

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології і педагогіки



Кваліфікаційна робота
Освітній рівень – бакалавр
на тему: «**Особливості емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж**»

Виконала: студентка 4-го року навчання,
спеціальності 053 Психологія
Скородумова Анна Юріївна
Керівник: Чернобровкін В.М.,
доктор психологічних наук, професор

Київ-2025

АНОТАЦІЯ

Скородумова А. Ю. Особливості емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж; – Київ, 2025.

Кваліфікаційна робота за спеціальністю 053 Психологія присвячена комплексному теоретичному й емпіричному дослідженню проблеми розвитку емоційного інтелекту у старшому підлітковому віці в умовах активного користування соціальними мережами.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз емоційного інтелекту як складного інтегративного психологічного феномену, охарактеризовано його структуру, функції та провідні моделі. Представлено сучасні уявлення про соціальні мережі як чинника, що справляє амбівалентний вплив на емоційний розвиток підлітків.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню особливостей емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж. Описано залежність між рівнем розвитку основних компонентів емоційного інтелекту старших підлітків та особливостями їх цифрової активності.

У третьому розділі на основі теоретичних узагальнень і результатів емпіричного дослідження розроблено програму розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – активних користувачів соціальних мереж. Представлено її змістову, структурну та методичну складові, а також наведено психологічні рекомендації для фахівців освіти, практичних психологів і соціальних працівників.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційна спрямованість, соціальні мережі, цифрова соціалізація, віртуальна комунікація, старший підлітковий вік, самосвідомість, емоційні бар'єри, емпатія, рефлексія, саморегуляція.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ | 8 |
| 1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен..... | 8 |
| 1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на емоційний інтелект..... | 13 |
| 1.3. Теоретичні засади вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту у старшому підлітковому віці | 18 |
| Висновки до розділу I..... | 26 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ..... | 28 |
| 2.1. Організація та методи дослідження | 28 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж..... | 30 |
| Висновки до розділу II..... | 48 |
| РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ | 50 |
| 3.1. Характеристика програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж..... | 50 |
| 3.2. Структура програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків.. | 51 |
| 3.3. Психологічні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту старших підлітків..... | 56 |
| Висновки до розділу III | 60 |
| ВИСНОВКИ..... | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 63 |
| ДОДАТКИ | 69 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

Емоційна сфера особистості є однією з найбільш динамічних складових психічного життя людини. Особливо інтенсивно вона розвивається у підлітковому віці – періоді глибоких психологічних, соціальних та біологічних змін. Саме у старшому підлітковому віці формуються засади самосвідомості, система цінностей, а також основи майбутньої емоційної стабільності й зрілої міжособистісної взаємодії. Уміння розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також усвідомлювати емоції інших людей визначає здатність підлітка до конструктивного спілкування, подолання життєвих викликів, ухвалення рішень і соціальної адаптації.

У цьому контексті зростає науковий інтерес до феномену емоційного інтелекту як здатності людини до емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії та керування міжособистісними взаєминами. Теоретико-методологічні основи дослідження емоційного інтелекту були закладені у працях таких учених: Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Вагомий внесок у дослідженні обраної нами проблеми зробили українські вчені І.Ф. Аршава, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Ковирга, Н. В. Кочерга, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та ін.

Сучасне інформаційне суспільство створює нові умови для соціалізації підлітків. Значну частину часу вони проводять у соціальних мережах, які стали не лише простором для спілкування, а й середовищем формування уявлень про себе, інших людей, моделі поведінки та емоційного реагування. З одного боку, вони сприяють розвитку емоційного інтелекту завдяки різноманітності форм взаємодії, можливості спостерігати за емоційними реакціями інших та навчатися через соціальне порівняння. З іншого боку, надмірне перебування в цифровому середовищі, заміщення реального спілкування віртуальним веде до емоційного виснаження, механічності емоційних реакцій, зниження емпатійності, формування емоційних бар'єрів тощо. До того ж, українське суспільство

переживає кризові трансформації, що викликають додаткове психічне напруження у підростаючих особистостей. У зв'язку з цим питання розвитку емоційного інтелекту осіб старшого підліткового віку набуває особливого значення.

Актуальність та недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дипломної роботи: «Особливості емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж».

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж, а також у розробці програми розвитку емоційного інтелекту осіб старшого підліткового віку.

Гіпотезу дослідження склали припущення про те, що надмірне перебування у соціальних мережах має негативний вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту старших підлітків. Тривале щоденне користування соціальними мережами впливає на рівень сформованості компонентів емоційного інтелекту, зокрема розуміння та управління емоціями. Тип контенту, який підлітки переглядають у соціальних мережах, визначає характер їхніх емоційних реакцій і домінуючий емоційний фон.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити концепції емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж.
2. Здійснити емпіричне дослідження впливу користування соціальними мережами на емоційний інтелект старших підлітків.
3. Встановити зв'язок між цифровою активністю в соціальних мережах та особливостями розвитку емоційного інтелекту в старшому підлітковому віці.
4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту старших підлітків та сформулювати психологічні рекомендації.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предметом дослідження виступають особливості емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення про емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість, що забезпечує усвідомлення, регуляцію та вираження емоційних переживань у міжособистісній взаємодії (І.Ф. Аршава, Р. Бар-он, Д. Гоулман, С.П. Дерев'янка, П. Саловей, Дж. Майер, Е.Л. Носенко, М.М. Шпак); дослідження емоційної саморегуляції та емпатії у процесі соціалізації підлітків (С.М. Белякова, А.В. Костюк, Л.М. Проколієнко, А.Ф. Фурман); теоретико-емпіричні узагальнення впливу соціальних мереж як соціокультурного чинника на психоемоційний розвиток особистості (Л.І. Березовська, К.С. Варивода, Ю.А. Данько).

Методи дослідження:

- 1) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;
- 2) психодіагностичні – опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової, 2019 р.); методика визначення емоційної спрямованості особистості Б.Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.), конкретизована питаннями щодо соціальних мереж; методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко); авторська анкета «Дослідження особливостей онлайн-дозвілля підлітків»;
- 3) статистичні методи обробки даних – кореляційний аналіз Пірсона, t - критерій Стюдента для визначення статистичної значущості отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у доповненні відомостей про особливості емоційного інтелекту сучасних старших підлітків; у встановленні зв'язку між формами онлайн-активності осіб старшого підліткового віку та особливостями їхнього емоційного інтелекту.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці шкільних психологів, педагогів, соціальних

працівників з метою розвитку емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розробки програм психопрофілактики та психокорекції, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту підлітків та формування навичок екологічного онлайн-дозвілля.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані шляхом публікації наукової статті на тему «Особливості емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж» у збірнику матеріалів науково-практичної конференції «Особистість у просторі проблем XXI століття».

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Емоційна сфера є невід'ємною складовою психічного життя кожної особистості. Емоції супроводжують людину у різних аспектах її життя, істотно впливаючи на психічний стан, діяльність, міжособистісну взаємодію, процес ухвалення рішень, досягнення цілей тощо.

Перш ніж аналізувати сутність феномену емоційного інтелекту, важливо дати визначення поняттю «емоції». В.Б. Шапар у своєму тлумачному словнику пропонує таке визначення: «Емоція – це психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта» [47, с. 127]. Ю.О. Приходько зазначає, що емоції є психічними станами особистості, у яких відображаються її ситуативні переживання [43]. Таким чином, емоції носять ситуативний характер і обумовлюються ставленням людини до себе, інших та навколишньої дійсності.

Дослідження емоційної сфери людини нерозривно пов'язане з аналізом раціональності її діяльності. Афект та інтелект перебувають у тісному зв'язку й впливають один на одного на всіх етапах психічного розвитку особистості. До того ж, взаємозв'язок між ними – динамічний, оскільки кожному етапу інтелектуального розвитку відповідає конкретний етап емоційного розвитку [48]. Так, емоційний та раціональний розуми зазвичай перебувають у балансі: емоції надають необхідну інформацію раціональному мозку, а останній - відсіює інформацію, що надходить від емоцій. Зазвичай їхня робота добре узгоджена, проте, під час інтенсивних емоційних переживань саме емоційний мозок бере гору [24].

Брак необхідних навичок, пов'язаних з ідентифікацією та управлінням емоційними реакціями, спричиняють емоційне напруження, призводять до

різного роду астенічних психоемоційних станів, внутрішніх конфліктів, що впливає на психічне здоров'я особистості [10].

Емоційний інтелект (ЕІ) визначають як рівень розвитку здатності особистості вдало послуговуватися обґрунтованими судженнями та міркуваннями для адекватної емоційної поведінки, а також з метою її оцінки у себе та інших [51]. Емоційний інтелект зумовлює здатність особистості регулювати емоційні реакції, спираючись на раціональні переконання, а також вміння чітко розрізняти «раціональні» та «ірраціональні» емоції [10]. Таким чином, емоційний інтелект – це динамічне інтегральне психологічне утворення, що обумовлює вдалу міжособистісну взаємодію, реалістичну самооцінку, лідерські здібності тощо [10; 39; 44]

Проблема емоційного інтелекту почала привертати увагу дослідників в 90-х роках ХХ століття. Американські психологи Дж. Майєр та П. Саловей розпочали дослідження емоційної складової особистості та вжили термін «емоційний інтелект», що означав сукупність когнітивних здібностей, які визначають сприйняття, ідентифікацію, вираження та управління емоціями, асиміляцію емоцій та думок, регуляцію власних емоцій та емоцій інших [33; 34].

Емоційний інтелект має тісні зв'язки з поняттям «соціальний інтелект», оскільки ЕІ з'явився у контексті дослідження проблематики соціального інтелекту Дж. Гілфордом, Г. Гарднером, Г. Айзенком [34]. Г. Гарднер поняття «емоційний інтелект» визначав у міжособистісній та внутрішньоособистісній формах прояву. Міжособистісний інтелект апелює до здатності особистості розуміти інших, розпізнавати настрої, мотиви їхньої діяльності й відповідним чином реагувати на них. В основі внутрішньоособистісного інтелекту лежить здатність створювати модель власного «Я» та застосовувати її задля успішної життєдіяльності; це здатність особистості розуміти свої емоції, почуття, їх причину і відповідним чином регулювати власну поведінку [51].

Комбінуючи та доповнюючи визначення емоційного інтелекту різних авторів, А.В Костюк запропонував повне визначення досліджуваному нами

феномену: «Емоційний інтелект - це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду» [31, с.86].

Важливо зауважити, що емоційний інтелект не є простою когнітивною здатністю, а радше комплексом інтегрованих функцій, що поєднує емоційні та когнітивні компоненти. ЕІ розглядається як фактор, що детермінує адаптацію людини, її психологічне благополуччя, а також ефективність професійної діяльності, гармонійність міжособистісних стосунків, здатність до саморозвитку тощо. Він забезпечує гнучке емоційне реагування, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, інших і світу, а також дозволяє ефективно управляти емоційними станами, знижуючи ризик психосоматичних проявів та емоційних розладів. Найвищий рівень розвитку емоційного інтелекту свідчить про високий ступінь сформованості внутрішнього світу особистості й ґрунтується на здатності індивіда мати усвідомлені установки щодо можливих варіантів власної поведінки в конкретних життєвих ситуаціях [3; 38].

Теоретичні підходи до пояснення структури емоційного інтелекту різняться серед авторів. У сучасних дослідженнях представлено дві найбільш відомі моделі емоційного інтелекту: модель здібностей та змішана модель [32].

Модель здібностей, яку розробили Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, спирається на основні некогнітивні знання (емоційна компетентність) та навички (контроль та регуляція зовнішніх проявів емоцій). У рамках цієї моделі вчені визначають емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, які мають власну ієрархію і забезпечують обробку й переробку емоційної інформації. На думку авторів, емоційний інтелект можна виміряти за допомогою тестів. Структурно модель представлена чотирма компонентами: 1) ідентифікація

емоцій; 2) використання емоцій з метою підвищення ефективності інтелектуальної діяльності; 3) розуміння емоцій; 4) управління емоціями [53]. Ієрархічна послідовність компонентів емоційного інтелекту підкреслює їхню взаємозумовленість, де кожен елемент є фундаментом для формування наступного.

Ізраїльський вчений Р. Бар-он розробив змішану модель емоційного інтелекту, що поєднує усі некогнітивні здібності, знання, а також компетентності людини і є особистісною характеристикою. Дослідник виділив 5 основних сфер компетентності, які ототожнив з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: 1) самопізнання; 2) навички міжособистісного спілкування; 3) адаптаційні здібності; 4) стресостійкість (контроль за спалахами імпульсивності); 5) домінування позитивного настрою [50].

Таким чином, спираючись на модель емоційного інтелекту Р. Бар-она, ми можемо стверджувати, що емоційно здібна людина є високоадаптивною особистістю, що проявляється у її толерантності до стресових подій, спроможності управляти стресом, контролювати імпульси й здатності бути гнучкою під час пошуку найоптимальнішого рішення проблемної ситуації, залишаючись у тісному зв'язку з реальністю.

Відповідно до теоретико-методологічних напрацювань Е.Л. Носенко емоційний інтелект віддзеркалює рівень усвідомленого ставлення людини до світу, оточуючих і самої себе як суб'єкта життєдіяльності. Він включає внутрішні та зовнішні компоненти. До внутрішніх компонентів ЕІ належать стійкі особистісні риси, зокрема сумлінність, доброзичливість, емоційна стабільність, відкритість до досвіду та ін., а зовнішні – проявляються у здатності розпізнавати емоції інших, будувати ефективну взаємодію та регулювати власні емоційні реакції у соціальних взаємодіях. При цьому, зовнішні аспекти прояву емоційного інтелекту слід досліджувати і вивчати через динаміку емоційного процесу – інтенсивність, частоту емоційних реакцій, умови їх появи, характер основної емоції, її модальність, відповідність або невідповідність ситуації [39; 40].

Отже, науковці пропонують низку підходів до визначення й узагальнення компонентів емоційного інтелекту. Незважаючи на певні відмінності між ними простежуються схожі елементи. Ми можемо стверджувати, що цими ключовими компонентами є: 1) здатність усвідомлювати, контролювати й регулювати власні емоції, що дає можливість ефективно справлятися зі стресом, приймати зважені рішення та зберігати психологічну рівновагу; 2) вміння створювати й підтримувати приємну емоційну атмосферу у стосунках з іншими людьми, що включає емпатію, навички комунікації та здатність налагоджувати гармонійні стосунки. Названі аспекти обумовлюють гармонійний розвиток емоційного інтелекту.

Під час розроблення проблеми емоційного інтелекту вченими було виділено ряд його функцій. Серед них: стресозахисна та адаптивна [3; 22; 28; 40], рефлексивна та регулятивна [22]. Ми погоджуємося із думкою М.М. Шпак про те, що функціональні характеристики емоційного інтелекту утворюються системою емоційних ставлень особистості до себе як до суб'єкта пізнання, до навколишнього світу та інших, що відбиваються на соціальній взаємодії. Так, феномен емоційного інтелекту варто вивчати в контексті категорії «діяльність», тому що його розвиток та прояв відбувається у діяльності, під час спілкування та взаємодії з іншими людьми [48].

Слід зазначити, що існують різні погляди на можливість розвитку емоційного інтелекту. Деякі вчені (Дж. Майер, П. Саловей) постулюють думку, що емоційний інтелект є відносно стійкою властивістю особистості, тому підвищити його рівень неможливо [54]. Суть іншої точки зору (Д. Гоулман) полягає в тому, що емоційний інтелект – це набір здібностей, які можливо розвивати й покращувати у будь-якому віковому періоді, починаючи з дитячого [52].

Відомо, що саме в дитинстві формуються основні емоційні схильності, якими особистість послуговуватиметься впродовж усього життя. Іншими словами, емоційний інтелект закладається у ранньому віці, а ключову роль у

цьому процесі відіграють виховання та наслідування поведінки дорослих. Емоційний інтелект, з одного боку, генетично обумовлений, а з іншого – залежить від соціально набутих здібностей, таких як створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, контроль негативних емоцій та імпульсивності тощо. Саме тому емоційний інтелект, як властивість особистості, можна розвивати протягом усього життя [10; 13].

1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на емоційний інтелект

Соціальні мережі стрімко інтегрувалися у повсякденне життя людей, ставши звичним каналом комунікації, самовираження та отримання інформації. Цифрова комунікація поступово витісняє традиційні форми соціальної взаємодії, значно впливаючи на усі сфери життя користувачів, зокрема на стиль спілкування, емоційний розвиток особистості тощо.

Під соціальною мережею в Інтернеті розуміють інтерактивний багатокористувацький вебсайт, чий зміст створюється учасниками мережі [6, с.28]. Уперше термін «соціальна мережа» був введений до наукового обігу англійським соціологом Дж. Барнсом. Даним терміном вчений позначав спільноти людей, яких об'єднують спільні інтереси, вподобання тощо. Пізніше американський соціолог Г. Рейнгольд сформулював термін «віртуальне співтовариство», що означав соціальні зв'язки, які з'являються в Інтернет-мережі, коли група людей підтримує спілкування протягом тривалого часу з метою формування мережі особистих відносин у цифровому просторі [6; 14; 20].

Перша соціальна мережа у сучасному розумінні цього слова була створена Р. Конрадом у 1995 році. Початком популярності соціальних мереж прийнято вважати 2003-2004 рр., коли були введені в дію LinkedIn, Facebook і MySpace. В Україні соціальні мережі набули популярності дещо пізніше. Статистичні дані демонструють, що протягом останніх років значно збільшилася кількість користувачів соціальних мереж, а цифровий простір почав охоплювати усі вікові групи [6].

Соціальні мережі надають низку можливостей для задоволення потреб користувачів. До їх позитивних сторін відносять: задоволення інформаційних потреб, подолання комунікативного дефіциту, задоволення потреби у підтримці, підвищення самооцінки, підтвердження істинності ідей завдяки спілкуванню, розширення кола знайомих, зниження соціальної тривожності, відпочинок тощо. Низка сучасних американських досліджень наводять докази того, що взаємодія у цифровому просторі має позитивний вплив на розвиток критичного мислення та перцептивні навички, сприяє розширенню емоційного спектру, що зумовлено використанням емоджі та гіфок під час віртуального спілкування. Крім цього, соціальні мережі дозволяють формувати нові образи власного «Я» й дають змогу реалізовувати потреби, які особистість не може задовільнити в реальному житті [9; 11].

Важливо розуміти, що цифровий простір має ряд негативних аспектів, серед яких: коливання рівня самооцінки (оцінка профілю користувача здійснюється в еквіваленті вподобайок та коментарів), зниження рівня самоконтролю, емоційна депривація (відчуття емоційної відстороненості співрозмовника через брак емоційної близькості), особистісне обмеження у зв'язку з відчуттям самотності та соціальним порівнянням, соціальне перевантаження (постійна необхідність реагувати на публікації інших учасників мережі), ризик актуалізації агресивної поведінки та роздратування [11]. До того ж, для дружніх стосунки, які формуються у просторі соціальної мережі, характерна поверхневність. Окрім цього, важливим аспектом є необмежений доступ до особистої інформації власника віртуальної сторінки, що створює потенційні ризики для користувачів соціальних мереж [9].

Зауважимо, що інтернет-комунікація суттєво трансформує емоційне спілкування, змінюючи не лише форму, а й інтенсивність вираження почуттів. У віртуальному просторі традиційні невербальні сигнали втрачають свою силу, комунікація стає менш емоційно насиченою, втрачається емоційно близький стосунок. Виявлені особливості Інтернет-взаємодії стали поштовхом для

розробки концепції кіберемоційного інтелекту як специфічного варіанту емоційної компетентності, адаптованого до умов комп'ютерно-опосередкованої взаємодії. Цей конструкт дозволяє врахувати особливості онлайн-взаємодій, де емоції передаються за допомогою смайликів, GIF-файлів, стилістики тексту, реакцій на дописи тощо. Такі засоби частково компенсують відсутність безпосередньої емоційної присутності, але водночас вимагають нових навичок сприйняття та інтерпретації почуттів співрозмовника. Крім того, у віртуальному середовищі змінюється сприйняття емоцій. Відсутність невербального контексту ускладнює точне розпізнавання емоцій співрозмовника, що провокує непорозуміння [55]. Таким чином, соціальні мережі та інші онлайн-платформи є тими чинниками, які трансформують традиційні уявлення про емоційний інтелект у напрямі його діджиталізованих форм.

Відомо, що соціальні мережі є носіями специфічних моделей поведінки, які притаманні віртуальному світу. Так, користувачі засвоюють ці форми поведінки, певні стереотипи, норми діяльності, формують власну соціальну ідентичність, самооцінку. Засвоєні моделі в Інтернет-взаємодії переносяться і в реальне життя. Серед ключових ознак спілкування в соціальних мережах виділяють анонімність, відсутність невербальної інформації, зосередження на бажаних рисах партнера, добровільність, прагнення до нетипової або ненормативної поведінки [18].

У межах теоретичного аналізу нашої проблеми важливо підкреслити, що у цифрову епоху соціалізація дітей зазнала суттєвих змін, переміщуючись із реального простору у віртуальне середовище. Від раннього дитинства пізнання світу та формування емоційного досвіду відбувається не лише через безпосередній контакт із реальністю, а й через медійну інформацію. Значна частина міжособистісних відносин формується та підтримується в інтернет-просторі, де відбувається соціалізація дітей різного віку. У дорослому житті кіберреальність стає невід'ємним середовищем взаємодії, доповнюючи

реальність та забезпечуючи діяльність у різних сферах – особистісний, професійний, розважальний, побутовий тощо [12].

Проблема комунікації у віртуальному просторі набуває особливої актуальності в усьому світі, зокрема серед підлітків і молоді. Це пов'язано з тим, що саме ця вікова група краще адаптована до новітніх технологій та активніше використовує месенджери й соціальні мережі, нерідко сприймаючи потік інформації без критичної оцінки [11].

Надмірне використання соціальних мереж пов'язане з низкою ризиків. Так, дослідження показали, що використання кількох соціальних мереж мають міцні кореляційні зв'язки з виникнення депресії та тривоги серед підлітків та молоді. Постійне перемикання дитини між кількома застосунками, залучення на декількох пристроях спричиняє виснаження нервової системи, а у результаті погіршення уваги, процесів пізнання та загального настрою [21].

Іншим негативним наслідком спілкування у соціальних мережах є віддалення від реального життя та труднощі у встановленні контактів з людьми в офлайн-середовищі. Це становить серйозну загрозу, оскільки людина замикається у власних переживаннях, уникає спілкування з близькими, відчуваючи відсутність розуміння з їхнього боку. Надмірне використання соціальних мереж як основного засобу комунікації суттєво впливає на якість реальних взаємин користувача: виникає схильність до ізоляції, втрачаються соціальні зв'язки та дружні стосунки, з'являється роздратування під час живого спілкування, погіршуються навички вербальної та невербальної комунікації, ігноруються особисті обов'язки тощо [4].

У віртуальному просторі людина часто потрапляє у пастку самообману – у цифровому середовищі немає справжнього «Я» чи образу «Іншого», лише умовні віртуальні об'єкти, взаємодія з якими не здатна подолати почуття самотності. Підлітки та молодь часто намагаються компенсувати потребу у глибоких і довірливих стосунках за допомогою соціальних мереж, однак з часом більшість усе ж стикається з відчуттям порожнечі та самотності. Підлітки

особливо вразливі до таких переживань, адже період пубертату зазвичай супроводжується емоційною нестабільністю та внутрішніми конфліктами. Самотність у реальному соціальному середовищі часто стає поштовхом до занурення у віртуальний світ. Нездатність до справжнього спілкування та відсутність емоційного зв'язку з іншими змушує особистість шукати вихід з психологічної кризи. Таким виходом стає втеча у цифрову реальність, де людина намагається знайти відчуття близькості й приналежності. Перше враження, що соціальні мережі у світі індивідуалістів створюють необмежені можливості для дружби, згодом змінилося розумінням, що вони радше відволікають людину від побудови справжніх стосунків, зосереджуючи її увагу на собі самій та, врешті-решт, лише поглиблюють відчуття самотності [29].

Насамкінець важливо зауважити, що у сучасних кризових умовах вплив медіа стає все більш агресивним, насиченим і перенавантаженим інформацією. Особливо це помітно в контексті інформаційної війни, яка змінює формат текстових повідомлень, способи їх передачі, збереження та обробки. Часто відбувається блокування екологічних повідомлень задля поширення дезінформації, а також маніпулювання змістом інформації навіть через проукраїнські джерела з метою здійснення деструктивного впливу. Подібні явища спостерігаються як у публікаціях на різних сайтах і пабліках, так і в процесі взаємодії користувачів в інтернет-середовищі [11; 36].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що соціальні мережі в умовах сучасного інформаційного простору виступають потужним фактором впливу на емоційний інтелект. Їх роль не обмежується лише комунікацією – вони стають середовищем формування емоційного досвіду, простором для емоційного самовираження й одночасно джерелом інформаційного навантаження та маніпуляцій. В умовах інформаційної війни спотворення емоційних смислів і цінностей через медіа може мати довготривалий вплив на емоційний розвиток молодих людей.

1.3. Теоретичні засади вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту у старшому підлітковому віці

Підлітковий вік – це проміжний віковий період між дитинством та юністю, який має суперечливий характер у зв'язку зі значною перебудовою усіх сфер життя. Підлітковий вік є періодом становлення нової соціальної позиції, коли дитина втрачає свій дитячий статус і прагне до визнання себе як дорослої. Це час активного самопізнання, рефлексії, коли змінюються смисли й значення усіх стосунків. У цьому віці відбувається переоцінка попереднього досвіду й цінностей, зростає інтерес до пошуку власного «Я», моральних орієнтирів і нових життєвих перспектив [15; 41; 42].

Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років і є перехідним етапом між дитинством і дорослістю. Це особливий етап людського розвитку, під час якого формуються основи фізичного, психічного та соціального здоров'я [49].

Слід зазначити, що міжнародна наукова спільнота поступово переходить до розширеного розуміння меж підліткового віку, зокрема відповідно до класифікації ВООЗ, яка визначає його в межах від 10 до 19 років. Такий підхід враховує соціальні, психологічні та біологічні особливості сучасної молоді. Водночас в українських наукових джерелах і досі переважає традиційна вікова періодизація, відповідно до якої підлітковий вік охоплює період до 16 (17) років. Це створює певні розбіжності у трактуванні вікових меж підліткового віку в українському та зарубіжному науковому дискурсі. У нашій роботі ми прагнемо поєднати обидва підходи, враховуючи як міжнародні стандарти, так і національні наукові традиції, що дозволяє більш комплексно охопити особливості розвитку емоційного інтелекту старших підлітків.

Відповідно до календарного віку підлітків поділяють на:

- 1) молодших – від молодшого шкільного віку до кризи 13 років;
- 2) середніх – криза 13 років;

3) старших – від 15 років. Календарно старший підлітковий вік зіставляють з віковою назвою «старшокласник» [42].

Соціальна ситуація розвитку в підлітковому віці визначається більшою мірою внутрішньою трансформацією особистості. Підліток, як і раніше, живе в сім'ї, відвідує школу, спілкується з однолітками, однак, соціальна ситуація змінюється у його свідомості – відбуваються перебудови ціннісних орієнтацій. Рефлексуючи, підліток стає здатним оцінити все, що його оточує і сформулювати власне ставлення до предмету оцінки [41]. Основними соціальними системами розвитку підлітка є: «підліток-дорослий» та «підліток-ровесник». Процесуальним чинником, що об'єднує ці системи є формування таких моральних понять, уявлень, переконань, якими особистість починає керувати свідомо [42].

У підлітковому віці стосунки з дорослими набувають особливої суперечливості. Незважаючи на те, що підлітки прагнуть дистанціюватися й вимагають визнання рівності прав з дорослими, вони потребують підтримки, захисту й надійного емоційного контакту. Дорослий є значущою фігурою для підлітка, проте його вимоги слухняності, «дитячі» форми контролю тощо викликають протестну поведінку підростаючої особистості. Проте, проявляючи нігілізм, відстоюючи свої погляди, підлітки вчаться вести дискусії, розвивають комунікативні навички, розширюють світогляд і демонструють вольові якості [42].

У взаємодії з однолітками підлітки активно експериментують зі стосунками, вчаться узгоджувати власні уподобання з нормами групи, набувають досвіду як дружніх, так і конфліктних взаємин. У системі «підліток-ровесник» підростаюча особистість вчиться будувати стосунки, що ґрунтуються на принципах поваги, рівності, вірності, чесності та взаємодопомоги. Важливо зазначити, що зміст і мотиви такого спілкування змінюються з віком: у 10-11 років домінує потреба бути частиною колективу й діяти разом, у 12-13 років – зростає прагнення зайняти певну позицію в групі, а в 14-15 років підліток

починає шукати автономію та визнання. Невдачі у задоволенні потреби бути значущим серед однолітків спричиняють негативні переживання, що впливають на емоційний стан і самооцінку підлітка [41; 42].

Теоретично досліджуючи особливості розвитку емоційної сфери підлітка, ми вважаємо необхідним звернути увагу на прояви підліткового егоцентризму. Одним з його компонентів є феномен «уявної аудиторії» - впевненість особистості у тому, що інші люди постійно за нею спостерігають, оцінюють зовнішність, поведінку, почуття тощо. Іншим компонентом егоцентризму є особистий міф, а саме віра в те, що власні почуття є унікальними. Подоланню підліткового егоцентризму сприяють близькі довірливі стосунки з ровесниками [41].

Таким чином, під час близького спілкування підліток ділиться власними переживаннями, отримує зворотний зв'язок. Так, емоційний інтелект у підлітків найкраще розвивається в процесі живого, безпосереднього спілкування з іншими людьми. Саме в таких міжособистісних контактах підлітки мають можливість не лише краще зрозуміти себе, власні емоції й переживання, але й навчитися розпізнавати емоції інших, співпереживати, конструктивно реагувати та взаємодіяти. Досвід спілкування стимулює розвиток вміння керувати власними емоціями, бути уважним до емоційного стану співрозмовника і будувати з ним близькі взаємини. Тобто, під час живої комунікації закладаються основи таких важливих складових емоційного інтелекту, як рефлексія, емпатія, емоційна саморегуляція тощо.

Важливо зазначити, що підліток набуває специфічні властивості особистості – здатність відокремлюватися від дорослих і орієнтуватися на референтну групу однолітків, де формуються нові норми та правила поведінки. Участь у неформальних угрупованнях може сприяти як позитивному самовизначенню, так і втягуванню в асоціальні середовища, що стримують розвиток [17].

Відомо, що підлітковий вік насичений різноманітними внутрішніми суперечностями особистості. На нашу думку, труднощі цього віку зумовлені як індивідуальними особливостями, сформованими ще до початку цього вікового періоду, так і соціальною ситуацією розвитку конкретної дитини. Так, центральним завданням підліткового віку є встановлення гармонійних стосунків із однолітками та дорослими. Саме успішність їх налагодження значною мірою визначає емоційний стан підлітка. Невпевненість у собі, чутливість до оцінювання, коливання самооцінки, емоційна нестабільність виникають переважно через труднощі у взаєминах, які й лежать в основі внутрішніх конфліктів [8].

Розвиток емоційної сфери та самосвідомості підлітка тісно пов'язані. Самосвідомість є одним з основних новоутворень підліткового віку, що проявляється у формуванні Я-концепції. Ця система включає усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних, особистісних і соціальних характеристик, а також становлення самооцінки та інтерпретацію зовнішніх впливів крізь призму суб'єктивного досвіду. Завдяки розвитку самосвідомості відбувається формування особистісної ідентичності, вольових якостей і ціннісних орієнтирів, що є основою психологічного дорослішання. [15; 19; 41; 42].

А.В. Фурман наголошував, що у підлітковому віці вирішальне значення для формування особистості має сприйняття суджень і оцінок з боку оточення, адже саме вони лежать в основі розвитку самосвідомості. Л.М. Проколієнко акцентувала увагу на ролі емпатії у моральному становленні підлітків. Вона підкреслювала, що розвиток емпатійних почуттів сприяє переосмисленню цінностей, формуванню здатності застосовувати єдині моральні стандарти до себе й інших, а також використовувати моральні норми як критерій для самооцінки та оцінювання поведінки оточуючих [7; 45].

Розвиток самосвідомості у старшокласників сприяє формуванню іншого психологічного новоутворення – ідентичності – поєднання уявлень підлітка про самого себе з тим, як його сприймають інші. Саме завдяки цьому внутрішньому

процесу старшокласник починає усвідомлювати себе як окрему соціальну особистість, здатну відмежовувати себе від оточення та будувати власну систему цінностей [42].

Ще одним важливим новоутворенням підліткового віку є рефлексія – мисленнєвий процес, спрямований на усвідомлення власних дій, почуттів, досвіду, рис характеру, взаємин тощо. У віці 10-11 років підлітки здебільшого здатні осмислювати окремі вчинки. У 12-13 років з'являється здатність до аналізу характеру та міжособистісних стосунків. Близько 14-15 років посилюється критичність до себе, що свідчить про розвиток особистісної рефлексії [41]. Отже, саме у старшому підлітковому віці закладаються основи реального життєвого планування: підлітки починають усвідомлювати власні цілі та шукати шляхи їх досягнення, що супроводжується розвитком самосвідомості та відкриттям внутрішнього «Я». У цей період формується особистий світогляд – як раціональний, так і духовний; поступово складається цілісне уявлення про себе [17].

Відомо, що підлітковий вік позначений емоційним напруженням. Важливу роль у цьому відіграють об'єктивні властивості пубертатного періоду, коли гормональні перетворення в тілі виступають каталізаторами майже всіх емоційних станів та проявів [27]. Якщо особистість в цей момент потрапляє під вплив стресогенних умов (об'єктивних чи суб'єктивних) з'являється небезпека появи дисгармонійних емоційних станів. За О.М. Семеновою, у підлітків найчастіше переважають підвищений рівень тривожності, зменшення оптимістичного погляду на майбутнє, переживання психологічного дискомфорту, агресивність, конфліктна поведінка, амбівалентність емоцій [15].

Емоційна сфера у підлітковому віці відзначається виразністю, силою та тривалістю. Підлітки відчувають яскраві позитивні чи негативні почуття частіше, рідше перебуваючи в спокійному, нейтральному стані. Прояви емоцій надзвичайно бурхливі й безпосередні. Емоції схильні до «самопідсилення» - підсвідомого прагнення переживати певні емоції, як приємні, так і неприємні, що

вказує на їхню ригідність, інертність. У цей період зростає потреба в насиченості емоціями, в гострих відчуттях [41].

З огляду на вікові особливості розвитку емоційної сфери, підліток поступово набуває здатності розрізняти емоції та почуття за їх змістом, інтенсивністю, глибиною переживання та способами прояву [19].

Важливо зазначити, для того, щоб дитина змогла усвідомити власні емоційні реакції та стани, важливо, як дорослий їх сприймає. Коли дорослий приймає емоції дитини, він визнає її право відчувати саме те, що вона переживає, що сприяє кращому усвідомленню емоцій самою дитиною. Якщо ж емоційні прояви дитини ігноруються або відкидаються, а її право на переживання певних почуттів не визнається, це гальмує розвиток її індивідуальності. Коли дорослий підтримує емоційні реакції дитини, він не лише визнає її право на переживання, а й погоджується з тим, що ці реакції є доречними у конкретній ситуації [46].

Слід зосередити нашу увагу й на тому, що у підлітковому віці можуть виникати депресивні стани, формування яких обумовлене як генетичними чинниками, так і впливом соціального середовища. Однією з найсуттєвіших причин розвитку депресії є розрив близьких стосунків, що викликає сильні емоційні переживання та провокує депресивну реакцію одразу після події. Окрім цього, для підлітків характерне загострене відчуття нездатності реалізувати себе або знайти своє місце в нестабільному, швидкозмінному соціальному контексті, що також призводить до пригніченого стану. У цьому віці часто спостерігаються й інші емоційні порушення, зокрема страхи та тривожність. Це можуть бути як специфічні страхи, пов'язані з конкретними об'єктами чи ситуаціями, так і загальна тривожність. Крім цього, підлітки здатні легко переймати страхи від оточуючих, особливо від членів родини [46].

Підлітковий вік також характеризується зміною пізнавальних процесів, які стають основою для розвитку емоційного інтелекту. Цей розвиток супроводжується такими особливостями: емоційно значущі ситуації спонукають підлітків до самовираження; емоційно забарвлені знання стимулюють

пізнавальну активність і зацікавлення; емоції слугують опорою для засвоєння нового досвіду. Водночас специфічні соціальні потреби підлітків, зокрема потреба в самоідентифікації, індивідуалізації, самореалізації, творчості, а також у близьких міжособистісних стосунках і пошуку життєвого шляху, тісно пов'язані з розвитком емоційного інтелекту та психологічним становленням особистості [35].

Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці ґрунтуються на структурно-функціональній моделі, яка включає низку ключових компонентів. Перш за все, це когнітивний компонент, що відповідає за ідентифікацію, усвідомлення та аналіз емоційних реакцій. До критеріїв, за допомогою яких визначають рівень розвитку даного компоненту відносять здатність розпізнавати та описувати емоції й почуття, вміння встановити причину конкретних емоційних реакцій, усвідомлення впливу певних емоційних станів, розрізнення емоцій та почуттів. Другий компонент – афективний – обумовлює управління емоційними проявами, відповідає за ціннісні орієнтації, емпатію, емоційне ставлення тощо. Критеріями його розвитку є емоційна стійкість, можливість проявляти співчуття, співпереживати, навички емпатії тощо. Конативний компонент визначає спрямованість особистості до емоційного пізнання, самомотивацію. Критеріями-індикаторами сформованості даного компоненту є навички самоконтролю, самоорганізації, моральність комунікативних дій і поведінкових реакцій, володіння голосом та мімікою. У підлітковому віці когнітивний компонент емоційного інтелекту розвивається більш інтенсивно, тоді як афективний та конативний компоненти залишаються ще недостатньо сформованими.

Насамкінець, важливо звернути нашу увагу на те, що сучасний підліток зростає в умовах складного і суперечливого соціального середовища, що значною мірою впливає на процеси його емоційного розвитку. Це середовище обумовлюється низкою факторів: стрімкими темпами технологічного прогресу; інформаційним перенасиченням, де велика кількість непотрібної чи шкідливої

інформації дезорієнтує підростаючу особистість, яка ще не має сформованих життєвих орієнтирів; глобальними екологічними, економічними та соціальними кризами, а також війнами, що породжують у молодих людей відчуття тривоги й безнадійності [35].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці залежить як від вікових особливостей, так і від соціального контексту, у якому перебуває сучасна молодь. На сьогодні підлітки особливо гостро потребують підтримки емоційно зрілих дорослих у формуванні емоційної стійкості, навичок саморегуляції та емпатії, адже зовнішній світ створює низку викликів для гармонійного розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи було теоретично досліджено концепції емоційного інтелекту старших підлітків, зокрема в контексті їх активного використання соціальних мереж.

Емоційний інтелект (EI) – це інтегральне особистісне утворення, що обумовлює усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями, а також емоційними реакціями інших людей. Було встановлено, що емоційний інтелект є важливою складовою соціального функціонування людини, оскільки він охоплює ключові здібності, необхідні для успішної міжособистісної взаємодії, зокрема саморегуляцію, стресостійкість, емпатію та здатність ухвалювати зважені рішення. Ці якості набувають особливого значення у підлітковому віці – періоді активного особистісного становлення. Також були визначені основні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту, його структури та функцій.

У межах теоретичного дослідження особливу увагу було зосереджено на аналізі соціальних мереж як чинника, що справляє неоднозначний вплив на емоційний розвиток підлітків. З одного боку, соціальні мережі створюють умови для розвитку емоційного інтелекту завдяки можливості безбар'єрного спілкування, самовираження, обміну інформацією, переживаннями тощо. З іншого боку, ми виокремили низку ризиків, які супроводжують активне користування соціальними мережами, зокрема підвищений рівень тривожності, коливання самооцінки, відчуття ізоляції, самотності тощо. Такий амбівалентний вплив підкреслює важливість усвідомленого користування цифровим простором і необхідність формування емоційної компетентності в умовах Інтернет-взаємодії.

Згідно з теоретичним аналізом особливостей емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж можемо підсумувати, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який потребує розвитку в умовах цифрової взаємодії особливо вразливої для психоемоційних змін підліткової аудиторії. Вивчення феномену емоційного інтелекту в контексті

сучасних викликів, пов'язаних із активним використанням соціальних мереж, має важливе значення для розуміння тенденцій розвитку особистості підлітка та пошуку шляхів підтримки його емоційного благополуччя. Це визначає актуальність подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту старших підлітків, які активно користуються соціальними мережами.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Організація та методи дослідження

Відповідно до теми роботи першочерговим завданням емпіричного дослідження стало визначення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків. Особливу увагу приділено аналізу емоційного стану підлітків, які активно користуються соціальними мережами, рівню їх залученості до онлайн-простору та психологічний вплив, який здійснюють соціальні мережі на психічний стан підлітків. На основі результатів дослідження передбачалося створення корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж.

Згідно з теоретичним аналізом проблеми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж, нами було висунуте припущення про те, що надмірне перебування у соціальних мережах має негативний вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту старших підлітків. Тривале щоденне користування соціальними мережами впливає на рівень сформованості компонентів емоційного інтелекту, зокрема розуміння та управління емоціями. Тип контенту, який підлітки переглядають у соціальних мережах, визначає характер їхніх емоційних реакцій і домінуючий емоційний фон.

Для відбору психодіагностичних методик були визначені такі критерії:

- а) відповідність можливостей методики поставленим цілям і завданням дослідження;
- б) забезпечення максимальної інформативності за оптимальної кількості використаних методик;
- в) врахування вікових особливостей респондентів.

Методологічну базу дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж склали такі методики:

1. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової, 2019 р.) [1]. (Додаток А)

2. Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.), конкретизована питаннями щодо соціальних мереж [5]. (Додаток Б)

3. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко) [2]. (Додаток В)

4. Авторська анкета «Дослідження особливостей онлайн-дозвілля підлітків». (Додаток Г)

Мета застосування опитувальника діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (у адаптації О. Верітової, 2019 р.) полягає у вивченні загального рівня сформованості емоційного інтелекту старших підлітків. Окрім того, діагностичний інструмент дає змогу отримати кількісні дані за окремими шкалами, що дозволяє проаналізувати здатність підлітків до розпізнавання й регуляції власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, а також ефективного управління зовнішніми емоційними проявами.

Методика емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (у адаптації Н. Бельської, 2022 р.) була адаптована до теми дослідження шляхом уточнення питань стосовно перебування в соціальних мережах: досліджуваним пропонувалося відповідати на питання опитувальника, спираючись на власні емоційні переживання та відчуття, що пов'язані з онлайн-дозвіллям. Таким чином, діагностична доцільність використання методики емоційної спрямованості особистості Б. Додонова полягає у оцінці ставлення респондентів до окремих видів емоційних реакцій та прагнення до їх переживання у процесі користування соціальними мережами.

Оскільки компоненти емоційного інтелекту переважно проявляються в міжособистісних взаєминах, а розвиток емоційної сфери старших підлітків значною мірою стимулюється спілкуванням з дорослими та однолітками, до діагностичного банку методик було включено методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко). Її застосування дозволяє здійснити аналіз труднощів у спілкуванні, які перешкоджають повноцінній реалізації емоційного потенціалу підлітків.

Авторська анкета «Дослідження особливостей онлайн-дозвілля підлітків» була створена з метою отримання наступних даних:

- 1) кількісні показники часу, який респонденти проводять у соціальних мережах;
- 2) тип контенту, якому респонденти надають перевагу;
- 3) тип споживаного контенту та аналіз ставлення респондентів до нього;
- 4) мотиви користування соціальними мережами;
- 5) якісні дані про вплив користування соціальними мережами на емоційний стан респондентів.

Емпіричне дослідження було проведено на базі шкіл м. Києва (учні 10-11 класів). Вік досліджуваних складав 15-17 років. Дослідження реалізувалося онлайн за допомогою технології Google Forms. Обсяг вибірки становив 72 особи (44 особи – жінки; 28 осіб – чоловіки).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж

Абсолютні показники за результатами емпіричного дослідження за методиками «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (адаптація О. Верітової, 2019 р.)», «Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.)», «Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко) наведені у Додатках Г, Д та Е відповідно.

Аналіз результатів емпіричного дослідження варто розпочати з оцінки загального рівня онлайн-активності старших підлітків, зокрема часу, який вони проводять у соціальних мережах щодня (Рис. 2.1). Згідно з анкетуванням жоден із респондентів не зазначив, що перебуває в соціальних мережах менше двох години на добу, що свідчить про значну інтегрованість соціальних мереж у повсякденне життя старшокласників.

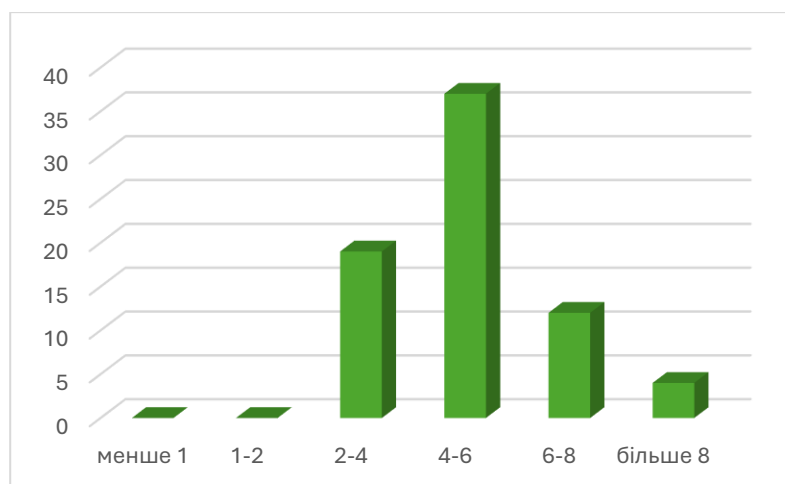


Рис. 2.1. Розподіл часу, який старші підлітки проводять у соціальних мережах щодня

Найбільша частка учасників дослідження (51 %) проводить у соціальних мережах від 4 до 6 годин на добу, що є показником високого рівня онлайн-залученості. Ще 29% респондентів зазначили, що проводять у соціальних мережах 2-4 години, що також є суттєвим показником. Близько 13% підлітків перебувають онлайн у межах 6-8 годин, а 7% – понад 8 годин на добу, що вказує на надмірне використання соціальних мереж і може розглядатися як ознака цифрової залежності.

Таким чином, усі респонденти мають стабільно високий рівень онлайн-активності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу особливостей емоційного інтелекту старших підлітків в контексті інтенсивного онлайн-дозвілля.

Під час дослідження особливостей емоційного інтелекту осіб старшого підліткового віку ми звернули увагу на тип контенту, який респонденти обирають найчастіше. Рис. 2.2 демонструє розподіл контенту за змістом, формою та тривалістю, якому старші підлітки надають перевагу.

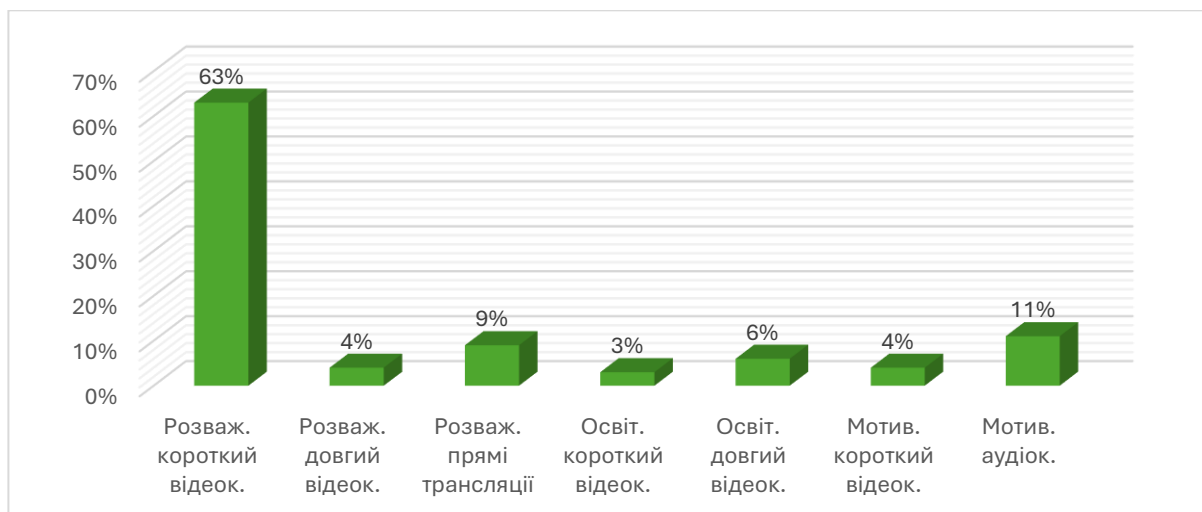


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення типу контенту за змістом, формою та тривалістю, якому старші підлітки надають перевагу

Згідно з отриманими результатами, більшість респондентів (63%) надають перевагу короткому розважальному відеоконтенту. Це свідчить про виразну тенденцію до споживання легкого, динамічного та емоційно насиченого контенту, який не вимагає тривалого часу для перегляду, але забезпечує швидке емоційне залучення. Таким чином, для сучасного старшого підлітка головними критеріями є доступність, яскравість і швидкість отримання інформації, що формує перевагу на користь короткого відеоформату.

На другому місці за популярністю, проте зі значно меншим показником, опинився мотиваційний аудіоконтент (11%), який здебільшого обирають підлітки, орієнтовані на саморозвиток, пошук мотивації або подолання психологічних труднощів. Цей показник свідчить про наявність у частини старшокласників внутрішньої потреби у підтримці, усвідомленні цілей, формуванні життєвих орієнтирів тощо.

Окрему увагу привертає той факт, що 9% респондентів (усі - чоловічої статі) зазначили як улюблений контент прями трансляції з оглядами відеоігор. Цей тип контенту ми об'єднали з категорією «розважальний», оскільки його функція полягає у забезпеченні емоційного розвантаження, отримання задоволення тощо. Виявлені специфічні вподобання хлопців-підлітків вказують на гендерні відмінності у споживанні контенту, що може стати предметом подальших наукових розвідок.

Освітній довгий відеоконтент цікавить 6% підлітків. Ми пов'язуємо даний результат з потребою у підготовці до вступних іспитів, а також з природною пізнавальною мотивацією окремих респондентів. Утім, показник задоволення пізнавальної потреби у соціальних мережах залишається досить низьким. Ми можемо стверджувати, що пізнавальна діяльність у соціальних мережах є непривабливою для більшості старших підлітків.

Найменш привабливими виявилися такі типи контенту, як мотиваційний короткий відеоконтент (4%), розважальний довгий відеоконтент (4%), освітній короткий відеоконтент (3%). Підлітки не схильні усвідомлено надавати перевагу цим видам контенту, а обирають на противагу інші медіаматеріали.

Слід також зазначити, що деякі формати контенту, зокрема текстовий та візуальний (зображення, графіка), не були обрані жодним із респондентів. Це підтверджує, що сучасні підлітки орієнтовані переважно на аудіовізуальні джерела інформації. Їхній вибір зумовлюється потребою у яскравих емоційних враженнях, швидкій зміні образів та інтерактивності, що забезпечує відеоконтент.

Важливо підкреслити, що старші підлітки під час перебування у цифровому просторі взаємодіють із контентом різних категорій, оскільки алгоритми соціальних мереж не лише підбирають матеріали відповідно до інтересів, а й часто пропонують найбільш популярний контент. Тобто, незважаючи на конкретні вподобання старших підлітків, ми маємо враховувати, що, користуючись соціальними мережами, вони взаємодіють з різноманітним

контентом, зокрема освітнім, розважальним, музичним, мотиваційним, новинним, особистими сторінками друзів/знайомих тощо.

Результати, отримані за методикою емоційної спрямованості особистості Б. Додонова, відображені на Рис. 2.3.

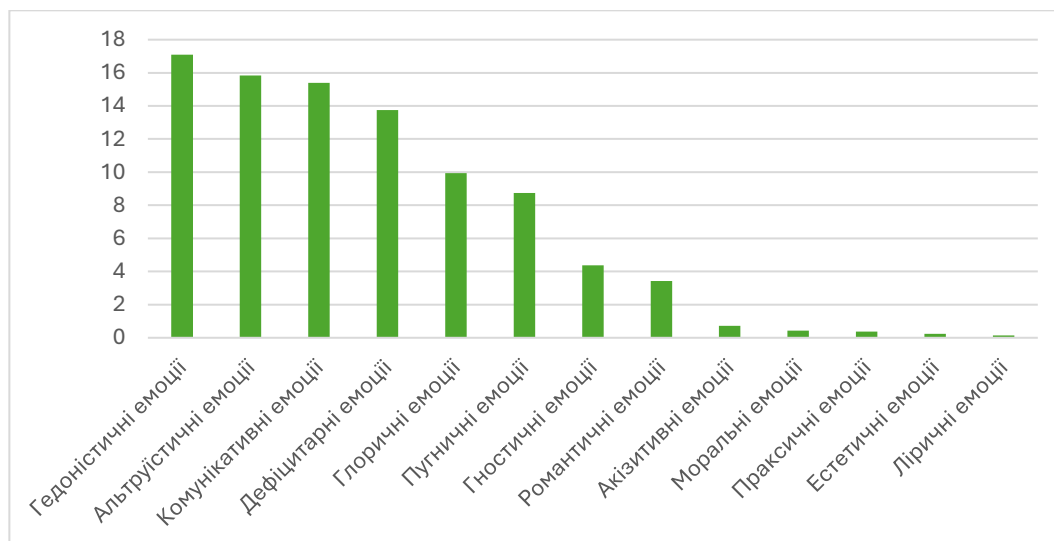


Рис. 2.3. Середні значення за шкалами методики визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.)

Найвищі значення спостерігаються за гедоністичними, альтруїстичними та комунікативними спрямованостями. Це вказує на те, що для старших підлітків основними мотивами звернення до соціальних мереж є прагнення до приємних переживань, спілкування та емоційного контакту. Зокрема, ці результати підкріплюються відповідями респондентів на питання анкети. Так, старші підлітки відзначали позитивний емоційний вплив соціальних мереж, пояснюючи: 1) «У соцмережах я можу слідкувати за друзями, які виїхали. І ми можемо з ними продовжувати спілкування. Мені завжди стає краще, коли ми списуємось або коли я можу побачити їх в Тік Ток або Instagram»; 2) «Мені стає легше, коли переглядаю соцмережі. Наче відволікаюся від проблем»; 3) «Коли, наприклад, дуже стомився, я можу погортати стрічку. Це допомагає переключитись, відволіктися і, якщо був складний день, то в цей момент з'являється відчуття, що нарешті можна відпочити і нічого не робити».

Відповіді респондентів підкреслюють емоційно-регуляторну функцію соціальних мереж, яка проявляється як у сфері комунікації, так і у прагненні до психологічного комфорту.

Достатньо вираженими є дефіцитарна та глорична емоційні спрямованості. Дефіцитарна спрямованість зумовлена переважанням емоції нудьги. Результат за цією шкалою свідчить про те, що перебування старших підлітків у цифровому просторі не завжди супроводжується яскравими й приємними переживаннями – іноді вони відчують нудьгу під час перегляду стрічки. Отже, можна стверджувати, що соціальні мережі не є виключно джерелом позитивних вражень для підлітків. Натомість глорична спрямованість вказує на прагнення до визнання та самореалізації, що є важливими складовими становлення особистості в підлітковому віці.

Гностична та романтична емоційні спрямованості виражені дещо менше порівняно з іншими. Низька вираженість гностичної спрямованості свідчить про те, що старші підлітки в соціальних мережах частіше споживають контент пасивно, не заглиблюючись у його смисл та не намагаючись інтерпретувати його з позиції аналізу чи критичного мислення. Спираючись на результати анкетування, ми можемо стверджувати, що це пов'язано з переважанням розважального, візуального або поверхневого контенту, що не стимулює глибоке пізнання чи вирішення інтелектуальних завдань. Щодо романтичної спрямованості, то цифровий простір для старших підлітків не є джерелом романтичних мрій або внутрішніх переживань, пов'язаних з емоційною піднесеністю чи пошуком особливого сенсу.

Найнижчі показники виявлено за моральною, праксичною, естетичною та ліричною спрямованостями. Таким чином, емоційні мотиви, зокрема дотримання моральних норм, прагнення до активної діяльності, здатність естетично насолоджуватися контентом, а також переживання тонких, зворушливих емоцій, найменшою мірою визначають поведінку старших підлітків у цифровому середовищі.

За результатами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту (ЕІІн)» Д. Люсіна (в адаптації О. Верітової, 2019 р.) були отримані кількісні показники рівня розвитку емоційного інтелекту старших підлітків (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Зведені результати за шкалами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕІІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

| Шкала | Рівень | Абсолютний показник | У % |
|-------|----------|---------------------|-----|
| ЕІ | Низький | 32 | 44% |
| | Середній | 33 | 46% |
| | Високий | 7 | 10% |
| МЕІ | Низький | 33 | 46% |
| | Середній | 37 | 51% |
| | Високий | 2 | 3% |
| ВЕІ | Низький | 19 | 26% |
| | Середній | 39 | 54% |
| | Високий | 14 | 20% |
| РЕ | Низький | 43 | 60% |
| | Середній | 28 | 39% |
| | Високий | 1 | 1% |
| УЕ | Низький | 8 | 11% |
| | Середній | 46 | 64% |
| | Високий | 18 | 25% |

Проаналізувавши зведені результати, ми можемо стверджувати, що загальний рівень емоційного інтелекту у більшості респондентів є недостатньо розвиненим. Зокрема, 44% старших підлітків продемонстрували низький рівень розвитку ЕІ, 46% респондентів мають середній рівень, лише 10% – високий рівень ЕІ, що вказує на добре сформовані емоційні компетентності.

Більш детальний аналіз окремих компонентів дозволяє виявити специфіку розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), який відповідає за здатність розуміти емоційний стан інших людей і встановлювати емоційні зв'язки, виявився на низькому рівні у 46% підлітків. Так, майже половина респондентів стикається з труднощами у

встановленні глибоких емоційних контактів, емпатійному сприйнятті та соціальній взаємодії загалом. 51% опитаних мають середній рівень MEI і лише 3% виявили високий рівень. Таким чином, результати свідчать про недостатній розвиток міжособистісного емоційного інтелекту в значній частини старших підлітків, що може ускладнювати їх соціальну взаємодію.

Результати за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) розподілилися наступним чином: 20% респондентів мають високий рівень, 54% – середній, 26% – низький. Так, більшість підлітків демонструють середній рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що свідчить про помірну здатність до усвідомлення, розпізнавання та регулювання власних емоцій. Водночас, низький рівень ВЕІ у чверті респондентів вказує на потребу в розвитку емоційної рефлексії та саморегуляції.

Найбільш проблемною зоною виявилася здатність до розуміння емоцій (РЕ). Понад половина респондентів (60%) мають низький рівень розвитку цього компонента, 39% – середній і лише 1% – високий. Таким чином, отримані результати свідчать про недостатній рівень сформованості здатності до розуміння емоцій у більшості старших підлітків, що ускладнює адекватне розпізнавання як власних, так і чужих емоційних переживань.

За шкалою управління емоціями (УЕ) 25% респондентів отримали високі показники, 64% – середні, 11% – низькі. Отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість старших підлітків мають достатній або помірний рівень розвитку навички управління емоціями, що дозволяє їм частково контролювати власні емоційні реакції та стани. У частини респондентів з низькими показниками (11%) є значний ризик виникнення труднощів з емоційною саморегуляцією, що може проявлятися в імпульсивності, надмірній афективності тощо.

Згідно з результатами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.), можемо констатувати, що переважна більшість старших підлітків мають середній або

низький рівень розвитку емоційного інтелекту. При цьому, найбільші труднощі відзначаються у таких компонентах емоційного інтелекту, як розуміння емоцій, їх регуляції, а також у сфері міжособистісної взаємодії.

Згідно з результатами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.),

Аналіз середніх значень за окремими шкалами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.), наведених у Таблиці 2.2, дає змогу виявити особливості сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту старших підлітків.

Таблиця 2.2

Середні значення за шкалами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

| Шкала | Середнє значення |
|----------------------------|-------------------------|
| Розуміння чужих емоцій | 20,75 |
| Управління чужими емоціями | 17,78 |
| Розуміння своїх емоцій | 15,78 |
| Управління своїми емоціями | 13,63 |
| Контроль експресії | 12,33 |

Найвищий середній бал отримано за шкалою «Розуміння чужих емоцій» (20,75). Тобто, у середньому старші підлітки досить добре розпізнають емоційні реакції інших людей, інтерпретують невербальні сигнали. Другою за величиною середнього показника виявилася шкала «Управління чужими емоціями» (17,78), що свідчить про наявність у старших підлітків навичок регулювання емоційного клімату під час міжособистісної взаємодії, коригування власної поведінки відповідно до емоційних реакцій інших людей, а також використання певних стратегій для впливу на емоції співрозмовників.

Шкали, що відображають внутрішні аспекти емоційного функціонування, мають нижчі середні значення. Зокрема, за шкалою «Розуміння своїх емоцій»

зафіксовано середній бал 15,78. Це свідчить про те, що респонденти мають труднощі в розпізнаванні, аналізі та інтерпретації власних емоційних реакцій та станів. Показник за шкалою «Управління своїми емоціями» (13,63) відображає рівень сформованості навичок саморегуляції – у старших підлітків недостатньо сформована здатність до емоційної стриманості, зниження інтенсивності переживань та збереження емоційного балансу в ситуаціях напруги або фрустрації.

Середнє значення за шкалою «Контроль експресії» становить 12,33, що свідчить про помірний (ближче до низького) рівень розвитку цієї характеристики. Тобто, здатність регулювати зовнішнє вираження емоцій – як у напрямі пригнічення небажаних реакцій, так і в напрямі їх свідомої демонстрації перебуває на стадії формування. Це означає, що підлітки не завжди здатні стримувати або коригувати емоційну експресію відповідно до соціального контексту, що знижує адаптивність їхньої поведінки в міжособистісних ситуаціях.

Загалом результати свідчать про те, що у осіб старшого підліткового віку емоційний інтелект більшою мірою реалізується в площині міжособистісної взаємодії, тоді як внутрішні механізми розпізнавання та регуляції власних емоцій мають нижчі показники. Така картина відображає особливості соціалізації сучасних підлітків, у контексті якої емоційне спілкування дедалі частіше набуває цифрових форм і супроводжується переважно швидким та ситуативним емоційним реагуванням, а не глибинним осмисленням емоційного досвіду.

Узагальнюючи результати методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.), можна стверджувати, що загальний рівень емоційного інтелекту у старших підлітків є переважно недостатнім: більшість респондентів продемонстрували середній або низький рівень його розвитку. Найменш сформованими виявилися компоненти, пов'язані з розумінням емоцій та управлінням емоційними реакціями. Водночас найкраще розвиненим за відсотковим співвідношенням є

внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що відображає відносно кращу здатність до усвідомлення й регуляції власних емоцій. Проте за середніми значеннями перевага спостерігається у міжособистісних компонентах, зокрема у розумінні емоцій інших, що вказує на неоднорідність даних та потребу комплексного підходу до інтерпретації результатів.

Аналіз статистичних результатів згідно з кореляційними зв'язками виявив наявність статистично значущих взаємозв'язків між кількістю часу, який старші підлітки проводять у соціальних мережах, та рівнем сформованості компонентів емоційного інтелекту (Таблиця 2.3). Обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона між відповідними змінними засвідчило переважання негативних зв'язків різної сили, що дає підстави для формулювання ряду узагальнень щодо особливостей впливу цифрової взаємодії на емоційний інтелект осіб старшого підліткового віку.

Таблиця 2.3

Показники значущих кореляцій між тривалістю онлайн-активності та результатами за шкалами методики «Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕМІн»» Д. Люсіна» (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

| Досліджуване явище 1 | Досліджуване явище 2 | Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) | Особливості кореляції | Рівень значимості (α=0,05) |
|----------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Час | Розуміння своїх емоцій | -0,3882 | Помірна негативна | + |
| Час | Управління своїми емоціями | -0,5191 | Середня негативна | + |
| Час | Розуміння емоцій | -0,3367 | Помірна негативна | + |
| Час | Управління емоціями | -0,3722 | Помірна негативна | + |
| Час | ВЕІ | -0,5008 | Середня негативна | + |
| Час | Загальний ЕІ | -0,4331 | Помірна негативна | + |

Кореляційний зв'язок встановлено між тривалістю перебування в соціальних мережах і показником «Управління своїми емоціями» ($r = -0,5191$). Виявлена обернена кореляція свідчить про те, що збільшення часу онлайн-активності супроводжується зниженням здатності підлітків ефективно регулювати власні емоційні стани. Аналогічна тенденція простежується у зв'язку з інтегральним показником «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) ($r = -0,5008$), що вказує на негативний вплив високого рівня активності в соціальних мережах на такі компоненти емоційної сфери, як рефлексивність, усвідомлення власних емоцій та здатність до емоційної саморегуляції.

Негативні кореляції встановлено між тривалістю онлайн-активності та такими шкалами, як «Розуміння своїх емоцій» ($r = -0,3882$), «Розуміння емоцій» ($r = -0,3367$), «Управління емоціями» ($r = -0,3722$), а також «Загальний емоційний інтелект (ЕІ)» ($r = -0,4331$). Ці результати підкреслюють те, що тривала взаємодія у цифровому просторі супроводжується частковим зниженням здатності до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій як власних, так і інших.

Таким чином, результати кореляційного аналізу вказують на наявність зв'язку між тривалістю перебування в соціальних мережах та внутрішніми компонентами емоційного інтелекту, передусім тими, що стосуються емоційної рефлексії та саморегуляції. Натомість міжособистісні аспекти емоційної сфери виявляють значно нижчу чутливість до впливу цього чинника.

У процесі емпіричного дослідження за допомогою окремих шкал методики визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.) (Таблиця 2.4) ми виявили, що активне використання соціальних мереж спричиняє виникнення у старших підлітків як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних негативних переживань. Одним із важливих чинників, що впливає на емоційний стан підлітків, є характер інформаційного контенту, який вони споживають у соціальних мережах.

Таблиця 2.4

Середні значення за окремими шкалами методики визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.)

| Шкала | Середнє значення |
|--|------------------|
| Негативні міжособистісні емоції | 7,04 |
| Негативні внутрішньоособистісні емоції | 5,81 |

Згідно з результатами можемо зробити висновок, що старші підлітки в процесі активного використання соціальних мереж схильні до переживання негативних міжособистісних та внутрішньоособистісних емоцій. Емоційне напруження, викликане перебуванням у цифровому середовищі, значною мірою проявляється в контексті взаємодії з іншими й викликає неприязнь, агресію, бажання помсти тощо. Водночас менш вираженими, але все ж присутніми є внутрішньоособистісні негативні переживання – тривожність, відчуття порожнечі, нікчемності, сум тощо.

Дані кількісні результати підтверджуються й відповідями респондентів на питання анкети (Таблиця 2.5), що дає підстави стверджувати, що через специфіку алгоритмів соціальних мереж підлітки часто споживають контент, який не обирають свідомо.

Таблиця 2.5

Розподіл відповідей респондентів на питання анкети «Чи бувало, що після користування соціальними мережами у вас погіршувався настрій?»

| Емоційний стан після користування соціальними мережами | Частота | Абсолютний показник | У % |
|--|---------|---------------------|-----|
| Погіршується | Часто | 0 | 0 |
| | Іноді | 9 | 13 |
| | Рідко | 51 | 71 |
| | Ніколи | 12 | 0 |

У стрічці з'являється те, що є популярним, а не те, що відповідає індивідуальним інтересам користувача. У сучасних умовах це часто призводить

до домінування у стрічці новин на теми війни, соціально-політичної нестабільності, трагедій, що негативно впливає на емоційний стан старших підлітків. На питання анкети «Чи бувало, що після користування соціальними мережами у вас погіршувався настрій?» усі респонденти обрали відповідь «іноді» або «рідко». Так, досвід переживання негативних емоційних реакцій під час та після користування соціальними мережами був у кожного старшого підлітка. Зокрема, респонденти зазначали, що після масованих обстрілів або напередодні свят, коли зростає кількість тривожних повідомлень у стрічці, їхній настрій помітно погіршується. Один із респондентів зауважив: «Постійно з'являються новини, які нагнітають обстановку, після цього важко зосередитися або думати про щось позитивне».

Щодо внутрішньоособистісних переживань, результати анкетування свідчать про те, що старші підлітки схильні до порівняння себе з іншими користувачами. У своїх відповідях респонденти часто згадували про викривлену картину реальності, яку створює соціальна мережа. Підлітки відзначали, що в стрічці домінують пости, які демонструють «успішне життя», що породжує відчуття невідповідності, неуспішності, самотності та меншовартості. Наприклад, один із респондентів зазначив: «Здається, що всі живуть наповненим життям, а я лише вчуся в школі й готуюся до НМТ». Інший респондент підкреслив: «Я слідкую, як дівчина в 17 років розвиває свій Інстаграм-магазин, а у мене нічого не вдається. Коли я бачу такі історії, то завжди засмучуюсь, хоча й розумію, що в соціальних мережах хочуть продемонструвати лише найкращу сторону життя». Подібні думки свідчать про виникнення у старших підлітків ірраціональних переконань щодо себе та інших, що спричиняє емоційну напругу, зниження самооцінки та зростання тривожності.

Таким чином, аналіз відкритих відповідей респондентів підтверджує, що споживання певного типу контенту в соціальних мережах здатне викликати як міжособистісні (тривога, страх, напруга), так і внутрішньоособистісні

(невдоволення собою, відчуття неспроможності, самотність) негативні переживання.

Оскільки формування емоційного інтелекту та його реалізація у старшому підлітковому віці більшою мірою обумовлюється міжособистісним спілкуванням, нами було досліджено емоційні бар'єри у спілкуванні з якими стикаються старші підлітки за допомогою методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко). Результати відображені у зведеній Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Зведені результати за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

| Емоційні бар'єри у спілкуванні | Абсолютний показник | У % |
|--|----------------------------|------------|
| Емоційні бар'єри практично не виникають | 24 | 33 |
| Є деякі проблеми в повсякденному спілкуванні | 43 | 60 |
| Емоції ускладнюють взаємодію | 5 | 7 |
| Емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими | 0 | 0 |

Отримані дані засвідчили, що 33% опитаних не відчують емоційних бар'єрів у спілкуванні, для них не характерні стани внутрішньої напруги, тривожності чи дискомфорту під час контакту з іншими людьми. Тобто, у третини старших підлітків основні навички емоційного інтелекту розвинуті на достатньому рівні для забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії.

Значна частина (60%) респондентів відзначають наявність певних труднощів у щоденному спілкуванні, що вказує на поширеність помірною рівня емоційних бар'єрів. Ці бар'єри, хоча й не набувають стійкого або критичного характеру, можуть впливати на якість комунікації, наприклад, через

неусвідомлені емоційні реакції, труднощі в емоційному самовираженні, страх неправильного тлумачення з боку співрозмовника тощо.

7% респондентів зазначили, що емоції істотно ускладнюють процес спілкування. Цей показник свідчить про наявність високого рівня емоційної напруги та труднощів з емоційною регуляцією у незначній частини вибірки. У таких випадках емоційні реакції істотно перешкоджають конструктивному спілкуванню, знижуючи якість міжособистісних стосунків і викликаючи суб'єктивне відчуття дискомфорту.

Важливо, що жоден з респондентів не зазначив про повну дезорганізацію міжособистісної взаємодії, спричинену емоційними реакціями та переживаннями. Це свідчить про відсутність виражених проблем у соціальному контексті, зумовлених емоційними бар'єрами, у досліджуваній вибірці. Відповідно, навіть у тих випадках, коли виникають труднощі в емоційній сфері, підлітки, як правило, не втрачають здатності до встановлення контактів з оточенням.

Таким чином, результати свідчать про низький рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні старших підлітків. Для переважної більшості респондентів емоції не виступають суттєвою перешкодою в соціальній взаємодії, хоча частина з них стикається з окремими труднощами, що можуть потребувати розвитку навичок емоційного регулювання та підвищення емоційної компетентності у комунікативному контексті.

Середні значення за шкалами методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В.В. Бойка (Рис. 2.4) показали, що найбільш вираженими емоційними бар'єрами в старших підлітків є невміння керувати емоціями та негнучкість у їх вираженні. Це свідчить про труднощі з емоційною саморегуляцією та низький рівень експресивності, що підтверджується також даними методики «ЕмІн». Невміння дозувати емоції ускладнює міжособистісне спілкування, а ригідність емоційних реакцій знижує адаптивність у соціальних ситуаціях.

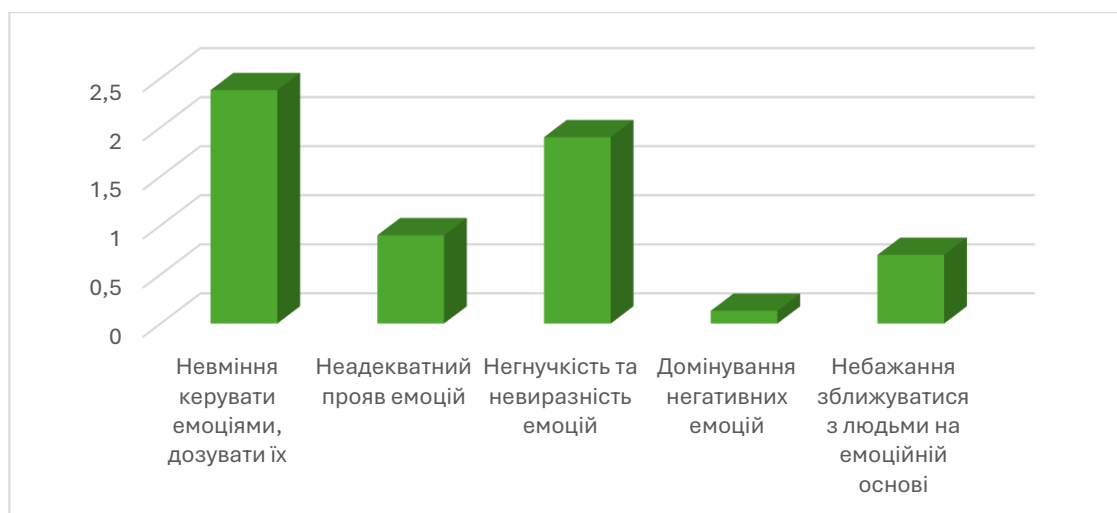


Рис. 2.4. Середні значення за шкалами методики «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

З метою глибшого розуміння впливу емоційних бар'єрів на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків, а також їх взаємозв'язку з онлайн-активністю, було проведено кореляційний аналіз. Узагальнені результати цього аналізу подано у Таблиці 2.7. Вони дозволяють виявити специфіку взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту, тривалістю перебування в соціальних мережах і наявністю емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні.

Таблиця 2.7

Показники значущих кореляцій між шкалами за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко), рівнем розвитку емоційного інтелекту та тривалістю онлайн-активності

| Досліджуване явище 1 | Досліджуване явище 2 | Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) | Особливості кореляції | Рівень значимості ($\alpha=0,05$) |
|---|--|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні | Рівень розвитку емоційного інтелекту | -0,5282 | Середня негативна | + |
| Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні | Тривалість користування соціальними мережами щодня | -0,4452 | Помірна негативна | + |

Аналізуючи взаємозв'язок між емоційними бар'єрами та рівнем сформованості емоційного інтелекту, ми встановили, що бар'єри у міжособистісному спілкуванні мають обернену кореляцію з показниками емоційного інтелекту ($r = -0,5282$). Здатність розпізнавати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні реакції інших людей є ключовим чинником у формуванні ефективної та гармонійної взаємодії. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту мають труднощі в спілкуванні, що проявляється в накопиченні емоційних бар'єрів.

Результати кореляційного аналізу зв'язку емоційних бар'єрів з тривалістю онлайн-залученості демонструють, що емоційні бар'єри мають негативну кореляцію з тривалістю щоденного користування соціальними мережами ($r = -0,4452$). Тобто, чим більше часу підлітки проводять у соціальних мережах, тим вищий рівень емоційних бар'єрів у їхніх реальних міжособистісних взаємодіях. Оскільки соціальні мережі мають специфічні особливості, зокрема вираження емоцій за допомогою емоджі, відсутність близького контакту тощо, це створює відчуття дистанції між людьми, що впливає на розвиток емоційних навичок та знижує ефективність спілкування в реальному житті.

Таким чином, у результаті емпіричного дослідження ми з'ясували, що старші підлітки мають високий рівень онлайн-залученості, переважно споживають короткий, динамічний розважальний контент, орієнтований на швидке емоційне залучення. Емоційний інтелект у більшості респондентів недостатньо сформований: виявлено знижений рівень розпізнавання та управління як власними, так і чужими емоціями. Встановлено негативний зв'язок між тривалістю щоденного перебування в соціальних мережах і рівнем розвитку емоційного інтелекту. У процесі взаємодії з цифровим середовищем підлітки переживають як внутрішньоособистісні, так і зовнішньоособистісні негативні емоції. Емоційні бар'єри у спілкуванні загалом не мають високої вираженості, однак соціальні мережі впливають на їх підсилення.

Висновки до розділу II

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей емоційного інтелекту старших підлітків, які активно користуються соціальними мережами.

З'ясовано, що старші підлітки мають високий рівень онлайн-залученості. Тривала активність у цифровому просторі супроводжується споживанням короткого, емоційно насиченого контенту, який у більшості випадків має розважальне спрямування.

Дослідження показало, що емоційний інтелект старших підлітків переважно сформований на середньому або низькому рівні. Найменш розвиненими виявилися компоненти, пов'язані з розумінням та управлінням емоціями.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність негативного зв'язку між тривалістю онлайн-активності та рівнем розвитку емоційного інтелекту. Найбільш вразливими до негативного впливу виявилися компоненти, пов'язані з усвідомленням і регуляцією внутрішнього емоційного досвіду.

Виявлено двоїсту природу емоційних переживань, пов'язаних із перебуванням у соціальних мережах. З одного боку, підлітки відзначають позитивний вплив цифрової взаємодії – емоційне полегшення, підтримку, відволікання від труднощів, а з іншого – фіксуються зовнішньоособистісні та внутрішньоособистісні негативні переживання. Джерелом перших здебільшого виступає специфічний контент, зокрема демонстрація жахів війни та агресивних новин, тоді як внутрішні переживання пов'язані із соціальним порівнянням, розривом між реальним і бажаним образом себе. Таким чином, соціальні мережі виступають амбівалентним емоційним середовищем, здатним як підтримувати, так і дестабілізувати емоційний стан підлітків.

Встановлено кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та вираженістю емоційних бар'єрів: чим нижчий рівень емоційного інтелекту, тим вище емоційне напруження в комунікації. Виявлено, що зростання тривалості

перебування у соціальних мережах пов'язане з посиленням емоційних бар'єрів у реальному спілкуванні.

Отже, гіпотеза знайшла своє емпіричне підтвердження. Надмірне перебування старших підлітків у соціальних мережах має негативний вплив на рівень розвитку їхнього емоційного інтелекту. Зокрема, встановлено зниження рівня сформованості таких компонентів емоційного інтелекту, як розуміння емоцій, а також здатність до емоційної регуляції. Крім того, аналіз результатів засвідчив, що тип контенту, який переглядають підлітки, корелює з характером їхніх емоційних реакцій і визначає домінуючий емоційний фон.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Характеристика програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж

Відповідно до теми нашого дослідження «Особливості розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж» нами було розроблено програму розвитку емоційного інтелекту старших підлітків, які є активними користувачами цифрових технологій.

Мета програми – створення сприятливих умов для розвитку емоційного інтелекту старших підлітків шляхом формування навичок розпізнавання, усвідомлення, регуляції власних та чужих емоцій, розвитку емпатії та екологічного емоційного самовираження.

Відповідно до мети ми сформулювали основні завдання програми:

1. Розвивати навички розпізнавання та усвідомлення власних емоцій, їхньої природи, інтенсивності та впливу на поведінку.
2. Формувати здатність до регуляції емоційних станів у різних соціальних ситуаціях.
3. Розвивати емпатію та навички розуміння емоцій інших людей, підвищуючи якість міжособистісної взаємодії.
4. Підвищити рівень емоційної відкритості та гнучкості.
5. Сприяти розвитку рефлексії й усвідомленому ставленню до власної емоційної сфери та емоційним переживанням інших людей.

Форма проведення програми: регулярні групові зустрічі з тренінговими та корекційними елементами.

Програма спрямована на старших підлітків віком 15-17 років. Кількісний склад групи: 12 осіб; змінювати кількісний склад групи протягом роботи за програмою не рекомендовано.

Програма розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж включає 7 зустрічей по 2,5 години щотижня.

Розроблена програма створює умови для рефлексії, а запропоновані вправи сприяють усвідомленню власних переживань і кращому розумінню навколишнього світу. Взаємодія в групі сама по собі є важливим чинником для розвитку та вдосконалення навичок емоційного інтелекту. Роль психолога в цьому процесі полягає у спрямуванні, заохоченні до самопізнання та забезпеченні зворотного зв'язку.

Методичний коментар до програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків подано у Додатку Є.

3.2. Структура програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків

Зустріч 1. Знайомство. Що таке емоційний інтелект?

Мета заняття - сформуванню первинне уявлення про емоційний інтелект, встановити контакт між учасниками, визначити очікування від тренінгу та провести самодіагностику емоційного інтелекту

Зміст заняття

Вітання з групою, знайомство групи з тренером, коротка інформація про організаційні моменти – 5 хв.

Знайомство з учасниками (вправа – криголам – «Запам'ятовування імен» [37]) – 10 хв

Актуалізація очікувань учасників щодо тренінгу (вправа «Я сподіваюся – я побоююсь» [37]) – 10 хв

Встановлення правил і норм поведінки в групі – 10 хв

Підготовка до роботи (вправа – «Якщо я погода, то яка?» [37]) – 10 хв

Психоедукація – міні-лекція на тему «Емоційний інтелект у повсякденному житті» та рефлексія учасників - 15 хв

Створення учасниками портрету людини з високим рівнем емоційного інтелекту – 20 хв

Самооцінка емоційного інтелекту в трійках – 10 хв

Рефлексивний аналіз останніх двох вправ – 20 хв

Брейнштормінг на тему «Цінність емоцій та почуттів» - 20 хв

Підбиття підсумків заняття – 5 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 2. Усвідомлення та розпізнавання власних емоцій

Мета заняття - навчити учасників усвідомлювати, розпізнавати та називати власні емоції, дослідити свій емоційний стан за допомогою тілесних відчуттів та символічного зображення

Зміст заняття

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Психоедукація - міні-лекція на тему «Базові емоції» - 5 хв

Вправа «Зірка почуттів» [25] - 20 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Зірка почуттів» - 15 хв

Ознайомлення з методом емоційного термометру – 15 хв

Вправа «Фантом» [37] - 20 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Фантом» - 10 хв

Вправа «Психологічна скульптура» [37] - 15 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Психологічна скульптура» - 10 хв

Підбиття підсумків зустрічі – 10 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 3. Причини емоцій. Як думки та ситуації впливають на наш емоційний стан

Мета заняття - розвинути вміння ідентифікувати внутрішні та зовнішні тригери емоцій, показати взаємозв'язок між думками, ситуаціями та емоціями

Зміст заняття

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра – 5 хв

Вправа «Щоденника емоційної фасилітації мислення» [1] – 35 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Щоденника емоційної фасилітації мислення» – 15 хв

Ознайомлення учасників з методикою «Когнітивний трикутник» (техніка АВС) [16] – 10 хв

Робота учасників у трійках з технікою когнітивного трикутника (учасники прослідковують зв'язок між думкою та емоцією, не змінюючи її) – 30 хв

Рефлексивний аналіз роботи в міні-групах – 15 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра – 5 хв

Підбиття підсумків – 5 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 4. Емоційна саморегуляція: як керувати сильними емоціями

Мета заняття - ознайомити учасників із техніками саморегуляції, сформувати навички керування сильними емоціями через дихальні, тілесні та когнітивні практики

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного трикутника – 5 хв

Ознайомлення учасників з технікою «Зони регуляції» [30] - 5 хв

Робота з технікою «Зони регуляції» в парах – 20 хв.

Рефлексивний аналіз роботи в парах – 10 хв

Міні-лекція на тему «Способи саморегуляція» - 5 хв

Обговорення з учасниками методів, які їм допомагають впоратися із сильними емоціями – 15 хв

Виконання техніки глибоке дихання животом – 5 хв

Рефлексивний аналіз техніки дихання животом – 5 хв

Виконання вправи «Потягнулися-зламалися» [37] - 10 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Потягнулися-зламалися» в трійках - 5 хв

Вправа «Щоденника управління емоціями» [1] - 15 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Щоденника управління емоціями» - 10 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра –
5 хв

Підбиття підсумків – 5 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 5. Емпатія: як зрозуміти іншого

Мета заняття - Розвиток емпатії як здатності розуміти й емоційно відгукуватися на переживання інших, формування навичок ідентифікації та регуляції емоцій у міжособистісному спілкуванні.

Зміст заняття

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра –
5 хв

Міні-лекція на тему «Що таке емпатія, як її відрізнити від співчуття» - 5
хв

Вправа-гра «Відгадай емоцію за голосом» у парах – 10 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Відгадай емоцію за голосом» – 15хв

Вправа «СТОП» [1] - 15 хв

Рефлексивний аналіз вправи «СТОП» - 10хв

Вправа-гра «Уяви себе на місці» [37] у четвірках – 20 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Уяви себе на місці» – 15хв

Перегляд відеофрагментів з фільму з подальшим обговоренням – 20 хв.

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра –

5 хв

Підбиття підсумків – 5 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 6. Конструктивне емоційне самовираження та спілкування

Мета заняття - сформувати навички конструктивного вираження емоцій, навчити використовувати «Я-висловлювання» та давати безпечний зворотний зв'язок у міжособистісному спілкуванні

Зміст заняття

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра –

5 хв

Визначення спільно з групою поняття конструктивного емоційного самовираження та спілкування – 15 хв.

Ознайомлення учасників з технікою «Я-висловлювання» (ситуація, емоція, почуття, прохання) [26] – 10 хв

Відпрацювання техніки «Я-висловлювання у трійках» - 15 хв

Рефлексивний аналіз техніки «Я висловлювання» - 10 хв

Рольова гра у трійках «Ситуація непорозуміння» [37] - 30 хв

Рефлексивний аналіз рольової гри – 15 хв

Практика безпечного зворотного зв'язку – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра –

5 хв

Підбиття підсумків – 5 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

Зустріч 7. Завершальна зустріч

Мета заняття - узагальнити здобуті знання й навички, відрефлексувати особисті зміни, попрощатися з учасниками та завершити тренінгову програму в ресурсному стані

Зміст заняття

Ритуал привітання з групою – 5 хв

Рефлексія учасників щодо перебігу тижня, поточного емоційного стану та чинників, що могли на нього вплинути – 20 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра – 5 хв

Вправа «Коридор просвітління» [37] – 15 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Коридор просвітління» – 20 хв

Техніка «Малюємо дерева» [25] - 20 хв

Рефлексивний аналіз вправи «Малюємо дерева» – 15 хв

Вправа «Побажання» [37] - 15 хв

Оцінка емоційного стану за допомогою методу емоційного термометра – 5 хв

Підбиття підсумків усіх зустрічей, рефлексія учасників – 25 хв

Ритуал завершення заняття – 5 хв

3.3. Психологічні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту старших підлітків

Згідно з результатами дослідження сформульовано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків. Запропоновані напрями роботи враховують вікові особливості емоційного розвитку, результати емпіричного дослідження та актуальні виклики для розвитку емоційного інтелекту. Розроблені рекомендації охоплюють ключові аспекти розвитку емоційного інтелекту в контексті цифрової взаємодії та можуть бути використані в освітньому процесі, профілактичних та корекційних програмах для підлітків.

1. Розвивати здатність до рефлексії через обговорення емоційного досвіду.

Регулярне звернення до особистих переживань та їх обговорення у сприятливому психологічному просторі сприяє усвідомленню власних внутрішніх станів. Такий процес допомагає підліткам не лише ідентифікувати емоції, а й осмислювати їх причини, взаємозв'язки з ситуаціями та поведінкою. Розвиток рефлексії є важливим етапом становлення емоційної зрілості, адже саме через самоспостереження формується здатність до контролю над емоційними реакціями.

2. Використовувати вправи для усвідомлення емоцій.

Спеціально підібрані вправи, зокрема щоденник емоцій, робота з картками емоцій, емоційними шкалами, дають змогу підліткам краще розуміти власні емоційні реакції. Ці методики допомагають перейти від узагальнених оцінок стану до усвідомлення та ідентифікації емоцій, що, своєю чергою, підвищує рівень емоційної грамотності.

3. Сприяти розвитку емпатії у процесі групової взаємодії.

Емпатія не виникає самотійно – вона формується у процесі активної взаємодії з іншими. Робота в групі дозволяє підліткам безпосередньо спостерігати за емоційними проявами однолітків, вчитися їх розпізнавати та реагувати відповідно. Впровадження елементів емпатійного слухання, спільне розв'язання емоційно забарвлених ситуацій, обговорення переживань інших усе це сприяє формуванню здатності розуміти і підтримувати іншу людину.

4. Створювати умови для безпечного емоційного самовираження.

Конструктивне вираження емоцій – один із ключових компонентів емоційного інтелекту. Підлітковий вік часто супроводжується емоційною нестабільністю, тому важливо надати підліткам інструменти для екологічного емоційного розвантаження. Серед них можуть бути вербальні засоби (розмова, опис відчуттів), творчість (малювання, музика тощо), тілесна експресія (рухи, гра). Безпечне вираження емоцій сприятиме зниженню внутрішньої напруги та розвиватиме навички емоційної комунікації.

5. Формувати емоційну обізнаність через аналіз життєвих ситуацій.

Аналіз щоденних або змодельованих ситуацій, що містять емоційне навантаження, дозволяє підліткам побачити, як виникають і проявляються емоції в реальному контексті. Це допомагає встановити зв'язок між подією, думками та емоційною реакцією. Крім того, такий підхід навчає бачити не лише свої реакції, а й розпізнавати емоційні прояви в інших.

6. Сприяти засвоєнню технік емоційного саморегулювання.

Здатність самостійно регулювати емоційний стан є важливою для психологічного добробуту. Використання технік, таких як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, когнітивні техніки, білатеральна стимуляція тощо дозволяє підліткам усвідомлено впливати на власний емоційний стан.

7. Сприяти розвитку самоусвідомлення через інсайти.

Інсайт – це момент внутрішнього осяяння, коли людина раптово усвідомлює щось важливе про себе. Завдання психолога полягає у створенні умов, у яких підліток зможе дійти до таких висновків самостійно: через обговорення, рефлексію, аналіз ситуацій або власних реакцій. Саме інсайти часто стають рушієм глибоких особистісних змін і сприяють розвитку зрілого ставлення до емоцій.

8. Надавати регулярний і підтримувальний зворотний зв'язок.

Зворотний зв'язок від психолога або ведучого програми повинен бути не оцінювальним, а підтримувальним і надихаючим. Його мета – допомогти підлітку побачити свої досягнення, окреслити напрямки подальшого розвитку та підтримати віру у власні сили. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої мотивації до змін і самопізнання.

9. Розвивати навички ефективної міжособистісної взаємодії.

Підлітки потребують практичного досвіду, який дозволить їм будувати здорові стосунки, вирішувати конфлікти та взаємодіяти з урахуванням емоцій інших. Рольові ігри, вправи на співпрацю, спільне вирішення проблемних ситуацій є ефективними інструментами для формування таких навичок. У

результаті підлітки вчаться не лише слухати, а й чути, не лише говорити, а й доносити свої емоції екологічно.

10. Інтегрувати набуті навички у повсякденне життя.

Розвиток емоційного інтелекту не має обмежуватися лише межами психологічної програми. Важливо, щоб набуті навички супроводжували підлітка у школі, вдома, під час спілкування з друзями тощо. Психолог може сприяти цьому процесу, залучаючи підлітків до самостійних завдань, аналізу життєвих ситуацій, заохочуючи до рефлексії та використання набутого досвіду в повсякденному житті.

Висновки до розділу III

У третьому розділі роботи було представлено програму розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж, розроблену з урахуванням їх вікових, психологічних та соціальних особливостей. Програма передбачає цілеспрямовану роботу над ключовими компонентами емоційного інтелекту, такими як усвідомлення, розпізнавання та регуляція емоцій, розвиток емпатії та рефлексії. Структура програми охоплює 7 тематичних зустрічей.

Зміст програми побудований на поєднанні теоретичних знань із практичними вправами, що сприяє формуванню стійких навичок емоційної компетентності. Особливу увагу приділено розвитку навичок розуміння емоцій та керування ними, що є важливим у контексті активної взаємодії підлітків у цифровому середовищі.

У розділі подано низку психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані в освітній процес, профілактичну та корекційну практику і є цінним інструментом для фахівців, що працюють із аудиторією підліткового віку.

Отже, запропонована програма розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж є ефективним засобом формування емоційної зрілості підлітків; сприяє гармонізації їхньої поведінки як у реальному, так і в онлайн-просторі.

ВИСНОВКИ

Дане дослідження є одним з актуальних наукових розвідок. У роботі здійснено теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж, сплановано та проведено емпіричне дослідження, розроблено програму розвитку емоційного інтелекту старших підлітків та сформульовано психологічні рекомендації. Мета роботи досягнута. Поставлені завдання вирішені. Гіпотеза дослідження знайшла своє емпіричне підтвердження. Результати нашої роботи ми відобразили у наступних висновках:

1. Теоретично досліджено концепції емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж. Було з'ясовано, що емоційний інтелект є інтегральним особистісним утворенням, яке визначає усвідомлення, розуміння, управління власними емоціями та емоційними реакціями інших людей; ЕІ забезпечує успішну міжособистісну взаємодію, саморегуляцію, ефективне подолання стресових ситуації тощо. Соціальні мережі, з одного боку, створюють нові можливості для розвитку емоційних компетентностей, а з іншого – посилюють ризики дестабілізації емоційної сфери.

2. Здійснено емпіричне дослідження впливу користування соціальними мережами на розвиток емоційного інтелекту старших підлітків. У дослідженні взяли участь 72 старшокласники віком 15-17 років. Було застосовано комплекс методик для дослідження емоційного інтелекту, емоційних бар'єрів та особливостей онлайн-активності старших підлітків. Встановлено, що соціальні мережі істотно інтегрувалися у повсякденне життя старших підлітків. Було виявлено, що емоційне тло, яке супроводжує активність підлітків у соціальних мережах, переважно гедоністичне. Однак онлайн-активність також спричиняє зовнішньоособистісні та внутрішньоособистісні негативні переживання. Ми констатували, що більшість старших підлітків мають середній або низький рівень емоційного інтелекту, зокрема, слабо розвинені навички розуміння власних емоцій та управління ними. Виявлено, що старші підлітки найчастіше мають

труднощі з емоційною регуляцією та експресивністю у повсякденному міжособистісному спілкуванні.

3. Встановлено зв'язки між цифровою активністю в соціальних мережах та особливостями розвитку емоційного інтелекту в старшому підлітковому віці. Зокрема, збільшення тривалості перебування у соціальних мережах асоціюється зі зниженням здатності підлітків до емоційної рефлексії, саморегуляції та розуміння емоцій. Негативні кореляції зафіксовано між онлайн-залученістю та управлінням своїми емоціями, а також рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Крім цього, встановлено зв'язок між високим рівнем цифрової активності та зростанням емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, що вказує на потенційний негативний вплив цифрового середовища на якість та ефективність емоційної взаємодії в реальному житті.

4. Розроблено програму розвитку емоційного інтелекту осіб старшого підліткового віку та надано психологічні рекомендації. Запропоновані вправи та техніки можуть бути використані в освітній, профілактичній та корекційній роботі з підлітками.

Перспективи подальших досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж ми вбачаємо в дослідженні цієї проблеми в гендерному контексті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти / М.М. Августюк // Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», – 2022. – 94 с.
2. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 108 с.
3. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. А 89 Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко // – Дніпро: ЛПРА, 2024. – 500 с.
4. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Ю. А. Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2013. – № 2. – С. 74-79.
5. Бельська Н. Можливості використання методики емоційної спрямованості Б. Додонова для виявлення ліцеїстів із ознаками обдарованості. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. – 2022. – С. 127–138.
6. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості / Л. І. Березовська // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – № 2(55). – С. 28-36.
7. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка / С. М. Белякова, К. О. Шовкова // Молодий вчений. – 2018. – № 5(2). – С. 454-458.
8. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів / О. М. Близнюкова // Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education : scientific monograph. – Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. – P. 121-152.

9. Боднарєнко Б. О. Соціальні мережі як засіб формування свідомості / Б. О. Боднарєнко, С. Г. Дєнісюк // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020
10. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я / О. І. Боковець // Габітус. – 2022. – Вип. 37. – С. 68-75.
11. Брожек Т. Р. «Особливості впливу інтернет-спілкування на розвиток ЕІ в умовах інформаційної війни. Зб. наук. пр. учасників круглого столу «Акт. проблеми психології в умовах криз. ситуацій», м. Київ, 9 листоп. 2022 р. Київ, 2022. С. 10-13.
12. Бурдукало М.М. Взаємовплив емоційного інтелекту та кіберсоціалізації особистості: проблемне поле / М. М. Бурдукало // Матеріали доповідей учасників ІІ Всеукр. конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи» – Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2019. – С. 36-40.
13. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту / Н. І. Буркало // Психологічний часопис. - 2019. - Т. 5, № 7. - С. 34-49.
14. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. 2015. №7(17). – С. 1–16.
15. Варій М.Й. Загальна психологія : [навч. посібник] / М.Й. Варій. – Львів : Край, 2005. – 315 с.
16. Вєстбрук Д. Кєннерлі Г., Кір кДж. Вступ у когнітивно-повєдінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с.
17. Глушко Н. В. Дєзадаптація старших підрлітків як соціально-педагогічна проблема / Н. В. Глушко // Теоретично-мєдичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. – Вип. 15, кн. 2. – С. 210-217.
18. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості інтернет-аддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність : тези доп. Частина І. – Київ : Ун-т «Україна», 2008. – 547 с.

19. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці / М. С. Григор'єва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 128. – С. 72-75.
20. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство. – 2012. – Вип. 2. – С. 179-184.
21. Демчук В. Вплив електронних соціальних мереж (ЕСМ) на розвиток емоційного інтелекту підлітків / В. Демчук // Актуальні питання розвитку науки та освіти : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. 9–10 груд. 2023 року. – Львів : Львівський науковий форум, 2023. – С. 100-101.
22. Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С.П.Дерев'янка // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С.96-104.
23. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків / О. В. Дудар, В. М. Величко // Young Scientist. – 2018. – № 12(64). – С. 387-390.
24. Заранко К. С. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху / К. С. Заранко // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 верес. 2024 р.). – Одеса : Міжнар. гуманіт. ун-т, 2024. – С. 118-121.
25. Калька Н., Ковальчук З. К17 К563 Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
26. Карпова О., Ясько К. Методичний посібник-щоденник для дітей та підлітків розроблений на основі методу Ненасильницької комунікації американського психолога д-ра Маршалла Б. Розенберга / О. Карпова, К. Ясько. 2019
27. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори розвитку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. Т. 1, № 8. С. 26–30. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його

розвитку / А. В. Костюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2(1). – С. 85-89.

28. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н.В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.

29. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір / Т. В. Комар // Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами круглого столу (online, 24 квіт. 2020 р.). – Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2020. – С. 31-33.

30. Компанець Н.М. Психолого-педагогічний супровід дітей з порушеннями емоційно-вольової сфери: Науково-методичний посібник. – Київ: Актуальна освіта, 2023. – 120 с.

31. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку / А. В. Костюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – № 2(1). – С. 85-89.

32. Кузнецов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту / М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова. – Харків : Діса плюс, 2017. – 189 с.

33. Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень / Н. А. Кулик, Л. Л. Гільова // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 39. - С. 79-90.

34. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології. – 2011. – № 14. – С. 417-426.

35. Мамчур І. В. Емоційний інтелект підлітків як невід’ємна складова їх міжособистісного спілкування. Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи : Зб. матеріалів Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 22 листоп. 2022 р. Київ, 2022. С. 39-42.

36. Мануйлов Є. М., Калиновський Ю. Ю. Вплив соціальних мереж на аксіогенезу особистості / Є. М. Мануйлов, Ю. Ю. Калиновський // Вісник

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія : зб. наук. пр. – Харків : Право, 2021. – № 3(50). – С. 28-39.

37. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

38. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В. Ф. Моргун // Постметодика. – 2010. – № 6. – С. 2-14.

39. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С.95-109.

40. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості / Е.Л. Носенко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія. - 2012. - №18(20) - С. 116-122.

41. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. – Вид. 2-е, стер. – К.: Кондор, 2015. – 469 с.

42. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навч. посіб. / В. М. Поліщук. – Суми : ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2020. – 459 с.

43. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник : навч. посібник / Ю.О. Приходько, В.І. Юрченко. – К. : Каравела, 2012. – 328 с.

44. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект» / Л. Ракітянська // Педагогічний процес: теорія і практика. – 2018. – Вип. 4. – С. 35-42.

45. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інш. – 2-ге вид. – К.: Каравела, 2007. – 400 с.

46. Терещенко А. Е. Емоційний розвиток та вікові кризи підліткового віку / А. Е. Терещенко // Актуальні питання права та соціально-економічних відносин : зб. наук. статей. – Кропивницький, 2023. – С. 504-509.
47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.
48. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень / М. Шпак // Психологія особистості. – 2011. – № 1. – С. 282-288.
49. Adolescent health. World Health Organization (WHO). URL: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (date of access: 12.03.2025).
50. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications. 2012. P. 2–50.
51. Gardner H. Multiple Intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
52. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.
53. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // American Psychologist. 2008. 63 (6). P. 503–517.
54. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V.17. – № 4. – P. 433–442.)
55. Youssef A. B., Youssef H. B. Social networking on web 2.0: from emotional intelligence to cyber emotional intelligence / A.B. Youssef, H.B. Youssef // Management information systems. 2011. Vol. 6, no. 2. P. 21–28.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту

«ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)

(адаптація О. Верітової, 2019 р.)

Мета - діагностувати емоційний інтелект.

Інструкція: Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала МР (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

| Варіант відповіді | У прямих значеннях | У зворотних значеннях |
|-------------------|--------------------|-----------------------|
| Зовсім не згоден | 0 балів | 3 бала |
| Швидше не згоден | 1 бал | 2 бала |
| Швидше згоден | 2 бала | 1 бал |
| Повністю згоден | 3 бала | 0 балів |

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.

3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.

4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.

5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.

6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.

7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.

8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.

9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.

10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.

12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.

36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.

37. Я вмію контролювати свої емоції.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.

39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.

41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.

42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.

43. Я не вмію долати страх.

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Інтерпретація результатів

| Шкала | Прямі твердження | Зворотні твердження |
|--|--|---|
| Розуміння чужих емоцій | 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34 | 38, 42, 46 |
| Управління емоціями інших | 9, 15, 17, 24, 36 | 2, 5, 30, 40, 44 |
| Розуміння своїх емоцій | 7, 14, 26 | 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45 |
| Управління своїми емоціями | 4, 25, 28, 37 | 12, 33, 43 |
| Контроль експресії | 19, 21, 23 | 6, 10, 16, 39 |
| Міжособистісний емоційний інтелект | 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36 | 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46 |
| Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект | 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37 | 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45 |

| | | |
|--|--|--|
| Розуміння емоцій | 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34 | 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46 |
| Управління емоціями | 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37 | 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44 |
| Загальний рівень емоційного інтелекту | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |

| Стени | Бали за шкалами | | | |
|-------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | MEI | VEI | PE | UE |
| 1 | 31 і менше | 28 і менше | 31 і менше | 29 і менше |
| 2 | 32-34 | 29-32 | 32-34 | 30-32 |
| 3 | 35-37 | 33-36 | 35-37 | 33-36 |
| 4 | 38-40 | 37-40 | 38-40 | 37-40 |
| 5 | 41-44 | 41-44 | 41-44 | 41-44 |
| 6 | 45-47 | 45-48 | 45-47 | 45-47 |
| 7 | 48-51 | 49-53 | 48-51 | 48-51 |
| 8 | 52-55 | 54-57 | 52-56 | 52-56 |
| 9 | 56 і більше | 58 і більше | 57 і більше | 57 і більше |

Додаток Б**Методика визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова****(адаптація Н. Бельської, 2022 р.)**

Інструкція. Перед Вами перелік різноманітних емоційних станів. Вам необхідно оцінити кожне твердження, зазначивши, як часто Ви переживаєте його.

Оцінка здійснюється за таким принципом:

0 – не відчуваю ніколи

1 – відчуваю рідко

2 – відчуваю іноді

3 – відчуваю часто

4 – відчуваю дуже часто

5 – відчуваю практично щодня

1. Бажання приносити іншому радість і щастя.
2. Бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями, знайти їм відгук.
3. Прагнення завоювати визнання, пошану.
4. Бажання досягти успіху в роботі.
5. Гнів, обурення.
6. Жага гострих відчуттів.
7. Прагнення до незвичайного, незвіданого.
8. Прагнення щось зрозуміти, проникнути в суть явища.
9. Жага краси.
10. Тривога (або страх).
11. Почуття світлого смутку і задуми.
12. Насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо.
13. Прагнення щось багаторазово придбати, діставати, накопичувати, колекціонувати.
14. Почуття сорому (або докори сумління).
15. Почуття занепокоєння за долю кого-небудь.

16. Почуття симпатії, прихильності до кого-небудь.
17. Почуття ураженого самолюбства і бажання «взяти реванш».
18. Почуття напруги.
19. Заздрість.
20. Захват від небезпеки, ризику.
21. Очікування чогось незвичайного і дуже хорошого, світлого дива.
22. Почуття здивування або нерозуміння.
23. Насолода красою чого-небудь або кого-небудь.
24. Почуття, що власне життя проживається неправильно (безглуздо).
25. Поетично-споглядальний стан.
26. Почуття безтурботності, безжурності.
27. Радість щодо збільшення своїх накопичень.
28. Почуття провини.
29. Співпереживання удачі та радості іншої людини.
30. Почуття поваги до кого-небудь.
31. Приємне лоскотання самолюбства.
32. Захопленість, захват від роботи.
33. Неприязнь, ворожість до кого-небудь.
34. Почуття спортивного азарту.
35. Звабливе почуття далечини.
36. Почуття ясності або невиразності думки.
37. Почуття витонченого, граціозного.
38. Почуття приниженості або власної нікчемності.
39. Почуття душевної м'якості, розчулення.
40. Млість, солодка лінь.
41. Приємне відчуття при огляді своїх накопичень, колекцій тощо.
42. Великодушність, готовність пробачити незаслужено нанесену образу.
43. Почуття ніжності та милування.
44. Почуття вдячності.

45. Почуття гордості.
46. Милування результатами своєї праці, її результатом.
47. Ненависть.
48. Рішучість.
49. Хвилююче почуття дивно зміненого сприйняття навколишнього: усе здається іншим, незвичайним, повним значущості і таємниць.
50. Нестримне прагнення подолати протиріччя у своїх міркуваннях, усе систематизувати.
51. Почуття піднесеного або величного.
52. Почуття покинутості, власної непотрібності.
53. Почуття рідного, близького, милого.
54. Почуття веселощів.
55. Почуття обов'язку.
56. Почуття відданості.
57. Почуття обожнювання кого-небудь.
58. Почуття переваги над ким-небудь.
59. Приємна втома.
60. образа.
61. Спортивна злість.
62. Почуття особливої значущості того, що зараз відбувається.
63. Почуття здогадки, близькості рішення.
64. Насолода звуками.
65. Ревнощі.
66. Насолода спогадів про минуле.
67. Приємна бездумна збудженість (на танцях, вечірках тощо).
68. Почуття відповідальності.
69. Почуття участі, жалості.
70. Бажання заслужити схвалення близьких і шанованих людей.

71. Почуття задоволення тим, що ніби ростеш у власних очах, підвищуєш цінність своєї особистості.

72. Задоволення від того, що справа робиться, що час проходить не дарма.

73. Бажання помститися кривдникам.

74. Почуття сильного волевого й емоційного напруження, граничної мобілізації своїх розумових і фізичних здібностей.

75. Почуття зловісно-таємничого.

76. Радість відкриття істини.

77. Почуття хвилюючого драматизму.

78. Огида.

79. Гіркувато-приємне відчуття самотності.

80. Хтивість.

81. Тривога про те, що вчинки і справи можуть розходитися з морально-етичними нормами.

82. Нудьга.

Обробка результатів

1. Підраховується сума балів за шкалами

Альтруїстичні емоції = 1, 15, 29, 43, 56, 69

Комунікативні емоції = 2, 16, 30, 44, 57, 70

Глоричні емоції = 3, 17, 31, 45, 58, 71

Практичні емоції = 4, 18, 32, 46, 59, 72

Негативні міжособистісні емоції = 5, 19, 33, 47, 60, 73

Пугничні емоції = 6, 20, 34, 48, 61, 74

Романтичні емоції = 7, 21, 35, 49, 62, 75

Гностичні емоції = 8, 22, 36, 50, 63, 76

Естетичні емоції = 9, 23, 37, 51, 64, 77

Негативні внутрішньо особистісні емоції = 10, 24, 38, 52, 65, 78

Ліричні емоції = 11, 25, 39, 53, 66, 79

Гедоністичні емоції = 12, 26, 40, 54, 67, 80

Акзитивні емоції = 13, 27, 41 = суму помножити на 2.

Моральні емоції = 14, 28, 42, 55, 68, 81

Дефіцитарні емоції = 82 = бал помножити на 6

Проблемні емоції = Негативні міжособистісні емоції (5, 19, 33, 47, 60, 73) +

Негативні внутрішньоособистісні емоції (10, 24, 38, 52, 65, 78)

Потреба в емоційній насиченості = сума усіх балів за виключенням показників за категоріями – Негативні міжособистісні, Негативні внутрішньоособистісні, Моральні та Дефіцитарні емоції.

Додаток В**Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)**

Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня.

Обладнання: бланк опитувальника, папір і ручка.

Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервової напруги.

15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.

17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.

18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.

22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.

23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

Обробка даних:

Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

- Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

- Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).

- Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

- Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

- Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних. Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає.

Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають.

6-8 балів — у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9-12 балів - свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми;

13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання и попередження.

Авторська анкета «Дослідження особливостей онлайн-дозвілля підлітків»

1. Скільки Вам років? _____

2. Вкажіть Вашу стать

Чоловіча

Жіноча

Інше / Не хочу відповідати

3. Якими соціальними мережами ви користуєтеся найчастіше? (Можна обрати кілька)

Instagram

TikTok

YouTube

Telegram

Facebook

Snapchat

Twitter (X)

Інші (вкажіть): _____

4. Скільки часу на день ви в середньому проводите в соціальних мережах?

Менше 1 години

1–2 години

2–4 години

4–6 годин

6-8 годин

Більше 8 годин

5. Оцініть приблизний час, який ви проводите щодня в кожній з перелічених соціальних мереж (у годинах або хвилинах):

Instagram: _____

TikTok: _____

YouTube: _____

Інші (вказіть): _____

6. Який тип контенту ви зазвичай переглядаєте в соціальних мережах?

(Можна обрати кілька)

Освітній (наукові відео, лайфхаки, тощо)

Розважальний (меми, жарти, відеоблоги)

Музичний / танцювальний

Мотивуючий / саморозвиток

Новини / суспільно важливі теми

Особисті сторінки друзів / знайомих

Інше (вказіть): _____

7. Який із типів контенту вам найбільше подобається? (Зазначте один, якому ви зазвичай надаєте перевагу) _____

8. Який тип контенту за формою подачі вам найбільше подобається? (Оберіть один, якому ви зазвичай надаєте перевагу)

Текстовий (дописи, твіти, коментарі, статті у блогах)

Візуальний (зображення, фото, інфографіка, меми, колажі)

Короткий відеоконтент (короткі відео в Reels, TikTok, Shorts)

Довгий відеоконтент (влоги, трансляції, вебінари)

Аудіоконтент (вебінари, подкасти)

Live-контент (прямі трансляції)

9. Чи створюєте ви власний контент у соціальних мережах?

Так

Ні

10. Якщо так, то який саме?

Фото / селфі

Відео (TikTok, reels тощо)

Блоги / дописи / думки

Освітній / корисний контент

Меми / гумористичний контент

Інше: _____

11. З якою метою ви зазвичай користуєтеся соціальними мережами?

(Можна обрати кілька)

Для спілкування

Щоб розважитися / відпочити

Щоб дізнатися нове / навчитися чомусь

Щоб поділитися своїм життям

Щоб отримати підтримку / увагу

Звичка / «просто гортаю»

Інше: _____

12. Чи бувало, що після користування соціальними мережами у вас покращувався настрій?

Так, часто

Іноді

Рідко

Ніколи

13. Якщо так, що саме це викликало? _____

14. Чи бувало, що після користування соціальними мережами у вас погіршувався настрій?

Так, часто

Іноді

Рідко

Ніколи

15. Якщо так, що могло бути причиною? _____

16. Чи замислювалися ви над тим, як соціальні мережі впливають на вас?

Так, часто

Іноді

Ніколи

17. Як ви вважаєте, соціальні мережі більше допомагають чи заважають вам у житті?

Більше допомагають

Більше заважають

Нейтрально

Важко сказати

18. Чи пробували ви обмежувати свій час у соцмережах? Якщо так - з якою метою і яким був результат? _____

**Результати дослідження за методикою Опитувальник діагностики
емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.)
(адаптація О. Верітової, 2019 р.)**

| № | Розуміння чужих емоцій | Управління чужими емоціями | Розуміння своїх емоцій | Управління своїми емоціями | Контроль експресії | Міжособистісний емоційний інтелект | Внутрішньособистісний емоційний інтелект | Розуміння емоцій | Управління емоціями | Загальний рівень EI |
|----|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|--|------------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 19 | 17 | 23 | 14 | 15 | 36 | 52 | 42 | 46 | 88 |
| 2 | 17 | 15 | 14 | 16 | 13 | 32 | 43 | 31 | 44 | 75 |
| 3 | 15 | 19 | 16 | 15 | 11 | 34 | 42 | 31 | 45 | 76 |
| 4 | 25 | 23 | 15 | 18 | 10 | 48 | 43 | 40 | 51 | 91 |
| 5 | 21 | 17 | 15 | 16 | 13 | 38 | 44 | 36 | 46 | 82 |
| 6 | 21 | 14 | 12 | 12 | 11 | 35 | 35 | 33 | 37 | 70 |
| 7 | 26 | 21 | 17 | 16 | 9 | 47 | 42 | 43 | 46 | 89 |
| 8 | 27 | 19 | 16 | 14 | 10 | 46 | 40 | 43 | 43 | 86 |
| 9 | 19 | 20 | 12 | 11 | 9 | 39 | 32 | 31 | 40 | 71 |
| 10 | 24 | 15 | 14 | 19 | 11 | 39 | 44 | 38 | 45 | 83 |
| 11 | 15 | 17 | 18 | 21 | 14 | 32 | 53 | 33 | 52 | 85 |
| 12 | 26 | 21 | 21 | 17 | 16 | 47 | 54 | 47 | 54 | 101 |
| 13 | 15 | 21 | 9 | 9 | 11 | 36 | 29 | 24 | 41 | 65 |
| 14 | 17 | 18 | 13 | 14 | 13 | 35 | 40 | 30 | 45 | 75 |
| 15 | 21 | 23 | 16 | 15 | 12 | 44 | 43 | 37 | 50 | 87 |
| 16 | 17 | 18 | 13 | 11 | 12 | 35 | 36 | 30 | 41 | 71 |
| 17 | 22 | 21 | 18 | 19 | 14 | 43 | 51 | 40 | 54 | 94 |
| 18 | 25 | 15 | 23 | 10 | 11 | 40 | 44 | 48 | 36 | 84 |
| 19 | 18 | 15 | 20 | 14 | 12 | 33 | 46 | 38 | 41 | 79 |
| 20 | 18 | 14 | 14 | 11 | 11 | 32 | 36 | 32 | 36 | 68 |
| 21 | 21 | 23 | 11 | 14 | 11 | 44 | 36 | 32 | 48 | 80 |
| 22 | 17 | 14 | 10 | 17 | 14 | 31 | 41 | 27 | 45 | 72 |
| 23 | 23 | 20 | 19 | 16 | 10 | 43 | 45 | 42 | 46 | 88 |
| 24 | 16 | 18 | 17 | 12 | 13 | 34 | 42 | 33 | 43 | 76 |
| 25 | 14 | 15 | 9 | 7 | 11 | 29 | 27 | 23 | 33 | 56 |
| 26 | 17 | 16 | 11 | 9 | 13 | 33 | 33 | 28 | 38 | 66 |
| 27 | 21 | 21 | 15 | 12 | 10 | 42 | 37 | 36 | 43 | 79 |
| 28 | 23 | 16 | 13 | 16 | 13 | 39 | 42 | 36 | 45 | 81 |
| 29 | 17 | 14 | 18 | 14 | 15 | 31 | 47 | 35 | 43 | 78 |
| 30 | 19 | 17 | 12 | 9 | 11 | 36 | 32 | 31 | 37 | 68 |
| 31 | 22 | 23 | 14 | 15 | 11 | 45 | 40 | 36 | 49 | 85 |
| 32 | 24 | 19 | 19 | 18 | 17 | 43 | 54 | 43 | 54 | 97 |
| 33 | 23 | 13 | 12 | 8 | 12 | 36 | 32 | 35 | 33 | 68 |
| 34 | 25 | 13 | 20 | 14 | 15 | 38 | 49 | 45 | 42 | 87 |
| 35 | 21 | 15 | 21 | 17 | 15 | 36 | 53 | 42 | 47 | 89 |
| 36 | 19 | 13 | 12 | 12 | 10 | 32 | 34 | 31 | 35 | 66 |
| 37 | 24 | 21 | 20 | 7 | 10 | 45 | 37 | 44 | 38 | 82 |
| 38 | 26 | 20 | 19 | 7 | 9 | 46 | 35 | 45 | 36 | 81 |
| 39 | 28 | 17 | 18 | 24 | 15 | 45 | 57 | 46 | 56 | 102 |
| 40 | 19 | 17 | 14 | 12 | 10 | 36 | 36 | 33 | 39 | 72 |
| 41 | 25 | 15 | 19 | 21 | 9 | 40 | 49 | 44 | 45 | 89 |
| 42 | 23 | 15 | 21 | 19 | 13 | 38 | 53 | 44 | 47 | 91 |
| 43 | 27 | 18 | 20 | 12 | 15 | 45 | 47 | 47 | 45 | 92 |
| 44 | 15 | 22 | 10 | 11 | 15 | 37 | 36 | 25 | 48 | 73 |
| 45 | 20 | 23 | 15 | 16 | 9 | 43 | 40 | 35 | 48 | 83 |
| 46 | 17 | 18 | 20 | 9 | 11 | 35 | 40 | 37 | 38 | 75 |
| 47 | 21 | 16 | 13 | 8 | 11 | 37 | 32 | 34 | 35 | 69 |
| 48 | 25 | 17 | 14 | 12 | 12 | 42 | 38 | 39 | 41 | 80 |
| 49 | 19 | 15 | 10 | 12 | 11 | 34 | 33 | 29 | 38 | 67 |
| 50 | 22 | 20 | 16 | 15 | 11 | 42 | 42 | 38 | 46 | 84 |
| 51 | 24 | 18 | 13 | 8 | 14 | 42 | 35 | 37 | 40 | 77 |
| 52 | 27 | 21 | 16 | 16 | 15 | 48 | 47 | 43 | 52 | 95 |
| 53 | 17 | 17 | 17 | 10 | 12 | 34 | 39 | 34 | 39 | 73 |
| 54 | 15 | 15 | 15 | 8 | 13 | 30 | 36 | 30 | 36 | 66 |
| 55 | 21 | 18 | 14 | 14 | 11 | 39 | 39 | 35 | 43 | 78 |
| 56 | 25 | 20 | 19 | 11 | 13 | 45 | 43 | 44 | 44 | 88 |
| 57 | 17 | 20 | 14 | 12 | 10 | 37 | 36 | 31 | 42 | 73 |
| 58 | 21 | 20 | 16 | 14 | 14 | 41 | 44 | 37 | 48 | 85 |
| 59 | 15 | 16 | 12 | 16 | 10 | 31 | 38 | 27 | 42 | 69 |
| 60 | 20 | 20 | 21 | 11 | 18 | 40 | 50 | 41 | 49 | 90 |
| 61 | 25 | 16 | 17 | 12 | 14 | 41 | 43 | 42 | 42 | 84 |
| 62 | 19 | 16 | 16 | 17 | 9 | 35 | 42 | 35 | 42 | 77 |
| 63 | 19 | 19 | 18 | 21 | 17 | 38 | 56 | 37 | 57 | 94 |
| 64 | 23 | 17 | 16 | 11 | 11 | 40 | 38 | 39 | 39 | 78 |
| 65 | 18 | 18 | 16 | 9 | 14 | 36 | 39 | 34 | 41 | 75 |
| 66 | 18 | 18 | 21 | 18 | 14 | 36 | 53 | 39 | 50 | 89 |
| 67 | 17 | 15 | 14 | 13 | 11 | 32 | 38 | 31 | 39 | 70 |
| 68 | 25 | 17 | 14 | 18 | 15 | 42 | 47 | 39 | 50 | 89 |
| 69 | 23 | 20 | 20 | 10 | 11 | 43 | 41 | 43 | 41 | 84 |
| 70 | 21 | 13 | 15 | 12 | 14 | 34 | 41 | 36 | 39 | 75 |
| 71 | 23 | 18 | 14 | 11 | 13 | 41 | 38 | 37 | 42 | 79 |
| 72 | 20 | 21 | 17 | 22 | 15 | 41 | 54 | 37 | 58 | 95 |

Додаток Д

Результати дослідження за методикою визначення емоційної спрямованості особистості Б.Додонова (адаптація Н. Бельської, 2022 р.)

Частина 1

| № | Альтруїстичні емоції | Комунікативні емоції | Глоричні емоції | Практичні емоції | Негативні міжособ. | Пугничні емоції | Романтичні емоції | Гностичні емоції | Естетичні емоції |
|----|----------------------|----------------------|-----------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| 1 | 12 | 11 | 12 | 0 | 8 | 9 | 4 | 5 | 2 |
| 2 | 12 | 14 | 7 | 0 | 8 | 9 | 0 | 7 | 0 |
| 3 | 9 | 11 | 15 | 0 | 4 | 9 | 4 | 5 | 0 |
| 4 | 12 | 17 | 11 | 0 | 5 | 8 | 0 | 4 | 0 |
| 5 | 17 | 9 | 4 | 1 | 7 | 11 | 7 | 4 | 0 |
| 6 | 12 | 15 | 11 | 0 | 10 | 7 | 7 | 3 | 0 |
| 7 | 9 | 21 | 13 | 0 | 8 | 8 | 0 | 2 | 0 |
| 8 | 15 | 11 | 9 | 4 | 4 | 11 | 11 | 7 | 1 |
| 9 | 11 | 13 | 9 | 0 | 9 | 11 | 6 | 6 | 0 |
| 10 | 12 | 23 | 6 | 0 | 7 | 7 | 8 | 6 | 0 |
| 11 | 16 | 13 | 17 | 1 | 6 | 9 | 9 | 3 | 2 |
| 12 | 15 | 14 | 5 | 0 | 6 | 9 | 0 | 4 | 0 |
| 13 | 9 | 16 | 12 | 0 | 5 | 8 | 9 | 3 | 0 |
| 14 | 11 | 15 | 14 | 2 | 9 | 11 | 0 | 7 | 0 |
| 15 | 17 | 11 | 7 | 0 | 6 | 4 | 0 | 7 | 0 |
| 16 | 20 | 9 | 12 | 0 | 10 | 5 | 0 | 1 | 0 |
| 17 | 15 | 15 | 9 | 0 | 9 | 7 | 10 | 5 | 1 |
| 18 | 16 | 13 | 6 | 2 | 14 | 9 | 4 | 5 | 0 |
| 19 | 16 | 19 | 4 | 0 | 4 | 6 | 5 | 11 | 3 |
| 20 | 17 | 17 | 15 | 0 | 9 | 11 | 0 | 7 | 0 |
| 21 | 18 | 14 | 15 | 0 | 7 | 11 | 4 | 5 | 0 |
| 22 | 18 | 12 | 12 | 0 | 2 | 9 | 5 | 2 | 0 |
| 23 | 24 | 21 | 11 | 0 | 4 | 9 | 7 | 1 | 0 |
| 24 | 24 | 11 | 5 | 0 | 7 | 12 | 0 | 4 | 0 |
| 25 | 13 | 12 | 13 | 0 | 4 | 9 | 0 | 5 | 0 |
| 26 | 17 | 23 | 14 | 0 | 6 | 11 | 9 | 8 | 0 |
| 27 | 23 | 18 | 14 | 0 | 6 | 3 | 0 | 6 | 0 |
| 28 | 17 | 22 | 12 | 0 | 8 | 9 | 2 | 5 | 0 |
| 29 | 17 | 18 | 7 | 1 | 12 | 11 | 2 | 4 | 0 |
| 30 | 14 | 17 | 16 | 0 | 2 | 11 | 2 | 3 | 0 |
| 31 | 9 | 15 | 9 | 1 | 10 | 8 | 0 | 7 | 0 |
| 32 | 16 | 14 | 10 | 0 | 7 | 10 | 12 | 2 | 2 |
| 33 | 22 | 16 | 8 | 0 | 10 | 11 | 1 | 6 | 0 |
| 34 | 9 | 18 | 5 | 0 | 16 | 7 | 0 | 2 | 0 |
| 35 | 17 | 17 | 4 | 3 | 8 | 5 | 11 | 1 | 0 |
| 36 | 12 | 20 | 11 | 0 | 12 | 11 | 0 | 7 | 0 |
| 37 | 15 | 18 | 13 | 0 | 8 | 13 | 0 | 7 | 0 |
| 38 | 19 | 15 | 11 | 0 | 12 | 12 | 9 | 3 | 1 |
| 39 | 23 | 24 | 9 | 0 | 9 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| 40 | 19 | 21 | 12 | 0 | 9 | 12 | 13 | 5 | 0 |
| 41 | 15 | 14 | 7 | 0 | 14 | 8 | 0 | 2 | 2 |
| 42 | 21 | 11 | 14 | 0 | 5 | 9 | 0 | 5 | 0 |
| 43 | 18 | 21 | 9 | 0 | 4 | 11 | 3 | 6 | 0 |
| 44 | 24 | 15 | 11 | 0 | 3 | 8 | 7 | 2 | 0 |
| 45 | 21 | 15 | 5 | 0 | 8 | 8 | 3 | 9 | 0 |
| 46 | 14 | 13 | 13 | 0 | 2 | 12 | 4 | 0 | 0 |
| 47 | 15 | 17 | 16 | 0 | 2 | 6 | 7 | 2 | 0 |
| 48 | 23 | 22 | 11 | 0 | 3 | 9 | 0 | 5 | 0 |
| 49 | 17 | 12 | 4 | 0 | 5 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 50 | 10 | 15 | 13 | 0 | 9 | 14 | 0 | 2 | 0 |
| 51 | 18 | 21 | 12 | 4 | 9 | 13 | 9 | 6 | 0 |
| 52 | 17 | 18 | 8 | 0 | 7 | 7 | 1 | 5 | 0 |
| 53 | 20 | 15 | 11 | 0 | 4 | 5 | 3 | 6 | 0 |
| 54 | 18 | 14 | 6 | 3 | 5 | 11 | 0 | 2 | 0 |
| 55 | 15 | 14 | 5 | 0 | 9 | 4 | 9 | 1 | 0 |
| 56 | 20 | 15 | 9 | 0 | 10 | 7 | 1 | 5 | 0 |
| 57 | 18 | 21 | 14 | 0 | 4 | 11 | 3 | 4 | 0 |
| 58 | 16 | 17 | 11 | 1 | 4 | 9 | 4 | 5 | 0 |
| 59 | 17 | 15 | 7 | 0 | 5 | 9 | 4 | 7 | 0 |
| 60 | 15 | 13 | 12 | 0 | 8 | 12 | 0 | 3 | 0 |
| 61 | 17 | 15 | 4 | 0 | 5 | 6 | 0 | 2 | 0 |
| 62 | 15 | 12 | 10 | 2 | 5 | 7 | 1 | 5 | 0 |
| 63 | 14 | 12 | 11 | 0 | 4 | 11 | 3 | 9 | 0 |
| 64 | 12 | 7 | 7 | 0 | 5 | 13 | 2 | 7 | 0 |
| 65 | 12 | 12 | 10 | 0 | 5 | 9 | 0 | 4 | 0 |
| 66 | 16 | 13 | 13 | 0 | 6 | 8 | 3 | 3 | 0 |
| 67 | 9 | 11 | 9 | 0 | 9 | 9 | 5 | 3 | 2 |
| 68 | 15 | 15 | 9 | 0 | 4 | 8 | 5 | 2 | 0 |
| 69 | 19 | 13 | 5 | 2 | 14 | 5 | 0 | 6 | 0 |
| 70 | 11 | 17 | 6 | 0 | 9 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| 71 | 11 | 16 | 14 | 0 | 6 | 9 | 5 | 3 | 1 |
| 72 | 18 | 14 | 11 | 0 | 8 | 6 | 0 | 5 | 0 |

Частина 2

| Негативні внутрішньособ. | Ліричні емоції | Гедоністичні емоції | Акзитивні емоції | Моральні емоції | Дефіцитарні емоції | Проблемні емоції | Реба в емоційній насичен |
|--------------------------|----------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|------------------|--------------------------|
| 2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 6 | 10 | 73 |
| 5 | 0 | 20 | 2 | 1 | 6 | 13 | 71 |
| 3 | 0 | 23 | 0 | 0 | 18 | 7 | 76 |
| 5 | 0 | 18 | 2 | 1 | 0 | 10 | 72 |
| 3 | 0 | 24 | 4 | 1 | 6 | 10 | 81 |
| 5 | 1 | 23 | 0 | 0 | 6 | 15 | 79 |
| 5 | 0 | 20 | 0 | 0 | 6 | 13 | 73 |
| 8 | 0 | 19 | 0 | 0 | 6 | 12 | 88 |
| 8 | 0 | 13 | 0 | 2 | 0 | 17 | 69 |
| 5 | 0 | 15 | 2 | 0 | 18 | 12 | 79 |
| 8 | 0 | 14 | 0 | 0 | 18 | 14 | 84 |
| 7 | 1 | 22 | 0 | 0 | 6 | 13 | 70 |
| 5 | 0 | 18 | 0 | 1 | 6 | 10 | 75 |
| 8 | 0 | 17 | 0 | 2 | 6 | 17 | 77 |
| 3 | 0 | 14 | 4 | 0 | 18 | 9 | 64 |
| 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 24 | 10 | 63 |
| 11 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 20 | 80 |
| 5 | 0 | 15 | 0 | 0 | 18 | 19 | 70 |
| 5 | 0 | 18 | 2 | 0 | 24 | 9 | 84 |
| 7 | 0 | 14 | 0 | 0 | 18 | 16 | 81 |
| 9 | 0 | 17 | 0 | 1 | 18 | 16 | 84 |
| 7 | 0 | 21 | 0 | 1 | 6 | 9 | 79 |
| 8 | 0 | 12 | 0 | 1 | 18 | 12 | 85 |
| 8 | 0 | 13 | 2 | 0 | 18 | 15 | 71 |
| 5 | 0 | 17 | 2 | 0 | 0 | 9 | 71 |
| 7 | 0 | 19 | 4 | 0 | 18 | 13 | 105 |
| 6 | 0 | 21 | 0 | 0 | 24 | 12 | 85 |
| 7 | 0 | 11 | 2 | 0 | 18 | 15 | 80 |
| 3 | 0 | 14 | 0 | 2 | 18 | 15 | 74 |
| 8 | 1 | 18 | 0 | 1 | 18 | 10 | 82 |
| 6 | 1 | 23 | 0 | 0 | 18 | 16 | 73 |
| 9 | 0 | 14 | 0 | 1 | 18 | 16 | 80 |
| 5 | 0 | 12 | 2 | 1 | 6 | 15 | 78 |
| 6 | 0 | 21 | 2 | 0 | 18 | 22 | 64 |
| 6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 18 | 14 | 73 |
| 8 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 20 | 79 |
| 2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 6 | 10 | 81 |
| 6 | 0 | 22 | 0 | 3 | 24 | 18 | 92 |
| 0 | 0 | 21 | 0 | 0 | 0 | 9 | 82 |
| 5 | 1 | 17 | 4 | 0 | 24 | 14 | 104 |
| 8 | 0 | 15 | 0 | 0 | 18 | 22 | 63 |
| 3 | 2 | 10 | 0 | 0 | 6 | 8 | 72 |
| 2 | 0 | 15 | 0 | 1 | 18 | 6 | 83 |
| 6 | 0 | 23 | 0 | 0 | 18 | 9 | 90 |
| 5 | 0 | 16 | 0 | 0 | 18 | 13 | 77 |
| 8 | 0 | 11 | 0 | 1 | 30 | 10 | 67 |
| 7 | 0 | 15 | 0 | 0 | 18 | 9 | 78 |
| 8 | 0 | 18 | 0 | 2 | 18 | 11 | 88 |
| 5 | 0 | 14 | 0 | 0 | 6 | 10 | 51 |
| 8 | 0 | 18 | 0 | 0 | 6 | 17 | 72 |
| 2 | 0 | 13 | 0 | 0 | 18 | 11 | 96 |
| 8 | 0 | 16 | 0 | 0 | 18 | 15 | 72 |
| 7 | 1 | 13 | 0 | 0 | 6 | 11 | 74 |
| 7 | 0 | 14 | 0 | 0 | 18 | 12 | 68 |
| 8 | 0 | 23 | 0 | 0 | 18 | 17 | 71 |
| 6 | 0 | 14 | 0 | 0 | 18 | 16 | 71 |
| 11 | 0 | 16 | 0 | 0 | 18 | 15 | 87 |
| 8 | 0 | 18 | 2 | 0 | 24 | 12 | 83 |
| 3 | 0 | 21 | 2 | 0 | 18 | 8 | 82 |
| 10 | 0 | 17 | 2 | 1 | 6 | 18 | 74 |
| 2 | 0 | 26 | 6 | 2 | 6 | 7 | 76 |
| 4 | 0 | 19 | 0 | 0 | 24 | 9 | 71 |
| 5 | 0 | 12 | 0 | 1 | 24 | 9 | 72 |
| 5 | 1 | 13 | 0 | 0 | 6 | 10 | 62 |
| 7 | 1 | 15 | 2 | 1 | 0 | 12 | 65 |
| 7 | 0 | 17 | 2 | 0 | 6 | 13 | 75 |
| 7 | 0 | 17 | 2 | 0 | 6 | 16 | 67 |
| 7 | 0 | 16 | 0 | 1 | 6 | 11 | 70 |
| 6 | 0 | 21 | 0 | 1 | 6 | 20 | 71 |
| 5 | 0 | 19 | 0 | 2 | 18 | 14 | 65 |
| 3 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 9 | 77 |
| 1 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 9 | 72 |

Додаток Е

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні»

| № | Невміння керувати емоціями, дозувати їх | Неадекватний прояв емоцій | Негнучкість та невирозність емоцій | Домінування негативних емоцій | Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі |
|----|---|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|
| 1 | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 2 | 3 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 5 | 3 | 1 | 3 | 0 | 0 |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 1 | 0 |
| 7 | 2 | 2 | 3 | 1 | 0 |
| 8 | 2 | 0 | 3 | 0 | 1 |
| 9 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 |
| 10 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 11 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 12 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 13 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 14 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 |
| 15 | 3 | 0 | 3 | 0 | 1 |
| 16 | 4 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 17 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 |
| 18 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 |
| 19 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 20 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 21 | 3 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 22 | 3 | 0 | 3 | 0 | 1 |
| 23 | 2 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 24 | 3 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 25 | 4 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 26 | 4 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 27 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 28 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 29 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 30 | 4 | 2 | 1 | 0 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 32 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 33 | 4 | 2 | 2 | 0 | 1 |
| 34 | 3 | 0 | 4 | 0 | 1 |
| 35 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 |
| 36 | 4 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 37 | 4 | 0 | 4 | 0 | 1 |
| 38 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 39 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| 41 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 |
| 42 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 |
| 43 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 |
| 44 | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 45 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 |
| 46 | 4 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 47 | 4 | 1 | 3 | 0 | 1 |
| 48 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 |
| 49 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 |
| 50 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 51 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 52 | 3 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 53 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 |
| 54 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 55 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| 56 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 57 | 4 | 2 | 1 | 0 | 2 |
| 58 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 59 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 60 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 61 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 62 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| 63 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 64 | 2 | 1 | 4 | 0 | 1 |
| 65 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 |
| 66 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 67 | 3 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 68 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 69 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 70 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| 71 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 72 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |

Додаток Є

Методичний коментар до програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків

Програма розвитку емоційного інтелекту старших підлітків передбачає поєднання психоедукації, інтерактивних вправ, творчих завдань і рефлексивних обговорень, що спрямовані на формування ключових складових емоційного інтелекту - усвідомлення, розпізнавання, вираження, регуляції емоцій, а також розвитку емпатії та навичок конструктивного спілкування. Кожна зустріч має чітку структуру, що включає ритуали привітання та завершення, актуалізацію досвіду, виконання тематичних вправ, психоедукаційні блоки та рефлексію.

Ритуали початку та завершення заняття

Ритуали привітання виконують функцію психологічного налаштування, створення позитивного емоційного фону та переходу учасників до тренінгового простору. Вони можуть бути вербальними («Яке слово найкраще описує твій настрій?», «Що відчуваєш зараз?»), тілесними (руханки, жести, вправи на контакт) або символічними (вибір кольору, смайлика тощо). Важливо, щоб ці ритуали були короткими, зрозумілими й стали в межах групової динаміки. Тренер може обрати один ритуал на весь цикл або дозволити групі змінювати його щотижня.

Ритуал завершення виконує функцію психологічного підсумку, логічного завершення заняття та емоційного заокруглення та повернення до звичного стану. Його форма - коло завершення («Що беру з собою?», «Що було для мене важливим сьогодні?»), ритуальне побажання одне одному або символічна дія (жест, малюнок, слово).

Рефлексивний аналіз

Рефлексія є важливою частиною кожного заняття, оскільки дозволяє учасникам усвідомити зміст свого досвіду, емоційні реакції, зробити висновки. Тренеру варто ставити відкриті запитання на зразок: «Що було для вас новим або несподіваним у цій вправі?», «Які емоції виникли в процесі виконання?», «Як

цей досвід пов'язаний із вашим щоденним життям?» Рефлексивний аналіз можна проводити в парах, трійках або в груповому колі. Варто чергувати форми для підтримки інтересу.

Підсумки

Підбиття підсумків кожної зустрічі має містити коротке обговорення, під час якого учасники озвучують, що їм запам'яталося, що було важливим, що вони беруть із собою. Це формує завершеність зустрічі, допомагає учасникам зосередити увагу на особистих змінах.

Коментарі до завдань і вправ

У програмі передбачені декілька авторських або адаптованих завдань, до яких додаються уточнення нижче:

1. «Створення портрета людини з високим рівнем емоційного інтелекту» – завдання, що виконується в міні-групах. Учасники обговорюють, якими якостями, поведінковими проявами, стилем спілкування відзначається людина з розвиненим емоційним інтелектом. Результатом може бути символічний портрет (малюнок, перелік рис, колаж), що презентується перед групою. Мета – актуалізувати уявлення учасників про ЕІ та створити орієнтири для подальшої роботи.

2. «Самооцінка емоційного інтелекту в трійках» – завдання, яке дає можливість через спілкування з іншими учасниками осмислити власні сильні й слабкі сторони в емоційній сфері. Учасники працюють у трійках, відповідаючи на запитання або оцінюючи твердження, підготовлені тренером завчасно (наприклад, «Я розумію, коли злюся», «Я вмію сказати про свої почуття»), після чого обговорюють враження.

3. Ознайомлення з методом «емоційного термометра» передбачає навчання дітей відстежувати емоційний стан за шкалою (словесною, числовою, кольоровою). На початку та в кінці заняття учасники позначають свій рівень емоційного стану. Цей метод сприяє розвитку навички емоційного моніторингу.

4. Визначення поняття конструктивного емоційного самовираження виконується в дискусійній формі. Тренер пропонує приклади ситуацій та висловлювань, а група аналізує, які з них конструктивні, а які - ні. Разом формулюється визначення й базові правила безпечного емоційного вираження.

5. «Практика безпечного зворотного зв'язку» - інтерактивне завдання, під час якого учасники вчаться давати щире, але екологічне зворотне повідомлення партнеру. Робота відбувається в парах або трійках. Тренер пропонує формулу зворотного зв'язку: «Я помітив...», «Я відчув...», «Мені хотілося б...»