію, оцінити емоційний стан близької людини і одразу почати з нею взаємодіяти, щоб зменшити або підвищити інтенсивність емоцій, а іноді їм це зовсім не вдається. Швидше за все це залежить від співрозмовника, події та настрою. У 24,8% підлітків ця здатність на низькому рівні, їм важко впливати на переживання інших, вони просто відсторонюються або ігнорують цей аспект спілкування, оскільки не мають чіткого уявлення як потрібно себе поводити. А от

для 22% опитаних зрозуміти друга і скерувати його емоційні прояви в потрібне русло дуже легко, адже вони на високому рівні опанували вміння управляти емоціями інших людей і продовжують вдосконалюватися в цьому напрямку.

В дослідженні був визначен рівень переживання самотності респондентами, та їх ставлення до цього відчуття за допомогою авторської методики **Е.Н.Осіна, Д.А.Леонтьєва «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3)** та методики **«Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона** В структурі самотності були дослідженні як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно виступають об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, які рідше потрапляють у фокус уваги, проте які відіграють велику роль у розвитку зрілої особистості.

За допомогою авторської методики **Е. Н. Осіна, Д. А. Леонтьєва «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (ДОПО-3)** респонденти, що брали участь у тестуванні за характеристиками переживання самотності і ставлення до цього феномену розподілилися наступним чином

67% респондентів, що брали участь у тестуванні показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Позитивна самотність», що свідчить про їх позитивне сприйняття самотності

54% респондентів показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Фізична самотність», що свідчить про те, що значна кількість людей негативно ставиться до перебування на самоті.

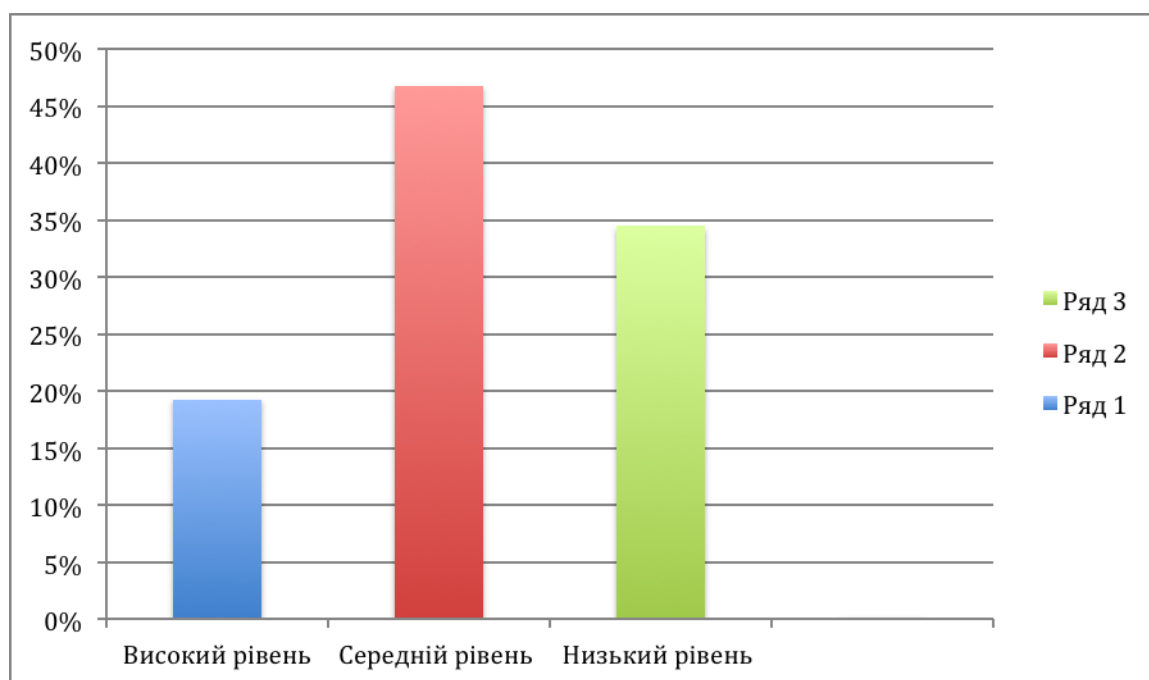
38% респондентів показали високий рівень відчуття самотності за шкалою «Загальна самотність», що свідчить про те, що вони негативно ставляться до самотності в цілому, як до феномену. (Таблиця 2)

**Таблиця 2**

**Розподіл відчуття самотності за шкалами**

Шкали відчуття самотності:	Високі показники	Низькі показники
Залежність від спілкування	54%	44%
Загальна самотність	38%	60%
Позитивна самотність	67%	29%

Показники рівня відчуття самотності які були отримані за методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона (малюнок 1)



**Малюнок 1** Показники рівня відчуття самотності за методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона

Суб'єктивне відчуття самотності наявне у більшості респондентів на середньому рівні – 46,7% .

На низькому рівні суб'єктивне відчуття самотності перебуває у 34,5% підлітків.

Високий рівень продемонстрували 19,2%.

Проведений кореляційний аналіз рівня інтегрального, внутрішньоособистісного та міжособистісного прояву емоційного інтелекту респондентів з рівнем прояву всіх запропонованих складових відчуття самотності, та отримані такі результати:

Цей зв'язок є достатньо значимим, тому можемо зробити такий висновок.

Чим нижче рівень емоційного інтелекту людини, тим гірше вона розуміє саму себе і оточуючих її людей, що призводить до поступової фізичної та емоційної ізоляції і як, наслідок до проблемного переживання самотності.

Здатність до самотності є виключно складним явищем і складається з безлічі факторів. Вона тісно пов'язана з емоційною зрілістю людини. Коли людина не на достатньому рівні розуміє свої почуття та емоції, не вміє їх контролювати, вона перестає розуміти саму себе. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до самокопання і пошуку винних. І як наслідок поступово відбувається накопичення в свідомості відчужених об'єктів, дія механізму відчуження стає все ширше, глибше, і суб'єкт вже починає як би втрачати зв'язок з навколишнім світом і з самим собою, що призводить до самовідчуження та проблемного емоційного відчуття самотності.

У результаті проведеного дослідження також були встановлені коефіцієнти кореляції за Пірсоном між складовими, що входять до емоційного інтелекту та рівнями відчуття самотності ( Таблиця 3)

Таблиця 3

### Кореляція в'язку рівня емоційного інтелекту та загального переживання самотності

Зворотний зв'язок	Кореляція Пірсона	Висновки
рівень інтегрального емоційного інтелекту та ізоляція	$r = -0,341; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між інтегральним емоційним інтелектом та ізоляцією, самовідчуттям самотності та відчуженням, свідчить про те, що чим нижче рівень емоційного інтелекту має людина, тим менше
рівень інтегрального	$r = -0,512; p < 0,01$	

емоційного інтелекту та самовідчуття самотності		вона розуміє себе та інших людей, що може призвести до відсутності значущих зв'язків з оточуючими людьми.
рівень інтегрального емоційного інтелекту та відчуження	$r = -0,407; p < 0,01$	
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та самовідчуття самотності	$-0,479; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між рівнем усвідомлення своїх почуттів і емоцій та самовідчуттям самотності,
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та відчуження	$r = -0,438; p < 0,01$	відчуженням та загальним переживанням самотності свідчить про те, що чим гірше людина розуміє і усвідомлює свої почуття та емоції, тим нижча в неї поінформованість про психологічні характеристики її станів, і тим більше шансів відчувати себе самотньою починаючи з виникнення ще незначних проблем.
рівень усвідомлення своїх почуттів і емоцій та загальне переживання самотності	$r = -0,418; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та ізоляція	$r = -0,582; p < 0,01$	Зворотній зв'язок між рівнем управління своїми почуттями і емоціями, та ізоляцією, відчуженням, самовідчуттям самотності і загальним переживанням самотності, свідчить про те, що якщо людина не на достатньому рівні вміє контролювати свої емоції, вона стає більш імпульсивна, що заважає їй усвідомлювати свої емоційні стани і почуття інших людей, і тим більше зростає вірогідність виникнення різноспрямованих емоцій та суперечливих мотивів, наприклад, бажання контактів може стримувати страх чужих осіб і як наслідок, призводити до негативного відчуття самотності.
рівень управління своїми почуттями та емоціями та самовідчуття самотності	$r = -0,613; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та відчуження	$r = -0,538; p < 0,01$	
рівень управління своїми почуттями та емоціями та загальне	$r = -0,605; p < 0,01$	

переживання самотності		
------------------------	--	--

Були визначені наступні особливості зв'язку емоційного інтелекту з переживанням самотності:

інтегральний емоційний інтелект має наступний зв'язок з переживанням самотності: чим менший показник інтегрального емоційного інтелекту, тим вище рівень суб'єктивного переживання самотності; [L] [SEP]

чим нижче рівень внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту(усвідомлення своїх почуттів та емоцій та управління своїми почуттями та емоціями), тим вище рівень негативного переживання самотності; [L] [SEP]

чим нижче рівень міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, а саме рівень управління почуттями та емоціями інших, тим вище рівень залежності від спілкування; [L] [SEP]

при достатньо високому рівні міжособистісного аспекту емоційного інтелекту людина більше відчуває позитивну складову самотності, а саме її [L] [SEP]когнітивну сторону, яка проявляється в цінності роздумів і внутрішнього діалогу для самопізнання і саморозвитку.

Таким чином, за результатами дослідження, можна зробити висновок, що на негативне переживання самотності впливають не стільки реальні відносини між людьми, скільки ілюзорне уявлення про те, якими вони повинні бути, що сформоване кризою свого внутрішнього Я. Деякі аспекти самотності мають позитивний зміст та пов'язані з творчістю і особистісним розвитком (позитивна самотність), а інші, навпаки, є джерелом проблем і служать причиною запиту про психологічну допомогу.

Зв'язок емоційного інтелекту з самотністю та іншими психологічними особливостями особистості обумовлений тим, що високий рівень емоційного ін-

телекту впливає на здатність людини розпізнавати і регулювати почуття, емоції, як позитивні, так і негативні. Людина з високим емоційним інтелектом вміє розібратися в собі і в причинах своїх почуттів, ефективно взаємодіяти з зовнішнім світом.

Особливий інтерес викликають отриманні в ході емпіричного дослідження показники в структурі внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Наявність високого рівня управління своїми почуттями та емоціями, при низькому або середньому рівні розуміння своїх почуттів та емоцій дає змогу зробити припущення, що існує проблема в узгодженості між цими компонентами та свідчить не про ефективне управління людиною своїми емоціями, а про їх придушення.

Виявлена неузгодженість між структурними компонентами емоційного інтелекту викликає науковий інтерес та вимагає подальшого наукового дослідження та осмислення.

### **Висновки до розділу 3.**

Згідно інтерпретації групових результатів дослідження, за опитувальником ЕмІн Д. Люсіна серед респондентів переважають середні показники за більшістю шкал, лише за шкалою «розуміння емоцій» яскраво виділяється низький рівень. Це означає, що більшість респондентів ще не змогла навчитися добре розбиратися в своїх та чужих емоційних станах.

За тестом EQ Н. Холла у опитаних за шкалами емоційної обізнаності, управління своїми та чужими емоціями переважає середній рівень, це демонструє нам, що підлітки не мають широкого емоційного словника, а також не завжди в змозі контролювати емоційні прояви. За шкалою «емпатії», на наше здивування, виявлений високий рівень ознаки, тобто дана вибірка вміє співпереживати і емоційно підтримувати співрозмовника. А от шкала «самотивація» показує, що підлітків більше мотивують зовнішні чинники, ніж усвідомлення власних потреб і бажання досягти своїх цілей.

Аналізуючи результати за диференціальним опитувальником переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтьєва, ми дізналися, що за більшістю шкал переважає низький рівень, тобто підлітки здебільшого не почуваються самотніми і відторгнутими соціумом. Лише за шкалами «дисфорії» та «потреби в компанії» домінує середній рівень, тобто коли респонденти залишаються наодинці, це тисне на них і викликає негативні емоції, які спонукають їх шукати позитивних відчуттів, перебуваючи серед інших людей, швидше за все в компанії однолітків. Також шкала «ізоляції» має виражений середній рівень, це означає, що підлітки мають поряд з собою не так багато близьких людей, яким можуть довіритися і відкритися, що змушує їх в тяжкі періоди ізолюватися від суспільства.

За результатами дослідження, можна зробити висновок, що на негативне переживання самотності впливають не стільки реальні відносини між підлітками, скільки ілюзорне уявлення про те, якими вони повинні бути, що сформоване кризою свого внутрішнього Я. Деякі аспекти самотності мають позитивний зміст та пов'язані з творчістю і особистісним розвитком (позитивна самотність), а інші, навпаки, є джерелом проблем і служать причиною запиту про психологічну допомогу.

Зв'язок емоційного інтелекту з самотністю та іншими психологічними особливостями особистості обумовлений тим, що високий рівень емоційного інтелекту впливає на здатність людини розпізнавати і регулювати почуття, емоції, як позитивні, так і негативні.

Особливий інтерес викликають отриманні в ході емпіричного дослідження показники в структурі внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Наявність високого рівня управління своїми почуттями та емоціями, при низькому або середньому рівні розуміння своїх почуттів та емоцій дає змогу зробити припущення, що існує проблема в узгодженості між цими компонентами та свідчить не про ефективне управління своїми емоціями, а про їх придушення.

## ВИСНОВОК

Емоційний інтелект став предметом наукового дослідження вчених порівняно недавно. У працях вітчизняних (С.П. Дерев'янка, В.В. Зарицька, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко) та зарубіжних (Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовеї) дослідників розкрито теоретико-методологічні підходи до розуміння сутності цього феномена. Однак у сучасній психологічній науці ще й досі немає чіткого й однозначного визначення цього поняття. Емоційний інтелект трактують, з одного боку, як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними, а також знань, умінь і навичок, операцій і стратегій інтелектуальної діяльності, пов'язаних із обробкою й перетворенням емоційної інформації; з іншого – як інтегральну властивість особистості, у якій відображаються всі найважливіші аспекти функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності: ставлення до навколишнього світу, до себе як суб'єкта активності, до інших як партнерів у спілкуванні та вза-ємодії.

З огляду на зазначене більшість сучасних дослідників спрямовують свої наукові розвідки на з'ясування місця цього конструкту серед інших психічних структур особистості, а також на визначення психологічних закономірностей і механізмів його розвитку в онтогенезі. Так, зокрема, метою наукового дослідження є вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. Окрім цього, для того щоб простежити наступність у розвитку емоційного інтелекту, ми провели психодіагностичне дослідження з метою визначення особливостей його розвитку в молодшому підлітковому віці. Конкретизуємо більш детально наші дослідницькі позиції.

При переході дітей із початкової школи в середню перед педагогами та практичним психологом постає широке й різнобічне коло завдань. Зокрема, психологічні проблеми цього періоду можуть бути пов'язані як зі змінами в організації навчально-виховної діяльності в середніх класах школи, так і з особистісними проблемами, характерними для підліткового віку. Як відомо, на цьому етапі вікового розвитку спостерігаються суттєві зміни в інтелектуальній,

емоційній і мотиваційній сферах особистості, які впливають на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Науковці наголошують, що підлітковий вік – це найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зумовленою статевим дозріванням організму.

Особливості протікання підліткового віку відображено в його назвах: «переломний», «перехідний», «важкий», «критичний», які, як показав аналіз психолого-педагогічної літератури, часто вживаються вченими, психологами та педагогами-практиками.

Емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації. EQ – необхідний чинник активізації розумової вправності, оскільки визнання своїх почуттів і керування ними в конструктивний спосіб збільшує інтелектуальні сили особистості.

Отже, емоційний інтелект є тією сполучною ланкою, що допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудувати лінію поведінки в потрібному річизі, що в свою чергу, призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає домагатися поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Підлітковий період є сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, адже у цей час складаються сприятливі передумови до розвитку внутрішньоособистого інтелекту, а також соціальна ситуація розвитку зумовлює необхідність розвитку ще й міжособистісного інтелекту. Для розвитку емоційний інтелект підлітка, важливо використовувати цілеспрямоване навчання за для ефективного поєднання когнітивних функцій та емоційної сфери.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2014. – С. 25–30.
2. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. -480 с.
3. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. Наука і освіта. Одеса, 2015. №10. С. 121-126.
4. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві / О.І.Бедлінський // Практична психологія та соціальна робота.– К. 2011– № 2.–С.49–54.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / І.С. Булах. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340 .
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
8. 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.<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
9. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2005. – 308 с.
10. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту /пер. з англ. А. Свірид. М. 2007. 512 с.

11. Гарасимів Т.З. Особистість та проблеми її адаптації / Т.З. Гарасимів // Форум права. – 2009. – №3. – С.156-161.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. -512 с. [L]  
[SEP]
13. Дерев'янку С.П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого [L]  
[SEP]розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. Вип. 1. с.23-27.
14. Дерев'янку С., Примака, Ю., Ющенко І. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. Наука і освіта. 2018. №9-10. С. 44–51. [L]  
[SEP]
15. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 47–53.
16. Дюмідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151. [L]  
[SEP]
17. Дмитренко О. Ю. Індивідуально психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1.
18. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 80–89.
19. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції [Текст] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига , Дніпропетровський національний ун-т. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
20. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 /

Дерев'янка СвітланаПетрівна ; Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка.  
Чернігів, 2009. – 327 с.

21. Железнякова Ю.В. Вплив суб'єктивного почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків. Проблеми сучасної психології. 2014. № 1(5). С. 41–46.
22. Железнякова Ю.В. Розробка програми психологічної корекції суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної молодших підлітків. «Молодий вчений». 2016. № 4 (31). С. 454-458.
23. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2013. Вип.9. С. 47-59.
24. Зарицька В. В. Розробка спеціального інструментарію розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 40. С. 31-37.
25. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
26. Карпенко Є. В. Аксиологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. Психологія і суспільство. 2019. Вип. 1. С. 67–73.
27. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок мови й емоційного інтелекту в контексті персонального життєздійснення. Психологічні вектори розвитку гуманітарної освіти в умовах євроінтеграції освітнього простору: результати і перспективи дослідження : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., (м. Дрогобич, 4-5 жовтня 2019 р.) Дрогобич, 2019. С. 53–54.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

28. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич: Посвіт. 2020. -436 с. [L]  
[SEP]
29. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 278–295. [L]  
[SEP]
30. Крейдун Н.П., Прядко Н.В. Про деякі психологічні особливості старшокласників. Вісник Харківського національного університету. Серія “Психологія”, 2011, № 959 С. 70-75. [L]  
[SEP]
31. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. – 2011. – Випуск 14. – С. 417-426.
32. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України/За ред. СД Максименка.–Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.- 2009. С. 237-241
33. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.
34. Львовчкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 37. — 2014. С.126-134.
35. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 210– 216. [L]  
[SEP]
36. Лящ О.П. Системна детермінованість генези емоційного інтелекту в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. Вип. 3. 2019. С.48–53.

37. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина– людина». Педагогіка і психологія професійної освіти. Вип. 2. 2013. С. 144-153.
38. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012. -112 с.
39. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 66-68.
40. Могиляста С.М. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. Психологічні перспективи. Вип. 36. 2020. Луцьк. С. 174–188. [L] [SEP]
41. Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. Вип.56. Том.І. С.104–112. [L] [SEP]
42. Могиляста С.М. Розвиток емоційного інтелекту старшокласника: методика і результати дослідження. European Humanities studies: State and Society. Issue 2, 2020. p. 74–95.
43. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.2 : Моделювання психологічних новоутворень : генетичний аспект : монографія / Сергій Дмитрович Максименко – К.:Форум, 2002. – 335 с.
44. Манько В.А. Психолого– педагогічні засади формування пізнавальної ініціативності старшокласників. Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті: орієнтири та напрямки сучасної освіти: Матеріали ІV Міжнародної науково – практичної конференції. 3 – 5 жовтня 2007 р., м. Луганськ. – Частина 2. – Луганськ: Альма – матер, 2007. – 271 с.

45. Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка / В. Мащенко // Психолог. – 2003. – № 28. – С. 11 – 15.
46. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 95–109
47. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. – 178 с.
48. Носенко, Е. Л. Емоційний інтелект як інтегративна динамічна властивість добродійної особистості: компонентна структура, рівні вияву / Е. Л. Носенко // Педагогічна і психологічна науки в Україні. – 2012. – Т.2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. – С. 200–211.
49. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія]. – К.: Вища шк., 2003. – 126 с
50. Опанасюк І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та пізнавальних процесів у старшому шкільному віці. Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 2. – 253 с.
51. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Дод. 2 до вип. 35, т. I (13): Тематичний вип. «Міжнародні Челпанівські психологопедагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 269–275.
52. Опанасюк І. В. Психодіагностика розвитку емоційного інтелекту особистості в старшому шкільному віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». Випуск 21. Дніпропетровськ, 2015. – 140 с.
53. Осадча Н.О. Психолого-педагогічна характеристика підлітків та особливості

- переживання ними самотності «Молодий вчений» № 5.1(45.1) 2017 р., с. 96-99
54. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
55. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2015. -17 с.
56. Піменова О. О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження) Український соціологічний журнал № 1-2. 2013, С. 82-86.
57. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», №2(8)/2013 С. 212-216.
58. Просіна О. В. Розвиток емоційного інтелекту як основа формування професійної компетентності майбутнього вчителя музики. Гірська школа Українських Карпат. 2018. Вип.18. С. 124–128.
59. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 1. С. 162–165.
60. Рибачук В. М. Особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці / В. М. Рибачук // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2015. - Вип. 1-2. - С. 147-152.
61. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2012. -18 с.
62. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Вип. 12 (31). 2014. С.12–16.
63. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. Наука і освіта.

2014. Вип. 1. С. 44–50.
64. Словник української мови : в 11-ти томах / уклад.: Г. П. Іжакевич та ін. – Том 3. – К. : Наукова думка, 2012. – 583 с.
65. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Изд-во — Институт психологии РАН, 2009. – С. 350.
66. Стельмащук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. Іноватика у вихованні. 2019. Вип.9 С.259–265.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
67. Федотова Т. В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку. Психологічні перспективи. Випуск 26, 2015. - С. 297-307.
68. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. No 1. С. 19–28.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
69. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. Наука і освіта. 2014. Вип. 5. С. 104–109.

## ДОДАТОК

### Додаток 1

#### Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла

Н. Холл запропонував дану методику для того, щоб виявити основні можливості для розуміння внутрішніх переживань особистості, які можуть відтворюватися в емоційній сфері, а також для розпізнавання здатності людини керувати своїми та чужими емоціями на основі прийняття відповідних рішень .

Методика скерована на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості, вона побудована на загальних теоретичних уявленнях про емоційний інтелект. Тест EQ Н. Холла складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей .

#### Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

#### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

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

## **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

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

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

### **Методика суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела та М. Фергюсона**

Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності і соціальної ізоляції людини. Методика побудована на уявленні про переживання самотності як особистісного феномену, він полягає в тому, що почуття самотності сприймається людиною як щось суб'єктивне, її власне, індивідуальне і часто абсолютно унікальне переживання. Одна з найбільш характерних рис самотності – це специфічне відчуття повного занурення в свій внутрішній світ. Почуття самотності в цьому випадку зовсім не схоже на інші переживання повністю захоплює особистість, ізолює її від соціуму і направляє всі думку всередину себе.

### **Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної**

Методика призначена для визначення виду самотності та глибини її переживання респондентом. Вона містить в собі чотири діагностичні шкали: стан самотності (без визначення виду), дифузну, відчужуючу та дисоційовану самотність.

Дифузна самотність виникає у людини, коли вона починає ідентифікувати себе з іншими людьми, вона починає відходити від власного «Я» і переймати життя іншого важливого об'єкта, ніби зливатися з ним. Цей вид самотності часто не усвідомлюється особистістю, вона просто тяжіє до інших людей і не може контролювати це. Відчужуюча самотність занурює людину до свого власного світу, що не дає їй якісно взаємодіяти із своїм оточенням. Особистість замикається в собі і більше не намагається налаштовувати соціальні контакти, в свою чергу її оточення починає уникати або взагалі ігнорувати дану людину. Дисоційована самотність –

найбільш небезпечний вид, оскільки вона характеризується залежністю і частіше виникає у експресивних особистостей. Якщо людині не нададуть вчасно допомогу, то всі ці стани можуть поглибитися до клінічної форми .

### **Опитувальник ЕмІн Д .Люсіна**

В його розумінні емоційний інтелект визначається як здатність до ідентифікації своїх та чужих емоцій, а також управління ними. В подальшому, автор вводить поняття внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту, які тісно пов'язані один з одним.