

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

Секція II **Актуальні проблеми психології**

Байдуж Євген Олександрович

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Агарков Олег Анатолійович

доктор політичних наук, професор,

професор кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Наш світ переповнений прогресом інформаційних технологій, швидким темпом життя, стрімкими соціально-політичними та економічними змінами. Стрімка індустріалізація і урбанізація призвела до того, що люди перенасичені різноманітною інформацією та включені у численні поверхневі соціальні контакти. Це все впливає на психологічне благополуччя людини, адже зменшується коло спілкування, з'являється страх втрати наявних відносин, відчуття ізольованості та покинутості, що посилює відчуття самотності. Особливо гостро проживають подібні проблеми особи юнацького віку.

Мінімізації негативних наслідків самотності в юнацькому віці сприяє розвиток емоційного інтелекту. Проблематикою дослідження емоційного інтелекту та самотності займалися наступні вчені: Д. Гоулман та П. Саловей [2], Дж. Холт-Лунстад [3], Д. Лянг [1], М. Розенберг [2], Дж. Бовер [5], Дж. Купер [4], К. Роджерс [1].

Д. Гоулман та П. Саловей, допомогли сформулювати концепцію емоційного інтелекту (ЕІ) і розвинули теорії, що визначають ЕІ як важливий аспект успіху та психологічного благополуччя. Вони розробили інструменти для вимірювання ЕІ і вивчення його впливу на різні аспекти життя, включаючи міжособисті відносини та саморозвиток [1].

Дж. Холт-Лунстад вивчала вплив соціальної ізоляції та самотності на тривалість життя. Її дослідження показали, що соціальна підтримка та міцні соціальні відносини можуть сприяти довголіттю, а відсутність цього може підвищити ризик передчасної смерті [4].

Д. Лянг провів дослідження, спрямоване на вивчення впливу самотності на психічне здоров'я молоді. Його робота допомогла виявити, що самотність

може бути пов'язана з різними психічними розладами у підлітків, такими як депресія та тривожність [4].

М. Розенберг розробив цей підхід до спілкування, який ґрунтується на розумінні та керуванні власними емоціями та співчутті до емоцій інших [3].

Дж. Бовер проводив дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку між самотністю та різними аспектами психічного здоров'я у підлітків. Він розробив шкалу для вимірювання самотності та вивчав її наслідки на емоційний стан та добробут молоді [5].

Дж. Купер провела дослідження, в якому вивчала вплив відеоігор на самотність та соціальну ізоляцію підлітків. Вона виявила, що деякі відеоігри можуть сприяти соціальній взаємодії та зменшити відчуття самотності серед молоді [2].

К. Роджерс зазначає, що самотність це прояв низької соціальної адаптації особистості, відчуження особистості від її справжніх почуттів. Можна сказати, що невідповідність між «Я» реальним та «Я» ідеальним є головною причиною виникнення переживання самотності. Якщо людина не може керувати своїми емоціями, її поведінка незрозуміла для оточуючих, розцінюється як неадекватна та неналежна. Це відштовхує навіть найближче оточення і посилює самотність [1].

Отже, науковці підкреслюють важливість соціальних відносин, емоційного інтелекту і розуміння власних емоцій у впливі на психологічне та фізичне благополуччя людини. Вони також наголошують, що самотність може мати негативний вплив на психічне здоров'я та тривалість життя, тому соціальна підтримка та міцні відносини важливі для збереження здоров'я і щасливого життя.

Для розкриття впливу емоційного інтелекту на запобігання самотності у осіб юнацького віку розкриємо зміст основних понять: емоційний інтелект, самотність, юнацький вік.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізолюваності від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Юнацький вік – етап життя людини, триває від 15 до 21 року і характеризується завершенням або стабілізацією основних систем психічного і фізичного розвитку. Юнацький період ділиться на дві фази - ранню юність (15-18 років) і власне юність (18-21 рік).

Емоційний інтелект може грати значущу роль у запобіганні самотності у осіб юнацького віку. Емоційний інтелект включає в себе вміння розпізнавати та керувати власними емоціями і емпатією до емоцій інших. Особи з розвиненим ЕІ можуть бути краще підготовані до спілкування, розв'язання конфліктів та підтримки інших. Це допомагає підліткам встановлювати ближчі соціальні зв'язки та попереджати відчуття самотності. Емоційний інтелект допомагає особам краще розуміти та виражати свої почуття та потреби. Це сприяє їх здатності висловлювати себе та привертати увагу оточуючих, що може зменшити відчуття відділеності та самотності. Розвинені емоційні навички допомагають у побудові здорових та глибоких міжособистих відносин. Здатність вислуховувати, співчувати та виражати свої почуття допомагає підліткам створювати близькі дружби та відносини, що запобігає почуттю самотності. Емоційний інтелект сприяє глибокому розумінню власних потреб, бажань та емоцій. Це дозволяє підліткам вибрати дії та відносини, які відповідають їхнім потребам, та уникати ситуацій, які можуть спричинити почуття самотності. Порозуміння та керування власними емоціями може допомогти уникнути міжособистих конфліктів та сприяти співробітництву з іншими. Це важливо для збереження міцних відносин та запобігання самотності.

Враховуючи ці фактори, розвинений емоційний інтелект може сприяти психологічному благополуччю та запобіганню почуттю самотності серед підлітків, допомагаючи їм краще взаємодіяти з іншими людьми та побудувати здорові міжособисті відносини.

Освіта у галузі емоційного інтелекту може допомогти молоді розуміти та керувати своїми емоціями. Заклади освітні можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку через включення у освітні програми курсів, пов'язаних з емоціями, способами їх регулювання, техніками спілкування. Важливо навчити молодь бачити речі з позиції інших і проявляти емпатію. Це сприятиме покращенню міжособистих відносин і зменшенню конфліктів. Також розвитком серед осіб юнацького віку соціальних навичок, таких як співпраця, вирішення конфліктів і спілкування в групі, може допомогти їм бути більш соціально адаптованими та зменшити почуття самотності. У випадках, коли самотність стає серйозною проблемою, важливо надавати психологічну підтримку та консультування особам юнацького віку. Професійні психологи можуть допомогти їм впоратися з емоційними та соціальними труднощами. І важливо аби підлітки отримували підтримку від батьків та педагогів.

Розвиток емоційного інтелекту сприятиме гармонійному розвитку емоційної сфери в особистісному та міжособистісному аспекті, сприятиме запобіганню прояву негативних наслідків самотності у юнацькому віці.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
2. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук. Київ, 2018. С. 115
3. Марченко, А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура/Вісник національного університету оборони України/Питання психології. 2011. №1 (20). С. 172-175
4. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки / М. О. Мелешенко // матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди – Харків: Діса плюс. 2019. С. 164–165.
5. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212–216.
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

Безкровна Аліна Ігорівна

здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ЗПР

У психологічній літературі термін „тривожність” не має чіткого визначення. Це пов’язане із тим, що сама тривожність є багатозначною і стосується як стану особистості так і її риси.

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов’язувати із наявністю в особистості відповідної особистісної риси (так звана „особистісна тривожність”). Це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб’єкта до тривоги і припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливих, реагуючи на кожну з них відповідною реакцією. Як