Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

На правах рукопису

Колісник Людмила Олексіївна

УДК 373.5.015.3:159.922.7]:159.942(043.3)

Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в

юнацькому віці

19.00.07 - педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Науковий керівник - Темрук Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2016 р.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1. [Феномен самотності у філософсько-психологічних дослідженнях 11](#bookmark2)
2. [Проблема переживання почуття самотності в юнацькому віці 27](#bookmark3)
3. [Емоційний інтелект та його розвиток як предмет вивчення у психологічній науці 51](#bookmark4)

[Висновки до першого розділу 73](#bookmark6)

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1. [Методичні підходи до експериментального вивчення самотності та емоційного інтелекту 78](#bookmark9)
2. [Особливості переживання самотності в юнацькому віці 91](#bookmark11)
3. [Специфіка та гендерні аспекти прояву емоційного інтелекту у юнаків та дівчат 103](#bookmark12)
4. [Взаємозв’язок емоційного інтелекту з проявами почуття самотності в юнацькому віці 123](#bookmark14)

[Висновки до другого розділу 128](#bookmark16)

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА

ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1. Теоретичне обґрунтування та змістовно-процесуальні аспекти формувального формувального експерименту з розвитку емоційного

інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому

віці 134

1. [Результати формувального експерименту розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці 175](#bookmark19)
2. [Рекомендації практичним психологам та викладачам ВНЗ щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання переживанню самотності в юнацькому віці 186](#bookmark20)

[Висновки до третього розділу 192](#bookmark21)

ВИСНОВКИ 197

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ 203

ДОДАТКИ 241

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства в умовах соціальних, економічних, політичних, культурних перетворень, індустріалізації та урбанізації, інтенсивного розвитку технологій, перенасичення інформацією та, як наслідок, включеності людини до все більшої кількості поверхових соціальних контактів, особливої гостроти набуває проблема самотності, яка являє собою емоційний стан особистості, що пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв’язків з іншими чи страхом їх втрати та позначається як на психологічному благополуччі, так і на якості життя людини в цілому.

Проблемі самотності присвячені роботи зарубіжних вчених, які досліджували загальнотеоретичні аспекти даного феномену (Л.Е. Пепло, Ф. Фромм-Райхман), його види (А.Т. Бек, Р.С.Вайс, Дж.Де Джонг-Гірвельд), підходи до вимірювання глибини переживання самотності (Д. Расссел, Е. ДіТомассо, М. Фергюсон), передумови виникнення (Х. Ченг), психотерапевтичні шляхи її подолання (К. Роджерс, К. Хорні), вплив на здоров’я (Дж. Качіопо, Л. Хоуклі) тощо.

Російськими дослідниками вивчалися генезис та прояви самотності (С.Г. Трубнікова), стратегії самоствердження самотньої людини (Н.Е. Харламенкова), психопатологія самотності (О.Н. Кузнєцов, В.І. Лебедєв) тощо. Вітчизняними науковцями встановлено вплив самотності на загальний процес спілкування (Є.І. Головаха, Н.В. Паніна), її культурно-історичні форми (Ю.М. Швалб, О.В. Данчева), ґендерні особливості (В.І. Сіляєва, Н. Хамітов), специфіку переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації (Л.А.Варава) тощо.

Фундаментальні дослідження самотності проведені стосовно молодшого шкільного віку (M. Бартелс, Л.В. Кузнєцова, М. Маргаліт), підліткового (О.Б. Долгінова, О.Р. Кирпиков, О.М. Коротеєва, С.В. Малишева,

О.А. Селіванова, О.О. Третьякова, Р.В. Шмельов), юнацького (А.А. Артамонова, Р.М. Білоус, Д. Брейдж, Т. Бреннан, Г.А. Г аврилова,

Т.І. Гольман, В.А. Кисельова, І.С. Кон, В.Г. Лашук, Н.Е. Мейон, Є.В. Прохоренкова, З.Н. Сафіна, К.В. Скороходько, Г.Р. Шагівалеєва, Т.В. Шиян), зрілого (Д.І. Бумсма, К.Р. Віктор, С. Зьоренсен, О.Н. Мухіярова, М. Пінкварт) та похилого віку (О.В. Лазарянц, З.В. Летнікова, Т. Пьорл, Л. Хоуклі).

Високий ступінь переживання самотності констатується вченими стосовно юнацького віку (В.Г. Лашук, Д. Нокс, М. Пінкварт, Г.Р. Шагівалеєва), що зумовлено відділенням від батьківської сім’ї, розширенням контексту соціальних відносин, встановленням інтимно-особистісних стосунків, плануванням свого майбутнього та перешкоджає вирішенню вікових завдань, пов'язаних з розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, подальшим професійним становленням, гострою потребою у спілкуванні й глибоких емоційно-насичених міжособистісних стосунках.

Результати досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених засвідчують зв’язок самотності з такими особистісними характеристиками та поведінковими проявами, як: переважаюча сконцентрованість на собі (К. Андерсон,

1. Н. Куніцина, С.І. Сіляєва), ригідність поведінки (І.В. Бабаєва,

Н.Є. Харламенкова), депресивні симптоми (К.А. Андерсон, Р. де С. Френч, Л.М. Хоровиц), сором’язливість (К.І. Кутрона), нейротизм (В.Г. Лашук), низька самооцінка (Т.Ю. Довбій, Я.О. Овсяннікова), песимізм (В.Г. Лашук), інтровертованість (К. Андерсон, В. Джонс, К.І. Кутрона, В.Н. Куніцина,

1. І. Сіляєва), замкнутість (В.Г. Лашук), апатичність (А.Т. Бек), роздратованість (Дж. Качіопо, Л. Хоуклі), конфліктність (Е.І. Головаха, Н.В. Паніна), агресивність, (Дж. Качіопо, В.Г. Лашук, Л. Хоуклі), підвищена тривожність (К. Андерсон, В.Н. Куніцина, С.І. Сіляєва), страх негативної оцінки (В.Г. Лашук), емоційний самоконтроль (Г.В. Серма), схильність до контролю з боку оточуючих (В.Г. Лашук), відмова від впливу у міжособистісній взаємодії (В.Г. Лашук), труднощі у налагодженні контактів з іншими людьми (А. Андерсон, В.І. Кисельова, С.В. Малишева, М.М. Нарицин, З.Н. Сафіна,

Н.Є. Харламенкова, Л.М. Хоровіц), розуміння емоцій, що виражаються через міміку та пантоміміку, розуміння значення слів (Дж. Качіопо та Л. Хоуклі), відкритість почуттів, емоцій та досвіду (Л. Ленг).

Більшість із зазначених особистісних проявів тією чи іншою мірою стосуються сфери так званого емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, використовувати та конструктивно управляти емоціями, на його зв'язок із самотністю вказують М. Ка де Врі, Л.М. Вахрушева, Д. Гоулман, Д. Мейєр, П. Селовей, однак, спеціальних досліджень взаємозв’язку між глибиною переживання самотності та рівнем розвитку емоційного інтелекту не виявлено, зокрема у юнацькому віці, який відзначається самобутніми переживаннями самотності, тоді як встановлення цієї закономірності відкриває можливості запобіганню та зниженню самотності у даному віковому періоді через розвиток емоційного інтелекту, та, як наслідок, особистісному зростанню юнаків.

Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість зазначеної проблеми у сучасній психологічній науці обумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці».

Зв’язок роботи із науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до плану науково-дослідних робіт кафедри психології факультету філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (напрям: «Теорія та технологія навчання та виховання у системі народної освіти») й затверджена Вченою радою університету (протокол № 5 від 26 грудня 2011 року) та узгоджено на бюро Міжвідомчої ради НАПН з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 29 травня 2012 року).

Мета дослідження - виявити особливості переживання самотності та її взаємозв’язок з емоційним інтелектом в юнацькому віці; визначити, обґрунтувати та апробувати шляхи і засоби розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що переживання почуття самотності в юнацькому віці має специфічний, загострений характер та тісно пов’язане з емоційним інтелектом особистості, розвиток якого за допомогою спеціально організованого психологічного супроводу сприятиме зниженню та запобіганню переживання самотності, вирішенню вікових завдань, пов’язаних із особистісним та професійним становленням юнаків.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми самотності та розвитку емоційного інтелекту як чинника її запобігання у юнацькому віці.
2. Емпірично виявити особливості переживання почуття самотності юнаками.
3. Дослідити специфіку та ґендерні аспекти прояву емоційного інтелекту й простежити його взаємозв’язок з особливостями переживання самотності в юнацькому віці.
4. Створити модель та обґрунтувати, розробити й апробувати програму розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці; сформулювати практичні профілактично-корекційні рекомендації викладачам та психологам ВНЗ.

Об’єкт дослідження - самотність як психоемоційний стан в юнацькому

віці.

Предмет дослідження - емоційний інтелект як чинник запобігання самотності в юнацькому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення психологічної науки про закономірності процесу формування особистості (І.Д. Бех, Л.І. Божович, І.С. Булах, Л.С. Виготський, Я.Л. Коломінський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко С.Л. Рубінштейн, О.В. Скрипченко та ін.); теоретичні підходи щодо особливостей становлення особистості в юнацькому віці (І.Д. Бех, Л.І. Божович, І.С. Булах, М.Й. Боришевський, І.В. Дубровіна, Е. Еріксон, Д. Ельконін, І.С. Кон та ін.);

соціально-психологічні моделі форм та способів переживання самотності (Р. Вайс, О.В. Данчева, Дж. Зілбург, І.С. Кон, Л.Е. Пепло, Д. Перлман, Ю.М. Швалб та ін.); сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж.Д. Мейєр, К. Петридіс, Р. Робертс, П. Селовей та ін.); принцип актуалізації особистісного потенціалу як детермінанти розвитку особистості (М.Й. Боришевський, Ю.О. Приходько, І.С. Кон, Г. Крайг, Т.М. Титаренко); принцип системності розвитку психічної діяльності (Д.Б. Ельконін), діяльнісний принцип психокорекції (Ф. Зімбардо, В.Г. Ромек та інші); психоаналітична методологія Ж. Лакана, теоретичні положення розвитку особистості засобами символдрами (Е. Вільке, І.Є. Вінов, Х. Лейнер, Я.Л. Обухов та ін.).

Методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання тощо); *емпіричні* (цілеспрямоване спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування, психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експеримент); *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження; методи математичної статистики - кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена; порівняльний аналіз з використанням непараметричних критеріїв U- Манна Уітні та Н - Краскала-Уоллеса; оцінка достовірності та значущості експериментальних даних - Т-критерій Вілкоксона).

На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних *методик*: «Методика діагностики рівня суб’єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); «Шкала вимірювання соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Е. Ді Томасо); «Тест на емоційний інтелект» - MSCE^ (Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо); опитувальник «Емоційний інтелект» (Д.В. Люсін); «Методика дослідження соціального інтелекту» (Дж. Гілфорд, М. Саллівен); «Торонтська алекситимічна шкала» (Г.Дж. Тейлор); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Баду).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Сумського державного університету, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ. У констатувальному експерименті взяли участь 259 студентів 1 - 6-го курсів денної та заочної форми навчання віком від 16 до 25 років. У формувальному експерименті брали участь 60 осіб 2-го та 3-го курсів.

Дослідження виконувалося у три етапи (пошуковий, дослідницько- експериментальний, узагальнюючий) впродовж 2010 - 2015 років.

Наукова новизна і теоретичне значення дисертаційного дослідження полягають у тому, що:

* *вперше* вивчено рівень розвитку (високий, середній, низький) та специфіку прояву структурних компонентів (здатність ідентифікувати, розуміти, використовувати та керувати емоціями як власними, так і інших людей) емоційного інтелекту в юнацькому віці в контексті змішаної моделі даного феномену; досліджено особливості переживання та описано тенденції ґендерних відмінностей у переживанні видів (романтична, сімейна, соціальна) самотності в юнацькому віці; встановлено обернений взаємозв’язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та інтенсивністю переживання самотності в юнацькому віці; створено модель, розроблено та апробовано програму психокорекційної роботи з подолання самотності у юнацькому віці, спрямовану на розвиток здібностей емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності на даному етапі онтогенезу;
* *розширено, уточнено та доповнено* уявлення про структуру емоційного інтелекту, тенденції ґендерних відмінностей і динаміку почуття самотності та рівнів розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці; взаємозв’язок чинників виникнення переживання самотності та шляхів його подолання та попередження;

- *набули подальшого розвитку* знання про особливості переживання та способи запобігання самотності в юнацькому віці, специфіку прояву емоційного інтелекту у юнаків та дівчат.

Особистий внесок здобувача. В списку друкованих праць чотири публікації підготовлено у співавторстві. У статті «Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки» (співавтор О.В. Темрук) авторським є висвітлення та систематизація основних підходів до розуміння феномену емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки (70%); у тезах «Емпатія як джерело гармонії у суспільстві» (співавтор С.В. Луценко) авторською є розробка проблематики емпатії як одного з регуляторів стосунків між людьми (60%); у тезах «Засоби розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі» (співавтор Ю.І. Хомініч) авторським є розкриття форм та методів розвитку емоційного інтелекту в навчальному процесі (60%); у тезах «Соціальна складова інтелекту особистості» (М.В. Провозін) авторською є розробка концепції, методики і програми дослідження соціального інтелекту (60%).

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що пакет психодіагностичних методик і розроблена та апробована авторська експериментальна програма психокорекційної роботи з подолання самотності у юнацькому віці стануть у нагоді фахівцям при наданні психологічної консультативної та психотерапевтичної допомоги у процесі подолання переживання самотності та можуть використовуватись молоддю як засіб самодіагностики, самодопомоги та самопізнання з метою профілактики та зниження інтенсивності переживання самотності. Теоретичними положеннями, що висвітлені у дисертаційному дослідженні, можуть скористатися викладачі вищих навчальних закладів при підготовці відповідних навчальних посібників та науково-методичних рекомендацій, у процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Вікова психологія» тощо.

Апробація та впровадження результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження доповідалися та отримали схвалення на Міжнародних (3), всеукраїнських з міжнародною участю (2), всеукраїнських (2), міжвузівських (1) та регіональних (2) конференціях, засіданнях кафедри психології факультету філософської освіти і науки НПУ імені М.П. Драгоманова (2011 - 2015 рр.) та кафедри філософії, політології та інноваційних соціальних технологій Сумського державного університету (2011 - 2015 рр.).

Результати дисертаційної роботи *впроваджено* у навчальний процес та у роботу психологічної служби Сумського державного університету (довідка № 2917 від 12.11.2015 р.), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 07-10/2691 від 17.11.15 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (довідка № 1809 від 4.11.2015 р.), а також у роботу психологічної служби Харківського національного університету радіоелектроніки (довідка № 49.04/27-2275 від

1. 11.2015 р.) та Української академії банківської справи НБУ (довідка № 84­008/1901 від 4.11.2015 р.).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження відображено у 15 публікаціях, з яких 4 статті у вітчизняних фахових виданнях, 1 - у зарубіжному фаховому виданні, 10 - матеріали конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, 6 додатків та списку використаних джерел, що налічує 380 найменування (119 з яких іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладений на 202 сторінках та містить 22 таблиці та 8 рисунків на 30 сторінках. Загальний обсяг дисертації - 307 сторінок.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлене теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці, яке полягало у визначенні теоретичних підходів до досліджуваної проблеми; емпіричному вивченні особливостей переживання та рівнів глибини почуття самотності у юнацькому віці, специфіки та ґендерних аспектів прояву емоційного інтелекту у юнаків та дівчат; виявленні взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та інтенсивністю переживання самотності в юнацькому віці; створенні моделі та обґрунтуванні, розробці й апробації програми розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці; формулюванні практичних рекомендацій для викладачів та практичних психологів ВНЗ щодо профілактики і подолання самотності молодих людей шляхом розвитку емоційного інтелекту.

1. Виникнення самотності у юнаків та дівчат тісно пов’язане з віковими домінантами у психосоціальному розвитку особистості молодої людини - з основними процесами і феноменами самосвідомості, з основними життєвими подіями (відділення від батьківської сім'ї, розширення контексту соціальних відносин, планування свого майбутнього, встановлення інтимно-особистісних стосунків) та із завданнями розвитку особистості. Надмірний самоаналіз та схильність до самодослідження, пошук сенсу життя, конфлікт індивідуальності та ідентичності, рольовий конфлікт та статусна невизначеність, упередженість у стосунках, дисонанс між сексуальними потребами та реальними можливостями їх задовольнити тощо провокують гостре негативне переживання самотності, що позначається на процесах самовизначення та самореалізації молодих людей. Відсутність належної уваги до проблеми самотності може стати чинником виникнення низки проблем, зв'язаних як з фізичним та психічним самопочуттям юнаків та дівчат, так і їх особистісним розвитком.

Самотність - це багатовимірний конструкт, який з одного боку надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з іншого являє собою негативне суб’єктивне переживання особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності. *Самотність як складне та багатоаспектне явище може бути повною мірою описана л*иш*е за допомогою багатовимірних класифікацій, які враховують різностороннє бачення її природи та особливостей (загальна / емоційна / соціальна / духовна / комунікативна / екзистенційна; хронічна / ситуативна / швидкоплинна / епізодична; зовнішня / внутр*ішн*я / функціональна / стан думок / пов’язана з колом друзів; емоційна ізоляція / просторова ізоляція тощо). Поява негативного переживання самотності в юнацькому віці спричинена як відсутністю усвідомлення своєї універсальності, так і з браком гнучких соціальних навичок здійснення себе у соціальному контексті для прояву власної сингулярності. Феномен, що об’єднує низку таких навичок, у науковій літературі описаний як емоційний інтелект -* здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню.

Емоційний інтелект включає особистісну (внутрішньо-особистісний інтелект) та міжособистісну (міжособистісний інтелект) компетентності, що представлені такими складовими: 1) сприйняття, оцінка та вираження емоцій;

1. використання емоцій для підвищення ефективності мислення; 3) розуміння та аналіз емоційної інформації; 4) регуляція емоцій.
2. Для юнацького віку характерне почуття самотності як комплексне негативне переживання, що охоплює всі її види (соціальна, романтична та сімейна самотність). Переважній більшості юнаків та юнок властивий *середній рівень* переживання самотності (88,24%), який характеризується лише частковою або вибірковою задоволеністю власними соціальними контактами та якістю емоційних зв'язків, переживанням глибокої самотності час від часу, за певних життєвих ситуацій, частим ставленням до самотності як до негативного переживання. Частині юнацької молоді (3,92%) властивий *високий рівень* переживання самотності, для якого притаманним є невпевненість у собі, труднощі у налагодженні контактів, стосунків з іншими людьми, негативна оцінка усамітнення, побоювання залишатися на самоті. Лише незначна кількість молодих (7,84%) людей характеризується оптимальним *низьким рівнем* почуття самотності, для якого властиві задоволеність власними соціальними контактами та емоційними зв’язками, ініціативність, незалежність, оптимістичне уявлення про життя, позитивне ставлення до усамітнення.

Більшою мірою молодь турбує брак або невдоволеність романтичними стосунками (романтична самотність) та соціальними зв'язками (соціальна самотність), досить чисельною є група тих, хто переживає сімейну самотність. Виявлений позитивний внутрішній зв'язок між дослідженими видами самотності засвідчує їх взаємозалежність.

Гострота проблеми самотності серед осіб юнацького віку переважно є вираженою незалежно від статі. Хоча все ж дещо частіше якістю стосунків у сім'ї та емоційними зв’язками у соціальних групах незадоволені саме юнаки. Переживання як самотності загалом, так і окремих її видів є в цілому актуальним для всього періоду навчання юнаків та юнок у вищому навчальному закладі, а в період від 16-17 до 20-21 року (з першого до четвертого курсу) зафіксована навіть тенденція до його зростання. Подальше зменшення інтенсивності переживання самотності в юнацькому віці є незначним та відбувається переважно за рахунок зниження переживання сімейної самотності.

1. Більшість юнаків та дівчат демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який характеризується недостатнім умінням ідентифікувати як власні емоції, так і емоції інших людей; нерозвиненим умінням точно виражати емоції та потреби, що з ними пов’язані; розрізняти точні та неточні, справжні та несправжні вияви почуттів; використовувати емоції для скерування уваги на важливу інформацію та викликати емоції, що сприятимуть вирішенню певних життєвих ситуацій; не достатньо розвинене вміння розрізняти емоції, зокрема на вербальному рівні, розуміння причинно- наслідкових зв'язків, не достатньо розвинена здатність помічати раптову зміну емоцій, розуміти комплекси почуттів, що є амбівалентними; недостатнє вміння бути відкритим для емоцій, свідомо викликати чи навпаки позбуватися певних емоцій, управляти емоційними станами інших людей. Водночас значна частина молодих людей виявляє низький рівень розвитку емоційного інтелекту, за якого вищезазначені прояви мають більш загострений характер вираження.

Досить низькі в цілому показники емоційного інтелекту представників юнацького віку обумовлені браком вміння аналізувати складні ситуації взаємодії людей, розуміти логіку їх розвитку, прогнозувати подальшу поведінку учасників комунікації та розуміти її причини. У молоді часто недостатньо розвинені вміння передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування, прогнозувати події, ґрунтуючись на розумінні почуттів, думок, намірів учасників комунікації. Багато з них не завжди надають значення невербальному спілкуванню, недостатньо уваги звертають на невербальні сигнали учасників комунікації. Певною мірою характерні для них і труднощі у розумінні різних значень, що приймають одні й ті ж вербальні сигнали залежно від контексту ситуації, тобто вони можуть помилятися в інтерпретації слів співбесідника. Це свідчить про брак вміння юнаків використовувати знання про емоції у соціальних контактах, а отже, ускладнює міжособистісні стосунки та знижує можливості соціальної адаптації.

Розвиток емоційного інтелекту в період навчання юнаків та юнок у вищому навчальному закладі характеризується деякою нерівномірністю. Впродовж періоду з 18 до 20 років (з третього по четвертий курс) показники в рівнях емоційного інтелекту юнаків стають дещо нижчими, порівняно із показниками респондентів перших-других курсів. І хоча надалі показники в рівнях емоційного інтелекту п’яти-шестикурсників та групи аспірантів знову підвищуються за рахунок зростання рівнів міжособистісного емоційного інтелекту, внутрішньо-особистісного інтелекту, розуміння емоцій, внутрішньої експресії та міжособистісного розуміння, однак залишаються недостатніми.

Виявлено ґендерні відмінності в розвитку окремих складових емоційного інтелекту. Так, юнаки краще демонструють вміння, що лежать в основі внутрішньо-особистісного інтелекту (розуміння власних емоцій, їх вираження та керування ними), а також можливості управління емоційними переживаннями. Здатність ідентифікувати, використовувати емоції та знання про них краще розвинена у дівчат, що позначається на дещо вищому загальному рівні їх емоційного інтелекту.

Між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності особами юнацького віку існує тісний зв'язок - зі збільшенням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зниження глибини та інтенсивності переживання самотності. Однаково важливими є як здібності, що входять до складу міжособистісного інтелекту, так і ті, що формують внутрішньо-особистісну компетентність. Більшою мірою емоційний інтелект позначається на соціальній та сімейній самотності, менше - на романтичній. Виникнення переживання самотності в юнацькому віці пов’язане з браком емоційної компетентності молодих людей, що дає підстави розглядати розвиток емоційного інтелекту в якості чинника запобігання самотності в юнацькому віці.

1. Модель розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці базується на теоретичних положеннях про можливість розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту (внутрішньо-особистісного та міжособистісного) через підвищення самосвідомості та самооцінки; розвиток навичок інтроспекції та рефлексії, сензитивності та емпатії; впевненості у собі; поліпшення комунікативних здібностей, соцільно-психологічної компетентності, вміння орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, обирати і реалізовувати адекватні форми спілкування; стимулювання відкритості та готовності зрозуміти та прийняти поведінку іншої людини за відносно короткий проміжок часу засобами активних соціально-психологічних методів навчання та індивідуального консультування.

Ефективність авторської програми проявилась у підвищенні у досліджуваних цінності емоційного світу - як власного, так і інших людей; підвищенні внутрішньо-особистісної емоційної компетентності - здатності ідентифікувати, усвідомлювати, розуміти, висловлювати власні емоційні прояви та керувати ними; зниженні рівня напруженості психологічних захистів, пов'язаних з проблемами емоційного самовираження; поліпшенні міжособистісної внутрішньої компетентності - здатності помічати та розуміти емоції інших, а також зважати та, за необхідності, впливати на них; зниженні рівня переживання самотності як результату прояву високого емоційного інтелекту. Застосування методів глибинно-орієнтованої терапії (символдрами) в індивідуальній роботі дає можливість пропрацювати проблеми на більш глибинному психічному рівні з урахуванням індивідуальних особливостей молодих людей. Отримані результати доводять ефективність та доцільність використання апробованої програми для роботи з молоддю в умовах ВНЗ (зокрема, впровадження у практику психологічних служб).

Запропоновані методичні рекомендації для викладацького складу та практичних психологів ВНЗ з метою профілактики та зниження інтенсивності переживання самотності молоді шляхом розвитку емоційного інтелекту допоможуть в оптимізації ефективності навчального процесу та роботи психологічних служб.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання апробації та модифікації розробленої програми розвитку емоційного інтелекту, створення додаткових умов розвитку емоційного інтелекту, виявленні інших чинників виникнення самотності, розробка відповідних психокорекційних програм, спрямованих на її профілактику та подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - Екатеринбург : «Деловая книга», 1998. - 368 с.
2. Айгунова О.А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» /

О.А. Айгунова. - Москва, 2011. - 25 с.

1. Айзенк Г.Ю. Интеллектуальный взгляд / Г.Ю. Айзенк // Вопросы психологии. - 1995. - №1. - С. 111-131.
2. [Амплєєва](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullw&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=3&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%90%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0%2C%20%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0) О.М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / О.М. Амплєєва. - О., 2013. - 20 с.
3. Андреева И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта / Андреева И.Н. // Когнитивная психология : C6. статей. Минск : БГПУ. - 2006. - С. 7-11.
4. Андреева И.Н. Возможностыи развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга / И.Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы 4 международной научно-практической конференции10-11 апреля 2009 года, г. Санкт-Петербург / редкол. В.Н.Дежкин [и др.]. - Ч.1 СПб : СПбИУиП, 2009. - С. 24-26.
5. Андреева И.Н. Концептуальное поле понятия "эмоциональный интеллект" / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2009. - N 4. - С. 131-141.
6. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. - №5. - 2008. - C. 83-95.
7. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2007. - 5.- С. 57-58.
8. Анохин П.К. Эмоции // Общая психология. Тексты. Т.2. Субъект деятельности. Книга 1. - М., 2002. С. 474-479.
9. Аристотель. О Душє // Сочинения. В 4Т. Под ред. В.Ф. Асмуса. Т.1. - М., 1975.
10. Артамонова А.А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : Артамонова Алла Анатолиевна. - М., 2008. - 167 с.
11. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / І. Ф. Аршава. - К.,
12. - 34 с.
13. Баер У. Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / У. Баер / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. - М. : Независимая фирма «Класс», 2013. - 552 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).