

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_Л.В. Помиткіна  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020р.

## **Дипломна робота** **(пояснювальна записка)**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

**Тема: Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.**

Виконавець: студентка ПС-606 Юдко Аліна Вікторівна

Керівник: доктор псих. наук., доцент Яковицька Лада Савеліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Власова-Чмерук О.М.

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Помиткіна Л.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020р.

**Завдання**  
**на виконання дипломної роботи**  
**Юдко Аліни Вікторівни**

1. Тема дипломної роботи: «Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків» затверджена наказом ректора від 21.08.20 №1153/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.10.20 по 03.12.21.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 48 підлітків (15-16 р.); в дослідженні були використані 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-Стюдента, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. У першому розділі викладено теоретико-методологічні засади зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, другий розділ присвячено емпіричному дослідженню зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, третій розділ містить рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків. У висновках зазначені результати проведеного дослідження.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 26 таблиць, 13 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	Вибір теми та формулювання завдань	05.10.20-08.10.20	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	09.10.20-13.10.20	
3	Оформлення теоретичного розділу	14.10.20-16.10.20	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	17.10.20-19.10.20	
5	Проведення емпіричного дослідження	20.10.20-22.10.20	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	23.10.20-28.10.20	
7	Розробка та апробація тренінгу розвитку емоційного інтелекту у підлітків	29.10.20-12.11.20	
8	Проведення повторного дослідження та аналіз змін	13.11.20-19.11.20	
9	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	20.11.20-25.11.20	
10	Подання дипломної роботи науковому керівнику	26.11.12	
11	Попередній розгляд дипломної роботи	03.12.20	
12	Виправлення зауважень, оформлення рецензії, відгуку наукового керівника	02.12.20-16.12.20	
13	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.12.20	
14	Захист дипломної роботи	21.12.20	

7. Дата видачі завдання: 05.10.2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Яковицька Лада Савеліївна  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Юдко Аліна Вікторівна  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків»: 81 сторінка, 13 рисунків, 26 таблиць, 71 використане джерело, 6 додатків.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЇ, САМОТНІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ, ТРЕНІНГ, ПІДЛІТКИ.**

Об'єкт дослідження: суб'єктивне відчуття самотності у підлітковому віці.

Предмет дослідження: розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості корекції суб'єктивного відчуття самотності підлітків шляхом розвитку складових емоційного інтелекту.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація теоретичного матеріалу); психодіагностичні, а саме метод тестування: диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва, 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-Стюдента, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

Встановлено, що корекція суб'єктивного відчуття самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту у підлітків можлива.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати шкільним психологам для корекції емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, батькам, задля попередження виникнення у дітей відчуття самотності та для розвитку емоційного інтелекту ще в дитинстві, а також в особистих цілях для гармонізації відносин з собою та іншими людьми.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ</b> .....	10
1.1. Психологічні особливості переживання суб'єктивного відчуття самотності у підлітковому віці .....	10
1.2. Загальна характеристика поняття «емоційний інтелект» та основні його теорії в психології .....	15
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.....	19
Висновок до розділу 1.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ</b> .....	24
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	24
2.2. Методи математичної обробки .....	28
2.3. Аналіз та інтерпретація групових даних дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків .....	29
2.4. Виявлення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків .....	48
Висновок до розділу 2.....	55
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ</b> .....	57
3.1. Структура тренінгу розвитку емоційного інтелекту у підлітків.....	57
3.2. Аналіз та інтерпретація показників рівня розвитку емоційного інтелекту після тренінгу та математично-статистичної обробки даних дослідження .....	64
Висновок до розділу 3.....	73
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	76
<b>ДОДАТКИ</b> .....	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** 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. Всі ці фактори не залишають підліткам ХХІ сторіччя шансів на побудову здорових та тісних стосунків з соціальним оточенням. 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.

Психологічна наука приходить до висновку, що часто емоції відбирають контроль у розуму в самі невідповідні моменти. Тому дослідники схиляються до того, що саме емоційний інтелект в сучасному світі грає неабияку роль в успішній інтеграції особистості до соціуму. Важливим для нас на етапі вивчення даної проблематики 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 такі вчені як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв. Із зарубіжних можна виокремити таких як, Дж. Мейєр, П. Селовей, 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.

Вивченням суб'єктивного відчуття самотності займалися такі зарубіжні вчені як, І. Ялом, З. Фрейд, Е. Фромм, А. Маслоу, В. Франкл, Г.С. Салліван, а також Р.С. Корчагіна, Є.М. Заворотних, О.Г. Коваленко, Л.Ю Айвазян, І.М. Слободчиков, Н.В. Хамітов та М.О. Давидова. Дослідженням переживання самотності у підлітковому віці цікавилися Ю.В. Никоненко, Ю.В. Железнякова, О.В. Неумоева-Колчеданцева, М.Ю. Худаєва, В.В. Овсяннікова та Т.А. Моїсеєва.

Ми виявили, що багато досліджень було проведено на встановлення зв'язку суб'єктивного відчуття самотності та образу «Я» або ж схильності до девіантної поведінки. Але, на нашу думку, ці дослідження спрямовані на констатацію наслідків того, як підлітки переживають психологічний стан самотності. Наше ж дослідження має на меті з'ясувати чи являється можливим зменшення суб'єктивного відчуття самотності у підлітків шляхом розвивання їхнього емоційного інтелекту. У разі, якщо рівень емоційного інтелекту буде одним із важливих факторів, який впливає на відчуття самотності молодих людей, то це потрібно буде враховувати педагогам та шкільним психологам під час роботи із замкненими, відчуженими підлітками.

**Об'єкт дослідження:** суб'єктивне відчуття самотності у підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості корекції суб'єктивного відчуття самотності підлітків шляхом розвитку складових емоційного інтелекту.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу літератури дати визначення поняттям «емоційний інтелект» та «суб'єктивне відчуття самотності».
2. Емпірично встановити рівень розвитку показників емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.

3. На основі емпіричного дослідження виявити зв'язки між досліджуваними характеристиками за допомогою математично-статистичної обробки даних.
4. Розробити тренінг розвитку емоційного інтелекту у підлітків, апробувати, довести його дієвість емпірико-статистичними методами.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), емпіричні (опитування, спостереження, тестування), методи математичної статистики (критерій Колмогорова-Смірнова, критерій t-Стюдента, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена).

**Вибірка:** 48 чоловік (14-15 р.).

**Методики:**

1. Диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва.
2. Опитувальник для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної.
3. Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.
4. Опитувальник ЕМІн Д. Люсіна.
5. Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.

**Наукова новизна:** ми дослідили можливості коригування розвитку психологічних складових емоційного інтелекту підлітків та їх вплив на рівень суб'єктивного відчуття самотності. Також нами був розроблений та випробуваний авторський тренінг на визначеній вибірці, аналіз його результатів доводить актуальність та дієвість гіпотези нашого дослідження.

**Практична значимість:** підлітки, які розвинули в собі здатність до розуміння своїх та чужих емоцій, а також можуть віртуозно управляти емоційними станами, однозначно не будуть відкинуті суспільством. Саме молодь з розвиненим емоційним інтелектом не занурюється в себе і не тікає від проблем. Вони навпаки можуть легко опанувати престижну професію та завжди займають лідерські позиції. Тому вивчення та дослідження суб'єктивного відчуття самотності у зв'язку з емоційним інтелектом в підлітковому віці є необхідною умовою для успішної соціалізації дітей та адаптивної виховної



роботи. Результати, отримані під час нашого дослідження, а також розроблена програма корекції, зможуть стати в нагоді для шкільних психологів, які будуть використовувати все вищезазначене в діагностуванні підлітків на ранніх етапах прояву їхньої замкнутості та відчуженості, і наданні їм психологічної допомоги з ухилом на підвищення їхнього EQ (емоційного інтелекту).

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ**

## **1.1. Психологічні особливості переживання суб'єктивного відчуття самотності у підлітковому віці**

В сучасному світі термін «самотність» набуває все більшого поширення, а інтерес дослідників до вивчення даної проблеми непинно зростає. Вчені стверджують, що відчуття самотності грає дуже важливу роль у становленні особистості, тому вивчення самотності як психологічного та соціального феномену займає собою широкий пласт досліджень в науковому світі.

Над трактуванням поняття самотності працювали такі відомі вчені як, Г.С. Салліван, І. Ялом, З. Фрейд, Е. Фромм, В. Франкл. У вітчизняній психології дослідженням явища самотності займалися С.Г. Корчагіна, С.Л. Вербицька, Є.М. Заворотних, О.В. Неумоева-Колчеданцева, І.М. Слободчиков, Н.В. Хамітов, М.А. Давидова та інші [17].

Варто зауважити, що протягом цілого століття обговорюється питання, що ж саме собою являє «самотність особистості», але поки вчені не прийшли до єдиного висновку. Швидше за все, єдиної згоди не буде знайдено доти, поки існуватимуть дві кардинально протилежні точки зору щодо направленості самотності. На даний момент думки розходяться, одні дослідники вважають, що самотність має негативне забарвлення, інші, навпаки, доводять позитивні сторони переживання самотності [22]. Позитив полягає в тому, що проходячи через самотність, особистість вдосконалюється, розвивається, відкривається по новому, а негатив – це переломний момент, коли відбувається незворотне

руйнування особистості [40]. Ми бачимо, що переживання самотності двоякий феномен, і тому дуже важко надати йому універсальне пояснення.

У психологічних словниках під самотністю вбачається психогенний фактор, який впливає на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Цей фактор проявляється за умов довготривалої фізичної або емоційної ізоляції [41].

На думку Є.М. Заворотних та М.М. Мовчан, самотність є багатоплановим, амбівалентним психічним феноменом і може трактуватися як відчуття, стан, процес, відношення [23].

Для нашого дослідження важливим є зрозуміти сутність суб'єктивного відчуття самотності. Як відчуття воно виникає коли людина вважає себе інакшою, відторгнутою, «не на своєму місці», внаслідок чого формується психологічний бар'єр у спілкуванні з іншими [18]. Відчуття самотності часто з'являється через стійку думку особистості, що вона нездатна збудувати близькі стосунки з будь-ким в даний період життя. Поява такого суб'єктивного відчуття не залежить від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного настрою і зумовлюється особистісними властивостями особи.

В загальному, під самотністю розуміють соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, що зумовлює сильне суб'єктивне відчуття, яке передає особливу форму самосвідомості, і виявляє розходження між соціальними відносинами та внутрішнім світом особистості [2].

Проаналізувавши літературні джерела, можна зробити висновок, що більша частина дослідників виділяють переважно негативні сторони і підкреслюють руйнівний характер самотності. Сюди входять Ф. Фромм-Рейхман, Е. Фромм, М. Мід, К. Голдберг Г. Зілбург, Г.С. Салліван, Р.С. Немов, В.І. Кошкарлова [52]. Інші вчені демонструють амбівалентне ставлення до проблеми самотності, а деякі, такі як А. Маслоу та К. Мустакас, вважають, що переживання самотності – єдиний шлях до самовдосконалення особистості [61].

Для більшого заглиблення в розуміння феномену самотності варто розглянути деякі, на нашу думку, найбільш цікаві та вичерпні класифікації

видів самотності. Відомий вчений І. Ялом створив власну класифікацію видів самотності в залежності від типу ізоляції:

- 1) внутрішньоособистісна самотність, коли людина намагається втекти від власних бажань;
- 2) міжособистісна самотність, коли людина обриває свої соціальні зв'язки, через різні причини;
- 3) екзистенціальна самотність, коли людина не знаходить сенсу в своєму житті [68].

В свою чергу психолог Дж. Янг виділяє такі три типи самотності :

- 1) хронічна – самотність, яка пролонгована в часі, через нездатність індивіда встановлювати тісні міжособистісні зв'язки із значущими близькими;
- 2) ситуативна – це нетривала самотність, яка викликана конкретною подією в житті людини;
- 3) перехідна – це невеликі періоди смутку, які раптово виникають і так само раптово проходять без помітних наслідків [69].

Є.М. Заворотних описує три рівні самотності як суб'єктивного переживання: низький рівень самотності, тобто людина не відчуває себе ізольованою від інших, комфортний середній рівень самотності, коли цей стан хоч і буває у індивіда, але не викликає особливого дискомфорту, та останній, деструктивний рівень самотності, найвищий, який викликає досить негативні почуття і переживання у особистості [60]. Дослідниця також доводить, що відчуття самотності не залежить від кількості міжособистісних контактів, друзів, близького оточення, це досить суб'єктивна річ і вона визначається особистісними характеристиками людини.

С.Г. Корчагіна, проаналізувавши проблему самотності, створила власну типологію, вона виділяє:

- 1) відчужуючу самотність – це перебування індивіду в тривалому проміжку переживання стану самотності, що обумовлене особистісними характеристиками людини;

- 2) дифузну самотність, яка має на увазі страх людини перед всепоглинаючою самотністю, і тому це призводить до розчинення особистості у власному оточенні, їхніх інтересах та поглядах;
- 3) дисоціуючу самотність – це найбільш руйнівний вид самотності, який спостерігається у людей з експресивною психікою і нестабільним поглядом на світ та оточуючих [24].

Л.Ю. Айвазян зазначає, що існує два протилежні поняття, які в свою чергу досліджувати потрібно теж по-різному. Вона розмежовує відчуття самотності фізично або соціально ізольованої особистості та власне саме суб'єктивне відчуття самотності. Друге поняття ніяк не залежить від актуальної кількості соціальних зв'язків та тісної взаємодії із соціумом. Дослідниця вважає, що дані поняття безумовно мають багато спільного, але вони не є тотожними. Поряд з цим, багато вчених не розмежовують ці поняття в своїх роботах, що впливає на виникнення суперечностей в теоретичних джерелах та в наукових роботах [4]. Також Л.Ю. Айвазян спрямувала свої дослідження на виявлення взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності та розвитку особистості, в них вона доводить, що це явище є нормативним і навпаки чинить позитивний вплив на людину [3].

Ми знаємо, що найбільш уразлива група людей, які переживають суб'єктивне відчуття самотності – це підлітки. Проте, ще в ранньому віці діти вже можуть зіштовхуватися з цими переживаннями, коли починається становлення їхньої особистості. І якщо дорослі вчасно не звернуть на це увагу, то це почуття може значно загостритися у підлітковому віці, що негативно вплине на навчання, відносини з батьками та однолітками [19].

Підлітковий вік – це переломний момент в житті кожної людини. У цей період остаточно утверджуються всі риси характеру та способи емоційного реагування, які в подальшому вплинуть на життя вже дорослої людини [48]. Даний етап переходу від дитинства до зрілості супроводжується виникненням великої кількості проблемних моментів: демонстративна невпевненість в собі, конфлікти із значимими дорослими, орієнтація на групу однолітків, а також переживання неприйняття та самотності [13, 49].

Вчені стверджують, що відчуття самотності виникає у підлітка в тому випадку, коли він не відчуває емоційної близькості з важливими для нього однолітками, коли його ігнорують або навіть відштовхують. У дітей старшого підліткового віку переживання самотності може загостритися і негативно вплинути на їхній психічний стан, що в подальшому стане перешкодою для повноцінного становлення особистості [66]. Непорозуміння з однолітками, конфліктні ситуації з батьками, вікова криза, відсутність сенсу життя, перше кохання і, можливо, перше розчарування, останнім часом також до цього списку додався булінг, – все це може спонукати старших підлітків заглиблюватися у переживання самотності та відчуженості [1, 10].

Ю.В. Никоненко займалася дослідженням особливостей протікання самотності у підлітків. Вона визначила, що в цей період життя у дітей відбувається переоцінка свого оточення. Вони співставляють своїх друзів з власними ідеалами, ціннісно-смісловими орієнтаціями, нормами і відсторонюються від невідповідних людей. В цьому контексті дослідниця вважає, що самотність позитивно впливає на подальшу інтеграцію підлітків до суспільства, адже вони вчать аналізувати та формувати своє оточення, яке буде спонукати їх до розвитку [42].

Отож, ми визначили, що відчуття самотності найгостріше переживається у підлітковому віці. Більшість дослідників, проводячи свої дослідження, концентруються на цій віковій групі, тому що ставлять гіпотезу, що самотність згубно впливає на особистість підлітка [63]. Але слід визнати, що підліткова самотність – це дуже поширене явище, і через нього проходить майже кожна дитина, але набагато важливіше, які шляхи для виходу з цього стану вона знаходить. Адже не обов'язково це призведе до відчуження чи виникнення девіантної поведінки. Якщо прислухатися до себе, до своїх бажань, взяти максимальну користь з цього відчуття, то воно може дати досить продуктивні результати. Наприклад, підліток може знайти своє покликання, зануритися в хоббі, вдосконалювати вміння і при цьому благополучно подолати свою самотність і віднайти друзів за спільними інтересами [33].

Ми визначили, що відчуття самотності не завжди носить негативне забарвлення, свідомі діти можуть досить плідно співпрацювати з ним і обернути його на власну користь. Проте не всі підлітки готові зіштовхнутися із станом самотності, а також самостійно подолати його. Тому вивчення дослідниками самотності в підлітковому віці, спостереження та нагляд батьків та вчителів, адаптивна виховна робота шкільних психологів допоможуть вчасно розпізнати перші симптоми і допомогти підлітку усвідомити свій стан і, як результат, досягнути успішної соціалізації.

## **1.2. Загальна характеристика поняття «емоційний інтелект» та основні його теорії в психології**

Вчені вже давно зазначали вплив емоційних проявів на поведінку та мислення людини, проте вперше термін «емоційний інтелект» використали Дж. Мейер та П. Селовей в 90-х роках ХХ ст. у власній науковій статті [43, 58]. На початку вивчення феномен емоційного інтелекту розглядався як підструктура соціального інтелекту. Професори розробили першу модель емоційного інтелекту, яка включала в себе: ідентифікацію та демонстрацію емоцій, емоційну саморегуляцію та використання отриманої емоційнозабарвленої інформації в мисленні та діяльності [56]. Пізніше вони дещо розширили дану модель і визначили, що до складу емоційного інтелекту входять когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації:

- 1) ідентифікація емоцій – здібність точно виражати й розпізнавати емоції;
- 2) емоційне сприяння мисленню – здібність викликати емоції, які допомагають при рішенні розумових завдань;
- 3) розуміння емоцій – здібність розуміти складні емоції, переходи емоції від однієї стадії до іншої, причини емоцій;
- 4) керування емоціями – здібність зберігати або змінювати свій емоційний стан і емоції іншої людини [30].

Їхня ідея лягла в основу першої теорії емоційно-інтелектуальних здібностей.

Найбільшої популярності дослідження емоційного інтелекту зазнали після написанням Д. Гоулманом науково-популярної книги, в якій він зміг донести до пересічних людей суть феномену. Вчений стверджував, що життєвий успіх людини залежить не лише від рівня її розумових здібностей. На його думку, більшу вагу для життєвої та професійної успішності особистості мають здібності до самопізнання та емоційної саморегуляції, вміння розпізнати та вербально описати свої почуття, а також здатність розпізнавати емоційний фон оточуючих людей [15]. Звісно, він, в свою чергу, доповнив попередню теорію і допрацював структуру емоційного інтелекту, в його теорії емоційної компетентності важливе місце займає феномен лідерства. Зокрема, в розвитку емоційного інтелекту лідерів вчений визнає важливими такі його складові: особистісні навички (самосвідомість та самоконтроль) і соціальні навички (соціальна залученість та управління відносинами) [6].

Беззаперечним досягненням Д. Гоулмана є винесення теми емоційного інтелекту в широкі маси, а також ненав'язливе стимулювання людей до роботи над собою, розвитку особистісних якостей, які обов'язково допоможуть їм досягти успіхів в тих чи інших сферах діяльності. Проте, варто зазначити, що серед структурних компонентів емоційного інтелекту, які виокремив вчений, знаходяться не тільки емоційні здібності, а також вольові якості, соціальні вміння та навички та поняття самосвідомості [7].

Ще однією відомою некогнітивною теорією емоційного інтелекту є теорія Р. Бар-Она. Вчений ввів поняття емоційно-соціальний інтелект і описав, що він складається з багатьох міжособистісних та внутрішньоособистісних здібностей, навичок і умінь. В свою чергу, об'єднавшись, вони визначають поведінку. Також варто зазначити, що саме Бар-Он вперше ввів позначення поняття коефіцієнту емоційності – EQ [70]. Бар-Он описав п'ять компонентів емоційного інтелекту: інтраперсональний (пізнання себе), інтерперсональний (навички міжособистісного спілкування), управління стресом, здатність особистості до адаптації, загальний настрій (оптимізм) [11].



Наступні дослідники, такі як Р. Робертс, М. Зайднер та Д. Люсін виділяють дві моделі емоційного інтелекту:

1) у моделях здібностей емоційний інтелект визначається як набір здібностей, які вимірюються за допомогою тестів, що складаються із завдань з правильними та неправильними відповідями;

2) змішані моделі емоційного інтелекту інтерпретують його як складний психічний утвір, що має і когнітивну, і особистісну складові [44].

Найбільшого поширення в практиці отримала модель емоційного інтелекту Д. Люсіна, а також його двокомпонентна теорія емоційного інтелекту. Дослідник виділяє у структурі емоційного інтелекту два аспекти: внутрішньособистісний (усвідомлення та керування власними емоціями) та міжособистісний (усвідомлення й керування емоцій інших людей) [29].

У вітчизняній науці теорія про єдність емоцій та інтелекту знайшла своє відображення у працях відомих вчених, таких як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв. Л.С Виготський вважав, що емоції більш складні, ніж інстинкти, тому він виокремив інтелектуальний відрізок між зародженням думки і безпосередньо дією і назвав його – «смысловим переживанням». Даний термін виявився досить близьким до поняття «емоційний інтелект» [14].

Далі ідею свого колеги розвивав О.М. Леонтьєв, який зазначив, що мислення включає в себе моменти емоційної регуляції. Він пояснив, що якраз функція емоцій полягає в тому, що завдяки емоційним сигналам людина надає чуттєве забарвлення подіям, які відбуваються навколо неї і наповнює їх особистісним сенсом [26]. С.Л. Рубінштейн також прислуховуючись до Л.С. Виготського, зауважував, що емоції - це невід'ємна частина пізнавального процесу і що емоції поєднують в собі емоційний та інтелектуальний компонент, аналогічно як і пізнавальні процеси [55]. О.К. Тихоміров ввів поняття «емоційне мислення», що насправді переформується з поняттям «емоційний інтелект», адже специфіка емоційного мислення полягає в тому, що всі емоційні переживання, відчуття, стани особистості включені в процес вирішення задач [9].

Емоційний інтелект може розглядатися також і як частина соціального інтелекту. Савенков О.І., характеризуючи концепцію соціального інтелекту, виділив три групи критеріїв, що його формують: когнітивні, емоційні та поведінкові. Кожна з цих груп може бути представлена таким чином:

1) когнітивні: соціальні знання, соціальна інтуїція, соціальне прогнозування.

2) емоційні: емоційна чуттєвість, емоційна залученість, емоційний контроль, емпатія та здатність до саморегуляції.

3) поведінкові: соціальне сприйняття, соціальна взаємодія, соціальна адаптація [57].

Однією з серйозних проблем є неможливість чіткого розмежування понять емоційного і соціального інтелекту. З одного боку, в структурі соціального інтелекту представлений емоційний компонент, що характеризує залученість в процес міжособистісної взаємодії емоційних переживань, з іншого, – в структурі емоційного інтелекту представлена соціально-комунікативна складова, пов'язана з розумінням і прогнозуванням емоцій в контексті спілкування [65].

Також, варто зазначити, що вчені вважають, що емоційний інтелект можна розвивати. Так С.А. Прахова та Макаренко Н.М. Макаренко займалися дослідженням розвитку EQ дітей в онтогенезі, оскільки вважають це основним фактором, який впливає на успішну соціалізацію особистості. Вони визначили, що молодший шкільний вік – це дуже сприятлива вибірка, яка показує позитивні результати у розвитку емоційного інтелекту [51]. В свою чергу С.М. Могиляста займалася розробкою програми підвищення рівня емоційного інтелекту у старшокласників. На її думку, якраз в школі можна закласти базові знання та вміння не лише за обраними предметами, а й такі, що є чинниками успішного становлення особистості з розвиненим внутрішньоособистісним та міжособистісним емоційним інтелектом [37].

С.О. Подофей вважає, що необхідною умовою для соціалізації дітей є налагоджена психологічно-педагогічна робота в закладах освіти, яка включатиме в себе програми розвитку емоційного інтелекту і буде

систематично втілюватися в життя, а також корегуватися відносно запитів батьків, викладачів чи самих учнів [50]

Узагальнюючи всі зазначені вище дослідницькі підходи, можна констатувати, що концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності емоційних та інтелектуальних процесів [8]. Емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними проявами особистості. При цьому специфіку йому додає внутрішньоособистісна спрямованість [31]. До того ж, емоційний інтелект не є вродженою характеристикою, а формується в різних вікових періодах під певним впливом. Розвинений емоційний інтелект є фактором успішності в багатьох видах діяльності, а розвиток емоційного інтелекту дозволяє позитивно впливати на міжособистісні відносини.

### **1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття 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]. І 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 мимічному 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].

І.М. Андрєєва визначила, що 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 переключасться з поведінки дитини на її почуття та переживання [5].

В.В. Овсяннікова досліджувала зв'язок переживання самотності з рівнем рефлексії у підлітків. На її думку, 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 [12, 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.

## Висновок до розділу 1

На основі теоретичного аналізу літератури ми визначили, 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. Кошкарлова. 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. Дуже цікавим є той факт, що 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.

Поряд з цим ми визначили, що 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.

Найбільш поглиблено дослідженням феномену емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні автори Дж. Мейер та П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он та Д. В. Люсін. Саме вони розробили чотири провідні теорії та моделі емоційного інтелекту. Дж. Майер та П. Селовей першими створили ієрархічну модель емоційного інтелекту, куди увійшли такі складові як ідентифікація емоцій, емоційне сприяння мисленню, розуміння та управління емоціями. Їхній послідовник Д. Гоулман розширив та популяризував теорію EQ, написавши декілька книг та доповнивши модель особистісними та соціальними навичками. Р. Бар-Он вперше ввів позначення поняття коефіцієнту емоційності та описав п'ять компонентів емоційного інтелекту. Найбільшого поширення в практиці отримала модель емоційного інтелекту Д. Люсіна, а також його двокомпонентна теорія, куди входять два аспекти: внутрішньособистісний та міжособистісний EQ. Узагальнюючи всі підходи, стає зрозуміло, що концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності емоційних та інтелектуальних процесів.

Д. Гоулман, Р. Канаї, Б. Бахрамі, І.М. Андрєєва, В.В Овсяннікова та В. Зарицька в своїх дослідженнях визначили, що вміння правильно сприймати та передавати емоційні сигнали дійсно пов'язане з відчуттям самотності, особливо це прослідковується в дитячому віці. Дуже велику роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють значимі дорослі – батьки. Саме вони своїми діями та поведінкою визначають, як діти будуть в майбутньому взаємодіяти з суспільством, наскільки вони будуть здатні вибудовувати тісні соціальні зв'язки, яке коло спілкування матимуть і чи буде їхня персону авторитетною серед однолітків та на робочому місці.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик**

Основою даного дослідження є теоретичні положення стосовно емоційного інтелекту таких зарубіжних дослідників як Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Саловей, Р. Бар-Он, з вітчизняних варто зазначити О.М. Леонтьєва, Д. Люсіна, І.М. Андрееву та М.А. Холодну. Також положення про суб'єктивне відчуття самотності І. Ялома, Е. Фромма та Дж. Янга та їхніх вітчизняних колег: Є.М. Осіна, О.В. Неумоевої-Колчеданцевої, Д.О. Леонтьєва та С.Г. Корчагіної.

Для дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності ми обрали вибірку із осіб, віком 14-15 років, які навчаються в дев'ятому класі. Загальна кількість опитаних становить 48 чоловік. Щоб провести емпіричне дослідження нами були підготовані бланки для відповідей, кожна з п'яти методик розташована на окремому аркуші паперу, для зручності подальших підрахунків досліджувані вказували свої ПІБ на кожному аркуші.

Тестування зайняло 60 хвилин, в цей час увійшли оголошення інструкції до кожної методики, час їхнього проходження, а також збір бланків і обговорення майбутньої зустрічі для повідомлення результатів дослідження та домовленості про подальшу співпрацю з окремими респондентами.

Для проведення емпіричного дослідження виявлення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, нами було використано наступний ряд методик:



1. Диференціальний опитувальник переживання самотності Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва.
2. Опитувальник для визначення виду самотності С. Г. Корчагіної.
3. Опитувальник суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.
4. Опитувальник ЕмІн Д. Люсіна.
5. Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла.

1. Диференціальний опитувальник переживання самотності – відносно новий сучасний психодіагностичний інструмент, який був розроблений 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 була створена в 2013 році Є.М. Осіним та Д.О. Леонтьєвим. Також вони змогли розробити два варіанти – повний і короткий опитувальник. Для зручності дослідників, вони створили версію, в якій наявні 40 питань, що дасть змогу більш повно проаналізувати стан самотності респондентів. А для тих, хто хоче використовувати методику для індивідуальної діагностики, була створена коротка версія, в якій містяться 24 питання. Цікавим є те, що дана методика не має своїх аналогів у світі, тому вона виступає абсолютно новим інструментом для дослідження неоднозначного феномена самотності [46].

Варто зазначити, що обидва варіанти опитувальника пройшли повну валідизацію: структурна валідність була підтверджена результатами конфірматорного факторного аналізу, а конвергентна та дискримінаторна валідності встановлені завдяки аналізу зв'язків шкал з показниками по шкалам інших споріднених методик. Усі шкали даної методики надійні і затверджені дослідниками.

2. Для більшого заглиблення у переживання стану самотності ми обрали методику для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної, яка була представлена у 2008 році. 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 налаштувати 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 [25].

3. Опитувальник суб'єктивного відчуття самотності розроблений Д. Расселом та М. Фергюсоном в 1978 році, його адаптувала Н.Є. Водоп'янова. 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 [53].

4. Для визначення рівня емоційного інтелекту ми обрали один із найвідоміших опитувальників – тест ЕМІн Д. Люсіна. Автор спочатку створив власну модель емоційного інтелекту, а в подальшому приступив до створення своєї методики [27]. 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.

Даний опитувальник розроблявся в декілька послідовних етапів. Перша версія опитувальника була опублікована в 2004 році, більшість шкал в ній мали задовільну надійність. Далі Д. Люсін доопрацював власну методику, провів нові дослідження і найновіша доповнена версія вийшла в 2006 році, де надійність шкал була визнана високою. Наступні дані були отримані в 2009 році, вони майже повністю співпали з попереднім дослідженням. Разом з тим вчений продовжує роботу над доповненням опитувальника і розширенням шкал [28].

Автор стверджує, що його модель емоційного інтелекту кардинально відрізняється від інших, оскільки вона повністю незалежна від особистісних характеристик респондентів.

5. Наступна методика на визначення емоційного інтелекту, яку представив Є.П. Ільїн, є найбільш використовуваною серед дослідників. 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 [21].

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 [64].

## 2.2. Методи математичної обробки

Для встановлення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків юнацького віку ми скористалися методами математичної статистики. Спочатку ми порахували та проаналізували усі отримані результати кожного з сорока восьми респондентів за п'ятьма методиками (Додаток А). Потім ми внесли їхні результати до програми SPSS для подальшої математичної обробки.

Спочатку, необхідно встановити тип розподілу даних, а саме – він є нормальним чи існує відхилення від нормального. Щоб це визначити, ми використовуємо критерій Колмогорова-Смірнова. Він застосовується для співставлення двох видів розподілів: емпіричного з теоретичним або ж одного емпіричного розподілу з другим емпіричним розподілом [59]. Також він демонструє чи співпадає розподіл із передбаченою моделлю дослідження. В таблиці результатів знаходимо ймовірність того, що розподіл відповідає нормальному, він буде таким, якщо отримане число більше 0,05. Це означає, що істотної відмінності від нормального розподілу не знайдено, тобто це нормальний розподіл. У випадку, якщо число менше 0,05, то ми не беремо до уваги дані результати [47].

Після того, як ми встановили вид розподілу, ми переходимо до знаходження кореляційних зв'язків між показниками. Кореляція – це міра ступеню та напряму зв'язку між значеннями двох змінних. Під час аналізу кореляцій потрібно встановити, чи існує певний зв'язок між двома показниками (шкалами) в одній вибірці. Якщо дані виявилися з нормальним розподілом, а саме число більше 0,05, ми застосовуємо критерій Пірсона. Це параметричний показник, який підходить для двох метричних змінних, які були виміряні на одній і тій самій вибірці. Вона виступає мірою лінійного зв'язку між двома змінними і дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість цих двох змінних. У разі, якщо дані мають відхилення від нормального розподілу, тобто,

менше 0,05, ми застосовуємо критерій Спірмена. Це непараметричний показник, який в свою чергу підходить для двох змінних рангової шкали [39].

Також, для того, щоб перевірити, як змінилися показники емоційного інтелекту окремої групи підлітків після проходження тренінгу, ми використовуємо t-тест для парних вибірок. Результатом t-тесту стане тестова величина, яку ми отримаємо з розподілу Стьюдента. Ця величина допоможе нам відслідкувати наскільки наш вплив на емоційний інтелект був дієвим і як змінилися конкретні показники після проходження тренінгу. Поряд з цим ми обираємо контрольну групу і для чистоти експерименту проводимо цей самий тест для цієї групи підлітків, які не приймали участь у програмі корекції емоційного інтелекту.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація групових даних дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків**

Під час дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків ми встановили наступні групові особливості. Було проведено тестування сорока восьми респондентів за п'ятьма методиками. Перш за все ми здійснили обробку індивідуальних результатів кожного респондента за рядом методик, а потім були визначені групові показники, які надалі було проінтерпретовано і описано нижче.

Спочатку ми досліджували рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків. Для цього було обрано два тести. Перший з них – *Опитувальник ЕмІн Д. Люсіна*. Він складається з чотирьох основних та п'яти додаткових шкал, які загалом розуміються як складові емоційного інтелекту особистості. Оскільки всього респондентів 48, то 1 респондент становить 2,1%

## Розподіл групових показників за методикою ЕмІн Д. Люсіна

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%
МЕІ	13	27,3	6	12,6	16	33,6	10	21	3	6,3
ВЕІ	2	4,2	13	27,3	20	42	10	21	2	4,2
ПЕ	2	4,2	18	37,8	13	27,3	13	27,3	2	4,2
УЕ	9	18,9	10	21	17	35,7	9	18,9	2	4,2
МП	7	14,7	12	25,2	14	29,4	13	27,3	2	4,2
МУ	8	16,8	15	31,5	16	33,6	9	18,9	0	0
ВП	1	2,1	8	16,8	26	54,6	11	23,1	2	4,2
ВУ	4	8,4	14	29,4	20	42	9	18,9	1	2,1
ВЕ	1	2,1	17	35,7	18	37,8	11	23,1	1	2,1

З таблиці 2.3.1 ми бачимо, що по більшості шкал переважає середній рівень, а саме по шкалі внутрішньособистісного (ВЕІ) – 42% респондентів, управління емоціями в цілому (УЕ) – 35,7%, розуміння своїх емоцій (ВП) – 54,6%, управління своїми емоціями (ВУ) – 42% та розуміння чужих емоцій (МП) – 29,4%. За шкалою розуміння емоцій в цілому (ПЕ) значно виділяється низький рівень – 37,8%. Також серед вибірки помітний низький рівень за шкалами управління чужими емоціями (МУ) – 31,5% та контроль експресії (ВЕ) – 35,7%. Варто зазначити, що дуже низький рівень мало представлений серед респондентів, лише по шкалі міжособистісного інтелекту (МЕІ) прослідковується виразний стрибок показника – 27,3%. Примітним є те, що серед вибірки майже немає респондентів, які демонстрували б дуже високий рівень ознаки, по шкалі управління чужими емоціями не вдалося виявити жодної людини, яка б оволоділа даним вмінням на дуже високому рівні.

Для того, щоб детальніше розглянути результати, зобразимо їх графічно на діаграмі 2.3.1.

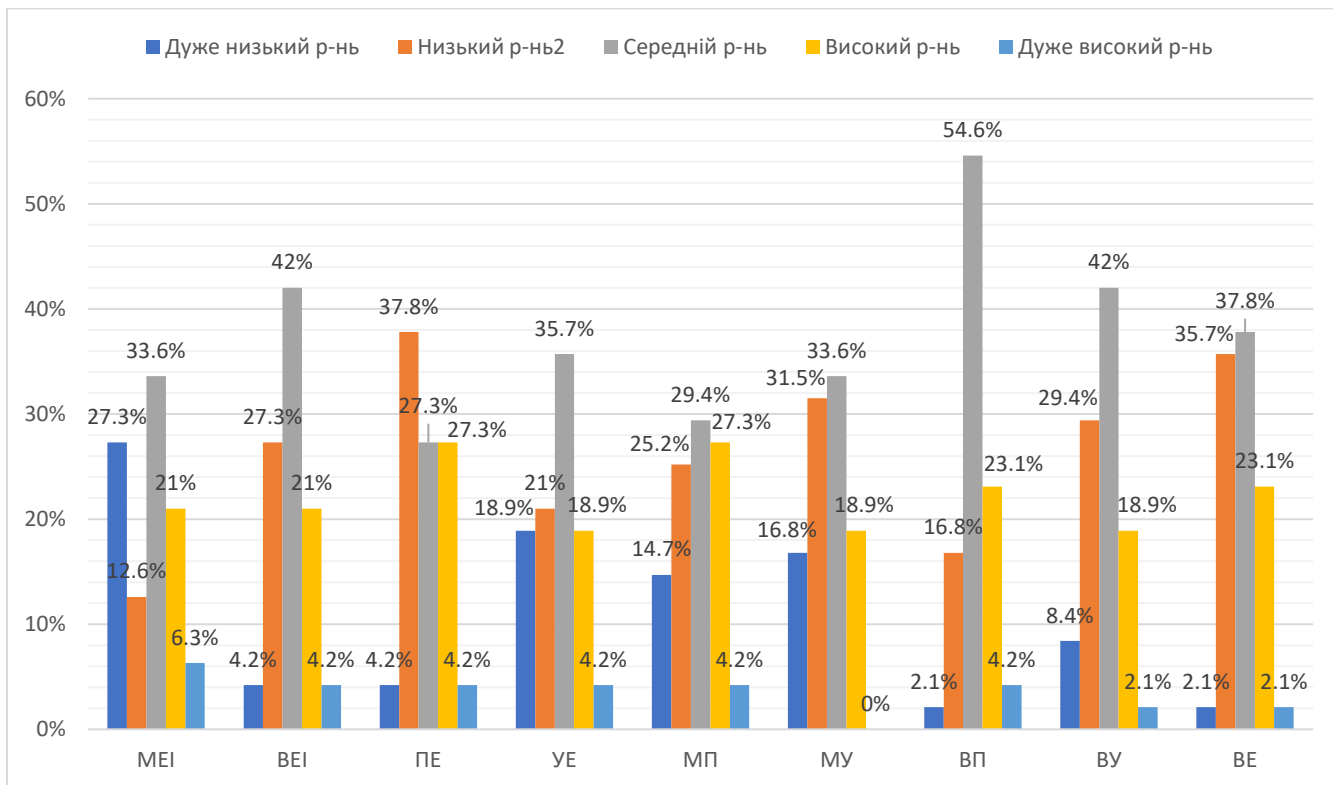


Рис 2.3.1. Групові показники за методикою EmIn Д. Люсіна

Отож, з даного рисунку ми бачимо, що за шкалою міжособистісного інтелекту (MEI) 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 27,3% та 12,6% опитаних відповідно, це означає, що їм важко ставити себе не місце інших людей, розпізнавати їхні емоційні сигнали та отримувати потрібні комунікативні відгуки. Поряд з цим, у 21% опитаних виявлено високий рівень MEI, а це доводить, що підлітки вже опанували певні навички управління емоціями інших людей, можуть ідентифікувати та інтерпретувати емоційні прояви оточуючих. Також невелика кількість – 6,3% 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.

За шкалою внутрішньоособистісного інтелекту (BEI) помітно виділяється середній рівень – 42%, 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 27,3%

опитаних низький рівень – це свідчить про погано розвинену здатність розуміти свої емоції, а також управляти ними. Дуже низький рівень у 4,2% опитаних, які мало заглиблюються у власний внутрішній світ і не намагаються в ньому розбиратися. Разом з тим у 21% підлітків ВЕІ знаходиться на високому рівні розвитку і вони здатні контролювати зовнішні прояви своїх емоцій і відслідковувати їхнє зародження всередині. Для 4,2% респондентів розуміння внутрішніх емоційних процесів стало звичайною справою, адже вони мають дуже високий рівень за шкалою внутрішньоособистісного інтелекту.

Шкала «розуміння емоцій» показує що це вміння у 37,8% 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 4,2% опитаних взагалі важко давати назву емоціям та пояснювати собі й оточуючим, що насправді вони відчувають. Середній та високий рівень розділилися порівну – по 27,3% 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 4,2% від всієї вибірки, тобто ці особи без зайвих зусиль можуть розповісти близьким, що вони відчувають, а також проконсультувати інших з приводу їхніх емоційних переживань.

За шкалою «управління емоціями» переважає середній рівень прояву ознаки – 35,7%. 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 – 21% та 18,9% 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 18,9% 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 4,2% виявлений дуже високий рівень цієї ознаки, що свідчить про розвинене вміння управляти емоціями і це значно допомагає їм у житті.

Далі розглянемо шкалу «розуміння емоцій інших», що є складовою міжособистісного інтелекту. По ній ми отримали наступні результати: середній високий та низький рівні поділилися майже порівну – 29,4%, 27,3% та 25,2% 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 – 14,7%, 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 4,2% 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» теж входить до міжособистісного інтелекту і вона продемонструвала, що в групі переважає середній та низький рівень даної ознаки – 33,6% та 31,5% 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 18,9% 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 16,8% 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.

По шкалі «розуміння своїх емоцій», яка належить до прояву внутрішньоособистісного інтелекту, переважає середній рівень, а саме 54,6%. 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 23,1% респондентів вже змогли навчитися розпізнавати свої емоційні переживання і опанували високий рівень володіння знаннями про назви емоцій, їх вербальний опис та оцінку. Також 4,2% 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 16,8% підлітків не можуть дивитися вглиб своїх переживань, тому досить поверхнево можуть оцінити та описати свій емоційний стан. Так само і 2,1%, які не тільки не можуть виразити свої емоції, а взагалі не намагаються навчитися в них розбиратися.

Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що 42% 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 29,4% опитаних спостерігаються проблеми з управлінням власними емоціями, тому що вони не здатні підтримувати інтенсивність бажаних емоцій і тримати під контролем небажані прояви. Для 8,4% взагалі здається дуже важким процес опанування свого стану і виведення емоцій на стабільний рівень. Варто зазначити, що все ж таки 18,9% підлітків можуть брати під контроль свої емоційні прояви і задовольняють власну потребу правильно виражати почуття. І, нарешті, 2,1% - це ті, хто увійшли до групи, яка на дуже високому рівні може управляти своїми емоціями і робить це без видимих зусиль.

Остання шкала цієї методики, яка теж входить до внутрішньоособистісного інтелекту – це «контроль експресії». У 35,7% підлітків низький рівень контролю експресії, тобто їм не вдається зовнішньо приховувати те, що відбувається всередині них. Для 37,8% 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 23,1% респондентів уміють брати під контроль свою зовнішню експресію і чудово маскують свої істинні почуття. Дуже низький і дуже високий рівень мають однаковий показник – по 2,1% 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.

Ще одним тестом на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту виступив *Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла*. Отримані результати наведені в таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2.

Групові показники за тестом EQ Н. Холла

Шкала \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%
Емоційна обізнаність	18	37,8	20	42	10	21
Управління своїми емоціями	14	29,4	26	54,6	8	16,8
Самотивація	25	52,5	17	35,7	6	12,6
Емпатія	8	16,8	19	39,9	21	44,1
Управління емоціями інших людей	12	25,2	26	54,6	10	21

Отож, з даної таблиці ми бачимо, що за шкалами управління своїми емоціями та управління емоціями інших людей чітко переважає середній рівень – по 54,6% кожна. За шкалою емоційна обізнаність результати розділилися

майже порівну між низьким та середнім рівнем – 37,8% та 42% відповідно. За шкалою самомотивація більше ніж половина респондентів продемонструвала низький рівень ознаки – 52,5%, а от за шкалою емпатія, навпаки перевага відійшла високому рівню – 44,1%. Більш детально пропонуємо розглянути інформацію на рисунку 2.3.2.

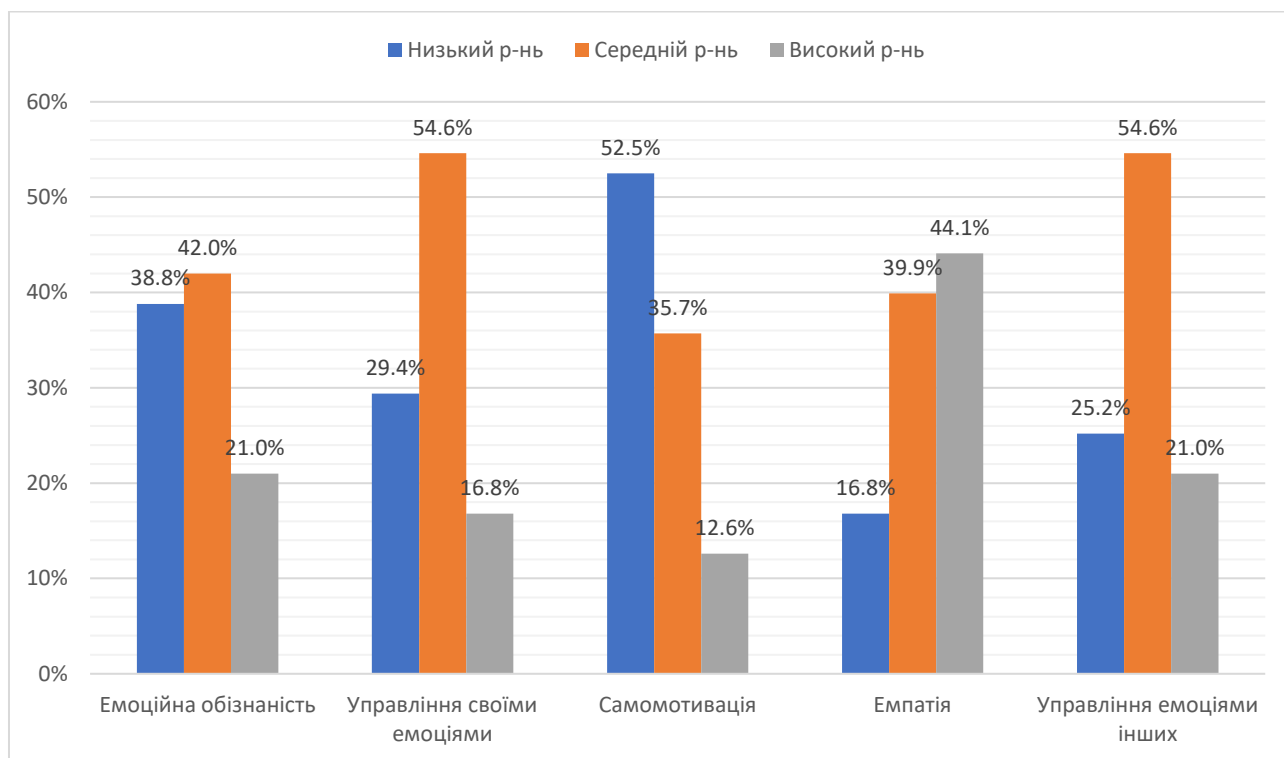


Рис. 2.3.2. Групові показники за тестом EQ Н. Холла

Як видно з діаграми 2.3.2 за шкалою «емоційна обізнаність» середній і низький рівень розділилися майже порівну – 42% та 38,8% 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 21% 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 54,6% респондентів мають базові навички стримування небажаних емоційних проявів, проте, все ж таки, не завжди їм вдається оволодіти собою в потрібний момент. Для 29,4% 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 16,8% 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 – 52,5%, 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 наснагу 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 35,7% опитаних якість 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 12,6% самотивація 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 – 44,1%, 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 – 39,9%, 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 – 54,6%. 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 25,2% 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 21% 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.

Суб'єктивне відчуття самотності респондентів ми досліджували за допомогою *диференціального опитувальника переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтьєва*. За даною методикою ми можемо проаналізувати вісім шкал, які нададуть нам уявлення про те, як підлітки проживають стан самотності і що є для них найбільшою проблемою в цьому відчутті. З результатами тестування пропонуємо ознайомитися у таблиці 2.3.3.

## Групові показники за опитувальником переживання самотності

Є. М. Осіна та Д. О. Леонтєва

Шкала \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть чол.</i>	%	<i>К-ть чол.</i>	%	<i>К-ть чол.</i>	%
Ізоляція	17	35,7	21	44,1	10	21
Переживання самотності	22	46,2	19	39,9	7	14,7
Відчуження	19	39,9	14	29,4	15	31,5
Дисфорія	17	35,7	22	46,2	9	18,9
Самотність як проблема	24	50,4	15	31,5	9	18,9
Потреба в компанії	16	33,6	19	39,9	13	27,3
Радість усамітнення	20	42	15	31,5	13	27,3
Самотність як ресурс	25	52,5	14	29,4	9	18,9

З таблиці 2.3.3. можна побачити, що середній рівень переважає за шкалами ізоляція – 44,1%, дисфорія – 46,2% та потреба в компанії – 39,9% респондентів. Цікавим фактом є те, що для даної вибірки самотність не є проблемою у 50,4%, вони сприймають це відчуття як буденне переживання. Самотність не виступає в ролі ресурсу для 52,5% підлітків, вони тяжіють до оточення, щоб саме від людей набиратися натхнення, а також ділитися своєю енергією з іншими. Переживання самотності, а також радість усамітнення знаходяться на низькому рівні, що означає схильність підлітків до відчуття негативних емоцій, коли вони залишаються на одинці. А от по шкалі відчуження показники розділилися майже порівну, тобто дехто з респондентів страждає, коли усвідомлює, що йому немає до кого звернутися за порадою чи підтримкою, а іншим, навпаки, так навіть зручніше – справлятися з усім самому.

Для наочного представлення пропонуємо переглянути рис. 2.3.3.

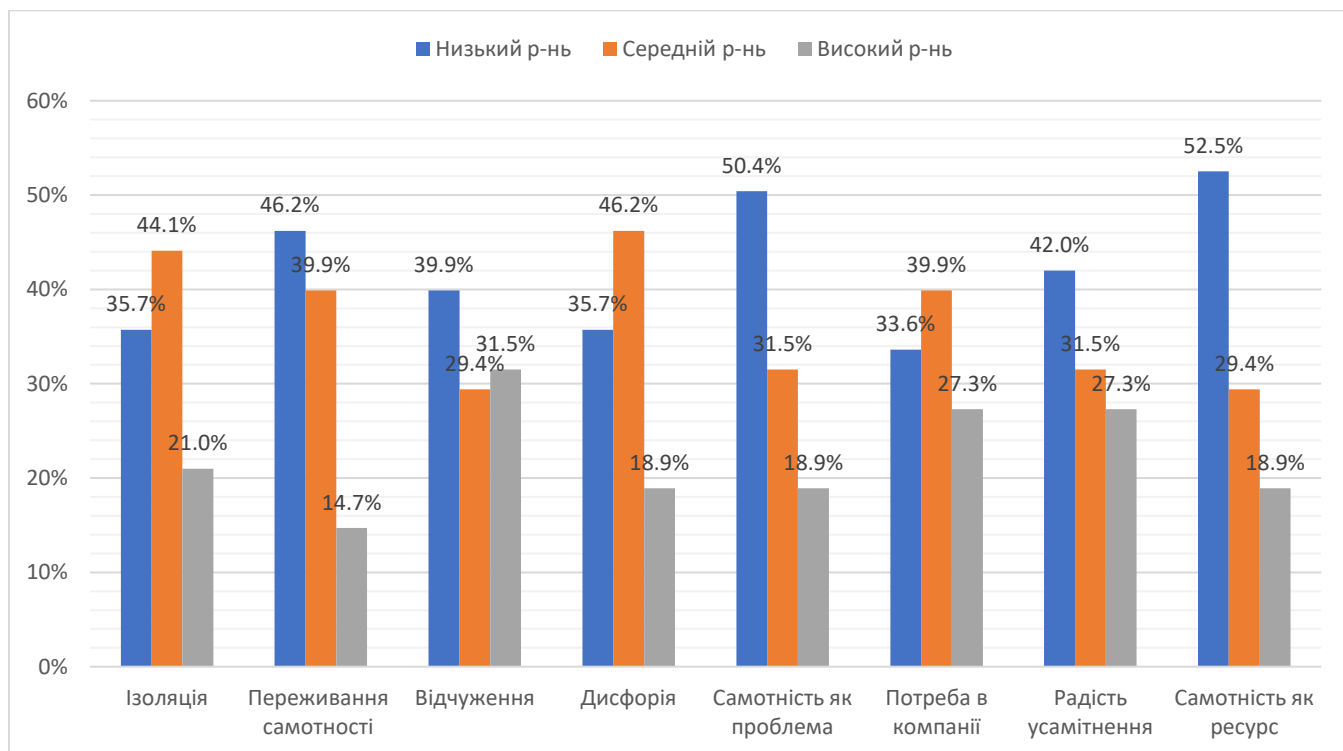


Рис 2.3.3. Групові показники за методикою «Диференціальний опитувальник переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва»

З діаграми 2.3.3. видно, що за шкалою «ізоляції» переважає середній рівень – 44,1%, тобто в якомусь плані підліткам не вистачає близьких людей, з якими можна поділитися внутрішніми переживаннями, але вони не відчуваються зовсім ізольованими, швидше за все вони мають хоча б один тісний соціальний контакт. Низький рівень за цією шкалою у 35,7% респондентів показує, що вони змогли налагодити зв'язок з оточуючими і зібрати навколо себе однодумців. Та попри це, 21% підлітків відчуває себе ізольованим і неприйнятним своїм оточенням.

За шкалою «переживання самотності» показники між середнім та низьким рівнем розділилися майже порівну – 39,9% та 46,2% відповідно. З цього випливає, що більша частини вибірки не відчуває себе самотніми і не сформувала в своїй уяві свій образ – як образ самотньої людини. Вони досить вдало комунікують з однолітками і тому їм не властиве переживання самотності. Високий рівень самотності наявний у 14,7% опитаних, це означає, що вони в своєму віці вже дізналися як протікає переживання самотності і занурилися в нього.



По шкалі «відчуження» лідирує низький рівень – 39,9%, а це означає, що більш ніж третя частина респондентів мають своє коло друзів, вони не цураються нових контактів і проявляють високий рівень комунікабельності, саме це дозволяє їм постійно перебувати в оточенні близьких по духу людей. В той же час високий рівень переживання стану відчуження продемонстрували 31,5% – це є показником того, що третина групи відчуває себе покинутою, неприналежною до соціальної групи однолітків і не вміє будувати значимі зв'язки з оточуючими. Ті 29,4% підлітків, які формують середній рівень демонстрації даної ознаки ще не повністю сформували своє коло спілкування, тому іноді у них бувають моменти самотності.

Шкала «дисфорія самотності» виявила, що 42,6% підлітків на середньому рівні проживають цей стан. Тобто в моменти безпосереднього перебування на самоті вони відчувають дискомфорт і негативні почуття, але варто лише їм потрапити до своєї компанії, як всі ці переживання відходять на другий план. У 35,7% респондентів взагалі виникнення негативних переживань від того, що вони перебувають наодинці, досить рідкісне явище, вони навіть не замислюються над цим. А от у 18,9% опитаних самотність асоціюється з чимось поганим, неприємним і обов'язково має негативне забарвлення.

За шкалою «самотність як проблема» чітко видно, що половина респондентів, а саме 50,4% не рахує, що залишитися наодинці з самим собою – є для них критичною ситуацією. Вони усвідомлюють, що це нормально – іноді усамітнюватися, щоб відновити сили, обдумати особисті переживання тощо. Для 31,5% самотність – це двоякий стан, вони знають, що він не буде тривати завжди, що це ситуативний момент, але все ж таки іноді їм досить важко це пережити. У 18,9% підлітків думки про те, що вони можуть перебувати на самоті, викликають страх та заперечення, тому вони намагаються по максимуму долучатися до різних гуртків, компаній та угруповань.

За шкалою «потреба в компанії» показники розподілилися майже порівну. Низький рівень, який продемонстрували 33,6% опитаних, означає, що ці люди однаково прекрасно почуваються і в компанії, і за її межами. Для них не обов'язково завжди проводити час з друзями, щоб почуватися щасливими.

Звичайне виконання домашнього завдання, прибирання чи гра в комп'ютерні ігри приносить їм стільки ж позитивних емоцій, скільки й зустріч з однолітками. Для 39,9% респондентів перебування в компанії не є життєвонеобхідною потребою, але якщо вони мають вибір – залишитися вдома чи піти до друзів, безсумнівно вони оберуть друге. Поряд з цим 27,3% протестованих погано уявляють своє дозвілля без інших людей, щоб відпочити, розслабитися, набратися енергії, їм потрібно провести час з близькою людиною або людьми.

Шкала «радість усамітнення» демонструє, що 42% підлітків не бажають проводити більшість свого часу на самоті, оскільки вони проживають той період, коли хочеться постійно бути в русі, вивчати щось нове і ділитися цим з оточуючими, вони обирають спілкування з друзями – як засіб для досягнення приємних вражень. У 31,5% опитаних усамітнення не викликає захват, але і сильного відторгнення вони теж не відчують, інколи їм навіть приємніше побути вдома самим, ніж знаходитися серед людей, які їм не цікаві. А от 27,3% підлітків, навпаки, часто чекають закінчення уроків, щоб вирватися із тісної взаємодії з оточуючими і просто приділити час собі, своїм справам та захопленням.

За шкалою «ресурс усамітнення» 52,5% респондентів показали, що на даний момент вони ще не навчилися виокремлювати із стану самотності користь, зараз для них не є пріоритетним копатися в собі чи глибоко занурюватися в свої почуття. Також 29,4% підлітків увійшли до середнього рівня, а це означає, що хоч зараз їм важко отримувати приємний результат від заглиблення в своє внутрішнє переживання, але вони намагаються вчитися цьому. В той же час 18,9% членів групи примирилися з почуттям самотності і навіть навчилися з ним співпрацювати для покращення свого самопочуття та рівня життя.

За «Опитувальником для визначення виду самотності» С.Г. Корчагіної ми діагностували, які різновиди переживання самотності найбільш розповсюджені серед нашої вибірки. Детальні дані наведені в таблиці далі:

Групові результати за опитувальником для визначення виду самотності

С.Г. Корчагіної

Вид самотності \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%
Дифузна	21	44,1	11	23,1	16	33,6
Відчужуюча	29	60,9	12	25,2	7	14,7
Дисоційована	35	73,5	13	27,3	0	0
Стан самотності	16	33,6	21	44,1	11	23,1

Отже, з даної таблиці ми бачимо, що серед даної вибірки не розповсюджені такі види самотності як відчужуюча – 60,9% та дисоційована – 73,5%, остання навіть має показник для високого рівня – 0%. Хоч дифузна самотність в більшості своїй також тяжіє до низького рівня, але все ж таки 33,6% продемонстрували високий рівень прояву цього виду самотності. Стан самотності як варіант норми на середньому рівні у 44,1% респондентів. Для наочного представлення ми побудували діаграму 2.3.4.

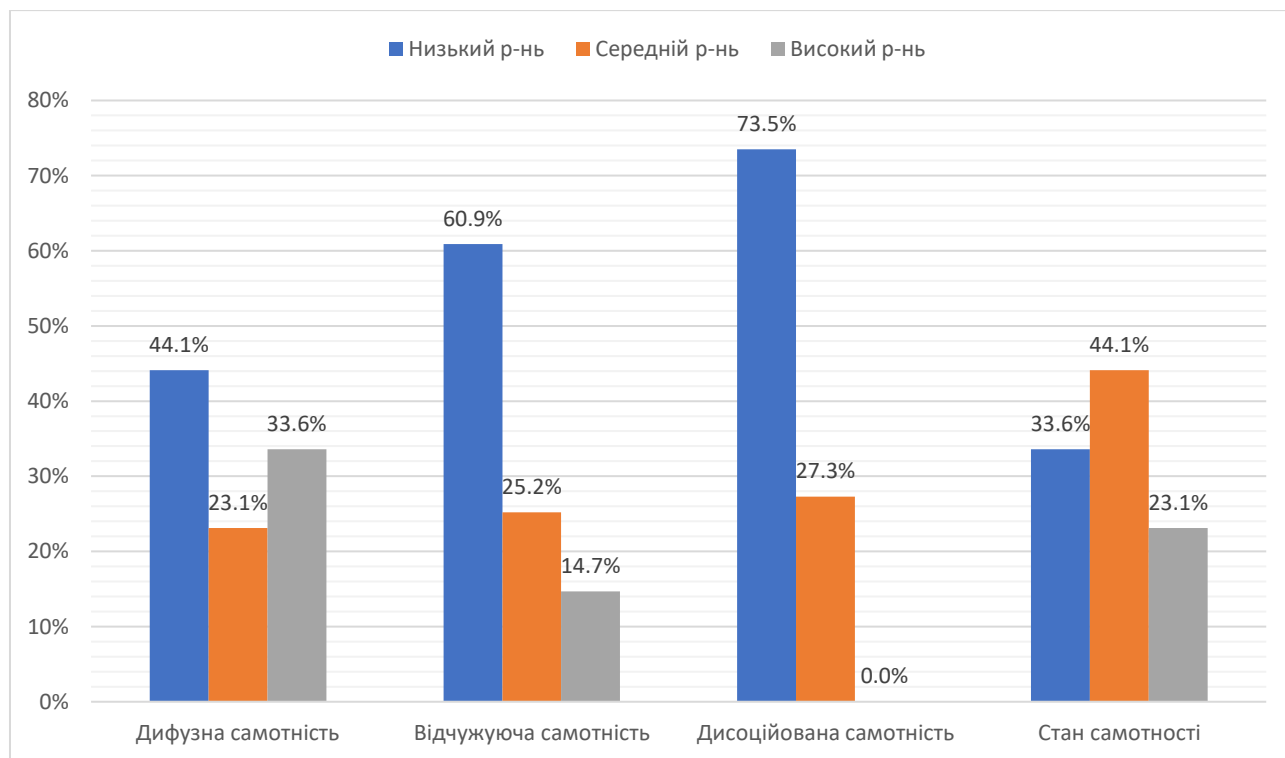


Рис. 2.3.4. Групові показники за опитувальником для визначення виду самотності С.Г. Корчагіної

З діаграми 2.3.4 можна відмітити, що за шкалою «дифузна самотність» переважає низький рівень – 44,1%. Тобто більша частина респондентів не схильна переживати дифузну самотність, а саме розчинятися у натовпі, бо їм не вдається віднайти свою ідентичність. Вони навпаки, вчаться прислуховуватися до внутрішнього «Я», спостерігають, що їм подобається, що їх надихає. Попри це, серед інших шкал у дифузного виду самотності найбільший показник високого рівня – 33,6%. Це означає, що серед даної вибірки – це найбільш розповсюджений вид самотності. Третина респондентів зіштовхнулася в підлітковому періоді з проблемою ідентифікації, що зовсім не дивно. Перебуваючи на самоті їм важко розібратися в собі, дослухатися до власних почуттів і бажань, вони відчують спустошеність. В цьому випадку вони починають ототожнювати себе з іншими значимими особистостями – друзями, героями книг чи фільмів, відомими акторами чи музикантами. Це ніби перекриває їхню нездатність усвідомити цінність власного «Я». Цей вид самотності не є досить небезпечним, через нього проходить велика кількість людей, яка має проблеми з адекватною самооцінкою. Середній рівень дифузної самотності виявлений у 23,1% опитаних, тобто вони не повністю ототожнюють себе із значимими іншими, але все ж намагаються переймати певні риси, копіювати поведінку іншої людини, але це відбувається більше ситуативно.

Шкала «відчужуюча самотність» демонструє, що у 60,9% підлітків даний вид самотності знаходиться на низькому рівні. Вони не схильні віддалятися від друзів та рідних чи повністю ховатися від світу. Така модель поведінки не властива цій групі опитаних, вони, навпаки, досить відкриті та компанійські, а також не розуміють, навіщо замикатися в кімнаті на самоті, якщо можна приємно провести час в компанії та зарядитися гарним настроєм. Високий рівень за цією шкалою виявлено у 14,7% респондентів. Це означає, що ці підлітки схильні до перебування в ізоляції від оточуючих, вони люблять перебувати в своєму світі та занурюватися в роздуми. В свою чергу, близькі люди, які не знаходять в спілкуванні з цими підлітками емоційного відгуку, теж починають віддалятися від них. Це приводить респондентів до ще більшого занурення вглиб себе. Середній рівень наявний у четвертій частині групи –

15,27%. Тобто ця група намагається балансувати між відкритістю та періодичним відходом від взаємодії з реальністю. Вони не відчужуються від близьких, тому що знають – спілкування їм потрібне, але іноді їх приваблює пустий простір, де лише вони і їхні думки.

За шкалою «дисоційована самотність» ми бачимо, що високий рівень взагалі не виявлений, тобто серед респондентів немає яскраво виражених експресивних особистостей. Всі вони намагаються контролювати себе та свої прояви, щоб не залишитися без тісних контактів з оточуючими. Середній рівень наявний у 23,7% підлітків, тобто четверта частина групи все ж таки іноді може не справлятися зі своїми емоціями і виплескувати їх на своїх ближніх, що приводить до виникнення конфліктів. У випадку, якщо вони не ігноруватимуть ці проблемні моменти, а навпаки, працюють над цим, то в майбутньому ця проблема зникне. Низький рівень дисоційованого виду самотності продемонстрували 73,5% підлітків, а це означає, що вони не впадають в залежність від своїх емоцій, досить легко вирішують конфліктні моменти з близьким, щоб не бути ізольованими від суспільства. Це досить гарний показник, тому що такі підлітки матимуть менше проблем в майбутньому.

По шкалі «стан самотності» переважає середній рівень прояву ознаки – 44,1%, тобто все ж таки серед підлітків спостерігається тенденція, до усамітнення, втечі від шуму міста, інформаційного навантаження, суспільних проблем тощо. Іноді вони усамітнюються і обдумують свої плани, події за день, своє майбутнє, не бажаючи при цьому обговорювати це з іншими. Стан самотності для них не проблема, а лише ситуативний момент в житті. У 33,6% опитаних низький рівень стану самотності, отож вони рідко залишаються на самоті з особистих чи якихось інших причин. Їм завжди є до кого звернутися за порадою чи кому виразити свої переживання, ці підлітки рідко вдаються до усамітнення, щоб закрити якісь неоднозначні особисті питання. І лише у 23,1% респондентів спостерігається високий стан самотності, що означає глибинне занурення всередину себе, своїх страхів та бажань. Ці підлітки мало що очікують від соціуму і тому не вважають за потрібне навантажувати інших

своїми проблемами, вони абстрагуються і переводять фокус на свій внутрішній світ, щоб знайти там точку опори.

І нарешті, для визначення загального рівня суб'єктивного відчуття самотності у наших респондентів ми застосували «Методику суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. Отримані дані наведено в таблиці 2.3.5.

Таблиця 2.3.5

Групові показники за методикою суб'єктивного відчуття самотності  
Д. Рассела та М. Фергюсона

Шкала	Рівень	Низький		Середній		Високий	
		К-ть чол.	%	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%
Суб'єктивне відчуття самотності		17	35,4	22	45,8	9	18,7

Отже, з таблиці вище видно, що суб'єктивне відчуття самотності наявне у більшості респондентів на середньому рівні – це 45,8%. На низькому рівні суб'єктивне відчуття самотності перебуває у 35,4% підлітків. Високий рівень продемонстрували 18,7%. Наочно ми відобразили результати в діаграмі 2.3.5.

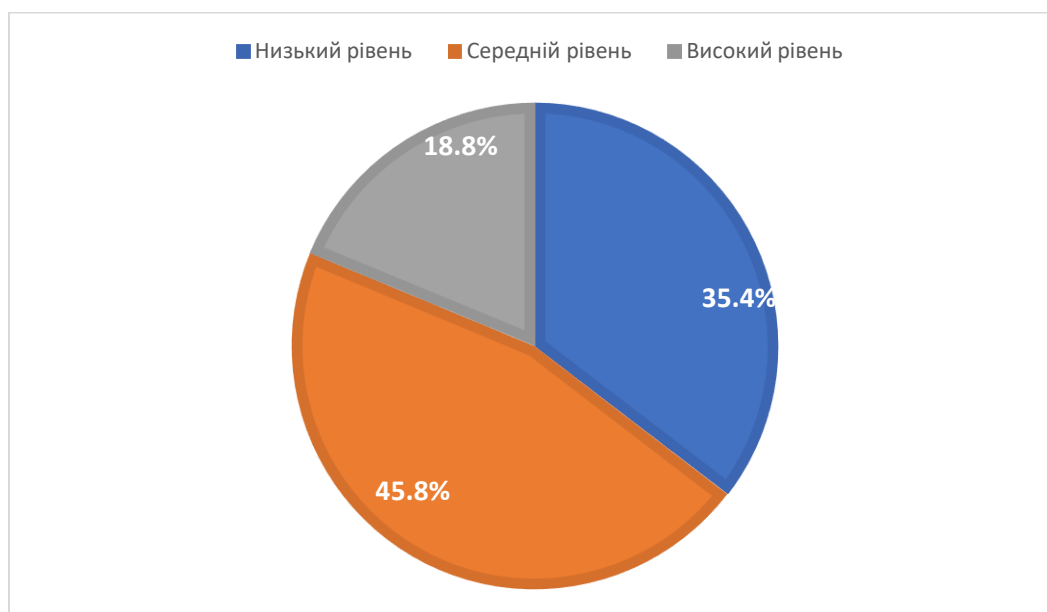


Рис. 2.3.5. Групові показники за методикою суб'єктивного відчуття самотності  
Д. Рассела та М. Фергюсона

Дана діаграма демонструє нам, що ситуація серед вибірки дуже схожа з попередньою методикою. Ми бачимо, що серед респондентів переважає середній рівень переживання суб'єктивного відчуття самотності – 45,8%. Тобто половина вибірки час від часу зіштовхується з переживанням самотності, але для неї цей стан не є критичним. В один момент вони можуть відчувати паніку, через те, що їх ніхто не розуміє, всі від них відвернулися, а на наступний день інтенсивність цього відчуття спадає і вони усвідомлюють, що все не так погано. Такі емоційні каруселі взагалі властиві підлітковому вікові, тому не варто загострювати на цьому увагу.

Високий рівень представлений найменшою кількістю опитаних – 18,8%, але він все ж таки є і цього не можна заперечувати. Ми розуміємо, що ці підлітки проходять через важкий життєвий період, вони почуваються беззахисними, невпевненими та покинутими. Це відчуття може поглиблюватися, якщо дитина замикається в собі і вважає, що лише одна вона на всій планеті проживає це почуття. Цій групі здається, що вони відділені від інших невидимою стіною і що так буде завжди. Саме на таку групу респондентів варто звертати увагу педагогам, батькам та шкільним психологам. Адже чим раніше з цими дітьми почнуть займатися, тим швидше і легше вони зможуть вийти із цього стану з мінімальними наслідками.

Низький рівень виявлений у 35,4% респондентів, тобто ці підлітки відчувають себе органічно в будь-якій компанії, їм завжди є чим себе зайняти, і навіть якщо вони перебувають на самоті, вони проводять цей час з користю. Саме на такий результат потрібно націлювати усіх респондентів, адже використовуючи час, проведений на самоті, для удосконалення своїх навичок, можна покращити свої вміння і в подальшому стати найкращим в конкретній галузі. Швидше за все ця група опитаних на даний момент позитивно вирішила спірні життєві ситуації і впевнено крокує далі.

## 2.4. Виявлення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків

Для аналізу результатів емпіричного дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків ми застосували математичні методи для виявлення кореляцій. Спочатку ми визначили розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Додаток Б). Розподіл виявився нормальним для всіх параметрів, отож для кореляційного аналізу ми застосовували критерій Пірсона. Нами було виявлено, що між показниками методик існують наступні кореляційні зв'язки (Додаток В):

Таблиця 2.4.1

Кореляційні зв'язки між контролем експресії та суб'єктивним відчуттям самотності

За критерієм Пірсона		Шкала «Суб'єктивне відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона
Шкала «Контроль експресії» за методикою Д. Люсіна	Показник кореляції	-388**
	Показник значимості	0,006

Отже, з таблиці 2.4.1 можна побачити, що дані шкали пов'язані між собою в оберненому зв'язку. Кореляція значима на рівні 0,01. Це означає, що чим нижчий у особистості контроль експресії, тим гостріше вона переживає суб'єктивне відчуття самотності. Тобто ми розуміємо, що людина, якій важко стримувати власні зовнішні прояви емоцій, а також вона може різко висловлюватися, показувати мімікою і жестами своє невдоволення, агресію або ж інші яскраві переживання. В свою чергу такі постійні випадки з її боку почнуть відлякувати від неї оточуючих, що неминуче призведе до розвитку у неї відчуття, що лише на самоті їй спокійно та комфортно, де ніхто не



висловлює їй свої претензії та зауважень. Через те, що вона перекладатиме відповідальність за свою вимушену ізоляцію на оточуючих, у неї буде розвиватися суб'єктивне відчуття самотності. Насправді все можна було б виправити, якщо провести роботу над собою, використовувати техніки, які допоможуть навчитися контролювати власні емоційні прояви. Далі розглянемо зв'язок між управління своїми емоціями та ізоляцією в таблиці 2.4.2.

Таблиця 2.4.2.

Кореляційні зв'язки між управлінням своїми емоціями та ізоляцією

За критерієм Пірсона		Шкала «Ізоляція» за методикою Є. Осіна та Д. Леонтьєва
Шкала «Управління своїми емоціями» за методикою Д. Люсіна	Показник кореляції	-387**
	Показник значимості	0,007

З таблиці видно, що між показниками існує обернений зв'язок, який значимий на рівні 0,01. Це означає, що людина, якій важко управляти своїми емоціями, буде яскравіше відчувати свою ізолюваність від соціального оточення. Її низька здатність до утримання в собі негативних емоцій та невміння правильно виражати позитивні емоції буде викликати у близьких людей непорозуміння та різке відсторонення. В свою чергу, якщо усі значимі фігури водночас зникнуть із повсякденного життя людини, вона відчує раптову ізолюваність від світу. Це означатиме, що через її низький рівень контролю емоційних проявів вона буде виключена зі списку соціальних контактів своїх друзів та знайомих і перестане відчувати себе приналежною до своєї групи. В даному випадку наступним кроком від неочікуваної соціальної ізоляції стане розвиток відчуття самотності індивіда. Далі розглянемо кореляцію за таблицею 2.4.3.

Таблиця 2.4.3

Кореляційні зв'язки між розумінням своїх емоцій та дисфорією самотності»

За критерієм Пірсона		Шкала «Дисфорія самотності» за методикою Є. Осіна та Д. Леонтєва
Шкала «Розуміння своїх емоцій» за методикою Д. Люсіна	Показник кореляції	-381**
	Показник значимості	0,008

Отож, дана кореляція значима на рівні 0,01 і показує, що людина, яка не здатна розібратися в своїх емоціях буде більше схильна до занурення в дисфорію самотності. Тобто, якщо конкретна особа не може ідентифікувати, осмислити і усвідомити, які почуття та емоції вирують всередині неї, вона також не знатиме як транслювати їх своєму оточенню. Виходячи з цього, вона не зможе поділитися з близькими людьми своїми переживаннями і буде ще більше заглиблюватися в себе. Але це заглиблення не буде продуктивним, оскільки вона відчуватиме обурення і злість на себе та своє внутрішнє «Я» через свою емоційну необізнаність. Так її самотність не стане для неї шляхом до самовдосконалення, а навпаки переросте в дисфорію. Це означає, що перебуваючи на самоті, вона буде переживати свій негативний досвід і її будуть долати негативні думки, відчуття та емоції. Наступна кореляція представлена в таблиці 2.4.4.

Таблиця 2.4.4.

Кореляційні зв'язки між розумінням емоцій та відчуженням

За критерієм Пірсона		Шкала «Відчуження» за методикою Є. Осіна та Д. Леонтєва
Шкала «Розуміння емоцій» за методикою Д.Люсіна	Показник кореляції	-371**
	Показник значимості	0,010

Ця кореляція обернена і має значимість 0,01. З неї ми бачимо, що чим гірше розвинена у людини здатність розуміти свої та чужі емоційні прояви, тим частіше їй доведеться зіштовхуватися з відчуженням. З цього випливає, що індивід, який не володіє достатнього майстерністю у розпізнаванні своїх та чужих емоцій з самого початку, не буде здатний до побудови тісних взаємин та переведення стосунків на більш високий рівень, що передбачає виникнення емоційної близькості між людьми. В подальшому, якщо стан речей не буде змінюватися і рівень даної здатності не буде підвищуватися, то відчуження цієї особистості від світу буде лише загострюватися і постійно підкреслюватися з боку соціального оточення.

У таблиці 2.4.5. представлена наступна кореляція між емпатією та потребою в компанії.

Таблиця 2.4.5

Кореляційні зв'язки між емпатією та потребою в компанії

За критерієм Пірсона		Шкала «Потреба в компанії» за методикою Є. Осіна та Д. Леонтьєва
Шкала «Емпатія» за методикою Н. Холла	Показник кореляції	431**
	Показник значимості	0,002

Ми бачимо, що кореляція пряма і значима на рівні 0,01. Це означає, що чим вищий у людини рівень емпатії, тим більше вона відчуває потребу перебувати в компанії інших людей. То ж очевидно, що у випадку, коли людина розвинула в собі вміння розуміти почуття, емоції та переживання оточуючих, а також навчилася виражати своє ставлення у формі співпереживання, то вона бажатиме демонструвати своє досягнення. Саме для цього їй потрібно постійно перебувати поміж людей, щоб мати змогу через тісні контакти проявляти свої емпатичні здібності. Її тяжіння до інших зумовлене також і позитивним відгуком від значимих людей, адже їм приємно коли їх слухають, чують та надають зворотній зв'язок. Така особистість завжди буде бажаним гостем і співрозмовником для друзів, рідних та знайомих. У них будуть

прослідковуватися взаємовигідні відносини, перший застосовує до другого емпатичне слухання та надає емоційний відгук, а той, в свою чергу, пропонує першому свою компанію, приємне приведення часу та перспективні стосунки.

Таблиця 2.4.6

Кореляційні зв'язки між емоційною обізнаністю та дифузною самотністю

За критерієм Пірсона		Шкала «Дифузна самотність» за методикою С. Корчагіної
Шкала «Емоційна обізнаність» за методикою Н. Холла	Показник кореляції	-374**
	Показник значимості	0,009

З таблиці 2.4.6 ми бачимо, що виявлена обернена кореляція між емоційною обізнаністю та дифузною самотністю на рівні 0,01. Це означає, що людина з високим показником емоційної обізнаності не буде впадати в дифузну самотність. Тобто, особистість, яка може повністю розпізнати, усвідомити, назвати та виразити свої емоції просто не матиме потреби занурюватися в дифузну самотність, оскільки вона розумітиме свою унікальність і свої здібності. Вона не відчуватиме потреби в переживанні дифузної самотності, оскільки їй не потрібно ідентифікувати себе з іншими і намагатися проживати чуже життя. Її почуття настільки усвідомлені, що вона розуміє, які досягнення її чекають попереду, які здібності їй властиві, ця людина може легко сходитися з іншими людьми, оскільки вона також гарно розуміється і на їхніх емоційних потребах і проявах. В такому випадку виникнення дифузної самотності просто неможливе, оскільки для цього немає абсолютно ніякого емоційного підґрунтя і це непередбачено потребами даної емоційно підкованої особистості.

У таблиці 2.4.7 подана наступна кореляція зв'язку між управлінням емоціями інших та радістю самотності.

## Кореляційні зв'язки між управлінням емоціями інших та радістю самотності

За критерієм Пірсона		Шкала «Радість самотності» за методикою Є. Осіна та Д. Леонтєва
Шкала «Управління емоціями інших» за методикою Н. Холла	Показник кореляції	-470**
	Показник значимості	0,001

Отож, ця кореляція демонструє нам обернений зв'язок між управлінням емоціями інших та радістю самотності, значима вона на рівні 0,01. З цього зв'язку ми розуміємо, що особистість, яка освоїла навички управління емоціями інших людей, не буде почуватися щасливою на самоті, оскільки вона відчуває себе радісною тоді, коли інші люди потребують її компанії. Її вміння управляти емоціями інших робить її затребуваним співбесідником, тому що вона допомагає людям, у яких нерозвинена здатність розуміти свої почуття, розбиратися в собі. Таким чином вона відчувається корисною в компанії, і це перетворюється в звичку – бути поряд з кимось і допомагати іншим. Це абсолютно не дозволяє їй відчути радість перебування на самоті, тому що вона просто не бачить в цьому сенсу. Адже можна в цей час спілкуватися з друзями чи близькими, обмінюватися енергією та розбиратися разом в емоційно спірних ситуаціях значимої людини. Остання кореляція наведена в таблиці 2.4.8.

Таблиця 2.4.8

## Кореляційні зв'язки між самомотивацією та станом самотності

За критерієм Пірсона		Шкала «Стан самотності» за методикою С. Корчагіної
Шкала «Самотивація» за методикою Н. Холла	Показник кореляції	411**
	Показник значимості	0,004

Дана кореляція пряма і значима на рівні 0,01. Це означає, що чим більше у людини розвинена самомотивація, тим більше вона буде схильна до

переживання самотності. Це можна пояснити тим, що люди з високою мотивацією постійно занурені в якісь клопоти, вони завжди знаходять собі заняття, перебувають у вічному русі і самокопанні. В таких умовах нерідко може розвинутися стан самотності, тому що більшість людей мотивується зовнішніми факторами, а не внутрішнім посилом. Таке оточення не може зрозуміти постійно вмотивовану особистість і просто обирає не звертати на неї увагу. Люди з високою самомотивацією можуть помічати, що суспільство на них не реагує чи навіть відсторонюється, або ж, перебуваючи в своєму світі та своїх справах, вони цього просто не помічають. В якийсь момент вони усвідомлюють, що поряд немає значимих людей, але вони не бажають збавляти обертів у своєму розвитку. В такому випадку вони просто будуть скеровані на пошук однодумців, і хоч їхнє коло спілкування не буде досить широким, але вони матимуть декілька реально близьких по духу близьких людей.

## Висновок до розділу 2

Для дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності було обрано 48 респондентів – юнаки та дівчата, віком 14-15 років. Ми провели тестові методики, а також здійснили обробку отриманих результатів.

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. Леонтєва, ми дізналися, що за більшістю шкал переважає низький рівень, тобто підлітки здебільшого не почувуються 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 опитувальником на визначення виду самотності С.Г. Корчагіної, серед респондентів найбільш явно виражена дифузна самотність, що є гарним показником, тому що цей вид самотності не несе дуже негативних наслідків, навпаки серед підлітків він дуже розповсюджений. Проявляється в копіюванні стилю поведінки та мислення значимих осіб для того щоб не залишатися на одинці із справжнім собою. Відчужуюча та дисоційована самотність на низькому рівні, тому не несуть загрози для соціального життя респондентів. Шкала «стану самотності» виявила середній рівень прояву серед підлітків, тобто іноді вони тяжіють до усамітнення, щоб перепочити від навантаження, але цей стан не є для них проблемою, лише ситуативним моментом в житті.

За останньою методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона серед респондентів переважає середній рівень. Тобто половина вибірки час від часу зіштовхується з переживанням самотності, але для неї цей стан не є критичним. Високий рівень представлений найменшою кількістю опитаних, ми розуміємо, що ці підлітки проходять через важкий життєвий період, вони почуваються беззахисним та покинутими. Це відчуття може поглиблюватися, якщо з ним не працювати. Низький рівень у третини підлітків показує, що вони почуваються «своїми» в будь-якій компанії, їм завжди є чим себе зайняти, і навіть якщо вони перебувають на самоті, вони проводять цей час з користю.

Завершальним етапом дослідження є математична обробка результатів. За критерієм Колмагорова-Смірнова ми визначили розподіл даних, він виявився нормальним. Тоді, за допомогою критерія Пірсона, ми провели кореляційний аналіз. В результаті ми отримали вісім значущих кореляцій, які демонструють, що існує зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.



## **РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Структура тренінгу розвитку емоційного інтелекту у підлітків**

**Мета:** комплексний розвиток усіх складових емоційного інтелекту підлітків за моделлю Дж. Мейера та П. Селовея.

**Завдання:**

1. Надати підліткам інформацію про ієрархічну модель емоційного інтелекту та її складові, розповісти про важливість EQ в житті та кар'єрі сучасної людини.
2. Розвиток такої складової емоційного інтелекту як ідентифікація та вираження емоції.
3. Розвиток такої складової емоційного інтелекту як використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності.
4. Розвиток такої складової емоційного інтелекту як самоаналіз та емпатія.
5. Розвиток такої складової емоційного інтелекту як контроль та управління своїми та чужими емоціями.

**Методи:**

Для проведення нашого тренінгу розвитку емоційного інтелекту ми звернулися за допомогою до активних та інтерактивних методів взаємодії з підлітками. Їх вибір був зумовлений специфікою вибірки, її потребами, а також метою тренінгової програми. До них увійшли:

1. Ресурсні вправи (для встановлення довірливої атмосфери, налаштування на заняття та налагодження зв'язку) [35].
2. Інтерактивні міні-лекції (надання базової інформації про кожен складову емоційного інтелекту та про нього в цілому, але у формі взаємодії із групою) [62].

3. Рольові ігри (в основу гри кладеться певна ситуація або проблема, де учасники за допомогою міжособистісної взаємодії знаходять нові рішення, роблять певні висновки та розвивають здатність до аналізу) [54].

4. Модерація (ведучий ділить учасників на групи, по 2 людини або більше, дає їм завдання, потім відбувається спільне обговорення і підбиття підсумків) [34].

Також наприкінці кожного заняття ми зверталися до рефлексії (зворотного зв'язку), а після занять підлітки отримували домашнє завдання, куди обов'язково була включена самодіагностика.

#### **Організаційні умови:**

Тренінги проводилися на базі Прилуцької гімназії №1 ім. Георгія Вороного, у кабінеті психолога тричі на тиждень з окремою групою респондентів.

**Зміст:** тренінгова програма включала в себе 6 зустрічей. Перша зустріч була ввідною, на ній ми познайомилися з групою, створили довірливу атмосферу завдяки спеціальним вправам і ознайомили підлітків з ієрархічною моделлю емоційного інтелекту Дж. Мейера та П. Селовея . Починаючи з другої зустрічі і до п'ятої включно ми працювали над розвитком складових емоційного інтелекту, а саме: над вмінням ідентифікувати та виражати емоції, використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, покращенням емпатії та самоаналізу, а також над виробленням контролю та управління своїми та чужими емоціями. Остання зустріч мала на меті логічне завершення тренінгової програми: відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на викликання позитивних емоцій, які б в подальшому асоціювалися у підлітків з проходженням нашого тренінгу розвитку емоційного інтелекту.

Також паралельно із тренінгами ми надавали приватні консультації за запитами для більш тісної взаємодії з підлітками, кращого розуміння їхніх емоційних станів та для підвищення ефективності роботи і отримання бажаного результату.

## Опис тренінгових занять:

У таблицях нижче описано план тренінгової програми. Повна програма тренінгу представлена у додатках (Див. Додаток Г)

Таблиця 3.2.1

### План зустрічі №1

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №1.</b> «Що криється всередині EQ?»	Познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати.	1. Провести знайомство в цікавій формі та встановити довірливу атмосферу в групі. 2. Надати інформацію про правила, які повинен дотримуватися кожен учасник. 3. Сформувати уявлення про емоційний інтелект та познайомити учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.	1. Знайомство в ігровій формі, вправа на зближення. Встановлення правил поведінки в групі. 2. Основний блок: інформаційна частина, вправа на закріплення матеріалу. 3. Домашнє завдання №1. Рефлексія – зворотній зв'язок.

У таблиці 3.2.1 наведено план тренінгової зустрічі №1. Результатами цього заняття має стати знайомство всіх учасників з тренером та між собою, а також встановлення приємної атмосфери в групі та зняття напруги і почуття незручності. Ми змогли досягти цього результату за допомогою вправ на зближення, а також встановлення чітких правил взаємодії в групі. Далі ми занурили учасників до інформаційного блоку, де вони змогли дізнатися детальніше про ієрархічну модель емоційного інтелекту. Після чого ми перевірили розуміння матеріалу, а також закріпили отриману інформацію в свідомості учасників. Останнім етапом було представлення групі домашнього завдання – ми запропонували їм вести «щоденник емоцій», щоб вони могли фіксувати і таким чином відстежувати зміни свого емоційного стану протягом декількох днів. Також обов'язковою частиною кожного заняття є рефлексія – зворотній зв'язок.

## План зустрічі №2

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №2.</b> «Привіт, я – емоція. Поміть та назви мене»	Навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевірити виконання домашнього завдання та обговорити цікаві моменти</li> <li>2. Розповісти про механізм ідентифікації емоцій.</li> <li>3. За допомогою вправ навчитися спостерігати за людьми, помічати вираження емоцій, ідентифікувати та називати їх.</li> <li>4. Сформуванню вміння правильно виражати свої емоції.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення домашнього завдання №1.</li> <li>2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі.</li> <li>3. Домашнє завдання №2. Рефлексія – зворотній зв'язок.</li> </ol>

Очікуваним результатом другої тренінгової зустрічі має бути досягнення поставленої на початку заняття мети. В інтерактивній міні-лекції ми перевірили наскільки глибокі знання у підлітків про види емоцій, а потім розповіли їм про набір базових емоцій, які виокремив Пол Екман [67]. Щоб втілити наші плани по розвитку здатності розпізнавати та виражати емоцій, ми використали ряд вправ та технік, які повинні були допомогти учасникам навчитися ідентифікувати та називати свої та чужі емоції, а також правильно їх виражати. Демонстрація домашнього завдання №1 допомогла оцінити протікання емоційних станів кожного члена групи, а обговорення показало їхню готовність до роботи над собою. Наступне домашнє завдання мало на меті поглибити знання учасників про свої внутрішні почуття, а також змусити їх звертати увагу на емоції оточуючих. Також ми попросили підлітків продовжувати вести щоденник емоцій, щоб їм вдалося ще краще оцінювати свій емоційний стан. Рефлексія дала змогу оцінити, чому, на думку респондентів, вони навчилися на другому занятті

## План зустрічі №3

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №3.</b> «Емоція – твій помічник»	Навчитися використовувати емоції як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення домашнього завдання.</li> <li>2. Розібратися в функціях емоцій та зрозуміти їх позитивний вплив на діяльність.</li> <li>3. Переосмислити свої установки з приводу емоцій.</li> <li>4. Навчитися використовувати емоції для вирішення проблем.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення домашнього завдання №2.</li> <li>2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі.</li> <li>3. Домашнє завдання №3. Рефлексія – зворотній зв'язок.</li> </ol>

Результатом зустрічі-екватору повинно стати розвинене вміння всіх учасників групи апелювати своїми емоціями на власну користь. Для цього ми приділили досить велику увагу теоретичній частині, де було надано пояснення функціям емоцій та їхньому позитивному впливові на діяльність людини. Далі слідували вправи на пропрацювання установок з приводу емоцій, щоб перевести фокус на їхні вдалі сторони. Домашнє завдання №3 мало змусити підлітків ще більше спостерігати за собою і заглиблюватися в процес роботи над своїми емоційними проявами та переживаннями.

## План зустрічі №4

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №4.</b> «Проаналізуй себе та ближнього»	Розвинути вміння аналізувати свої та чужі емоції, а також відшліфувати своє вміння розуміти емоції близьких людей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обговорення домашнього завдання.</li> <li>2. Розібратися в поняттях самоаналіз та емпатія.</li> <li>3. Навчитися прислухатися до своїх емоцій та емоцій оточуючих.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення домашнього завдання №3.</li> <li>2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі.</li> <li>3. Домашнє завдання №4. Рефлексія – зворотній зв'язок.</li> </ol>

Зустріч на тему «Проаналізуй себе і ближнього» торкнулася важливих емоційних компетенцій – самоаналізу та емпатії особистості. Саме на їхній розвиток і була спрямована мета цього заняття. Спочатку ми обговорюємо попереднє домашнє завдання, щоб побачити, які установки щодо емоцій підлітки змогли виявити серед свого оточення і як це впливає на них самих. Далі, за допомогою вправ та технік, респонденти спробували аналізувати власний емоційний стан, а також навчилися звертатися до емпатії, щоб мати змогу розпізнавати істинні почуття та переживання іншої людини. Запропоноване домашнє завдання №4 допоможе підліткам ввести в повсякденне життя звичку емпатичного слухання, а застосування техніки «Зазирни всередину» скерує їхню увагу на те, які почуття вирують всередині них протягом кожного дня.

Таблиця 3.2.5

План зустрічі №5

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №5..</b> «Управління емоціями – інструмент для досягнення цілей»	Навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.	1. Обговорити домашнє завдання. 2. Зрозуміти чому вміння управляти своїми та чужими емоціями важливе для кожної людини. 3. Навчитися працювати з власними та чужими негативними емоціями.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №4. 2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі. 3. Домашнє завдання №5. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Тренінгова зустріч №5 спрямована на розвиток останньої складової емоційного інтелекту – вміння управляти своїми та чужими емоціями. Під час інтерактивної міні-лекції ми обговорили чому так важливо сучасній людині вміти справлятися зі своїми емоціями та які переваги їй це дає. Для досягнення поставленої мети ми використовуємо ряд технік та вправ, що допоможуть учасникам навчитися виробляти стратегії контролю власних емоцій, а також знижувати інтенсивність переживання емоцій співрозмовника. Домашнє

завдання №5 допоможе групі натренувати здатність не заглиблюватися в емоції, а переводити їх в потрібне русло.

Наприкінці зустрічі ми повідомляємо підліткам, що наша тренінгова програма підходить до завершення. Просимо підготувати на наступну зустріч питання стосовно нашої теми, які ми оминули увагою чи ті, що залишилися без відповіді. Також на останню зустріч закликаємо прихопити з собою гарний настрій.

Таблиця 3.2.6

План зустрічі №6

<i>Тема зустрічі</i>	<i>Мета тренінгу</i>	<i>Завдання тренінгу</i>	<i>Структура зустрічі</i>
<b>Зустріч №6.</b> «Час прощатися»	Підбиття підсумків, проведення повторного тестування, закриття всіх питань респондентів з приводу теми.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поділитися враженнями від виконання домашнього завдання.</li> <li>2. Обговорити моменти, які цікавлять учасників з приводу теми наших занять.</li> <li>3. Провести повторне тестування.</li> <li>4. Зворотній відгук, підбиття підсумків.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітання та обговорення домашнього завдання №5.</li> <li>2. Основний блок: закріплення знань, відповіді на питання.</li> <li>3. Повторне тестування. Емоційне прощання. Рефлексія – зворотній зв'язок.</li> </ol>

Остання тренінгова зустріч має багато важливих завдань, особливу увагу варто приділити зворотному зв'язку, спілкуванню з підлітками та відповідям на їхні запитання. Після чого ми застосовуємо вправу для повторення та закріплення знань. Ми також проводимо повторне тестування по двом методика – тесту ЕмІн Д. Люсіна та методиці суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона для відслідковування змін. А щоб позитивно завершити – використовуємо декілька вправ, які залишать позитивний емоційний відбиток в пам'яті учасників про проходження даного тренінгу розвитку емоційного інтелекту.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація показників рівня розвитку емоційного інтелекту після тренінгу та математично-статистичної обробки даних дослідження**

Нами для повторного тестування було обрано по одній методиці на кожне поняття. Перша – тест ЕмІн Д. Люсіна, була обрана, оскільки її шкали більш комплексно описують всі аспекти емоційного інтелекту (показник внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій та управління ними). Другою ми визначили методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, тому що вона показує загальний рівень відчуття самотності підлітків в даний момент часу. На нашу думку саме ці методики нададуть вичерпну інформацію щодо змін, які відбулися з респондентами після проходження тренінгу.

Також варто зазначити, що головним критерієм відбору підлітків для проходження корекційної програми був високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. Така вимога була встановлена, оскільки метою нашого дослідження було емпірично дослідити можливості корекції суб'єктивного відчуття самотності підлітків шляхом розвитку складових емоційного інтелекту. Не всі з відібраних підлітків у яких одночасно був низький показник емоційного інтелекту та високий показник суб'єктивного відчуття самотності прийняли нашу пропозицію взяти участь у тренінговій програмі. Тому, щоб попрацювати з якомога більшою кількістю підлітків із високим суб'єктивним відчуттям самотності, нами було прийняте рішення про залучення респондентів також і з середнім, і з високим рівнем емоційного інтелекту. Саме через ці супутні фактори, серед 12 чоловік, яких ми відібрали для проходження тренінгу, є дві особи із високим рівнем інтелекту.

Оскільки для корекційного впливу ми відібрали 12 чоловік, у яких був помітно високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, то 1 респондент становить 8,3%.



Для того, щоб побачити різницю між показниками емоційного інтелекту у підлітків до та після проведення тренінгу, ми створили таблицю з результатами першого та другого тестування за методикою ЕмІн Д. Люсіна (дані кожного з дванадцяти респондентів до та після тренінгу за двома методиками наведені в Додатку Д). Для відслідковування змін ми взяли чотири основні шкали – міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а також розуміння емоцій та управління ними.

Таблиця 3.3.1

Групові результати за методикою ЕмІн Д. Люсіна до тренінгу

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%
МЕІ	4	33,2	1	8,3	6	49,8	1	8,3
ВЕІ	1	48,3	3	24,9	6	49,8	2	16,6
ПЕ	0	0	5	41,5	6	49,8	1	8,3
УЕ	3	24,9	3	24,9	4	33,2	2	16,6

Таблиця 3.3.2

Групові результати за методикою ЕмІн Д. Люсіна після тренінгу

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%	<i>К-ть</i> <i>чол.</i>	%
МЕІ	1	8,3	4	33,2	5	41,5	2	16,6
ВЕІ	1	8,3	2	16,6	6	49,8	3	24,9
ПЕ	0	0	5	41,5	4	33,2	3	24,9
УЕ	2	16,6	4	33,2	4	33,2	2	16,6

Отже, з таблиць 3.3.1 та 3.3.2 ми бачимо, що за трьома шкалами методики показники помітно покращилися, а от шкала управління емоціями зазнала незначних змін. Найбільш яскраве покращення відбулося за шкалою «розуміння емоцій», де показник високого рівня піднявся з 8,3% до 24,9%.

Хоч нам так і не вдалося повністю позбутися дуже низького рівня по всім шкалам, проте по шкалі «міжособистісного інтелекту» цей показник зменшився з 33,2% до 8,3%, що є досить гарним результатом.

Наочно ми відобразили результати за шкалою «Міжособистісного інтелекту» на рисунках 3.3.1 та 3.3.2:

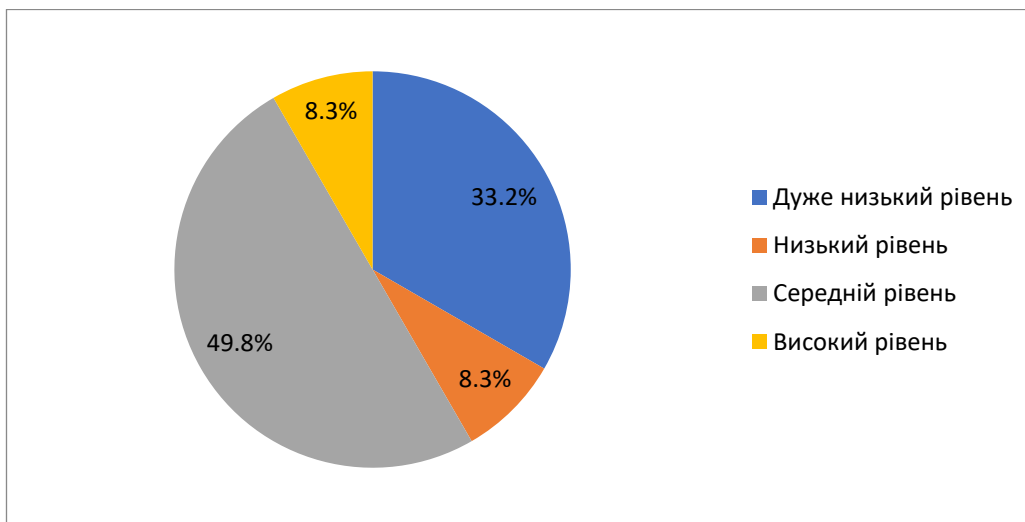


Рис. 3.3.1. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Міжособистісного інтелекту» до тренінгу

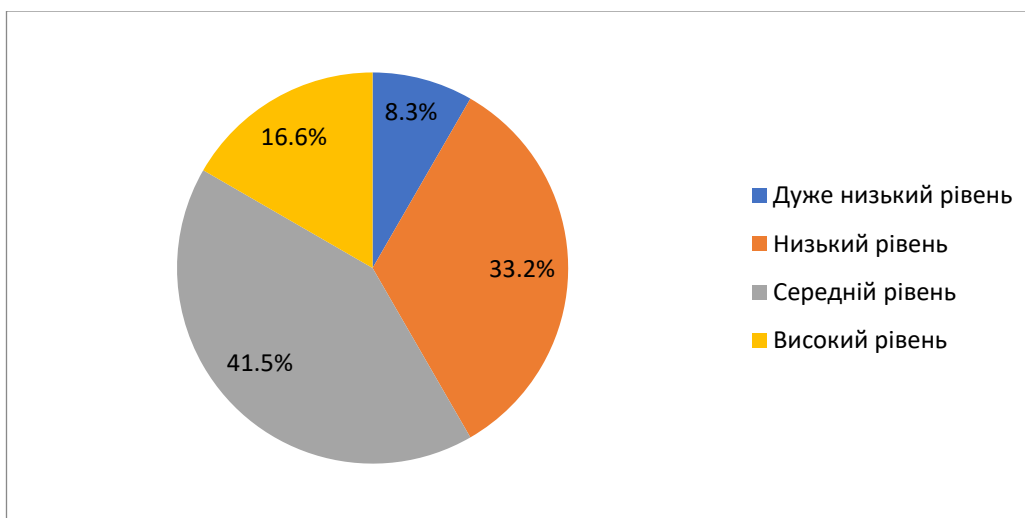


Рис. 3.3.2. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Міжособистісного інтелекту» після тренінгу

Як ми бачимо з рис. 3.3.1 та 3.3.2 найбільші зміни відбулися з дуже низьким рівнем міжособистісного інтелекту, з 33,3% він знизився до 8,3%, також підвищився показник високого рівня прояву – з 8,3 до 16,6%. Це означає, що завдяки проходженню тренінгових вправ та застосуванню технік, підлітки змогли краще розібратися в тому, що являють собою емоції інших людей,

навчилися розуміти стан співрозмовника по його міміці та жестам, а також засвоїли алгоритми зниження інтенсивності емоцій у розмові з іншою людиною.

Таблиця 3.3.3

Результати порівняння двох груп за методикою ЕмІн Д. Люсіна з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

<b>Міжособистісний інтелект</b>		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
39,58	40,42	0,002

Отже, виходячи з таблиці 3.3.3, відмінність між групами виявилася значимою. Такі результати демонструють нам, що тренінгова програма справді змогла допомогти учасникам більше звертати увагу на вираження своїх емоцій під час спілкування з іншими людьми. Респонденти також попрацювали над своїм вмінням співпереживати ближньому, здатністю ставити себе на місце іншого. Результати математично-статистичної обробки порівняння двох груп за обраними методиками представлені в Додатку Е.

Для того, щоб краще проілюструвати результати за шкалою «Внутрішньоособистісного інтелекту» ми створили рисунки 3.3.3 та 3.3.4:

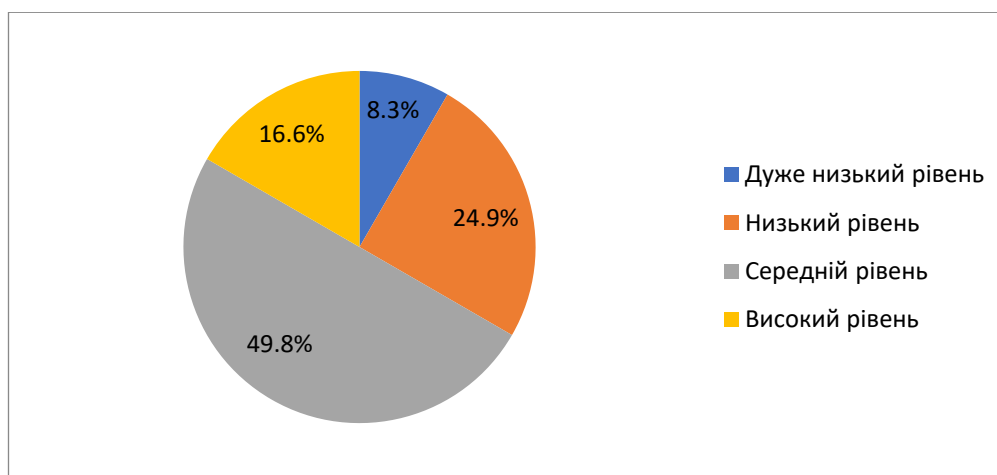


Рис. 3.3.3. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Внутрішньоособистісний інтелект» до тренінгу

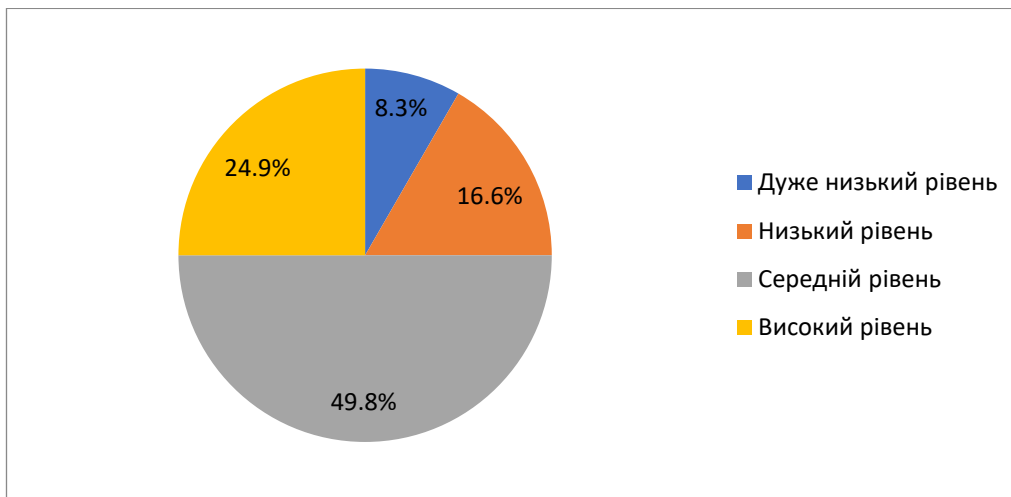


Рис. 3.3.4. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Внутрішньоособистісний інтелект» після тренінгу

За допомогою рисунків 3.3.3 та 3.3.4 ми з'ясували, що у підлітків низький рівень внутрішньоособистісного інтелекту знизився з 24,9% до 16,6%, а високий рівень в свою чергу виріс з 16,6% до 34,9%. Це досить гарний результат, адже проходячи тренінг, наша вибірка зазирнула всередину себе, замислилася, що емоції досить сильно впливають на їхню поведінку, а також визначають кількість та щільність соціальних контактів. Працюючи над домашніми завданнями і аналізуючи свої щоденні емоційні прояви, респонденти змогли навчитися ідентифікувати власні емоції, а також почали слідкувати за проявом небажаних емоцій і намагаються брати їх під контроль, поки вони не досягли високої інтенсивності.

Таблиця 3.3.4

Результати порівняння двох груп за методикою ЕмІн Д. Люсіна з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Внутрішньоособистісний інтелект		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
41,83	42,92	0,003

Згідно з таблицею 3.3.4, відмінність між двома групами виявилася значимою. Тож, бачимо, що після проходження тренінгу результати вибірки дійсно покращилися. Це говорить про те, що застосовані нами вправи, змусили

підлітків почати слідкувати за своїми емоціями і працювати над цим вмінням в подальшому.

Далі ми зобразили результати за шкалою «Розуміння емоцій» на рисунках 3.3.5 та 3.3.6:

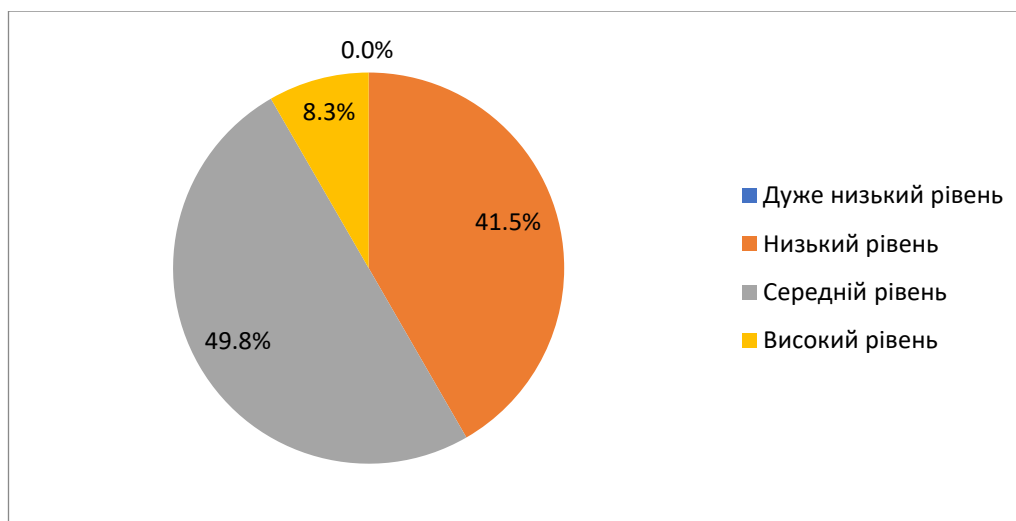


Рис. 3.3.5. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Розуміння емоцій» до тренінгу

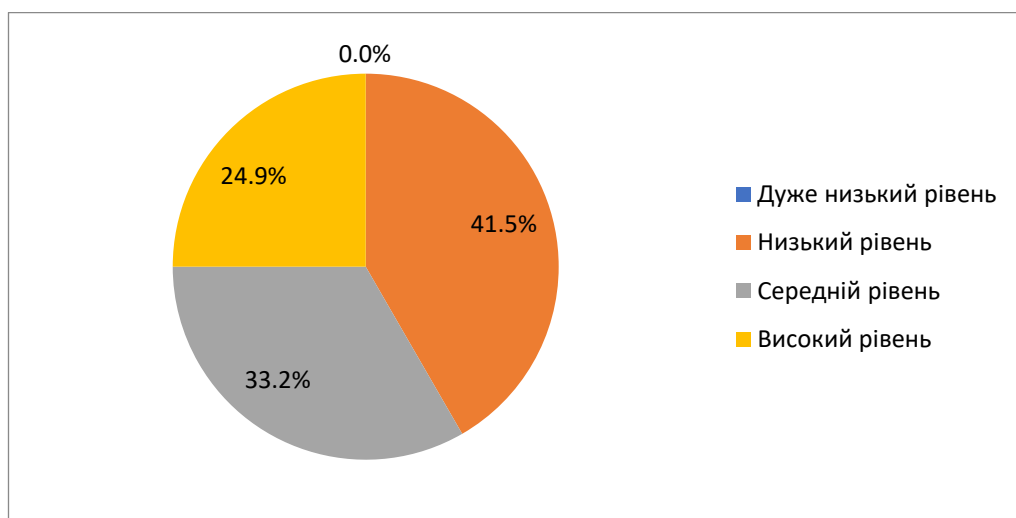


Рис. 3.3.6. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Розуміння емоцій» після тренінгу

Згідно з рисунками 3.3.5 і 3.3.6 підліткам вдалося навчитися розпізнавати, називати та описувати власні емоції, оскільки високий рівень по даній шкалі збільшився із 8,3% до 24,9%. Це означає, що дана група досить уважно слухала наші міні-лекції, брала участь у виконанні завдань і, зрештою, досягла своєї мети – навчилася прислуховуватися до себе. Завдяки цьому вмінню вони справді зможуть покращити рівень свого життя, чіткіше

усвідомлюватимуть свої потреби і самі обиратимуть, з ким їм будувати тісні взаєностосунки.

Таблиця 3.3.5

Результати порівняння двох груп за методикою ЕмІн Д. Люсіна з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Розуміння емоцій		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
41,25	42,17	0,002

Згідно з таблицею 3.3.5 відмінність між групами виявилася значимою. Тож, ми встановили, що розроблений нами тренінг, дозволив нам отримати бажаний результат – підлітки змогли поповнити свій словник емоцій і підвищити здатність до розпізнавання, аналізу та розуміння власних емоційних проявів.

Далі, оскільки підвищення рівня емоційного інтелекту виступало засобом корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, то ми також перевірили, як змінилися показники респондентів за методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона. Групові результати до та після тренінгу наведені в таблиці 3.3.6.

Таблиця 3.3.6

Групові результати за методику суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона до та після тренінгу

Шкала	До				Після			
	Середній рівень		Високий рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	к-ть чол.	%	к-ть чол.	%	к-ть чол.	%	к-ть чол.	%
Суб'єктивне відчуття самотності	6	49,8	6	49,8	8	66,4	4	33,2

Отже, з даної таблиці ми бачимо, що після тренінгового впливу високий рівень суб'єктивного відчуття самотності зміг дещо зменшитися з 49,8% до 33,2%. Це означає, що наша праця над підвищенням рівня емоційного інтелекту

у підлітків дала свої результати і для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності конкретної вибірки.

Для наочності ми зобразили результати за шкалою «Суб'єктивне відчуття самотності» на рисунках 3.3.7 та 3.3.8:

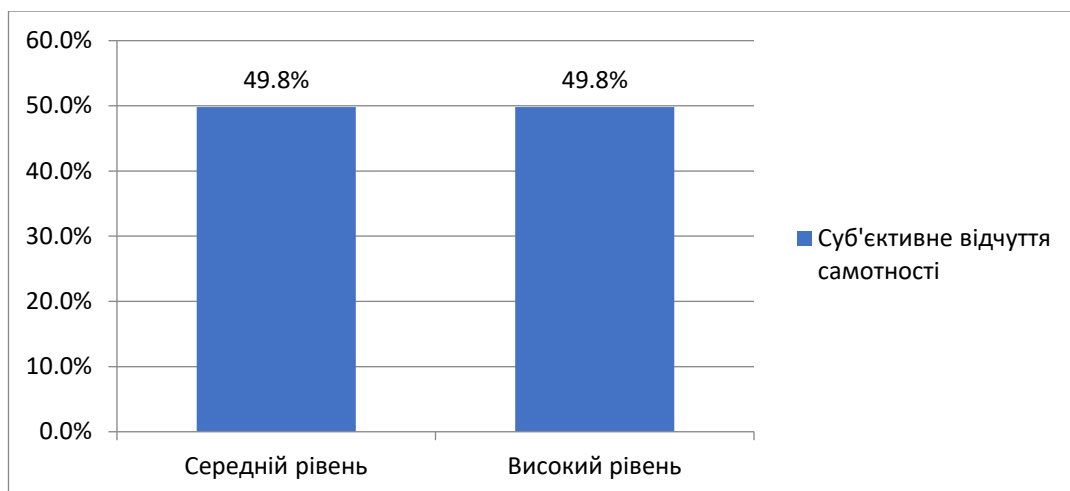


Рис. 3.3.7. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Суб'єктивне відчуття самотності» до тренінгу

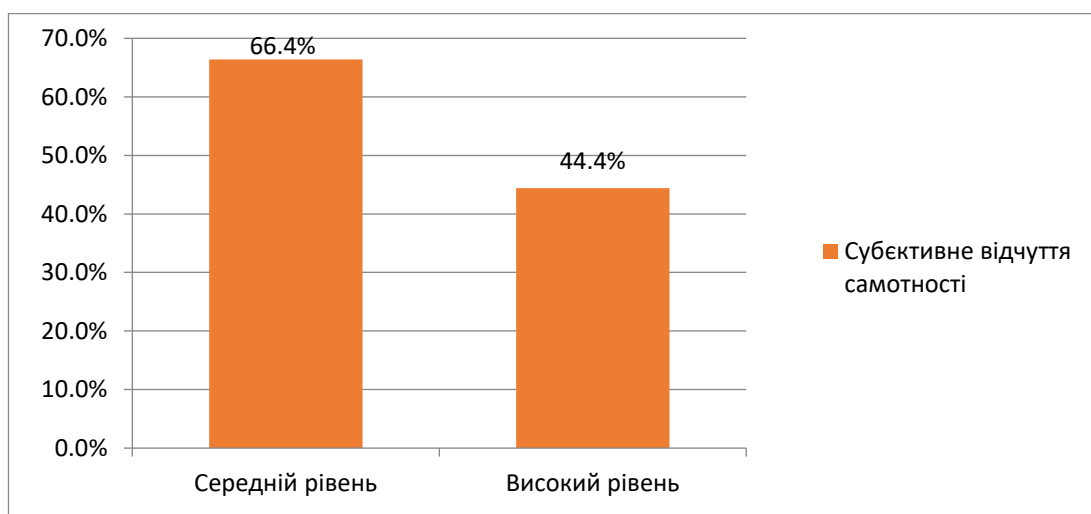


Рис. 3.3.8. Групові результати вибірки у відсотках за шкалою «Суб'єктивне відчуття самотності» після тренінгу

Згідно з рисунками 3.3.7 і 3.3.8, за шкалою «Суб'єктивне відчуття самотності» ми спостерігаємо тенденцію до зниження рівня відчуття самотності у підлітків шляхом проходження тренінгу розвитку рівня емоційного інтелекту. Тобто в подальшому, якщо проводити корекційну програму на більшій вибірці, швидше за все, ми зможемо помітити ще кращий результат, адже навіть не включаючи жодної зустрічі на тему самотності у підлітків до нашого тренінгу, ми все одно змогли отримати помітний

позитивний результат. Значимі відмінності за даною методикою наведено у таблиці 3.3.7.

Таблиця 3.3.7

Результати порівняння двох груп за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

<b>Суб'єктивне відчуття самотності</b>		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
41,75	40,58	0,001

Згідно з таблицею 3.3.7, відмінність між групами виявилася значимою. Отже, ми можемо зробити висновок, що за шкалою «Суб'єктивне відчуття самотності» відбулися зміни в результатах респондентів, тож тренінгова робота позитивно позначилася і на цьому життєвому аспекті підлітків.



### Висновок до розділу 3

Отже, ми розробили тренінгову програму, яка складалася з шести зустрічей, які проходили за участю дванадцяти відібраних підлітків. Корекційні заняття були спрямовані на розвиток усіх складових емоційного інтелекту по ієрархічній моделі Дж. Мейера та П. Селовея. Для тренінгу ми використали найбільш дієві методи взаємодії з вибіркою, а також застосували ряд вправ та технік, які повинні були допомогти учасникам підвищити рівень їхнього емоційного інтелекту. Після проходження тренінгової програми респондентам було запропоновано здійснити повторне тестування за двома методиками – тестом ЕмІн Д. Люсіна та методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, щоб ми змогли відслідкувати зміни показників.

Під час інтерпретації отриманих групових результатів ми виявили, що за трьома з чотирьох основних шкал тесту ЕмІн Д. Люсіна показники покращилися. Особливо помітне покращення відбулося за шкалою «розуміння емоцій», де показник високого рівня піднявся з 8,3% до 24,9%. Хоч нам так і не вдалося повністю позбутися дуже низького рівня по всім шкалам, проте по шкалі «міжособистісного інтелекту» цей показник зменшився з 33,2% до 8,3%, що є досить гарним результатом. Також за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона видно, що після тренінгового впливу високий рівень суб'єктивного відчуття самотності зміг дещо зменшитися з 49,8% до 33,2%. Таким чином, нами доведено, що розвинутий емоційний інтелект сприяє поглибленню міжособистісних стосунків підлітків та опосередковано впливає на рівень суб'єктивного відчуття ними самотності.

Математично-статистична обробка порівняння двох груп з використанням t-критерію Стьюдента показала, що відмінності між групами є значимими. Це доводить, що тренінговий вплив був дієвим і ми змогли досягнути поставленої мети – здійснити корекцію суб'єктивного відчуття самотності шляхом розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

## ВИСНОВКИ

Отже, за результатами проведеного дослідження розвитку емоційного інтелекту як засобу корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків ми визначили наступне:

1. Здійснено теоретичний аналіз літератури з обраної тематики. Суб'єктивне відчуття самотності вивчали такі вітчизняні та зарубіжні вчені як І. Ялом, З. Фрейд, Е. Фромм, А. Маслоу, В. Франкл, Г.С. Салліван, а також Р.С. Корчагіна, О.Г. Коваленко, Л.Ю. Айвазян, Є.М. Заворотних, І.М. Слободчиков, та М. О. Давидова. Дослідженням переживання самотності у підлітковому віці цікавилися Ю.В. Никоненко, О.В. Неумоева-Колчеданцева, Ю.В. Железнякова, М.Ю. Худаєва, В.В. Овсяннікова та Т.А. Моїсеєва. В нашому дослідженні було розглянуто самотність як суб'єктивне відчуття особистості. Воно 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 і зумовлюється особистісними властивостями. Найбільш уразливою групою людей, схильною до переживання суб'єктивного відчуття самотності, є діти підліткового віку.

Проблему емоційного інтелекту досліджували Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.Н. Леонтьєв. До сучасних дослідників варто віднести І.Н. Андрєєву, С.М. Могилясту, М.Р. Савчук, С.А. Прахову, С.О. Подофей, Д.В. Люсіна та Е.Л. Носенко. Концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності емоційних та інтелектуальних процесів. Емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоціями.

2. Емпірично вивчено показники емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності за допомогою п'яти методик. 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. За тестом EQ Н. Холла у опитаних за шкалами емоційної обізнаності, управління своїми та чужими емоціями переважає середній рівень, за шкалою «емпатії» виявлений високий рівень, а от шкала «самотивації» демонструє низький рівень прояву ознаки. За диференціальним опитувальником переживання самотності Є.М. Осіна та Д.О. Леонтєва, ми дізналися, що за більшістю шкал переважає низький рівень, лише за шкалами «дисфорії» та «потреби в компанії» домінує середній рівень. За опитувальником на визначення виду самотності С.Г. Корчагіної, серед респондентів найбільш явно виражена дифузна самотність, відчужуюча та дисоційована самотність на низькому рівні, тому не несуть загрози для соціального життя респондентів. За останньою методикою суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона серед респондентів переважає середній рівень. Високий рівень представлений найменшою кількістю опитаних, а низький рівень у третини підлітків показує, що навіть перебуваючи на самоті, вони проводять цей час з користю.

3. Проведено математичну обробку результатів і кореляційний аналіз за п'ятьма методиками. В результаті чого було отримано шість обернених та дві прямих значущих кореляцій, які демонструють, що існує зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків.

4. Розроблена та втілена тренінгова програма для розвитку всіх складових емоційного інтелекту по ієрархічній моделі Дж. Мейера та П. Селовейя. Після повторного тестування підлітків за двома методиками ми виявили, що по трьом шкалам тесту ЕмІн Д. Люсіна показники покращилися. Також за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона ми бачимо, що високий рівень суб'єктивного відчуття самотності зміг дещо зменшитися. Математично-статистична обробка показала, що відмінності між групами є значимими за всіма шкалами двох обраних методик. Тобто ми можемо зробити висновок, що наш корекційний вплив на рівень емоційного інтелекту у підлітків дав позитивні результати і для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності конкретної вибірки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни*. СПб. : Алетейя, 2011. 134 с.
2. Авдеева Н.Н. *Большой психологический словарь*. 2003. 666 с.
3. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2011. Вип 13. С. 12-21.
4. Айвазян Л.Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*, 2013 №5 (36). С. 147-151.
5. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов. *Психология образования сегодня: Теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой*. Мн.: 2003.
6. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*. 2008. №5. С. 83-95.
7. Андреева И.Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии..* 2009. № 4. С. 131-141.
8. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект в структуре индивидуальности. *Философия и социальные науки*. 2010. № 3. С. 8-12.
9. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
10. Атласова А.Р., Михалева А.Б. Одиночество в подростковом возрасте. *Международный студенческий научный вестник*. 2016. № 5-1.
11. Белкина О.А. Феноменология эмоционального интеллекта. *Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология*. 2009. № 4. С. 47-62.
12. Болтунова А.И. Особенности межличностного общения среди подростков. *Молодой ученый*. 2014. № 1. С. 492-494.

13. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии: научное издание. СПб.: Союз, 2006. 222 с.
14. Выготский Л.С. Мышление и речь. СПб : Питер, 2017. 432 с.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе / пер с англ. А.П. Исаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 512 с.
16. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А.П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
17. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. *Актуальные вопросы современной педагогики* : материалы международной научной конференции. Уфа, 2011.
18. Железнякова. Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2013. Вип. 19. С. 67-74.
19. Железнякова Ю.В. Предпосылки развития чувства. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии* : сб. ст. по матер. XXXVI междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК, 2014. № 1(36).
20. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ*. 2014. № 49. С. 42-51.
21. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. СПб Питер, 2001.
22. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством. *Психологические исследования*. 2016. Т. 9, № 49. С. 93-97.
23. Коваленко О.Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Проблеми сучасної психології*, 2013. Вип. 19. С. 239-250.
24. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. 2005. 196 с.
25. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.
27. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИИ. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3-22.

28. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2009.
29. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями - эмпирический анализ. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011.
30. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2012.
31. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
32. Малышева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков. *Вестник Московского Университета*. 2010. № 3. С. 61-65.
33. Мантикова А.В., Тен Ю.В. Состояние подросткового одиночества в контексте личностных особенностей. *Наука. Мысль*. 2014. №12. С. 18-33.
34. Матвиенко Н.А. Методы и технологии формирования эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. *Вопросы дошкольной педагогики*. 2020. № 1 (28) С. 1-4.
35. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
36. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2018. Вип. 14. Том VI. С. 362-369
37. Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. *Актуальні проблеми психології, 2020*. Вип. 56 С. Том I. 104-112
38. Моисеева Т.А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2019. № 4 (242). С. 158-161.

39. Наследов А.Д. SPSS 19. Профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2011. 400 с
40. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. *Образование и наука*. 2011. № 1 (80). С. 42-51.
41. Никоненко Ю.В. Теоретичний аналіз проблеми дослідження самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології*, 2012. Вип. 35. С. 177-185.
42. Никоненко Ю.В. Дослідження особливостей стану самотності у респондентів підліткового віку. *Народна освіта*, 2014. Вип. №1 (22).
43. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
44. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2012. Вип. 18. С. 116-122.
45. Овсяннікова В.В. Суб'єктивні переживання самотності підлітків. *Проблеми сучасної психології*, 2012. № 2. С. 99-106.
46. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества. *Журнал Высшей школы экономики*. 2013. № 1. С. 55-81.
47. Остапенко Р.И. Математические основы психологии: учебно-методическое пособие для студентов и аспирантов психологических и педагогических специальностей вузов. Воронеж. : ВГПУ, 2010. 76 с.
48. Павелків Р.В. Вікова психологія. Підручник; рец.: С.Д. Максименко, І.Д. Бех, І.Д. Пасічник. К. : Кондор, 2011. 468 с.
49. Петухова Л.П. Чувство одиночества и внутри личностные конфликты в старшем подростковом возрасте. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019. № 63, ч. 3. С. 304-307.
50. Подофей С.О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 2019 Вип. 3. Том.І. С. 260-265.

51. Прахова С.А., Макаренко Н.М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. *Psychological journal*, 2020. №6 (2), 134-142.
52. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017. 76 с.
53. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2001. 672 с.
54. Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом и радоваться жизни! М.: Эксмо, 2008. 256 с
55. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2015. 705 с.
56. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Вестник ЧГПУ им. И.Я Яковлева*. 2012. № 1 (73). Ч. 2. С. 142-147.
57. Савенков А.И. Концепция социального интеллекта. *Одаренный ребенок*. 2006. № 1. С. 6-18.
58. Савчук М.Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*, 2017. № 5.
59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2007. 350 с.
60. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: (на материале подросткового возраста) : дис. д-ра психол. наук. М., 2006. 330 с
61. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества. *Психологическая наука и образование*. 2007. №3. С. 27-35.
62. Тримаскина И.В. Тренинг эмоционального интеллекта и развития личной эффективности. СПб.: Речь, 2010. 157 с.
63. Тудупова Т.Ц., Худякова И.С. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2009. № 5. С. 135-141.



64. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002.
65. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 334 с.
66. Худаева М.Ю. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2017. № 13 (147). С. 212-215.
67. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. СПб.: Питер, 2010. 334 с.
68. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
69. Янг Д.И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение. Лабиринты одиночества: сборник статей / Под ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 593с.
70. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-health Systems. 2004.
71. Kanai R. Brain Structure Links Loneliness to Social Perception Current. / R. Kanai, V. Bahrami, B. 36. Duchaine // *Current Biology*. 2012. № 20.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

№	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ЭмОс	УпрЭ	СаМо	Эмп	УпрЭмД	СошОд	ДифО	ОтчО	ДисО	СостО	ИзЯ	ПерО	Отг	ДисфорО	ОкП	ПотрК	РадУ	РесУ
1	34	37	37	34	20	14	17	10	10	14	8	6	12	7	19	11	6	4	10	19	11	15	12	5	16	7	18
2	45	41	46	40	28	17	18	12	11	12	9	11	14	14	16	2	10	0	16	5	15	15	6	9	19	4	6
3	43	41	39	45	22	21	17	12	12	5	6	7	7	13	28	2	5	5	17	10	8	9	19	10	5	6	9
4	47	43	49	41	28	19	21	15	7	7	8	5	9	12	45	10	6	3	4	14	7	11	5	16	10	6	12
5	41	48	42	47	23	18	19	15	14	13	11	6	14	14	16	2	2	2	5	8	5	16	10	16	15	4	24
6	33	38	35	36	18	15	17	12	9	7	10	8	6	6	40	6	6	2	8	15	15	20	14	11	5	16	18
7	50	51	50	51	28	22	22	16	13	13	16	15	16	12	10	4	11	4	18	16	11	6	10	9	5	8	11
8	54	53	52	55	30	24	22	17	14	15	16	14	15	14	19	0	4	6	2	8	16	16	14	6	10	11	6
9	33	37	35	35	18	15	17	12	8	6	8	11	7	7	39	12	5	5	6	16	20	15	9	20	15	16	20
10	43	46	47	42	26	17	21	14	11	9	5	7	12	13	39	14	4	5	4	10	14	12	10	19	14	9	14
11	47	46	49	44	28	19	21	15	10	7	11	5	14	8	22	3	2	4	8	8	15	6	15	11	16	14	6
12	34	38	35	37	19	15	16	10	12	12	9	10	12	7	12	2	11	0	12	16	5	16	6	16	10	5	6
13	49	53	49	53	27	22	22	16	15	14	14	12	13	15	10	10	5	3	13	10	9	10	9	15	16	13	6
14	34	35	37	32	20	14	17	10	8	10	8	13	12	10	48	4	2	0	4	18	6	16	16	14	9	4	18
15	39	47	42	44	24	15	18	14	15	12	12	10	9	14	14	5	0	4	13	10	10	9	10	9	5	8	6
16	44	47	46	45	24	20	22	15	10	5	8	5	14	12	36	11	4	5	4	10	14	11	9	8	19	16	6
17	44	44	49	39	27	17	22	13	9	10	6	7	8	7	39	2	0	2	11	9	12	5	10	17	10	11	11
18	55	51	57	49	31	24	26	15	10	14	15	6	16	16	31	8	2	0	12	15	13	10	9	18	20	4	23
19	34	39	37	36	20	14	17	13	9	7	7	6	11	7	42	5	3	4	4	5	9	16	11	11	10	16	11
20	39	47	35	51	20	19	15	21	11	11	14	12	12	9	29	5	8	0	3	5	8	5	10	10	5	12	6
21	33	37	35	35	18	15	17	12	8	7	7	6	5	6	9	12	9	2	9	15	5	9	10	15	9	16	19
22	41	48	42	47	23	18	19	15	14	5	5	7	14	14	17	14	4	2	4	15	16	19	11	15	16	8	10
23	41	51	44	48	23	18	21	14	16	7	6	5	16	13	35	12	0	5	7	8	20	19	12	9	19	4	19
24	44	46	46	44	24	20	22	15	9	8	7	4	15	11	47	4	2	4	9	12	11	9	5	6	12	8	14
25	32	34	35	31	19	13	16	10	8	11	10	12	16	9	39	2	11	3	8	15	10	5	19	7	14	12	9
26	50	57	53	54	28	22	25	17	15	16	11	15	13	11	21	2	6	4	8	19	9	5	10	11	6	7	14
27	43	43	39	47	21	22	18	13	12	16	6	5	8	8	14	9	2	4	10	10	7	9	16	9	10	12	12
28	45	46	48	43	26	19	22	14	10	7	14	7	12	11	22	11	12	3	14	5	5	19	5	6	15	16	14
29	45	44	40	49	24	21	16	15	13	6	12	4	11	12	44	10	4	2	4	5	6	17	15	15	5	11	19
30	32	34	33	33	17	15	16	9	9	7	5	8	11	4	16	0	0	5	9	14	7	19	5	14	16	16	7
31	42	44	48	38	26	16	22	13	9	15	11	4	15	14	36	11	6	4	4	9	9	11	9	9	10	5	19
32	33	34	37	30	20	13	17	9	8	12	6	12	7	6	38	4	4	6	4	15	11	6	19	5	5	11	6
33	37	36	38	35	22	15	16	10	10	10	11	12	14	9	28	11	10	5	7	10	15	18	20	6	18	12	16
34	47	44	49	42	28	19	21	15	8	9	9	5	15	7	21	9	2	4	9	14	14	8	6	16	18	12	12
35	37	30	36	31	22	15	14	10	6	7	5	7	10	5	42	2	4	6	8	6	19	7	10	5	5	16	18
36	35	28	32	31	20	15	12	9	7	13	10	9	8	11	17	5	5	2	9	19	19	19	19	6	15	6	11
37	39	37	37	39	23	16	14	13	10	12	9	7	8	12	36	2	0	4	10	6	11	11	12	7	11	5	6
38	47	39	43	43	26	21	17	13	9	14	12	15	16	9	41	7	0	6	16	18	10	16	15	11	19	5	7
39	44	44	45	43	24	20	21	12	11	7	12	15	14	13	17	12	1	9	12	16	9	11	6	10	5	4	15
40	45	43	44	44	27	18	17	16	10	5	6	14	8	9	28	9	4	4	15	5	5	11	10	7	14	15	10
41	50	55	55	50	29	21	26	16	13	12	16	13	15	14	55	0	8	4	16	5	6	8	9	7	11	16	11
42	34	35	37	32	20	14	17	10	8	9	8	13	12	10	57	1	7	5	12	15	7	17	5	8	14	16	16
43	49	53	49	53	27	22	22	16	15	14	14	12	16	11	16	5	10	2	14	10	11	10	6	9	19	4	11
44	50	51	50	51	28	22	22	16	13	13	12	16	15	9	18	2	6	3	18	5	19	6	10	11	9	10	9
45	55	49	52	52	31	24	21	17	11	16	10	9	15	14	28	2	8	3	2	8	10	5	9	19	5	6	21
46	34	35	37	32	20	14	17	10	8	12	8	6	7	10	10	2	4	2	4	10	5	9	19	9	5	6	9
47	31	38	38	31	19	12	19	9	10	6	5	11	5	7	34	12	0	4	12	10	6	12	11	8	9	4	19
48	43	46	47	42	26	17	21	14	11	7	9	6	15	12	39	13	11	0	6	16	8	6	19	9	14	4	8

## Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ЭмОс	УпрЭ	СаМо	Эмп	УпрЭД	СошОд	ДифО	ОтчО	ДисО	СостО	ИзЯ	ПерО	Отч	ДисфорО	ОкП	ПотрК	РадУ	РесУ	
N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	41,67	42,98	42,85	41,79	23,79	17,88	19,06	13,31	10,60	10,13	9,52	9,06	11,85	10,38	28,73	6,31	4,92	3,44	9,04	11,29	10,69	11,67	11,17	10,81	11,71	9,52	12,46
	Стд. отклонение	6,755	6,868	6,572	7,383	3,886	3,311	3,152	2,707	2,499	3,443	3,235	3,640	3,377	3,036	12,964	4,406	3,536	1,912	4,552	4,500	4,439	4,764	4,440	4,221	4,955	4,524	5,303
Разности экстремумов	Модуль	,143	,099	,147	,096	,148	,162	,181	,139	,158	,193	,118	,194	,175	,120	,136	,170	,123	,178	,137	,175	,139	,139	,187	,170	,141	,157	,129
	Положительные	,143	,099	,147	,096	,148	,162	,181	,139	,158	,193	,118	,194	,123	,117	,136	,170	,123	,113	,137	,175	,139	,139	,187	,170	,141	,157	,129
	Отрицательные	-,099	-,087	-,101	-,074	-,132	-,098	-,168	-,129	-,086	-,144	-,084	-,123	-,175	-,120	-,108	-,132	-,091	-,178	-,075	-,149	-,100	-,133	-,107	-,110	-,136	-,132	-,123
Статистика Z Колмогорова-	,988	,687	1,017	,666	1,024	1,119	1,255	,966	1,095	1,337	,820	1,342	1,212	,834	,940	1,174	,853	1,235	,948	1,216	,960	,963	1,295	1,176	,979	1,086	,895	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,283	,733	,252	,767	,245	,163	,086	,308	,182	,056	,512	,055	,106	,490	,340	,127	,461	,095	,330	,104	,315	,312	,070	,126	,293	,189	,400	

- a. Сравнение с нормальным распределением.  
b. Оценивается по данным.

Корреляции

		МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ЭмОс	УпрЭ	СаМо	Эмп	УпрЭД	СоЩОд	ДифО	ОтгО	ДисО	СостО	ИзЯ	ПерО	Отч	ДисфорО	ОкП	ПотрК	РадУ	РесУ			
МЭИ	Корреляция Пирсона	1	,811**	,913**	,857**	,948**	,928**	,735**	,759**	,480**	,348*	,560**	,125	,571**	,613**	-,120	-,061	,054	,010	,218	-,262	,102	-,336*	-,254	,173	,117	-,186	-,074			
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,015	,000	,399	,000	,000	,416	,682	,715	,947	,136	,072	,490	,020	,081	,239	,428	,206	,617			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
ВЭИ	Корреляция Пирсона	,811**	1	,838**	,926**	,740**	,785**	,835**	,848**	,777**	,263	,537**	,120	,547**	,613**	-,173	,057	,067	-,062	,129	-,274	,005	-,290*	-,327*	,191	,074	-,144	-,041			
	Знч.(2-сторон)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,071	,000	,416	,000	,000	,239	,700	,653	,673	,381	,060	,971	,046	,023	,194	,616	,328	,784			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
ПЭ	Корреляция Пирсона	,913**	,838**	1	,725**	,947**	,751**	,918**	,662**	,429**	,292*	,495**	,083	,582**	,592**	-,026	,014	,059	,007	,192	-,204	,074	-,371**	-,337*	,172	,171	-,184	,001			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,002	,044	,000	,574	,000	,000	,861	,924	,690	,963	,191	,165	,616	,010	,019	,241	,247	,210	,996			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
УЭ	Корреляция Пирсона	,857**	,926**	,725**	1	,713**	,910**	,632**	,895**	,780**	,302*	,571**	,152	,512**	,603**	-,248	-,015	,059	-,055	,149	-,313*	,032	-,247	-,236	,182	,024	-,140	-,106			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,037	,000	,303	,000	,000	,089	,920	,691	,709	,312	,030	,827	,091	,106	,215	,869	,343	,473			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
МП	Корреляция Пирсона	,948**	,740**	,947**	,713**	1	,760**	,741**	,668**	,377**	,330*	,505**	,112	,563**	,605**	-,048	-,055	,065	-,013	,205	-,284	,126	-,359*	-,262	,136	,161	-,218	-,083			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,008	,022	,000	,448	,000	,000	,748	,713	,659	,929	,162	,051	,395	,012	,072	,355	,273	,137	,575			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
МУ	Корреляция Пирсона	,928**	,785**	,751**	,910**	,760**	1	,629**	,764**	,536**	,322*	,550**	,122	,503**	,540**	-,189	-,060	,034	,036	,205	-,202	,061	-,264	-,211	,193	,050	-,123	-,054			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,025	,000	,407	,000	,000	,198	,685	,821	,810	,162	,169	,681	,069	,149	,188	,738	,403	,717			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ВП	Корреляция Пирсона	,735**	,835**	,918**	,632**	,741**	,629**	1	,556**	,430**	,203	,410**	,035	,519**	,489**	,005	,097	,042	,031	,148	-,075	,000	-,330*	-,381**	,191	,157	-,116	,104			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,002	,166	,004	,814	,000	,000	,975	,514	,774	,836	,315	,613	,999	,022	,008	,193	,288	,433	,482			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ВУ	Корреляция Пирсона	,759**	,848**	,662**	,895**	,668**	,764**	,556**	1	,547**	,174	,516**	,069	,431**	,480**	-,087	,024	,089	-,150	-,032	-,387**	,014	-,348*	-,298*	,210	-,018	,018	-,114			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,237	,000	,640	,002	,001	,558	,873	,545	,308	,828	,007	,927	,015	,039	,152	,901	,905	,441			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ВЭ	Корреляция Пирсона	,480**	,777**	,429**	,780**	,377**	,536**	,430**	,547**	1	,278	,400**	,211	,381**	,547**	-,388**	,010	,032	-,048	,203	-,239	,000	-,002	-,096	,055	,027	-,269	-,119			
	Знч.(2-сторон)	,001	,000	,002	,000	,008	,000	,002	,000		,056	,005	,150	,007	,000	,006	,949	,827	,748	,165	,101	,999	,987	,518	,709	,858	,064	,419			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ЭмОс	Корреляция Пирсона	,348*	,263	,292*	,302*	,330*	,322*	,203	,174	,278	1	,493**	,302*	,316*	,266	-,310*	-,374**	,128	-,141	,093	,099	-,025	-,244	,067	-,051	-,036	-,359*	-,053			
	Знч.(2-сторон)	,015	,071	,044	,037	,022	,025	,166	,237	,056		,000	,037	,028	,068	,032	,009	,384	,339	,528	,502	,865	,095	,652	,730	,806	,012	,719			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
УпрЭ	Корреляция Пирсона	,560**	,537**	,495**	,571**	,505**	,550**	,410**	,516**	,400**	,493**	1	,396**	,510**	,463**	-,190	-,180	,344*	-,130	,246	-,101	-,042	-,109	-,089	-,078	,004	-,067	-,084			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000	,005	,000		,005	,000	,001	,195	,220	,017	,377	,093	,493	,778	,463	,547	,596	,976	,651	,572			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
СаМо	Корреляция Пирсона	,125	,120	,083	,152	,112	,122	,035	,069	,211	,302*	,396**	1	,162	,011	-,088	-,292**	,214	,186	,411**	,148	,009	-,101	-,001	-,182	-,138	-,011	-,244			
	Знч.(2-сторон)	,399	,416	,574	,303	,448	,407	,814	,640	,150	,037	,005		,272	,939	,554	,044	,145	,207	,004	,315	,951	,496	,996	,216	,349	,941	,095			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Эмп	Корреляция Пирсона	,571**	,547**	,582**	,512**	,563**	,503**	,519**	,431**	,381**	,316*	,510**	,162	1	,468**	-,001	-,050	,218	-,010	,056	-,018	,193	-,064	-,208	-,005	,431**	-,236	-,033			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,007	,028	,000	,272		,001	,995	,737	,136	,948	,707	,903	,189	,666	,155	,973	,002	,107	,824			
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

Продовження додатку В

		МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ЭмОс	УпрЭ	СаМо	Эмп	УпрЭД	СОщОд	ДифО	ОтчО	ДисО	СостО	ИзЯ	ПерО	Отч	ДисфорО	ОкП	ПотрК	РадУ	РесУ
УпрЭД	Корреляция Пирсона	,613**	,613**	,592**	,603**	,605**	,540**	,489**	,480**	,547**	,266	,463**	,011	,468**	1	-,056	,093	,058	-,109	,023	-,179	-,004	-,009	-,090	,090	,121	-,470**	,035
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,068	,001	,939	,001		,704	,530	,693	,459	,874	,222	,980	,953	,543	,542	,414	,001	,811
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
СОщОд	Корреляция Пирсона	-,120	-,173	-,026	-,248	-,048	-,189	,005	-,087	-,388**	-,310*	-,190	-,088	-,001	-,056	1	-,010	-,122	,121	-,220	-,064	,011	,031	,047	-,057	-,028	,176	,225
	Знч.(2-сторон)	,416	,239	,861	,089	,748	,198	,975	,558	,006	,032	,195	,554	,995	,704		,944	,408	,414	,133	,668	,942	,835	,749	,699	,851	,232	,124
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ДифО	Корреляция Пирсона	-,061	,057	,014	-,015	-,055	-,060	,097	,024	,010	-,374**	-,180	-,292*	-,050	,093	-,010	1	-,013	,077	-,178	,159	,073	,226	-,014	,167	,284	-,044	,299*
	Знч.(2-сторон)	,682	,700	,924	,920	,713	,685	,514	,873	,949	,009	,220	,044	,737	,530	,944		,928	,604	,227	,279	,624	,122	,927	,257	,050	,769	,039
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ОтчО	Корреляция Пирсона	,054	,067	,059	,059	,065	,034	,042	,089	,032	,128	,344*	,214	,218	,058	-,122	-,013	1	-,363*	,122	,027	-,122	-,096	-,015	-,139	-,006	,111	-,060
	Знч.(2-сторон)	,715	,653	,690	,691	,659	,821	,774	,545	,827	,384	,017	,145	,136	,693	,408	,928		,011	,409	,856	,408	,514	,917	,345	,966	,455	,684
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ДисО	Корреляция Пирсона	,010	-,062	,007	-,055	-,013	,036	,031	-,150	-,048	-,141	-,130	,186	-,010	-,109	,121	,077	-,363*	1	,057	,007	,207	,009	-,031	-,301*	-,081	,244	-,022
	Знч.(2-сторон)	,947	,673	,963	,709	,929	,810	,836	,308	,748	,339	,377	,207	,948	,459	,414	,604	,011		,703	,962	,158	,950	,833	,038	,586	,095	,880
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
СостО	Корреляция Пирсона	,218	,129	,192	,149	,205	,205	,148	-,032	,203	,093	,246	,411**	,056	,023	-,220	-,178	,122	,057	1	-,029	-,072	-,099	-,227	-,211	,130	-,040	-,209
	Знч.(2-сторон)	,136	,381	,191	,312	,162	,162	,315	,828	,165	,528	,093	,004	,707	,874	,133	,227	,409	,703		,847	,627	,501	,121	,150	,379	,785	,154
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ИзЯ	Корреляция Пирсона	-,262	-,274	-,204	-,313*	-,284	-,202	-,075	-,387**	-,239	,099	-,101	,148	-,018	-,179	-,064	,159	,027	,007	-,029	1	,016	,110	,135	,142	,082	-,238	,110
	Знч.(2-сторон)	,072	,060	,165	,030	,051	,169	,613	,007	,101	,502	,493	,315	,903	,222	,668	,279	,856	,962	,847		,912	,457	,361	,336	,579	,104	,456
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ПерО	Корреляция Пирсона	,102	,005	,074	,032	,126	,061	,000	,014	,000	-,025	-,042	,009	,193	-,004	,011	,073	-,122	,207	-,072	,016	1	,097	,098	-,037	,282	,057	,002
	Знч.(2-сторон)	,490	,971	,616	,827	,395	,681	,999	,927	,999	,865	,778	,951	,189	,980	,942	,624	,408	,158	,627	,912		,514	,509	,801	,052	,700	,991
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Отч	Корреляция Пирсона	-,336*	-,290*	-,371**	-,247	-,359*	-,264	-,330*	-,348*	-,002	-,244	-,109	-,101	-,064	-,009	,031	,226	-,096	,009	-,099	,110	,097	1	-,047	,011	,367*	,027	,217
	Знч.(2-сторон)	,020	,046	,010	,091	,012	,069	,022	,015	,987	,095	,463	,496	,666	,953	,835	,122	,514	,950	,501	,457	,514		,753	,943	,010	,856	,139
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ДисфорО	Корреляция Пирсона	-,254	-,327*	-,337*	-,236	-,262	-,211	-,381**	-,298*	-,096	,067	-,089	-,001	-,208	-,090	,047	-,014	-,015	-,031	-,227	,135	,098	-,047	1	-,284	-,162	-,102	-,116
	Знч.(2-сторон)	,081	,023	,019	,106	,072	,149	,008	,039	,518	,652	,547	,996	,155	,543	,749	,927	,917	,833	,121	,361	,509	,753		,050	,271	,491	,431
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ОкП	Корреляция Пирсона	,173	,191	,172	,182	,136	,193	,191	,210	,055	-,051	-,078	-,182	-,005	,090	-,057	,167	-,139	-,301*	-,211	,142	-,037	,011	-,284	1	,058	-,078	,289*
	Знч.(2-сторон)	,239	,194	,241	,215	,355	,188	,193	,152	,709	,730	,596	,216	,973	,542	,699	,257	,345	,038	,150	,336	,801	,943	,050		,694	,597	,046
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
ПотрК	Корреляция Пирсона	,117	,074	,171	,024	,161	,050	,157	-,018	,027	-,036	,004	-,138	,431**	,121	-,028	,284	-,006	-,081	,130	,082	,282	,367*	-,162	,058	1	-,014	-,030
	Знч.(2-сторон)	,428	,616	,247	,869	,273	,738	,288	,901	,858	,806	,976	,349	,002	,414	,851	,050	,966	,586	,379	,579	,052	,010	,271	,694		,925	,837
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
РадУ	Корреляция Пирсона	-,186	-,144	-,184	-,140	-,218	-,123	-,116	,018	-,269	-,359*	-,067	-,011	-,236	-,470**	,176	-,044	,111	,244	-,040	-,238	,057	,027	-,102	-,078	-,014	1	-,104
	Знч.(2-сторон)	,206	,328	,210	,343	,137	,403	,433	,905	,064	,012	,651	,941	,107	,001	,232	,769	,455	,095	,785	,104	,700	,856	,491	,597	,925		,481
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
РесУ	Корреляция Пирсона	-,074	-,041	,001	-,106	-,083	-,054	,104	-,114	-,119	-,053	-,084	-,244	-,033	,035	,225	,299*	-,060	-,022	-,209	,110	,002	,217	-,116	,289*	-,030	-,104	1
	Знч.(2-сторон)	,617	,784	,996	,473	,575	,717	,482	,441	,419	,719	,572	,095	,824	,811	,124	,039	,684	,880	,154	,456	,991	,139	,431	,046	,837	,481	
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

\*\* Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон).

\* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон).

## Зустріч №1

## Тема: Знайомство з групою та занурення в модель емоційного інтелекту

*Мета:* познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати.

*Завдання:*

1. Провести знайомство в цікавій формі та встановити довірливу атмосферу в групі.
2. Надати інформацію про правила, які повинен дотримуватися кожен учасник.
3. Сформувати уявлення про емоційний інтелект та познайомити учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.

*Хід роботи:*

*1. Вправа на знайомство «Назви своє ім'я»*

Ціль: Знайомство учасників і ведучого.

Учасникам пропонується називати власне ім'я разом з прикметником, який починається на ту ж саму букву. Наприклад: Веселий Вова, Артистична Анна. Я починаю, і кожен учасник повинен повторювати ім'я попереднього, а тоді вже говорити своє, і так, поки не пройде повне коло, тоді я повторюю імена і прикметники всіх учасників.

*2. Вправа на зближення*

Ціль: встановлення контакту, зняття напруги.

Просимо учасників розбитися на пари (можна просто з сусідом справа), а далі вони повинні один одному розповісти наступну інформацію (продовжити речення):

«Багато хто знає, що я... Але мало хто знає, що я...».

Коли всі закінчили, то тепер вони повинні представити групі своїх партнерів за принципом:

«Багато хто знає, що він (вона) .... Але мало, хто знає, що він (вона)».

*3. Правила*

Вивішуємо аркуш з правилами поведінки на тренінгу, зачитуємо їх та пояснюємо:

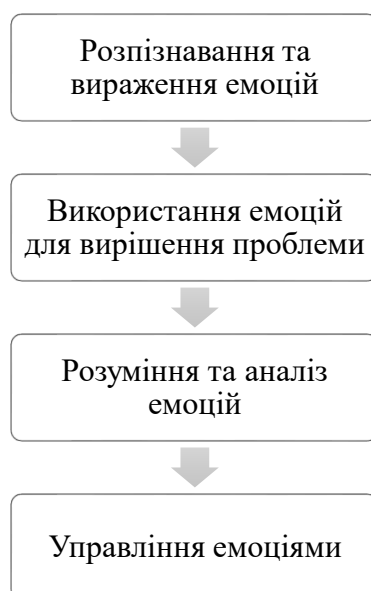
- Не перебивати інших (спочатку один учасник закінчує думку, тоді ця можливість переходить до наступного учасника);
- Не говорити від імені інших (якщо це не завдання для вправи, то говоримо виключно свої відчуття, переживання, враження);
- Конфіденційність (вся інформація повинна залишитися в межах цієї групи);
- Зворотній зв'язок (не відмовляємося рефлексувати і говорити свої враження від вправ);
- Правило «стоп» (якщо для вас якась тема є дуже болючою, ви не зобов'язані продовжувати про це говорити);

- Цінувати час (по можливості не спізнюватися, не відволікатися на мобільні телефони);
- Бути активним (будь-яка взаємодія є ефективною лише коли всі учасники залучені в процес).

#### 4. *Поняття емоційний інтелект*

Спочатку ми запитуємо учасників: «Що на вашу думку означає словосполучення «емоційний інтелект», щоб почути їхні думки з приводу цього поняття.

Далі підсумовуємо почуте і зрозумілими для всіх словами пояснюємо, що емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: розпізнати, зрозуміти, виразити та керувати ними. Дослідники Джон Мейер та Пітер Селювей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, також створили ієрархічну модель емоційного інтелекту (малюємо на дошці):



Пояснюємо, що це головні складові, які протягом наступних зустрічей допоможуть нам заглибитися в особисті емоції

#### 5. *Вправа «Правда чи неправда?»*

Ціль: Перевірити розуміння матеріалу, закріпити отриману інформацію в свідомості учасників.

Називаємо твердження, а учасники повинні відповісти, правильне воно чи це хибна думка. Обговорюємо кожне з них, аргументуємо свою думку.

- Для досягнення успіху в будь-якій сфері головне високий IQ (знання, розум), а EQ (емоційний інтелект) не грає ролі в житті людини (неправда).
- Емоційний інтелект зазвичай розвивають для того, щоб маніпулювати оточенням (і правдиво, і ні).
- Людина з розвиненим емоційним інтелектом по прояву емоцій схожа на робота, ти ніколи не зрозумієш, що у неї на душі (неправда)

## 6. Завдання «IQ в професіях»

Ціль: перевірити наскільки кожен з учасників усвідомив важливість розвитку емоційного інтелекту для особистості (успішного працівника).

Кожному учаснику надається карточка з назвою професії, і йому потрібно аргументувати, чому для того, щоб бути успішним в цій професії, потрібно мати високий рівень емоційного інтелекту. Перелік професій (полісмен, ресторатор, психолог, менеджер з продажу, соціальний працівник, журналіст, політик, бортпровідник, гінеколог, продюсер)

## 7. Домашнє завдання

а) Заведіть «щоденник емоцій» (техніка для відстеження свого емоційного стану), куди ви зможете записувати ситуації, які вам найбільше запам'яталися за минулий день, і аналізуватимете їх за наступною схемою (пишемо приклад на дошці):

Дата	Ситуація (Що сталось?)	Думки (Що я про це думаю?)	Емоції (Що я відчуваю в цей момент?)	Висновок (Чи вірно я реагую в цій ситуації? Що я насправді хотів/ла виразити?)

## 8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер знаю, що...».

## Зустріч №2

### Тема: Вчимося ідентифікувати, називати та виражати емоції

*Мета:* навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.

Завдання:

1. Перевірити виконання домашнього завдання та обговорити цікаві моменти.
2. Розповісти про механізм ідентифікації емоцій.
3. За допомогою вправ навчитися спостерігати за людьми, помічати вираження емоцій, ідентифікувати та називати їх.
4. Сформулювати вміння правильно виражати свої емоції.

*Хід роботи:*

### 1. Обговорення домашнього завдання

Ціль: перевірити ефективність першого заняття, а також почути враження учасників.

Ми обговорюємо з учасниками такі питання стосовно заповнення щоденника емоцій:

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

### 2. Хвилинка теорії



Щоб поринути у світ емоційного інтелекту, перш за все, потрібно зануритися в світ емоцій. Сьогодні ми будемо вчитися розпізнавати свої та чужі емоції, давати їм назву, а також вчитися їх виражати мимічно та вербально. Давайте спершу перевіримо (запитання до групи), які емоції ви знаєте, назвіть їх. Після того, як група назвала свої варіанти, підсумовуємо і розповідаємо, що відомий психолог Пол Екман вже виділив сім базових емоцій: здивування, радість, печаль, гнів, страх, відраза, зневага. Сьогодні ми попрацюємо з ними всіма.

### *3. Вправа з фотокартками «Відгадай емоцію»*

Ціль: навчитися ідентифікувати емоції, а також розрізняти щирі емоції та їх імітацію.

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

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

### *4. Вправа «Відчуй емоційний стан сусіда»*

Ціль: поспостерігати як учасники можуть розпізнавати емоційний стан іншої людини.

А зараз подивіться кожен на свого сусіда і спробуйте зануритися в його емоційний стан. Далі прокоментуйте:

- який у нього настрій?
- як у нього сьогодні пройшов день?
- як він зараз почувається?
- які емоції він переживає?
- що говорить його вираз обличчя?

А тепер та людина, яку описували, надає зворотній зв'язок з приводу почутого, наскільки точно її сусіду вдалося вловити її емоційний стан, і, в свою чергу, робить те саме з наступним учасником.

### *5. Вправа «Список емоцій»*

Ціль: навчитися виражати емоції.

Записуємо перелік емоцій на дошці. Далі доброволець виходить в центр і мимікою намагається показати будь-яку емоцію зі списку. Той, хто відгадає, виходить на місце попереднього і показує іншу емоцію. І так, поки не закінчиться коло.

### *6. Техніка «Зрозумій мене»*

Ціль: навчитися правильно виражати свої емоції вербально.

Часто оточуючі не можуть нас правильно зрозуміти, через те, що у нас не виходить донести, що ми переживаємо насправді. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони

починають давати поради або ж ображаються на нас. Пропонуємо групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій.

Потім надаємо приклади, як можна замінити фрази, щоб оточуючі краще розуміли наш стан і обговорюємо їх:

- «Не підходь до мене, я не хочу зараз говорити» - «Пробач, я зараз дуже зла, видався нервовий день, я трохи перепочину, і поговоримо пізніше».
- «Я ображена, не чіпай мене» - «Я дійсно відчуваю образу, тому що ти не виконав свою обіцянку».
- «Ти мене не чуєш» - «Я просто хочу, щоб ти вислухав, що я відчуваю. Ти готовий вислухати мене?»
- «Нам потрібно серйозно поговорити» - «Я просто хочу висловити тобі свої почуття, щоб надалі у нас не було непорозумінь» і тд.

### *7. Домашнє завдання*

- а) продовжити ведення щоденника;
- б) поспостерігати за своїми рідними, друзями і намагатися подумки називати кожен помічену емоцію на їхньому обличчі.
- в) намагатися використовувати правильно сформульовані фрази для вираження своїх емоцій.

### *8. Рефлексія*

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер вмю...».

## **Зустріч №3**

### **Тема: Емоція як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності**

*Мета:* навчитися використовувати емоції на благо.

*Завдання:*

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в функціях емоцій та зрозуміти їх позитивний вплив на нашу діяльність.
3. Переосмислити свої установки з приводу емоцій
4. Навчитися використовувати спектр емоцій для вирішення проблем.

*Хід роботи:*

#### *1. Вправа на привітання і занурення в роботу*

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

#### *2. Обговорення домашнього завдання*

Ціль: поспостерігати наскільки вдалося залучити групу до виконання домашніх завдань, проаналізувати їхню зацікавленість.

*З'ясовуємо:*

- Кому вдалося потягом декількох днів коректно виражати свої емоції вербально?
- Як це вплинуло на їхні стосунки з оточуючими?
- Які емоції вони найчастіше помічали на обличчях знайомих, друзів, звичайних перехожих?
- Чи легше вже дається заповнювати щоденник і чітко виявляти та називати свої емоції?

### *3. Хвилинка теорії*

Пояснюємо групі, що насправді емоції – це відповідь психіки на зовнішні та внутрішні подразники. Тобто, самі по собі вони не погані і не хороші. Просто кожна з них виконує свою функцію, яка необхідна для виживання організму. В даний час люди вже не борються за життя в прямому сенсі, тому все частіше ми намагаємося розділяти емоції на позитивні та негативні і стараємося викорінювати з свого життя «негативні». Але це неправильно. Ми повинні навчитися співпрацювати з усіма своїми емоціями, відслідковувати їх, але не пригнічувати. Дуже часто негативні емоції посилають нам дуже важливі сигнали.

### *4. Вправа «Установки про емоції»*

Ціль: проаналізувати установки про емоції та скорегувати їх.

Обладнання: ручка, зошит.

Пропонуємо учасникам згадати все, що вони чули від батьків, вчителів або інших значимих людей, що вони читали в літературі або бачили в кіно, які пам'ятають прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції? Виписати собі в зошит.

Після того, як вони виписали все, що вдалося згадати, обговорюємо все в групі. Просимо кожного учасника проаналізувати, наскільки виписані ним установки коректні, як вони впливають на його життя, поведінку, реагування?

Якщо знаходимо дійсно ірраціональні переконання, замінюємо їх на більш адекватний варіант

### *5. Вправа «Негативна емоція як помічник»*

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

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

- Як ви гадаєте, чому дана емоція з'являлася саме в той момент?
- Про що вона хотіла вам просигналізувати?
- На що важливе звернути увагу?
- Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?
- Чим вам допомогла ця емоція?

- Що було хорошого в тому, що ця емоція виникла?
- Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію?

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

#### *6. Вправа «Мозковий штурм»*

Ціль: зрозуміти як емоції впливають на нашу діяльність.

Ми пропонуємо учасникам проаналізувати декілька ситуацій і обдумати, які саме емоції і почуття стали вирішальним фактором при здійсненні людиною тих чи інших вчинків. Ми пропонуємо поділитися учасникам на три групи, кожній з них ми даємо картку з описаною ситуацією (наприклад: чоловік поспішає на важливу зустріч, на якій має підписати контракт на кругленьку суму, але він потрапляє в аварію, далі він вирішує втекти з місця подій, щоб не гаяти час, і звісно ж його зупиняє поліція). Ми просимо учасників:

- Поставити себе на місце цієї людини
- Описати ваші емоції
- Як емоційний стан вплинув на ваші вчинки
- Як би склалася ситуація, якби ви вміли контролювати власні емоції?

Далі, після того, як вони проаналізували ситуацію, просимо їх переформулювати її таким чином, щоб емоції не завадили, а навпаки, допомогли вам вирішити ситуацію на вашу користь.

#### *7. Домашнє завдання*

Продовжити розбір своїх установок про емоції, вписати все у зошит.

#### *8. Рефлексія*

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер можу...».

### **Зустріч №4**

**Тема: Розвиваємо здатність розуміти та аналізувати свої та чужі емоції**

**Мета:** розвинути вміння аналізувати свої та чужі емоції, а також відшліфувати своє вміння розуміти емоції близьких людей.

**Завдання:**

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в поняттях самоаналіз та емпатія.
3. Навчитися прислухатися до своїх емоцій та емоцій оточуючих.

*Хід роботи:*

#### *1. Перевірка домашнього завдання*

Ціль: обговорення домашнього завдання і результатів, які група отримала під час його виконання.

Пропонуємо проаналізувати, які нові установки щодо емоцій, учасники виявили у себе та у своїх близьких та друзів. Ділимося власними спостереженнями та розглядаємо варіанти зміни цих установок.

## *2. Хвилинка теорії*

Сьогодні ми розглянемо таких два цікавих поняття, як самоаналіз та емпатія. Самоаналіз – це логічно, що аналіз самого себе, тобто здатність розуміти свої стани, в тому числі й емоційні. Людина, яка займається самоаналізом, завжди спостерігає за собою, за тим, які думки викликають певні емоції і навпаки. Вона шукає причинно-наслідкові зв'язки між вчинками інших людей і емоціями, які вони в неї викликають. Все це дозволяє їй легко обробляти інформацію, яку вона отримує з навколишнього середовища і розуміти, яке емоційне забарвлення має для неї ця інформація.

В свою чергу, людина з розвиненим емоційним інтелектом має також розумітися на чужих емоціях. Вчені називають це явище поняттям емпатія. В ширшому розуміння, емпатія – це вміння співпереживати ближньому, здатність поставити себе на місце іншого, а також щирі емоційні переживання за інших людей. Перейдемо до практичного засвоєння знань.

## *3. Техніка «Зазирнути всередину»*

Ціль: навчитися аналізувати свій емоційний стан.

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

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

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

## *4. Вправа «Моя головна ідея»*

Ціль: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння, а також розуміння інших.

Пропонуємо кожному учаснику подумати і визначити, що в його характері здається йому найважливішим, фундаментальним для його особистості і переформулювати цю суть в коротку метафору (наприклад: «Тиха гавань», «Американські гірки» тощо). Далі кожен

учасник представляється групі, але називає своє ім'я таким голосом, такою інтонацією, що відповідає його «головній ідеї» (різко, голосно, агресивно або ж тихо, соромливо), а потім оголошує відповідно свою метафору. Група обговорює, чий перформанс викликав найбільше емоцій, чий виявився досить несподіваним.

#### *5. Вправа «Ти такий самий»*

Ціль: розвиток емпатії (навчитися відчувати та розуміти емоційний стан інших людей)

Пропонуємо учасникам групи поділитися на пари і сісти один навпроти одного. Далі розповідаємо, що ця вправа складається з двох етапів. Спочатку партнери повинні по черзі говорити один одному фразу, що починається зі слів: "Ти такий(а) самий, як я, у тебе...". Починає один, потім підхоплює інший, потім знову перший і тд. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підлаштовувачись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію.

На другому етапі вправи, через декілька хвилин після початку роботи, потрібно почати говорити іншу фразу: "Я дуже відрізняюся від тебе, я...". Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями. Також ми запитуємо: «Які почуття виникали у вас під час роботи?», «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?».

#### *6. Вправа «Дублер»*

Ціль: розвиток емпатії, навчитися розпізнавати істинні почуття іншої людини.

Просимо групу поділитися на пари, де один з учасників буде спікером, а інший дублером. Першому потрібно вигадати (або згадати) якусь ситуацію, щ викликає у нього позитивний відгук. Він буде розповідати про неї, а дублер буде озвучувати емоційні переживання, які криються в фразах спікера. Дублер, який не знає ситуацію і які емоції переживає спікер, починає спочатку здогадуватися, а потім вже свідомо розпізнавати відчуття іншої людини. Якщо учасникам важко зрозуміти суть вправи, наводимо приклад:

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

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

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

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

Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження. Також можемо задати додаткові питання:

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

### *7. Домашнє завдання*

а) Спробуйте застосовувати техніку «Зазирни всередину» протягом декількох днів. А також проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць частіше за інші? Що приносить вам найбільшу радість? Яких емоцій вам в житті не вистачає? Що вас найбільше засмучує в повсякденному житті? Та запишіть ці відповіді в зошит.

б) Намагайтеся емпатично комунікувати з близькими людьми та фіксувати зміни у ваших відносинах.

### *8. Рефлексія*

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер усвідомлюю...».

## **Зустріч №5**

### **Тема: Управління своїми та чужими емоціями – це потужний інструмент для досягнення цілей**

*Мета:* навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.

*Завдання:*

1. Обговорити домашнє завдання.
2. Зрозуміти чому вміння управляти своїми та чужими емоціями важливе для кожної людини.
3. Навчитися працювати з власними та чужими негативними емоціями.

*Хід роботи:*

#### *1. Обговорення домашнього завдання*

*Ціль:* перевірити наскільки учасникам вдалося навчитися аналізувати власні емоції та проявляти емпатію до оточуючих людей.

Просимо групу поділитися своїм списком спостережень за своїми емоціями з першого завдання і обговорюємо враження. Потім розпитуємо, кому вдалося залучити емпатію до свого повсякденного спілкування і що з цього вийшло.

#### *2. Хвилинка теорії*

Вміння управляти своїми та чужими емоціями,, особливо знижувати інтенсивність переживання своїх негативних емоцій та свого співрозмовника, дає можливість людині бути розсудливою, швидко діяти в непередбачуваних ситуаціях та тверезо дивитися на всі події в своєму житті. Таку особистість важко обманути, вивести з себе чи маніпулювати нею. Тому сьогодні ми розглянемо декілька вправ та технік, які допоможуть кожному з вас освоїти навички управління емоціями.

#### *3. Вправа «Метафорична вербалізація»*

*Ціль:* вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор.

Додаткова ціль: внесення елемента творчості (це допомагає зробити відпрацювання технік не дуже нудним).

Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Той, хто сидить праворуч, «нападає» на того, хто сидить зліва. Той, на кого напали, повинен буде відповісти не грубістю та агресією, а метафоричним описом свого стану. Наприклад, один учасник може сказати: «Чому ви відтягуєте процес здачі самостійної роботи?». Другий учасник може відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого посадили в банку, а навколо так гарно, така погода...І він хоче ще політати...». Під час обговорення вправи цікавимося тим, які плюси метафоричної відповіді на чужий напад помітили учасники.

#### *4. Техніка «Магічне але»*

Ціль: навчитися не заглиблюватися в переживання негативної емоції, а одразу перебивати її позитивним доповненням.

Ми починаємо, тобто задаємо якусь ситуацію, яка обов'язково засмутить кожного, а учасник справа повинен продовжити її починаючи з «але...» і перекрити позитивом.

Наприклад: «Я сьогодні не зможу вийти погуляти ввечері з друзями, тому що робитиму домашнє завдання...», наступний продовжує: «...але післязавтра в мого однокласника день народження, і я нарешті розслаблюсь та відпочину». І продовжуємо так, поки коло не замкнеться.

#### *5.. Вправа «Куленепробивний»*

Ціль: навчитися абстрагуватися від нападів і не дозволяти емоціям бити через край.

Даємо команду учасникам поділитися на пари, де один з них буде «нападати», а інший ухилятися. Далі просимо нападника «кидатися» фразами в бік співрозмовника, наприклад «Ти погано виконав свою роботу, ти зовсім нічого не вмієш, ти невдаха тощо». А другого учасника в свою чергу просимо уявити, що ці фрази – це кулі, які летять від співрозмовника. Але той, в чю адресу летять ці кулі, має значну перевагу - наявністю невидимої сорочки, яка має властивість затримувати кулі, вони просто вдаряються об неї і падають, ніяк не зачіпаючи ні фізично, ні морально свого власника. Далі просимо пари помінятися місцями і повторити вправу. В кінці обговорюємо, які враження в учасників, які емоції їх переповняли під час виконання цього завдання.

#### *6. Вправа «Гасимо пожежу»*

Ціль: зниження інтенсивності негативних емоції співрозмовника.

Розповідаємо учасникам алгоритм, яким варто користуватися, якщо вони хочуть допомогти певній людині переживаючи негативні емоції, знизити їх інтенсивність.

Сідаємо або стаємо поряд зі співрозмовником і спочатку даємо йому виговоритися. Далі ми спокійною інтонацією починаємо задавати додаткові питання, і в цей час уповільнюємо дихання, щоб співрозмовник підхопив наш спокійний стан. Нам варто просто погоджуватися



з інформацією, яку нам надає співрозмовник і ніби «піддакувати» йому. Водночас ми повинні щиро визнати, що в житті цієї людини дійсно сталася неприємна ситуація і ми розуміємо її переживання. Коли емоції трохи втихають, нам варто проявити всім своїм виглядом співчуття і підбадьорити співрозмовника (можливо навести приклад з життя, книги чи кіно, де така ситуація в решті-решт вирішилася позитивно).

Далі ми пропонуємо двом добровольцям з групи розіграти сценку, де один учасник буде скривдженим і потребуватиме, щоб його заспокоїли, а другий по описаному алгоритму працюватиме з його негативним емоційним станом. В кінці проводимо групове обговорення.

#### *7. Домашнє завдання*

Спробувати декілька днів практикувати техніку «магічне але» в повсякденному житті.

#### *8. Рефлексія*

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер користуюсь...».

### **Зустріч №6**

#### **Тема: Повторне тестування та підбиття підсумків, вирішення незакритих питань учасників, подяка.**

*Мета:* підбиття підсумків, проведення повторного тестування, закриття всіх питань респондентів з приводу теми.

*Завдання:*

1. Поділитися враженнями від виконання домашнього завдання.
2. Обговорити моменти, які цікавлять учасників з приводу теми наших занять.
3. Провести повторне тестування.
4. Зворотній відгук, підбиття підсумків.

*Хід роботи:*

#### *1. Обговорення домашнього завдання.*

Ціль: дізнатися, які інсайти з'явилися у групі після застосування техніки «магічне але в повсякденному житті»

*Запитання для обговорення:*

Чи вдалося використовувати цю техніку на постійній основі?

Які враження від застосування техніки?

Які емоційні зміни ви відчували під час виконання цього домашнього завдання?

Чи будете користуватися нею в повсякденному житті?

#### *2. Спілкування з групою*

Ціль: роз'яснити всі незрозумілі моменти, дати настанову на майбутнє.

#### *3. Вправа «Закріплення матеріалу»*

Ціль: перевірити та закріпити знання.

Просимо групу поділитися на чотири підгрупи та обрати кожній одну з тем, які були на попередніх заняттях. Після цього даємо час учасникам на підготовку, щоб кожна група коротко та своїми словами розповіла іншим групам про суть кожної сфери компетенцій, з яких складається емоційний інтелект, і поділилася своїм досвідом та досягненнями в опануванні вправ та технік, які використовувалися на відповідному занятті.

#### *4. Проведення повторного тестування*

Ціль: прослідкувати, як змінився рівень емоційного інтелекту у респондентів.

Роздаємо підготовлені нами бланки групі і очікуємо поки всі учасники впораються із завданням.

#### *5. Зворотній зв'язок*

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

*Запитання для обговорення:*

З якими думками і емоціями ви підходите до завершення тренінгу?

Що корисного ви винесли для себе з цього тренінгу?

Яка вправа вам запам'яталася найбільше?

Як вправу ви успішно перенесли на своє повсякденне життя?

Чи став корисним для вас щоденник емоцій?

#### *6. Вправа «Малюнок на згадку»*

Ціль: поділитися позитивними емоціями, залишити приємний емоційний спогад про заняття.

Обладнання: аркуші паперу та фломастери

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу і залишає на своєму стільці, інші учасники обирають фломастер з бажаним кольором і в будь-якій абстрактній формі залишають йому свої побажання та передають емоційний стан через невеличкі малюнки. В результаті у кожного учасника залишається «емоційно-заряджена» картина в пам'яті про наші заняття. Ми також приймаємо участь.

#### *7. Прощання. Вправа «Оплески по колу»*

Ціль: позитивно завершити заняття.

Пропонуємо учасникам групи стати в коло і говоримо «ми добре працювали на всіх заняттях, і мені хочеться запропонувати вам похвалити один одного. Давайте поаплодуємо спочатку своєму сусідові справа, а потім всій нашій дружній групі».

#### *8. Рефлексія*

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я зараз відчуваю себе як...».

## Додаток Д

МЭИдо	МЭИпо	ВЭИдо	ВЭИпо	Пэдо	Пэпо	Уэдо	Уэпо	СоцОдДО	СоцОдПО
33	35	38	40	35	37	36	38	40	40
43	43	46	48	47	48	42	43	39	37
34	35	39	40	37	38	36	36	42	41
44	44	46	47	46	47	44	45	47	46
32	33	34	35	35	35	31	33	39	39
45	47	44	44	40	42	49	49	44	42
42	43	44	46	48	50	38	39	36	34
37	38	30	33	36	37	31	34	42	40
47	47	49	49	43	43	43	43	41	40
34	35	35	36	37	37	32	33	57	55
43	44	46	46	47	48	42	42	39	38
41	41	51	51	44	44	48	48	35	35

## Статистики парных выборок

	Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1 МЭИдо	39,58	12	5,265	1,520
МЭИпо	40,42	12	4,999	1,443
Пара 2 ВЭИдо	41,83	12	6,520	1,882
ВЭИпо	42,92	12	5,961	1,721
Пара 3 ПЭдо	41,25	12	5,119	1,478
ПЭпо	42,17	12	5,271	1,522
Пара 4 УЭдо	39,33	12	6,286	1,815
УЭпо	40,25	12	5,610	1,620
Пара 5 СоцОдДО	41,75	12	5,802	1,675
СоцОдПО	40,58	12	5,534	1,598

## Критерий парных выборок

	Парные разности					t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
				Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара 1 МЭИдо - МЭИпо	-,833	,718	,207	-1,289	-,377	-4,022	11	,002
Пара 2 ВЭИдо - ВЭИпо	-1,083	,996	,288	-1,716	-,450	-3,767	11	,003
Пара 3 ПЭдо - ПЭпо	-,917	,793	,229	-1,420	-,413	-4,005	11	,002
Пара 4 УЭдо - УЭпо	-,917	,996	,288	-1,550	-,284	-3,188	11	,009
Пара 5 СоцОдДО - СоцОдПО	1,167	,835	,241	,636	1,697	4,841	11	,001