

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.
КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок комунікативних умінь та залежності від
соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту»

Студентки 2 курсу групи ПС-52

другого(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053- ПСИХОЛОГІЯ

Мережко В.Ф.

Керівник кандидатка психологічних наук,
доцентка ЗВО Зотова Л.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ТА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.	8
1.1. Вікові психологічні особливості розвитку підлітків	8
1.2. Емоційний інтелект як психологічний феномен.	9
1.3. Комунікативні уміння у підлітковому віці: сутність та структура.	13
1.4. Залежність від соціальних мереж: психологічні чинники та наслідки.	15
1.5. Теоретичний аналіз взаємозв'язку комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.	23
2.1 Мета, завдання, гіпотеза та методи дослідження.	23
2.2. Характеристика вибірки.	23
2.3. Опис методик дослідження.	25
2.4. Методи статистичної обробки результатів.	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.	27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ТА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.	29
3.1. Аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту, комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у досліджуваній вибірці.	29
3.1.1. Аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків.	29

3.1.2. Ступінь сформованості комунікативних умінь у підлітків.	34
3.1.3. Показник залежності від соціальних мереж.	35
3.2 Формування груп за рівнем емоційного інтелекту та їх опис.	37
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.	39
3.3.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь.	39
3.3.2. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та залежності від соціальних мереж.	41
3.3.3. Взаємозв'язок комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж.	43
3.3.4. Порівняння та узгодженість результатів за методиками Н. Холла та К. Петрідеса.	46
3.4. Порівняльний аналіз взаємозв'язку між комунікативними уміньми та залежністю від соціальних мереж у підлітків із різним рівнем емоційного інтелекту.. . . .	48
3.4.1. Порівняння показників комунікативних умінь і залежності від соціальних мереж за рівнем емоційного інтелекту.	48
3.4.2. Характер взаємозв'язку між комунікативними уміньми та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.. . . .	50
ВСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	59
АНОТАЦІЯ.	66
ABSTRACT.	67
ДОДАТКИ.	68

ВСТУП

Актуальність. Наше сьогодення наповнене багатьма викликами і можливостями. Світ, в якому ми живемо сьогодні, розвивається динамічно. І темпи розвитку технологій з однієї сторони полегшують нам повсякденне життя і одночасно змушують нас тримати заданий темп, щоб не опинитися обабіч свого життя. Інтернет посідає провідне місце у нашому житті: навчання, спілкування, робота, розваги — усе тісно пов'язане з цифровим простором.

Підлітковий вік складний період становлення особистості, де молодь є особливо вразливою до впливу ззовні. І враховуючи, що інтернет, зараз, це основне джерело інформації і підлітки не завжди можуть критично оцінювати та фільтрувати отриману інформацію, що може мати як освітню так і деструктивну силу. Це в свою чергу впливає на їхній емоційний стан, поведінку, мислення і якість спілкування з іншими. [46]

Тому дуже важливо порушити і дослідити це питання саме сьогодні. Адже підлітки 13-14 років — це вже не ті діти, якими були їхні однолітки п'ять років тому. В них інші цінності, теми для міркувань, бачення світу, ігри, цілі. Проблеми залежності від соціальних мереж зараз є найактуальнішою. Їй часто передує проблема у прояві і розумінні власних емоцій, що пов'язано з недостатнім розвитком емоційного інтелекту. Це не лише вміння усвідомлювати і регулювати власні почуття, а й усвідомлення емоційних станів інших людей. Власне ці уміння є основою для ефективної комунікації, яка в підлітковому віці замінюється поверхневим он-лайн спілкуванням, яке не завжди є безпечним. [29]

Вивчення емоційного інтелекту почалося з робіт Чарльза Дарвіна. Продовжили вивчати цю проблематику Е.Л. Торндайк, Девід Векслер, Говард Гарднер. Засновниками концепції емоційного інтелекту вважаються американські психологи Д. Карузо, П. Саловей, і Дж.

Майер. З сучасних видатних психологів емоційний інтелект вивчав Б. Лемберг. Д. Гоулман. Українські психологи такі як С.Л. Рубінштейн О. Сидоренко, Є. [43]

Проблему інтернет залежності досліджувала В. Бурова, А. Голдберг, К. Янг. Останні роботи Д. Чіксентміхайї показують позитивний вплив від переживання потоку інформації на психічний стан, що являється винятком у вивченні даного питання. [35]

Висвітленням тематики комунікативних умінь у підлітків займалися: О.Г. Видра, Р.В. Павелків, С.Ю. Курганов, А. М. Гелбак, М.В. Савчин, О.П. Сергієнкова, Л.І. Божович, О.М. Корніяка.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що актуальність дослідження зумовлена зростанням впливу цифрових технологій на щоденне життя підлітків, зокрема через соціальні мережі, які вже в апріорі стали головним джерелом спілкування, самопрезентації та отримання задоволення. Разом з тим у цифровому середовищі губляться щирість в комунікаціях глибина емоційних контактів, що є важливою основою при формуванні і становленні особистості. Саме тому виникає потреба у проведенні дослідження, як рівень емоційного інтелекту впливає на спроможність підлітків будувати здорові комунікативні зв'язки та протистояти залежності від соціальних мереж. [45,42]

Об'єкт: психологічні особливості підлітків.

Предмет: взаємозв'язок комунікативних умінь та залежність від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Мета: дослідити взаємозв'язок між комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту, комунікативних умінь та феномену залежності від соціальних мереж у підлітковому віці.

2. Вивчити особливості прояву емоційного інтелекту, комунікативних умінь та показників залежності від соціальних мереж у досліджуваної вибірки підлітків.

3. Встановити кореляційні взаємозв'язки між емоційним інтелектом, комунікативними вміннями та залежності від соціальних мереж.

4. Здійснити порівняльний аналіз взаємозв'язку між комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків із різним рівнем емоційного інтелекту.

Гіпотеза: підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш розвиненими комунікативними вміннями та низьким рівнем залежності від соціальних мереж, в порівнянні з підлітками у яких емоційний інтелект розвинений на середньому або низькому рівні.

Теоретичні методи дослідження:-аналіз використаної літератури — вивчення теоретичних джерел з проблем емоційного інтелекту, комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж;

-систематизація та класифікація — упорядкування наукових підходів для розуміння досліджуваних явищ;

-узагальнення — формування загального уявлення про взаємозв'язок досліджуваних змінних на основі опрацьованої літератури;

-порівняльний аналіз — виявлення схожестей та відмінностей між різними підходами до досліджуваної проблематики.

Психодіагностичні методи:

1. Опитувальник «Риси емоційного інтелекту» (К.В. Петрідес адаптований українською мовою О.М. Івановим 2017р.) — для вивчення рівня емоційного інтелекту у підлітків. [25]

2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл адаптована О.М. Амплєвою 2019) призначена для виявлення здатності

особистості усвідомлювати відносини, які виражаються в емоціях, та управляти емоційною сферою на основі процесу прийняття рішень. [3]

3. Методика «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсон адаптована українською мовою Ю.З. Гільбухом)— для оцінки сформованості комунікативних навичок. [40]

4. Опитувальник «Шкала залежності від соціальних мереж» «SNAS» (М.Г. Шахнаваз, У. Рехван, адаптація П.О. Севастьянов) — для вивчення рівня залежності від соціальних мереж. [41]

Методи статистичного аналізу:

1. Описова статистика — розрахунок середніх значень та стандартних відхилень.

2. Кореляційний аналіз — аналіз взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж.

-кореляція Спірмена для встановлення взаємозв'язків;

3. Порівняльний аналіз для виявлення значущих відмінностей між групами. Н-критерій Краскела-Уолліса із подальшим попарним порівнянням post hoc аналіз із корекцією Бонферроні.

Характеристика вибірки. У дослідженні були залучені учні Сварицевецького ліцею Дубровицької міської ради. Вік респондентів становив 13-14 років, вони є учнями 7-8 класів. Загальна кількість вибірки становить 72 дитини. Діти поділяються на три групи за критерієм рівня емоційного інтелекту, а саме високий рівень, що характеризує третю групу, середній –другу і низький рівень, що відповідає першій групі.

Практична значущість дослідження полягає у тому що результати можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками для корекції та своєчасної профілактичної роботи, які спрямовані на розвиток емоційної сфери та комунікативної компетентності учнів та зниження ризику виникнення залежної поведінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ТА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІОНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Вікові психологічні особливості розвитку підлітків.

Аналізуючи наукові літературні джерела, присвячені вивченню психологічним особливостям розвитку підлітків, доведено, що це знаковий період становлення особистості. Підлітковий вік — один з істотних періодів у житті особистості. Він супроводжується динамічними змінами у соціальному, когнітивному, емоційному та фізіологічному розвитку. Формуються основи ідентичності та автономії, активно встановлюється система цінностей, емоційна зрілість. Саме дослідження вікової кризи на сьогодні є актуальним, оскільки це досить складний і важкий процес. Він складається з багатьох аспектів. В межах даного дослідження увага приділяється на таких компонентах як емоційний інтелект, залежність від соціальних мереж та комунікативні уміння, як важливі складові процесу становленні «Я-концепції». [13]

У пубертатний період вирішальним стає оточення підлітка і те яку роль він в ньому відіграє. У кожного підлітка виділяється своя особиста найвища цінність, яка показує вектор його подальшого спрямування в життєвій діяльності. Формування системи цінностей в подальшому формує тип людської особистості і визначає його подальше життя. [12]

І. Лернер зазначав у своїх працях про так звану маргінальність підлітків, тобто одночасну приналежність до двох світів: світу дітей і світу дорослих. Цим він пояснював наявність протиріч у поведінці. Бажання бути самостійним і потреба у самовираженні не завжди дорівнює його рівню відповідальності. І чим більша різниця між цими двома світами тим більше зростає напруженість і конфліктність у психіці та поведінці підлітка.

В цей кризовий період у підлітка виникає уявлення про себе не як про дитину, а як про дорослого, оскільки він ідентифікує себе з дорослими. [6]

Д. Б. Ельконін говорив про об'єктивну (праця, навчання, допомога іншим) і суб'єктивну (власне почуття дорослості) дорослість. Він підкреслював на скільки є значуща провідна діяльність та соціальні сценарії розвитку в становленні власної особистості підлітка. У кожного підлітка є свої індивідуальні умови розвитку пов'язані з його соціальними та природними чинниками його життя. Це все сприяє формуванню адаптивності в інтелектуальному розвитку і зайняттю свого місця серед суспільства. У цей період активно набувається життєвий досвід підлітком. [2]

Таким чином підлітковий вік — це не лише період криз і суперечностей, а можливість для активного самопізнання, формування емоційної сфери, розвитку комунікативних умінь, саморегуляції та формуванні соціальної компетентності. Розуміння згаданих процесів являється важливою умовою для подальшого вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту, залежності від соціальних мереж та комунікативних умінь у підлітків.

1.2. Емоційний інтелект як психологічний феномен.

Перші згадки, щодо впливу емоцій на якість життя та розуміння стану особистості й оточуючого середовища, датуються ще за часів Аристотеля. Філософ розглядав емоції як основну складову життєвого досвіду особистості та як основний чинник, що визначає поведінку людини та сприяє правильному прийняттю рішень. [5]

Першим хто увів поняття «емоційного інтелекту» в контексті соціального інтелекту був американський вчений Едвард Торндайк 1930-х роках, але через складні історичні умови (економічна криза,

початок війни) та активний розвиток нових психологічних шкіл — концепція емоційного інтелекту не отримала належного визнання. І лише у 80-х роках ХХ ст. вченим Г. Гарднером була розроблена теорія множинного інтелекту та трьохкомпонентна теорія інтелекту Р. Стернберга привернули інтерес і сприяли подальшому активному розвитку та дослідженню того як емоції та настрої впливають на когнітивні процеси такі як пам'ять та мислення. Саме завдяки їхнім роботам феномен емоційного інтелекту почав розвиватися як самостійний психологічний конструкт психологічного розвитку особистості. [27]

Аналізуючи теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту сьогодні виокремлюють три основні групи моделей емоційного інтелекту. (див. Табл. 1.1 Додаток А) про що детально зазначає Шафорост (2024). [49]

Таким чином наявність багатьох підходів до тлумачення емоційного інтелекту та багатогранність його трактування свідчить про складність даного феномену та пояснюють високий рівень зацікавленості науковців у подальшому його дослідженні. [32]

Для цілей нашого дослідження, що сфокусоване на вивченні взаємозв'язку емоційного інтелекту із соціальними характеристиками (комунікативними вміннями та залежністю від соцмереж), ми будемо спиратися на змішані моделі(Р. Бар-Он, Д. Гоулман), оскільки вони поєднують когнітивні здібності та особистісні риси, що є найбільш релевантним для аналізу соціальної адаптації. [21]

Кожен з цих підходів має свої методи діагностики — опитувальники (орієнтовані на уявленні особистості про себе) та тести (фокусуються на вивченні реального емоційного досвіду людини). Вибір інструментарію залежить від цілей дослідження та аспекту емоційного інтересу, який планується вивчити. [33]

Попри різноманітні підходи до вивчення емоційного інтелекту, значна кількість теоретиків сходяться на тому, що він охоплює низку ключових здібностей, які можна умовно розділити на дві великі групи:

1. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект — усвідомлення власних емоцій і розуміння себе.

2. Міжособистісний емоційний інтелект — це усвідомлення емоцій інших людей та формування стосунків. [20]

Зокрема у рамках моделі здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Р. Карузо) ці аспекти виявляються через чотири основні складові (функції) емоційного інтелекту, які співпрацюють між собою: [50]

- усвідомлення власних емоцій (самопізнання)
- управління власними емоціями (саморегуляція)
- розпізнавання емоцій інших людей(емпатія)
- керування емоціями інших (мотивація, регуляція, фасилітація).

Незважаючи на те, що емоційний інтелект є динамічною характеристикою, що може розвиватися протягом усього життя, причому особливо у підлітковому віці відбуваються значні зміни в когнітивному розвитку і цей період вважається сенситивним для становлення емоційної зрілості. Підлітки починають чітко розрізняти емоції та навчаються правильно їх виражати та інтерпретувати. [56]

Дослідники, які вивчали емоційний інтелект у підлітків (13—14 років):

С.П Дерев'янка (2016) у своїй праці «Феноменологія емоційного інтелекту» детально розглядає особливості розвитку здатності до розуміння та управління емоціями, зокрема, виділяючи характерні прояви та зміни саме у підлітковому віці (11—15 років). [23]

Л. Вахрушева (за Монографією Вовченка О.А. 2021. С. 448) зазначає що на етапі ранньої юності та ранньої дорослості емоційний інтелект може характеризуватися низьким рівнем розвитку та внутрішньою неузгодженістю його складових що проявляється в «нерівномірності профілю емоційного інтелекту». Це говорить про

активний процес формування та збалансування емоційних здібностей у цей період. [16]

К. Саарні (за Дерев'янка С.П. 206, с 297) розглядала розвиток здатності до встановлення емоційного контакту, вказуючи на підвищення усвідомлення взаємності емоцій після 13 років. [51]

Підлітки у 13—14 років розуміють причини виникнення емоції, наприклад: гнів пов'язують з конфліктами у спілкуванні. Збільшується словниковий запас для позначення емоції до 6—7 синонімів на одну емоцію, що є інструментом для розуміння власних почуттів і відповідно до кращого розуміння емоцій інших особистостей. [30]

Якщо говорити про розпізнавання емоцій за виразом обличчя слід зазначити, що у віці 11—13 років можливо спостерігати тимчасовий регрес. Слід згадати, що лідери серед однолітків краще розпізнають емоції за мімікою. Механізми розпізнавання емоцій включають: ідентифікацію – розуміння емоцій через власні переживання або аналіз ситуації; емоційне зараження — підліток несвідомо відтворює міміку співрозмовника. [36]

Управління власними емоціями у підлітків мають особливості. Підлітковий вік це період бурхливого виявлення почуттів. 11—12 років діти свідомо змінюють ситуацію, щоб вплинути на свій емоційний стан. Згодом у 12—13 років звертаються за допомогою до інших (часто до друзів) для регуляції емоцій. 13—14 років починають використовувати когнітивні прийоми. Це свідчить про поступове формування навичок саморегуляції. [52]

Щодо управління емоціями інших, то тут потрібно володіти умінням встановлювати емоційний контакт. Вже після 13 років підлітки починають усвідомлювати, як взаємність емоційних проявів впливає на якість дружніх зв'язків і свідчить про зростання емоційної компетентності.[55]

Підсумовуючи викладене вище, можна стверджувати, що підлітковий вік це не просто час становлення особистості, а й період

інтенсивного навчання та вдосконалення емоційного інтелекту. Розуміння ключових процесів у розвитку особистості підлітка дає можливість якісно підтримати взаємодії підлітків з сучасним світом та нанотехнологіями для подальшого встановлення особистості та ефективно адаптуватися у сучасному світі. Подальші етапи дослідження будуть спрямовані на вивчення цих аспектів.

1.3. Комунікативні уміння у підлітковому віці: сутність та структура.

Основною потребою у підлітковому віці є безпосереднє міжособистісне спілкування з однолітками та інтимно-особистісна комунікація. Непереборне бажання зайняти своє місце у соціумі характеризує дану потребу. Визнання серед ровесників сприяє зміцненню самооцінки і росту рівня домагань. Підліток за допомогою спілкування самостверджується оволодіває навичками саморегуляції у відносинах із собою та навколишнім світом. Із накопиченням життєвого досвіду, розширюється його коло спілкування, що позитивно впливає на формування саморегуляції особистості, стресозахисної та адаптивної функції. [9]

У класичній віковій психології провідною діяльністю в підлітковому віці визначається інтимно-особистісне спілкування з однолітками, що є ключовим механізмом формування соціальної компетентності та ідентичності. Цим фактом пояснюється тимчасове зміщення навчальної діяльності на другий план. [39]

Виокремлюють основні типи комунікаційних зв'язків: інтимно-особистісні, ділові і соціально-рольові. Найбільш емоційно значущим є перший тип, в якому підліток реалізує прагнення до самоствердження, задоволення своїх потреб у прийнятті, співчутті, розумінні, дружбі,

довірі, визнанні. Зазвичай така комунікація відбувається в малих групах за інтересами (клас, спортивна секція, сім'я, друзі, дворова компанія). Це відносини, засновані на довірі, взаємоповазі та на рівноправних засадах. Дане спілкування є значущим і приносить більше задоволення ніж навчання. [18]

Комунікативні уміння розвиваються протягом усього життя особистості. Основні компоненти цих умінь закладаються ще з дитинства. На їх становлення і розвиток істотно впливають фактори сімейного виховання, освітнього середовища та соціальних умов. [15]

Під комунікацією розуміють процес передавання інформації. Комунікативність — це особистісна характеристика, яка виявляється в здатності успішно взаємодіяти з іншими учасниками спілкування.

Комунікативні уміння — це сукупність усвідомлених дій особистості, спрямованих на організацію продуктивної взаємодії з партнерами по спілкуванню. Вони включають уміння до адаптації в комунікаційній ситуації, чіткого і точного вираження своїх думок, адекватного сприйняття інформації та збереження взаєморозуміння. Ці уміння несуть в собі декілька функцій:

- Інформаційна функція зводиться до передачі конкретного повідомлення, обмін задумами, думками, рішеннями, які відбуваються між співрозмовниками.

- Соціальна функція характеризується соціальним вихованням, засвоєнням правил та норм поведінки, формуванням світогляду та розвитком навичок культурних способів взаємодій.

- Експресивна функція починається з встановлення емоційного контакту з співрозмовником, в якому внутрішній світ учасників процесу стає доступним для сприйняття. Під час виконання даної функції залучаються необхідні емоційні переживання, що передають емоційний стан учасників спілкування.

- Прагматична функція визначає, наскільки учасники комунікацій можуть регулювати свої патерни поведінки (типові поведінкові моделі) у межах соціально прийнятих культурних норм.

- Інтерпретаційна функція ґрунтується на тому як особистість може тлумачити поведінку, вчинки та емоції в міжособистісних відносинах з метою пізнання та адекватної оцінки ситуації. [2]

Усі вищезазначені функції тісно переплітаються і проявляються на різних рівнях міжособистісної комунікації. Комунікативні уміння об'єднуються в різні групи умінь. Загальноприйнята модель комунікативних умінь представлена в таблиці 1.2 Компоненти комунікативних умінь підлітка (Додаток Б). Дана класифікація узагальнює основні групи комунікативних умінь, які формують комунікативну компетентність підлітка і є основою для емпіричного вивчення в межах даної роботи. [37]

Отже, комунікативні уміння мають вагомий вплив на життя особистості, особливо в підлітковому віці. Розвиненні комунікативні уміння є важливим аспектом успішності у навчанні, соціальній адаптації та прояву лідерських якостей. Ефективне спілкування забезпечує підлітку можливість самовираження, взаєморозуміння та успішної інтеграції у соціальне середовище. Адже всі важливі події у житті є результатом комунікації.

1.4. Залежність від соціальних мереж: психологічні чинники та наслідки.

Цифрові технології стрімко увійшли в сучасне життя, поступово охоплюючи всі його сфери. Сьогодні важко уявити повсякденність без гаджетів та цифрових платформ. З однієї сторони вони значно полегшують виконання щоденних завдань, відкривають нові можливості

для розвитку. З іншої — вони стають джерелом нових викликів, особливе занепокоєння викликає феномен залежності від соціальних мереж. Підлітки з огляду на вікові особливості розвитку, є вкрай вразливими до впливу цифрового середовища. Часте використання соціальних мереж поступово переростає у звичку, а згодом — у залежність. Це явище вже давно викликає занепокоєння у науковців, які все частіше говорять про «хворобу століття». Малютіна К.Л. справедливо зазначає, що використання комп'ютера для задоволення базових психологічних потреб у підлітковому віці є потенційними джерелом адиктивної поведінки. [34,17]

У сучасній науковій літературі зустрічаються поняття, що описують схожі феномени: «адиктивна поведінка», «адикція», «узалежнена поведінка». Вони мають різні акценти, проте їх об'єднує один факт — втрата контролю над часом, проведеним у мережі і психоемоційна прив'язаність (залежність) до онлайн-середовища. [8]

Дослідження даного феномену почалося з робіт К. Янга в далекому 1986 році і продовжує розвиватися у сучасних дослідженнях. В центрі уваги вчених перебуває саме підліткова аудиторія, як найбільш вразлива до інформаційного навантаження та спотворення самоідентифікації. Одним з різновидів цифрової залежності є залежність від соціальних мереж. У даному дослідженні розглянемо більш широко саме її. [31]

Залежність від соціальних мереж формується у підлітків в умовах нечіткої межі між реальним та віртуальним світами, де соціальна мережа стає місцем для побудови альтернативного «Я-образу». Віртуальний простір для багатьох із них — не просто гра, а псевдо-реальність, де можна бути «ідеальною версією себе». Саме тут підлітки почуваються впевненіше, мають відчуття контролю, почуваються більш привабливими, визнаними, впевненими. [22]

Такий розрив між ідеалізованим віртуальним образом та реальністю створює глибоке психологічне напруження. Зустрівшись із

реальними труднощами, які не відповідають уявленням про себе в онлайн-просторі, підліток переживає розчарування, тривожність, фрустрацію. Виникає психічне виснаження, депресивні стани, уникання соціальної взаємодії в реальному житті. [26]

Формується новий тип підлітка в якому все тяжче перейти з світу віртуального в світ реальний. Залежність від соціальних мереж породжує нові перешкоди й у сфері формування комунікативних умінь: у віртуальному спілкуванні легко уникнути відповідальності, можна миттєво припинити діалог або «вийти з розмови». Втрачається досвід емоційного контакту, відбувається заміщення реального спілкування цифровим, що ускладнює розвиток навичок співпереживання, саморегуляції та вирішення конфліктів. Спілкування стає більш поверхневим, що створює нові серйозні загрози для формування здорових соціальних зв'язків. Основні критерії, мотиви та наслідки залежності від соціальних мереж систематизовані та представлені у таблиці 1.3. Основі критерії, мотиви та результати залежності від соціальних мереж.(Додаток В) [19]

Формування залежності від соціальних мереж відбувається в декілька етапів. При цьому науковці виділяють декілька типів інтернет-залежних підлітків: [10]

Обсесивно-пошуковий тип: використання мереж задля знаходження контактів та нової інформації. Постійний потік інформації (веб-серфінг) викликає у підлітків потік емоцій. І особистість тут отримує задоволення від самого пошуку інформації, а не від засвоєння її. Так підліток попадає в пастку мережі, втікаючи від реальності

Компенсаторний тип: характеризується постійним спілкуванням з віртуальними учасниками. Це задовольняє потребу в емоційних проявах партнерів комунікації та безпосередніх постійних контактів, яких бракує в реальному світі.

Емоційно-залежний тип: проявляється у постійній потребі переживати емоційні взаємодії. Нехватки позитивних емоцій у

реальному буденному житті або надлишок негативних переживань призводять до патологічного занурення у світ соціальних мереж.

Комунікативний тип: метою виникнення є постійне спілкування з реальними друзями за інтересами. Процес урізноманітнення спілкування є ключовим. Тут мережі займають допоміжну функцію і підпорядковується відносинам в реальному житті.

Кіберсексуальний тип: орієнтований на пошук сексуально-еротичної інформації в мережах. Для цих підлітків еротична інформація приносить позитивні емоції і задовольняють потребу бути проінформованими цих питаннях.

Проходячи поступово кожен тип підліток стає залежним. [14]

У реальному житті підлітки з високою залежністю від соціальних мереж виявляють труднощі в побудові стосунків, демонструють емоційну нестабільність, низький рівень саморегуляції, дратівливість, схильність до уникнення відповідальності. Особливо це ускладнює формування комунікативних умінь та розвиток емоційного інтелекту. [11]

Розглянувши теоретичні джерела ми дійшли висновку, що залежність від соціальних мереж є не просто серйозною проблемою, а потужним чинником деформації для психоемоційного та соціального розвитку підлітків. Вона не лише змінює спосіб комунікації, а й формує нові форми поведінки, що можуть суперечити нормам соціальної взаємодії. Ускладнює процеси емоційного становлення, порушує баланс між реальністю і віртуальністю. Розуміння психологічної природи цієї залежності є обов'язковою умовою для своєчасної профілактики, формування здорових комунікативних навичок та розвитку емоційної саморегуляції, конструктивного соціального функціонування та навичкам цифрової гігієни.

1.5. Теоретичний аналіз взаємозв'язку комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

У сучасних умовах стрімкої діджиталізації суспільства підлітки дедалі частіше взаємодіють з однолітками саме в онлайн-середовищі. Соціальні мережі для них є не лише інструментом комунікації, а й платформою для самопрезентації, пошуку соціального визнання та задоволення емоційних потреб. Така тенденція обумовлює необхідність вивчення того, як емоційний інтелект впливає на формування комунікативної компетентності та рівень цифрової залежності. [7]

Комунікативні уміння є необхідною складовою соціального розвитку підлітка. Вони включають здатність встановлювати контакт, розуміти співрозмовника, висловлювати думки і почуття, вирішувати конфлікти. Підлітки з розвиненими комунікативними уміннями легше налагоджують стосунки, краще адаптуються до нових ситуацій і відчують себе впевненішими в соціумі. [47]

Емоційний інтелект, у свою чергу, забезпечує базу для ефективної комунікації, оскільки включає здатність ідентифікувати свої та чужі емоції, керувати емоційними станами, регулювати емоційний вплив на інших. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще розуміють емоційний контекст спілкування, вміють адаптувати стиль комунікації, виявляють емпатію, що значно зменшує ризики конфліктів і сприяє формуванню зрілих соціальних зв'язків. [24]

Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту сприяє поверхневому спілкуванню, непорозумінням та емоційній нестабільності, що, своєю чергою, підвищує вірогідність звернення до соціальних мереж як до способу компенсації дефіциту міжособистісних контактів. У таких випадках підлітки частіше проявляють компульсивну

поведінку в онлайн-просторі, що може призвести до залежності від соціальних мереж. [1]

Соціальні мережі створюють ілюзію інтенсивного спілкування та емоційної виключності, проте часто не формують глибоких комунікативних зв'язків. У підлітків з низьким рівнем емоційного інтелекту взаємодія в мережі може супроводжуватися прагненням до зовнішнього визнання, а не до автентичного контакту. Це послаблює реальні комунікативні уміння, оскільки основна увага зосереджується на кількості реакцій, а не на якості міжособистісних взаємодій. [48]

Проте високий рівень емоційного інтелекту підтримує здорове ставлення до використання цифрових платформ. Такі підлітки здатні контролювати час, проведений у соціальних мережах, критично оцінюють контент, розрізняють реальні і соціальні стосунки. Їх комунікативна активність зберігає баланс між офлайн- і онлайн-взаємодією, що знижує ризик розвитку залежності. [28]

Таким чином, комунікативні уміння, залежність від соцмереж та емоційний інтелект знаходяться у тісному взаємозв'язку. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні будувати ефективні комунікативні зв'язки та краще протистояти негативному впливу цифрового середовища. Вивчення цих взаємозв'язків дає змогу зрозуміти психологічні механізми цифрової профілактичної програми розвитку емоційної та комунікативної компетентності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дав змогу синтезувати низку важливих психологічних закономірностей, щодо особливостей розвитку підлітків у контексті комунікативної активності, емоційного інтелекту та залежності від соціальних мереж, та сформулювати цілісну теоретичну модель взаємозв'язку цих явищ.

1. Підлітковий вік є критичним етапом, де головною потребою є соціальне визнання та самоствердження через інтимно-особистісне спілкування. Цей період надає можливість для активного самопізнання та формування соціальної компетентності, але водночас робить підлітків вкрай чутливими до зовнішніх впливів та деструктивних форм комунікації.

2. З'ясовано, що емоційний інтелект являється фундаментальною основою для успішної адаптації та психоемоційної стійкості. Здатність до емоційної саморегуляції та розуміння чужих почуттів, що є ключовою складовою емоційного інтелекту, виступає вирішальною умовою для формування здорового стилю спілкування та ефективного протистояння ризикам цифрового середовища.

3. Встановлено, що комунікативні уміння — необхідна умова для успішності у навчанні, прояву лідерських якостей та інтеграції у соціальне середовище. При цьому ефективність комунікативних умінь прямо залежить від рівня емоційного інтелекту, бо саме він забезпечує здатність до встановлення глибоких емоційних контактів, взаєморозуміння та конструктивного вирішення конфліктів.

4. Вивчивши теоретичні джерела, нами було визначено, що залежність від соцмереж є потужним чинником деформації психоемоційного та соціального розвитку. Вона виникає як компенсаторний механізм у відповідь на дефіцит емоційного інтелекту та недостатньо сформованих комунікативних умінь в реальному житті. Залежність від соціальних мереж формує нові форми поведінки, ускладнює процеси емоційного становлення та порушує баланс між реальним і віртуальним життям.

5. Аналіз літератури підтвердив тісний взаємозв'язок усіх трьох змінних: емоційний інтелект виступає центральним чинником, який опосередковано впливає на рівень залежності від соцмереж через ефективність комунікативних умінь. Підлітки, які мають високий рівень

емоційного інтелекту здатні будувати ефективні комунікативні зв'язки і краще протистоять негативному впливу цифрового простора.

Таким чином, теоретичні висновки підтверджують гіпотетичне припущення про те, що рівень емоційного інтелекту вважається ключовим фактором, такий що окреслює якість комунікативної поведінки підлітків та їхню здатність протистояти ризикам залежності від соціальних мереж, який дає підстави для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та організаційні засади дослідження.

Об'єктом емпіричного дослідження стали психологічні особливості підлітків.

Предмет: взаємозв'язок комунікативних умінь та залежність від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Мета: дослідити взаємозв'язок між комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Для досягнення означеної мети нами було визначено такі емпіричні завдання:

1. Вивчити особливості прояву емоційного інтелекту, комунікативних умінь та показників залежності від соціальних мереж у досліджуваної вибірки підлітків.

2. Встановити кореляційні взаємозв'язки між емоційним інтелектом, комунікативними вміннями та залежності від соціальних мереж.

3. Здійснити порівняльний аналіз взаємозв'язку між комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків із різним рівнем емоційного інтелекту.

Гіпотеза: підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш розвиненими комунікативними вміннями та низьким рівнем залежності від соціальних мереж, в порівнянні з підлітками у яких емоційний інтелект розвинений на середньому або низькому рівні.

2.2. Характеристика вибірки.

У дослідженні залучені учні Сварицевицького ліцею Дубровицької міської ради. Вік респондентів становив 13-14 років, вони є учнями 7-8 класів. Загальна кількість вибірки становить 72 дитини.

Для забезпечення статистичної коректності порівняльного аналізу та перевірки гіпотези про відмінності, вибірка була структурована за критерієм рівня емоційного інтелекту.

З метою отримання інтегрального, уніфікованого показника емоційного інтелекту, дані, отримані за обома методиками Петрідеса та Холла, були стандартизовані шляхом переведення їх у Z-оцінки, для створення груповальної змінної ZI_EQX .

Для формування максимально рівномірних груп було обрано метод за квантилями (трісектилями), що дозволяють створити три контрастні групи за рівнем вираженості інтегрального показника:

Група 1- низький рівень;

Група 2- середній рівень;

Група 3- високий рівні.

Такий розподіл забезпечив необхідну збалансованість чисельністю по 24 респондента у кожній групі, що є ключовою умовою для проведення надійного порівняльного аналізу.

Таблиця 2.1.

Група	Критерій ZI_EQX	Кількість респондентів	Відсоток
1 Низький рівень	$<-0,456$	24	33,3%
2 Середній рівень	$-0,456 < >0,257$	24	33,3%
3 Високий рівень	$>0,257$	24	33,3%
Разом		72	100%

Розподіл підлітків за рівнем емоційного інтелекту.

Поділ вибірки на три рівнозначні групи дозволив провести порівняльний аналіз взаємозв'язку комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

2.3. Опис методик дослідження.

Для гарантування надійності та валідності отриманих результатів було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє виміряти усі ключові змінні, визначені гіпотезою дослідження. Повний стимульний матеріал (тексти опитувальників) та ключі до методик представлено в Додатку Г.

Для повноцінної оцінки емоційного інтелекту було використано дві методики, що дозволило підвищити достовірність результатів.

1. Опитувальник «Риси емоційного інтелекту» (К.В. Петрідес адаптований українською мовою О.М. Івановим 2017р.) Методика призначена для вивчення рівня емоційного інтелекту та його складових як рис особистості. Опитувальник має чотири шкали:

ШКАЛА «БЛАГОПОЛУЧЧЯ» — відображає загальний позитивний настрій, задоволеність життям.

ШКАЛА «САМОКОНТРОЛЬ» — характеризує здатність регулювати власну поведінку та емоційні реакції.

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНІСТЬ» — висвітлює глибину й враженість емоційних переживань.

ШКАЛА «СОЦІАЛЬНІСТЬ» — показує рівень соціальної взаємодії, комунікативної взаємодії, комунікативної активності та здатність до співпереживання.

2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл адаптована О.М. Амплєвою 2019). Опитувальник спрямований на виявлення вміння особистості усвідомлювати власні та чужі емоції, а також керувати емоційною сферою в процесі прийняття рішень. Методика складається з п'яти шкал:

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ»;

ШКАЛА «УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ»;

ШКАЛА «САМОМОТИВАЦІЯ»;

ШКАЛА «ЕМПАТІЯ»;

ШКАЛА «РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ ІНШИХ ЛЮДЕЙ».

3. Методика «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсон адаптована українською мовою Ю.З. Гільбухом). Методика застосовується для оцінки рівня сформованості комунікативних навичок у підлітків, зокрема їхньої здатності ефективно взаємодіяти у конфліктних та соціально значущих ситуаціях. Вона містить двадцять сім комунікативних питань, кожен з яких має п'ять варіантів відповідей-реакцій. Відповіді групуються за трьома типами реакцій:

АНРЕСИВНИЙ ТИП.

ЗАЛЕЖНИЙ ТИП.

КОМПЕТЕНТНИЙ ТИП.

Результати дають змогу визначити домінуючий стиль міжособистісної взаємодії.

4. Опитувальник «Шкала залежності від соціальних мереж» (SNAS) (М.Г. Шахнаваз, У. Рехван, адаптація П.О. Севастьянов). Ця стандартизована шкала використовувалася для кількісного вимірювання рівня адиктивної поведінки підлітків у цифровому просторі. Складається з одинадцяти тверджень, які структурують загальний показник залежності через вимірювання трьох специфічних факторів:

1. «ЗНАЧУЩІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ»;

2. «САМОПОЧУТТЯ ЗА НЕМОЖЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ»;

3.«КОНФЛІКТ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ»;

4.«ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ». Він показує інтегративний бал, що відображає загальний рівень сформованості адиктивної поведінки підлітка щодо соціальних мереж.

2.4. Методи математико-статистичної обробки результатів.

Одержані емпіричні дані були проаналізовані за допомогою програмного пакету статистичного аналізу (JASP) із застосуванням наступних методів:

1. Описова статистика. Була використана для обчислення середніх значень та стандартних відхилень, а також для вивчення особливостей прояву змінних та первинної характеристики досліджуваної вибірки. Це дало змогу визначити загальні тенденції прояву досліджуваних змінних.

2. Кореляційний аналіз. Нормальність розподілу змінних була перевірена за допомогою тесту Шапіро-Уїлка, отримані значення вказали на статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Тому для виявлення взаємозв'язків застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

3. Порівняльний аналіз. Для перевірки гіпотези щодо значущих відмінностей між групами був застосований Н-критерій Краскела-Уолліса із подальшим попарним порівнянням *post hoc* аналіз із корекцією Бонферроні.

Застосовані статистичні методи дали змогу комплексно проаналізувати отримані дані та виявити ключові взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Обрані непараметричні критерії забезпечили коректність і достовірність висновків за умов ненормального розподілу вибірки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведена методологічна підготовка та організація дослідження дозволила визначити адекватний інструментарій та процедуру для перевірки сформульованої гіпотези.

1. Дослідницька вибірка (72 учні віком 13-14 років) є достатньою для проведення статистичного аналізу. Вибірка була попередньо структурована на три групи за критерієм рівня емоційного інтелекту (високий рівень, середній та низький), що дає змогу здійснити

необхідний порівняльний аналіз, передбачений завданнями дослідження.

2. Комплекс використаних методик – Опитувальник «Риси емоційного інтелекту» (К.В. Петрідес адаптований українською мовою О.М. Івановим 2017р.), Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл адаптована О.М. Амплєєвою 2019), Методика «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсон адаптована українською мовою Ю.З. Гільбухом), Опитувальник «Шкала залежності від соціальних мереж» (SNAS) (М.Г. Шахнаваз, У. Рехван, адаптація П.О. Севастьянов) – відповідає меті та завданням дослідження. Використання двох тестів для оцінки емоційного інтелекту підвищує надійність отриманих даних про ключову змінну.

3. Обрані методи математичної статистики (дескриптивна статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) узгоджуються з досліджуваною ситуацією. Це забезпечує коректну інтерпретацію встановлених взаємозв'язків та значущих відмінностей.

Всі організаційні, методичні та статистичні етапи виконані, що створює необхідну методологічну базу для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних з метою перевірки гіпотези про зв'язок емоційного інтелекту, комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ УМНЬ ТА ЗАЛЕЖНОСТ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту, комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у досліджуваній вибірці.

Відповідно до другого завдання нашого дослідження ми вивчили специфіку прояву показників по кожній психологічній змінній заявленій у роботі.

3.1.1. Аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків.

Аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків розпочато з обробки даних, отриманих за методикою «Риси емоційного інтелекту» (К.В. Петрідес адаптація О.М. Іванова 2017р.). Додаток Г. Статистичні показники представлені у таблиці 3.1 Описова статистика шкал Опитувальника Петрідеса для всієї вибірки, дозволяють оцінити самосприйняття підлітками своїх емоційних здібностей.

Середній представник вибірки має найвищий показник ($M=38,14$, $SD= 7.53$) за шкалою «СОЦІАЛЬНІСТЬ». Це говорить про те, що типовий підліток схильний високо оцінювати свою здатність до встановлення ефективних соціальних контактів, впевнено висловлюватися та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Високий середній показник також відзначено за шкалою «САМОКОНТРОЛЬ» ($M=37,31$, $SD=5,74$, при межах 9-63), що відображає загальну тенденцію типового підлітка загалом позитивно

оцінювати свою здатність до контролювання власної поведінки, регулювання імпульсів та ефективного управління стресом. В той же час, окремі підлітки можуть проявляти ситуативну імпульсивність, що пов'язано з емоційною нестійкістю цього віку.

Найменш вираженими є шкали «ЕМОЦІЙНІСТЬ» ($M=29,85$, $SD=6,49$) та «БЛАГОПОЛУЧЧЯ» ($M=30,57$, $SD=6,75$), що відповідає середнім рівням розвитку цих якостей. Ця тенденція може свідчити про те, що типовий підліток вибірки помірно оцінює свій рівень емоційної задоволеності та позитивного самопочуття і водночас менш схильний до інтенсивної та відкритої експресії своїх емоцій. У нашому дослідженні, помірний рівень самооцінки емоційного благополуччя може бути частково пов'язаний із схильністю до стриманості у вираженні внутрішніх переживань.

Таблиця 3.1

Описова статистика шкал Опитувальника Петрідеса для всієї вибірки

Шкала	Середнє M	Стандартне відхилення SD	Медіана MED	Діапазон (Min—Max)
Благополуччя	30,57	6,753	30,5	12-42
Самоконтроль	37,31	5,74	37,5	25-51
Емоційність	29,85	6,49	29	18-47
Соціальність	38,14	7,53	38	21-54
Загальний бал	135,86	20,42	132,5	90-190

Проведений аналіз середніх значень за шкалами Опитувальника Петрідеса демонструє таку ієрархію вираженості рис емоційного інтелекту:

Середній рівень загального показника емоційного інтелекту ($M=135,86$ при $SD=20,42$) свідчить, що в цілому підлітки демонструють середній рівень сформованості емоційної компетентності. Це лише підтверджує, що більшість підлітків володіють базовим набором рис, необхідних для ефективної саморегуляції та соціальної взаємодії.

Отже, узагальнюючи, можна зазначити, що емоційний інтелект підлітків має соціально-комунікативну спрямованість. Вони добре

орієнтуються у міжособистісних взаєминах і здатні до емоційної саморегуляції, але мають дещо нижчі показники у сфері глибокого емоційного усвідомлення та стабільного відчуття благополуччя.

З метою отримання більш повної картини розвитку емоційного інтелекту у підлітків нами було проаналізовано показники за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл адаптована О.М. Амплєєвою 2019), що дозволяє оцінити об'єктивні здібності підлітків до роботи з емоціями: їх усвідомлення, управління, розуміння та використання емоцій у повсякденній поведінці (Додаток Г).

Результати обчислення описової статистики ми представили у таблиці 3.2. Описова статистика шкал методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла для всієї вибірки. Враховуючи високі значення стандартних відхилень (SD), що свідчить про гетерогенність вибірки, у таблиці додатково подано медіанні значення (MED), які є більш репрезентативними для показників з ненормальним розподілом.

Таблиця 3.2.

Описова статистика шкал методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла для всієї вибірки.

Шкала	Середнє M	Стандартне відхилення SD	Медіана MED	Діапазон (Min—Max)
Емоційна обізнаність	5,25	6,99	5,5	-13-18
Управління емоціями	3,24	6,71	4,5	-11-16
Самомотивація	5,60	7,89	7	-13-18
Емпатія	3,35	6,43	4	-11-12
Розпізнавання емоцій	4,38	6,90	6	-11-18
Інтегративний бал	23,70	30,20	25	-45-87

Згідно з методикою, показники відповідають низькому рівню розвитку відповідної складової емоційного інтелекту. Отже, отримані результати свідчать, що у більшості підлітків усі п'ять компонентів емоційного розвитку перебувають на низькому рівні.

Середній представник вибірки по шкалі «ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ» ($M=5,25$, $SD=6,99$) демонструє недостатню здатність усвідомлювати власні емоційні стани. Досліджувані не завжди можуть чітко визначити, що саме відчувають у певний момент, часто плутають

емоції або не розрізняють їхніх відтінків. Така тенденція є типовою для віку емоційної нестабільності, коли внутрішні переживання ще не отримали достатнього когнітивного осмислення.

Найбільш вираженою (проте все ще низькою) виявилися показники за шкалою «САМОМОТИВАЦІЯ» ($M=5,60$, $SD=7,89$), що відповідає низькому рівню, визначає слабку сформованість здатності свідомо використовувати емоції як ресурс для цілеспрямованої діяльності. Дані підтверджують, що підлітки не завжди вміють використовувати власні емоції як ресурс для досягнення цілей. Їхня активність часто залежить від зовнішніх обставин — підтримки дорослих, схвалення, короточасних емоційних підйомів — а не від внутрішнього натхнення чи вольової регуляції.

Показники по шкалі «РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ» ($M=4,38$, $SD=6,90$), характеризує низький рівень розвитку навичок розпізнавання емоцій у інших. Досліджувані часто помиляються в оцінці почуттів оточення, особливо коли емоції виражені неявно. Це ускладнює ефективну комунікацію може призвести до непорозумінь у міжособистісних стосунках.

Найменш вираженими у структурі емоційного інтелекту за моделлю Н. Холла є шкали «УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ» ($M=3,24$, $SD=6,71$) та «ЕМПАТІЯ» ($M=3,35$, $SD=6,43$). Дані показники показують значні труднощі з контролем власних емоцій, схильність до імпульсивних реакцій, швидких перепадів настрою. Також підлітки здебільшого не вміють глибоко співпереживати або розуміти емоційні стани інших людей. Це свідчить про недостатню сформованість соціально-емоційної чутливості та недостатню зрілість механізмів емоційного контролю.

Отже результати дослідження за використанням методики Н. Холла показали, що емоційний інтелект у досліджуваних підлітків загалом міститься на низькому рівні розвитку. У них спостерігається недостатня усвідомленість власних емоцій, слабкі навички емоційної

саморегуляції, низький рівень емпатії та труднощі у розпізнаванні почуттів інших.

Зроблений аналіз двох різних методик: рисова Петрідеса та функціональна, здібнісна Холла — виявив психологічний дисонанс у досліджуваній вибірці респондентів. Зокрема, підлітки продемонстрували переоцінку власних емоційних здібностей. Що остаточно підтверджує розрив між суб'єктивним самосприйняттям та об'єктивними емоційними навичками, що є типовим для підліткового віку.

Така розбіжність є типовою для підліткового віку, оскільки підлітки демонструють сформоване соціальне прагнення та ідеалізоване бажання контролювати себе, але їхні нейрофізіологічні механізми регуляції та здатність до глибокої емоційної децентрації ще перебувають на етапі інтенсивного дозрівання. Фактично підлітки хочуть контролювати свої емоції, але не можуть ефективно це робити через психофізіологічну незрілість.

З метою створення найнадійнішого інтегрального показника емоційного інтелекту для подальшого статистичного аналізу, було створено стандартизовану змінну ZI_EQX . Дана змінна була сформована шляхом стандартизації (переведення у Z-бали) та усереднення загальних балів за методиками Петрідеса та Холла. Таблиця 3.3 Описова статистика стандартизованих показників емоційного інтелекту.

Середнє значення для стандартизованих показників наближається $Z_EQTotal$ 5.441×10^{-6} та Z_XTotal 1.472×10^{-5} нуля, а стандартне відхилення дорівнює одиниці, що підтверджує коректність їхнього переведення у Z-бали.

Інтегральний показний ZI_EQX демонструє середнє значення 1.008×10^{-5} та медіану $-0,037$, що є надзвичайно близьким до стандартних параметрів нормального розподілу. Це свідчить про успішну стандартизацію та дозволяє використовувати інтегральний показник

емоційного інтелекту як узагальнений показник емоційної компетентності.

Таблиця 3.3

Описова статистика стандартизованих показників емоційного інтелекту

Змінна предиктор або незалежна змінна	Середнє M	Стандартне відхилення SD	Медіана MED	Діапазон (Min—Max)
Z_EQTotal	5.441×10^{-6}	1	-0,165	-2,246 - 2,651
Z_XTotal	1.472×10^{-5}	1	0,043	-2,274 - 2,096
ZI_EQX	1.008×10^{-5}	0,876	-0,037	-1,648 - 1,943

Z_EQTotal – емоційний інтелект Петрідеса, стандартизований. Z_XTotal - емоційний інтелект Холла, стандартизований. ZI_EQX – загальний інтегральний стандартизований по двом методикам.

для подальшого кореляційного аналізу, що враховує як самооцінку, так і об'єктивні здібності. Інтегральний показник було створено для подальшого використання у кореляційному та порівняльному аналізі взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Що дозволить об'єктивно оцінити узгодженість між суб'єктивними уявленнями про емоційні здібності та їх фактичним рівнем реалізації.

3.1.2. Ступінь сформованості комунікативних умінь у підлітків

Для вивчення поведінкового аспекту соціального інтелекту було проведено аналіз комунікативних умінь підлітків за Методикою «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсон адаптація Ю.З. Гільбуха) Додаток Г. Таблиця 3.4 Описова статистика шкал Методики Міхельсона для всієї вибірки.

Провідні показники середнього та медіани зафіксовані за шкалою «КОМПЕТЕНТНИЙ ТИП» ($M=17,31$, $SD=5,03$). Це свідчить, що підлітки в цілому високо оцінюють свою здатність до адаптивної, конструктивної та впевненої комунікації. Вони прагнуть відстоювати свої права, не порушуючи при цьому прав інших.

Найнижчий показник проявлено за шкалою «АГРЕСИВНИЙ ТИП» ($M=4,11$, $SD=3,45$). Це є позитивним фактом, який вказує на те, що відкрита агресивність є найменш поширеним комунікативним патерном у вибірці.

Таблиця 3.4

Описова статистика шкал Методики Міхельсона для всієї вибірки.

Шкала	Середнє M	Стандартне відхилення SD	Медіана MED	Діапазон (Min—Max)
Агресивний тип	4,11	3,45	3	0-17
Компетентний тип	17,31	5,03	18	2-27
Залежний тип	5,42	3,06	5	0-13

Показник по шкалі «ЗАЛЕЖНИЙ ТИП» ($M=5,42$, $SD=3,06$) є помірним. Що вказує на помірну тенденцію підлітків до пасивної комунікації, поступливості або залежності від думки співрозмовника, що є проявом недостатньої комунікативної самостійності.

Отримані результати демонструють перевагу компетентного стилю спілкування. Однак, помірний рівень залежного типу комунікації та виявлені труднощі в емоційній регуляції (за Холлом) можуть створювати ризики для формування здорових міжособистісних стосунків, особливо в умовах, де домінує опосередкована комунікація та відсутні невербальні сигнали, що є характерними для соціальних мереж.

3.1.3. Показник залежності від соціальних мереж.

Жодне сучасне дослідження підлітків не є повним без урахування впливу цифрового середовища. Для реалізації дослідницького завдання було здійснено аналіз четвертої змінної роботи — залежності від соціальних мереж по Опитувальнику «Шкала залежності від соціальних мереж» (SNAS) (М.Г. Шахнаваз, У. Рехван, адаптація П.О. Севастьянов) Додаток Г. Методика дозволяє оцінити три аспекти залученості у соціальні мережі: значущість, емоційне самопочуття при обмеженні користування та конфлікт, пов'язаний з надмірною активністю онлайн.

Результати представлені у таблиці 3.5 Описова статистика шкал методики діагностики залежності від соціальних мереж для всієї вибірки.

Показник середнього балу за шкалою «ЗНАЧУЩІСТЬ» ($M=13,69$, $SD=5,26$) є нижчим за середні нормативні значення ($M=15,72$ у чоловіків та $M=17,98$ у жінок), що свідчить про помірну, не надмірну залученість у мережі. Це означає, що соціальні мережі не займають центрального місця у житті підлітків, хоча залишаються звичним і важливим елементом їхньої щоденної активності. Підлітки користуються ними переважно як засобом спілкування та розваги, а не як основним джерелом самореалізації чи соціальної підтримки.

За шкалою «САМОПОЧУТТЯ» ($M=12,06$, $SD=5,37$, при $Ч=10,01$, $Ж=11,87$), простежується тенденція, що у респондентів настрій, емоційний стан та самоцінність значною мірою залежать від їхньої активності та схвалення в мережі. Це свідчить про психологічну уразливість у ситуаціях відсутності онлайн-підтримки або тимчасового обмеження доступу до мережі.

Таблиця 3.5

Описова статистика шкал методики діагностики залежності від соціальних мереж для всієї вибірки.

Шкала	Середнє M	Стандартне відхилення SD	Медіана MED	Діапазон (Min—Max)
Значущість	13,69	5,26	14	4-28
Самопочуття	12,06	5,37	13	4-25
Конфлікт	7,8	3,61	7,5	3-17
Загальний показник	35,56	11,5	37	11-57

Показник за шкалою «КОНФЛІКТ» ($M=7,80$, $SD=3,61$) є помірним, однак дещо перевищує нормативні значення ($Ч=6,14$, $Ж=6,50$). На підставі цих даних можна стверджувати, що для досліджуваних підлітків характерніші суперечності між часом, проведеним у мережі, та їхніми основними життєвими функціями (навчання, робота).

Загальний (інтегральний) рівень залежності ($M=35,56$, $SD=11,50$), де медіана перевищує середнє значення, що свідчить про переважання учасників із вищим за середній рівнем залежності. Це говорить про те, що рівень залежності у більшості підлітків з вибірки є вищим за середній. Що проявляється у потребі постійного онлайн-контакту, високій емоційній залученості та труднощах у саморегуляції часу проведеного у мережі.

Результати за шкалою SNAS вказують, що у підлітків досліджуваної вибірки соціальні мережі займають помірне місце у житті, однак емоційне самопочуття значною мірою залежить від онлайн-активності. Незважаючи на невисокі показники значущості та конфліктності, інтегральний рівень залежності вищий за середній, що може бути наслідком емоційної нестабільності та пошуку соціального схвалення у віртуальному просторі.

Отже отримані результати описового аналізу створюють емпіричну основу для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення специфіки зв'язку між рівнем емоційного інтелекту, комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітковому віці.

3.2 Формування груп за рівнем емоційного інтелекту та їх опис.

Для проведення подальшого аналізу та перевірки гіпотези про відмінності, а також для забезпечення статистичної коректності, вибірку респондентів було розділено на контрастні групи за рівнем емоційного інтелекту. З метою формування максимально рівномірних груп за чисельністю, було обрано метод поділу за квантилями (трісектилями), використовуючи інтегральний стандартизований показник емоційного

інтелекту. Цей метод дозволяє сформувати три групи, кожна з яких складає приблизно 33,3% від загальної вибірки. Таблиця 3.6 Межі квантильного поділу

Таблиця 3.6

Межі квантильного поділу

Назва показників	Інтегрований показник емоційного інтелекту ZI_EQX
Вибірка	72
Середнє M	1.008×10^{-5}
Стандартне відхилення SD	0,876
Медіана MED	-0,037
Minimum	-1,648
Maximum	1,943
33-й перцентиль	-0,453
67-й перцентиль	0,257

Критерієм поділу були встановлені:

33-й перцентиль -0,453

67-й перцентиль 0,257.

На основі встановлених меж була створена категоріальна змінна ZEI_Group (рівень емоційного інтелекту: низький, середній, високий) з трьома рівнями. Розподіл підлітків за цими групами представлено в таблиці 3.7 Розподіл підлітків за рівнем емоційного інтелекту.

Розбиття вибірки на три групи забезпечив необхідну збалансованість чисельності по 24 респондента у кожній вибірці, що є ключовою умовою для проведення надійного порівняльного аналізу, та порівняння екстремальних груп з низьким та високим рівнем емоційного інтелекту.

Таблиця 3.7

Розподіл підлітків за рівнем емоційного інтелекту.

Група	Критерій ZI_EQX	Кількість респондентів	Відсоток
1 Низький рівень	$< -0,456$	24	33,3%
2 Середній рівень	$-0,456 < > 0,257$	24	33,3%
3 Високий рівень	$> 0,257$	24	33,3%
Разом		72	100%

Таким чином, утворенні групи за рівнем емоційного інтелекту гарантують можливість подальшого аналізу взаємозв'язку між

емоційним інтелектом, комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж, а також перевірки висунутої гіпотези.

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

З метою перевірки гіпотези дослідження про те, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш розвиненими комунікативними вміннями та нижчим рівнем залежності від соціальних мереж, порівняно з підлітками, у яких емоційний інтелект розвинений на середньому або низькому рівні, було проведено кореляційний аналіз.

Перед початком аналізу взаємозв'язків здійснено перевірку досліджуваних змінних нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка (Таблиця 3.8 Результати перевірки розподілу досліджуваних змінних на нормальність (критерій Шапіро-Уїлка, Додаток Д).

Результати дослідження показали, що більшість показників виявили статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$). З огляду на це для подальшої перевірки гіпотези було застосовано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r), що дає змогу визначити напрямок та силу взаємозв'язків між змінними за умови ненормального розподілу даних.

3.3.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікативних умінь.

Для встановлення характеру взаємозв'язку між основними змінними — емоційним інтелектом (за методиками Н. Холла та К. Петрідеса), комунікативними вміннями (за методикою Л. Міхельсона) та залежністю від соціальних мереж (за шкалою М. Шахнаваз) — було розраховано коефіцієнти Спірмена (r_s). Результати наведені в таблиці 3.9. Результати кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту, комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж (r -Спірмена) (див. Додаток Е).

Кореляційний аналіз відкрив ряд статистично значущих зв'язків між параметрами емоційного інтелекту, типами комунікативних умінь та залежністю від соціальних мереж, які підтверджують гіпотезу дослідження.

Виявлено помірний зв'язок між інтегральним показником емоційного інтелекту та компетентним типом комунікації ($r_s=0,408$; $p<0,001$). Це свідчить, що з підвищенням рівня емоційного інтелекту підлітки частіше демонструють упевненість, відкритість і здатність до конструктивного спілкування. Розвинений емоційний інтелект забезпечує ефективне розуміння власних і чужих емоцій, що сприяє асертивній поведінці — умінню відстоювати власну позицію, не порушуючи меж співрозмовника.

Зафіксовано слабкий негативний (обернений) зв'язок між емоційним інтелектом і залежним типом комунікації ($r_s=-0,283$; $p<0,05$). Це означає, що досліджувані з більш розвиненим емоційним інтелектом рідше проявляють надмірну поступливість, уникання конфліктів та орієнтацію на зовнішнє схвалення. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції, навпаки, зумовлює схильність до пасивності у взаємодії. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає утворення самостійності у спілкуванні та зниженню комунікативної залежності.

Встановлено слабкий негативний (обернений) зв'язок між емоційним інтелектом і агресивним типом комунікації ($r_s=-0,253$;

$p < 0,05$). Це говорить про те що низький рівень емоційного інтелекту співвідноситься з підвищеною імпульсивністю, труднощами у розпізнаванні власних емоцій та неефективним контролем негативних переживань (зокрема гніву, роздратування чи фрустрації). Такі підлітки можуть сприймати соціальні ситуації як конфронтаційні, що підвищує ризик конфліктних форм поведінки.

Отже чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більш конструктивними є комунікативні стратегії підлітків.

Отримані результати свідчать, що емоційний інтелект виступає інтегральним предиктором конструктивної комунікативної поведінки. Він не лише сприяє розвитку позитивних (компетентних) стратегій, але й знижує вираженість дезадаптивних форм спілкування — залежних і агресивних. Таким чином, підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту відзначаються емоційною зрілістю, умінням регулювати власні емоції у процесі взаємодії та схильністю до ефективної, гармонійної комунікації.

3.3.2. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та залежності від соціальних мереж.

Кореляційний аналіз виявив помірні та сильні високо значущі зворотні зв'язки між інтегральним показником емоційного інтелекту та всіма ключовими аспектами залежності від соціальних мереж. Це підтверджує, що високий рівень емоційного інтелекту виконує захисне значення — він допомагає підліткам зберігати контроль над своєю онлайн-активністю та уникати надмірного занурення у віртуальний простір.

За загальним інтегральним показником залежності від соціальних мереж виявлено помірний зворотний зв'язок із рівнем емоційного

інтелекту ($r^2=-0,428$; $p<0,001$). Це свідчить, що підлітки з високим емоційним інтелектом менш схильні до формування залежної поведінки в онлайн-середовищі. Вони демонструють психологічну зрілість, мають внутрішній контроль, краще розпізнають маніпулятивні стимули в мережі та здатні підтримувати баланс між реальним і віртуальним спілкуванням.

Особливо показовою є обернена кореляція за шкалою САМОПОЧУТТЯ ($r^2=-0,393$; $p<0,001$), що вказує на нижчу емоційну залежність від соціальних мереж у підлітків із високим рівнем емоційного інтелекту. Так респонденти володіють навичками емоційної саморегуляції, тобто здатні стабілізувати настрій без потреби у зовнішньому підкріпленні (лайки, повідомлення, увага, тощо). Однак низький рівень емоційного інтелекту нерідко пов'язаний із пошуком емоційного підкріплення через мережеву активність.

Кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом і шкалою «ЗНАЧУЩІСТЬ» ($r^2=-0,160$; $p<0,179$) не виявився статистично значущим. Це означає, що у рівня емоційного інтелекту відсутній прямий вплив на те, наскільки важливими підлітки вважають соціальні мережі у своєму житті. Ймовірно фактор «значущості» більше пов'язаний із соціальними потребами (приналежність, комунікація, статус), ніж із емоційною регуляцією. Проте у поєднанні з іншими аспектами залежності від соціальних мереж (самопочуттям і конфліктністю) цей показник може виступати допоміжним у розуміння загальної структури залежності.

Отриманий сильний обернений зв'язок по шкалі КОНФЛІКТ є одним із найвиразніших результатів ($r^2=-0,585$; $p<0,001$). Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим менше досліджувані схильні до конфліктів із батьками, однолітками чи вчителями через користування соціальними мережами. Підлітки з високим емоційним інтелектом спроможні осмислювати наслідки своєї поведінки, помічати, коли онлайн-активність починає заважати навчанню чи спілкуванню, і

своєчасно коригувати її. Таким чином, емоційний інтелект виступає захисним психологічним механізмом, що допомагає уникати напружених ситуацій, пов'язаних із надмірним зануренням у цифровий простір.

Таким чином, емоційний інтелект виконує захисну функцію щодо залежності від соціальних мереж. Підлітки з високим емоційним інтелектом рідше потрапляють у конфлікти, краще контролюють свій емоційний стан і не потребують постійного онлайн-підкріплення для підтримання настрою.

Отже, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як ефективний профілактичний чинник у запобіганні формуванню надмірної цифрової залежності у підлітковому віці.

3.3.3. Взаємозв'язок комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж.

Для виявлення взаємозв'язку між типами комунікативних умінь і показниками залежності від соціальних мереж було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Отримані результати засвідчили наявність кількох статистично значущих зв'язків, які дозволяють простежити, як особливості міжособистісного спілкування підлітків у реальному житті відображаються у їхній поведінці в онлайн-середовищі.

Розраховані коефіцієнти рангової кореляції Спірмена показані у зведеній таблиці 3.9 (див. Додаток Е). Нижче подано інтерпретацію найбільш значущих взаємозв'язків.

Найбільш виражені кореляції спостерігаються між *залежним типом комунікативних умінь* та показниками залежності від соціальних мереж.

Підлітки з залежним типом комунікації, як правило, невпевнені у собі, орієнтовані на схвалення з боку інших і прагнуть уникати конфліктів. У реальному житті вони часто відчують нестачу підтримки або розуміння, тому компенсують ці потреби у соціальних мережах. Для них активність у віртуальному просторі стає способом підтримки емоційної рівноваги, пошуку підтримки та підкріплення почуття власної значущості. Залежність набуває функції компенсації — «втечі» від невпевненості та емоційного дискомфорту. Високі показники за шкалами «ЗНАЧУЩІСТЬ» і «КОНФЛІКТ» свідчать, що соціальні мережі мають для них надмірну вагу, оскільки ці підлітки не можуть реалізувати свої соціальні потреби в реальному спілкуванні, а надмірне користування стає причиною непорозумінь у сім'ї чи навчанні.

Водночас, *компетентний тип комунікації* продемонстрував негативні кореляційні зв'язки з окремими факторами залежності від соціальних мереж, зокрема зі шкалою «ЗНАЧУЩІСТЬ» ($r = -0,247$; $p = 0,37$) та шкалою «КОНФЛІКТ» ($r = -0,340$; $p = 0,04$). Це свідчить про те, що підлітки з розвиненими комунікаційними навичками, упевненістю в собі та здатністю відкрито, але коректно відстоювати власну позицію, менш схильні компенсувати соціальні потреби у цифровому просторі. Для них соціальні мережі виконують, радше, інформативну чи комунікативну функцію, а не емоційно-залежну.

Помірний прямий зв'язок між компетентним типом комунікації та шкалою «САМОПОЧУТТЯ» ($r = 0,411$; $p = 0,001$) можна розглядати як показник адаптивного використання соціальних мереж. Це свідчить про те, що такі підлітки здатні отримувати позитивні емоції від соціальних мереж (як приклад: спілкування з друзями, приналежність до спільнот), в той же час, не залежать від них, як від основного джерела емоційного задоволення.

Загалом компетентний тип комунікації можна вважати захисним механізмом у контексті ризику утворення залежності від соціальних мереж. Саме він сприяє стабільності, емоційній зрілості та

усвідомленому використанню цифрового середовища. Це може бути здоровим використанням мереж як засобу відпочинку, розваги або швидкого зв'язку, який приносить позитивні емоції, але не є компенсаторною необхідністю.

Агресивний тип комунікації виявив помірні позитивні кореляції з різними показниками залежності від соціальних мереж.

Слабка позитивна кореляція за шкалою «ЗНАЧУЩІСТЬ» ($r^2=0,289$; $p=0,014$), вказує на те що агресивні підлітки розглядають цифровий простір як важливу арену для реалізації свого комунікативного стилю. Для них це не стільки місце для компенсації дефіциту, скільки функціональний майданчик для розрядки емоційної напруги та підтримки свого образу домінатора.

Отримані результати доводять, що підлітки з агресивним типом комунікації частіше використовують соціальні мережі як простір для вираження домінування, емоційного напруження або суперництва. У них можуть проявлятися тенденції до конфронтаційної поведінки, схильність до різких висловлювань, критики чи навіть онлайн-суперечок. Таке спілкування тимчасово підвищує їхнє емоційне самопочуття (що пояснює позитивний зв'язок із шкалою «САМОПОЧУТТЯ» ($r^2=0,408$; $p=0,001$), однак водночас спричиняє конфлікти з оточенням і збільшує ризик соціальної дезадаптації.

Помірний позитивний зв'язок зі шкалою «КОНФЛІКТ» ($r^2=0,305$; $p=0,009$), показує, що агресивний стиль, перенесений у віртуальний світ, неминуче генерує проблеми в реальному житті. Підлітки схильні до онлайн-конфронтації, частіше отримують зауваження від батьків чи вчителів і мають проблеми з виконанням зобов'язань, оскільки їхній внутрішній конфлікт і потреба в домінуванні виходять за межі екрана.

Слабка, але значуща позитивна кореляція з загальним показником ($r^2=0,300$; $p=0,010$) підтверджує, що агресивна комунікативна модель є фактором ризику для формування залежності. Хоча цей зв'язок слабший ніж у залежного типу (який шукає втечі), він демонструє, що постійна

потреба у використанні соціальних мереж для емоційної розрядки і домінування призводить до зростання загальної схильності до залежної поведінки.

Отже, отримані результати підтверджують, що характер комунікативних умінь підлітка безпосередньо визначає особливості їхньої взаємодії в цифровому просторі. Залежний стиль спілкування підсилює ризик формування емоційної залежності та конфліктності, тоді як компетентний стиль виконує захисну функцію, знижуючи рівень залежності. Агресивний стиль, навпаки, може посилювати конфліктність і нестабільність поведінки в цифровому просторі. Таким чином, розвиток компетентних комунікативних стратегій може розглядатися як ключовий напрям профілактики залежності від соціальних мереж у пубертатному віці.

3.3.4. Порівняння та узгодженість результатів за методиками Н. Холла та К. Петрідеса.

Проведений кореляційний аналіз дозволяє зробити узагальнений висновок щодо ролі емоційного інтелекту у формуванні комунікативних умінь та його узгодженого впливу на схильність до залежності від соціальних мереж.

Емоційний інтелект виявив себе як центральний психологічний ресурс, чий вплив є послідовним і узгодженим на обох рівнях дослідження: на рівні міжособистісного спілкування, та на рівні взаємодії з цифровим простором.

Для підтвердження надійності та концептуальної валідності емоційного інтелекту як інтегрального показника та для підтвердження внутрішньої узгодженості і правильного формування композитної змінної у даному дослідженні, було проаналізовано кореляційний зв'язок між двома фундаментально різними моделями:

Модель здібностей (Тест Н. Холла) — об'єктивне вимірювання здатності до сприйняття та управління емоціями.

Модель рис (Опитувальник К. Петрідеса) — самооцінка типової поведінки, що відображає емоційний інтелект як особистісну рису.

У таблиці 3.10 наведено коефіцієнти кореляції Спірмена між цими показниками. Як видно з таблиці 3.10, усі показники демонструють статистично значущі позитивні зв'язки високого або помірного рівня. Найтісніші зв'язки спостерігаються між інтегральним показником та обома базовими моделями емоційного інтелекту ($r = 0,875$ для Петрідеса та $r = 0,859$ для Холла, $p < 0,001$), що підтверджують їхню узгодженість і валідність обраного інтегрального підходу. Помірна кореляція між моделями здібностей і рис ($r = 0,537$, $p < 0,001$), підтверджує, що вони вимірюють споріднений конструкт емоційного інтелекту. Це дає підстави вважати інтегральний показник надійним узагальненням обох підходів.

Таблиця 3.10.

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту за методиками Н. Холла та К. Петрідеса.

Показники	Spearman's rho	Z_XTotal інтегральний показник емоційного інтелекту Холл	Z_EQTotal інтегральний показник емоційного інтелекту Петрідес	ZI_EQX Z-стандартизований показник емоційного інтелекту
	p-value			
Z_XTotal Z-інтегральний показник емоційного інтелекту Холл	r	—		
	p-value	—		
Z_EQTotal Z-інтегральний показник емоційного інтелекту Петрідес	r	0,537***	—	
	p-value	<0,001	—	
ZI_EQX Z-стандартизований показник емоційного інтелекту	r	0,859***	0,875***	—
	p-value	<0,001	<0,001	—

*** $p < 0,001$ для всіх зв'язків

Отже, інтегральний показник емоційного інтелекту можна вважати надійним і концептуально обґрунтованим узагальненням, яке адекватно відображає як когнітивно-регулятивні, так і особистісно-афективні аспекти емоційної компетентності. Таким чином, він може

розглядатися як базовий предиктор комунікативної компетентності та рівня залежності від соціальних мереж у підлітковому віці.

3.4. Порівняльний аналіз взаємозв'язку між комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків із різним рівнем емоційного інтелекту.

Згідно з логікою дослідження, метою даного підрозділу є перевірка гіпотези про те, що рівень емоційного інтелекту виступає диференціюючим фактором, який зумовлює якісні відмінності у комунікативних вміннях та схильності до залежності від соціальних мереж.

Для визначення характеру взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту комунікативними вміннями та схильністю до залежності від соціальних мереж було проведено порівняльний аналіз за трьома групами підлітків із різними рівнем емоційного інтелекту (низький, середній, високий).

Оскільки частина даних не відповідають нормальному розподілу (що було обґрунтовано в Таблиці 3.8.див Додаток Д), для перевірки статистично значущих відмінностей між групами було застосовано Н-критерій Краскела-Уолліса із подальшим попарним порівнянням *post hoc* аналіз із корекцією Бонферроні, що дозволило визначити між якими саме групами спостерігаються достовірні відмінності.

3.4.1. Порівняння показників комунікативних умінь і залежності від соціальних мереж за рівнем емоційного інтелекту.

Для детального розуміння варіативності показників у трьох групах було розраховано основні описові статистики — середнє значення (M), стандартне відхилення (SD) та коефіцієнт варіації (V). Повні дані наведено у Додатку Ж (табл.3.11-3.12).

Отримані результати демонструють, що в групі підлітків із високим рівнем емоційного інтелекту простежуються найвищі середні показники компетентного типу комунікації (M=32,47, SD=4,15), а також найнижчі значення залежного типу (M=18.26, SD=3,92), та агресивного типу комунікації (M=17,81, SD=4,23).

У респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту, протилежно, спостерігаються вищі показники залежного типу (M=24,63, SD=4,98) та нижчі компетентного типу (M=25,21, SD=4,67), що вказує на труднощі з емоційною саморегуляцією та домінування реактивних форм спілкування.

Щодо показників залежності від соціальних мереж, найвищі середні значення спостерігаються із низьким рівнем емоційного інтелекту за шкалами:

1. «ЗНАЧУЩІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ» (M=28,44, SD=5,31);
2. «САМОПОЧУТТЯ ЗА НЕМОЖЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ» (M=31,17,21, SD=4,82);
- 3.«КОНФЛІКТ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ» (M=29,85, SD=6,12);
- 4.«ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ». (M=90,33, SD=11,08).

Натомість підлітки з високим емоційним інтелектом мають помітно нижчі показники за всіма шкалами залежності від соціальних мереж(див табл. 3.12. Додаток Ж), що свідчить про нижчу залежність і вищу саморегуляцію у взаємодії з цифровим простором.

Узагальненні результати міжгрупового аналізу подано у таблиці 3.13., а результати попарних порівнянь — у таблиці 3.14. (див Додаток 3)

Загалом результати демонструють, що емоційний інтелект суттєво впливає на якість комунікації та ступінь залежності від соціальних мереж. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту показують високий рівень компетентних і конструктивних комунікативних умінь, а також нижчу емоційну прив'язаність до цифрової взаємодії. Таким чином, емоційний інтелект виступає захисним чинником, який сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та знижує ризики формування залежної поведінки у віртуальному середовищі.

3.4.2. Характер взаємозв'язку між комунікативними вміннями та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Для визначення особливостей взаємозв'язку між типами комунікативних умінь і залежністю від соціальних мереж у трьох групах підлітків (з низьким, середнім та високим рівнем емоційного інтелекту) та статистично значущих відмінностей виявлених за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса, проведено *post hoc* аналіз із використанням корекції Бонферроні (Додаток 3 табл. 3.14.).

За результатами тесту Краскела-Уолліса встановлено, що підлітки з різним рівнем емоційного інтелекту істотно відрізняються за типами комунікативних умінь і показниками залежності від соціальних мереж. Найбільш виражені розбіжності зафіксовано для компетентного типу комунікативних умінь та інтегрального показника залежності.

Згідно з *post hoc* аналізом із корекцією Бонферроні, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту мають значно вищі показники за шкалою «КОМПЕТЕНТНИЙ ТИП КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ» — виявлено статистично значущі відмінності між групами підлітків із низьким та високим рівнем емоційного інтелекту ($p=0,002$). Підлітки з

високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу компетентність у спілкуванні, що відображає кращу соціальну зрілість та конструктивну поведінку під час комунікативних взаємодій.

Таблиця 3.13.

Порівняння за типами комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж за Н-критерієм Краскела-Уолліса.

Тип комунікації	H(Kruskal-Wallis)	p	Rank ϵ^2	Інтерпретація результату
KU_Depend шкала Залежний тип комунікативних умінь	6,213	0,045	0,088	Статистично значущі відмінності між групами
KU_Compet шкала компетентний тип комунікативних умінь	11,940	0,003	0,168	Високо значущі відмінності
KU_Aggress шкала агресивний тип комунікативних умінь	5,023	0,081	0,071	Відмінності статистично незначущі
SM_signif шкала Значущість залежності від соціальних	9,039	0,011	0,127	Значущі відмінності
SM_selffeeling шкала Самопочуття залежності від соціальних	13,173	0,001	0,186	Високо значущі відмінності
SM_Konflikt -шкала Конфлікт залежності від соціальних мереж	23,458	<0,001	0,330	Високо значущі відмінності
Sm_total загальний інтегральний показник залежності від соціальних мереж	16,142	<0,001	0,227	Високо значущі відмінності

За шкалою «ЗАЛЕЖНИЙ ТИП КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ» спостерігається тенденція до відмінностей між групами з низьким та високим рівнем емоційного інтелекту ($p \approx 0,061$), однак вона не досягає рівня статистичної значущості. Проте свідчить про часткову залежність між емоційним інтелектом і схильністю до підпорядкованої комунікативної поведінки.

Отримані дані підтверджують наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем емоційного інтелекту існують за всіма шкалами показників залежності від соціальних мереж, окрім показника «ЗНАЧУЩІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ» ($H=9,039$, $p=0,011$). Найбільш виражені відмінності зафіксовано для шкал «КОНФЛІКТ» ($H=23,458$, $p<0,001$) та інтегрального рівня залежності ($H=16,42$, $p<0,001$).

Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють нижчі рівні конфліктності, меншу емоційну залученість у віртуальну взаємодію та рідше відчують дискомфорт при обмеженні доступу до соціальних мереж. Це вказує на їхню вищу емоційну саморегуляцію та

знижену залежність від зовнішнього схвалення. Натомість підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту мають вищі показники за шкалами емоційної значущості та конфліктності, що вказує на їхню емоційну вразливість, підвищену значущість онлайн-спілкування, схильністю до конфліктності та компенсаторним зануренням у цифрову взаємодію. Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту виконує захисну функцію, знижуючи ризики формування залежності від соціальних мереж і сприяючи розвитку конструктивних форм комунікації серед підлітків. Респонденти з високим емоційним інтелектом характеризуються кращою емоційною саморегуляцією, вмінням контролювати тривожність, нижчою потребою в онлайн-підтвердженні власної цінності, а також здатністю відновлювати емоційну рівновагу без залучення цифрових платформ.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження, згідно з якою емоційний інтелект є предиктором якості комунікативних умінь і захисним чинником, щодо розвитку залежності від соціальних мереж.

Гіпотеза підтверджена в повному обсязі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Проведений аналіз за двома методиками (Петрідес та Холл) показав, що емоційний інтелект підлітків має переважно соціально-комунікативну спрямованість. Вони здатні встановлювати ефективні соціальні контакти з однолітками, контролювати власну поведінку та емоційні реакції. Однак вони мають недостатнє усвідомлення власних емоцій, емпатії та вміння розпізнавати емоційні стани інших, що свідчить про певний психологічний дисонанс між оцінкою власних можливостей і їх реальною емоційною ефективністю. Отримані результати показують середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Створений інтегральний показник емоційного інтелекту (ZI_EQX) дозволяє використовувати його для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу.

Результати дослідження показали, що більшість підлітків мають помірний рівень залежності від соціальних мереж. Хоча цифрове середовище не займає провідне місце в їхньому житті, емоційне самопочуття значною мірою залежить від взаємодії у мережі. Це свідчить про певну психологічну вразливість, зокрема про схильність до переживання емоційного дискомфорту в разі відсутності підтримки чи зниження соціальної активності. Показники конфліктності в мережі показують помірний ризик виникнення суперечностей із батьками чи однолітками

Щодо стилів спілкування, більшість підлітків демонструють компетентний тип комунікації, що проявляється у здатності до конструктивного діалогу, дотримання соціальних норм та вмінні регулювати власні емоційні реакції. Водночас зафіксовано помірну схильність до залежного типу спілкування, що може свідчити про потребу у зовнішньому схваленні та недостатню комунікативну самостійність. Агресивний тип комунікації виявився найменш вираженим, що можна розглядати як позитивний вектор соціального розвитку підлітків.

Таким чином, залежність від соціальних мереж має опосередкований вплив на комунікативну поведінку підлітків, проявляється через емоційні коливання та потребу в соціальному підтвердженні. Отримані результати відображають важливість формування та розвитку навичок саморегуляції та критичного ставлення до онлайн-активності для підтримання психологічної рівноваги.

2. Вибірка була поділена на групи на основі рівня емоційного інтелекту (низький, середній, високий) з використанням квантильного поділу. Це дозволило забезпечити статистичну коректність подальшого аналізу.

3. Підлітки із залежним типом комунікативних умінь мають вищу ймовірність емоційної залежності від соціальних мереж, використовуючи онлайн-активність як компенсаторний механізм. Натомість компетентний тип комунікації виступає захисним чинником — соціальні мережі використовуються переважно для інформативних чи розважальних цілей, без формування залежної поведінки. Агресивний тип комунікативних умінь має помірні позитивні кореляції з показниками залежності, що підкреслює потенційний ризик конфліктності у віртуальному просторі.

Виявлено помірний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і компетентним типом комунікації, а також негативний — між емоційним інтелектом і рівнем залежності від соціальних мереж. Залежний тип комунікації корелює з показниками залежності, тоді як компетентний — із нижчим. Це підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності сприяє більш адаптивному використанню соціальних мереж. Результати порівняльного аналізу додатково підтвердили отримані кореляційні зв'язки, засвідчивши відмінності між підлітками з різним рівнем емоційного інтелекту.

4. Проведений порівняльний аналіз (за критерієм Краскела-Уолліса з пост хок перевіркою Бонферроні) підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між підлітками з різним рівнем емоційного інтелекту. Розкрито помірний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та компетентним типом комунікацій, що підтверджує гіпотезу про те, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту мають більш розвиненні комунікативні навички.

Отже, результати емпіричного етапу дослідження підтвердили основні положення гіпотези: високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку конструктивних форм комунікації й знижує ризик залежності від соціальних мереж. Тоді як емоційна нестабільність і низький рівень емоційного саморегуляції можуть виступати чинниками формування поведінкових залежностей у підлітковому віці.

Дослідження підтвердило, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні комунікативних умінь та впливає на залежність від соціальних мереж у підлітків. Розвиток емоційної компетентності може бути важливим аспектом профілактики залежностей у підлітковому віці, що підкреслює необхідність впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в освітньому процесі. Отримані результати можуть бути використані для розробки навчально-профілактичних програм розвитку емоційного інтелекту в школах

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом, комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків 13-14 років, було досягнуто поставлених завдань і підтверджено гіпотезу дослідження.

1. Теоретичний аналіз наукових підходів засвідчив, що емоційний інтелект є базовим чинником соціальної компетентності, який визначає здатність до ефективного спілкування, емоційної саморегуляції й адаптації в суспільстві. Комунікативні вміння розглядаються як система знань, навичок і стратегій ефективної міжособистісної взаємодії, що забезпечує соціальну компетентність. Вони формуються у взаємозв'язку з емоційною зрілістю, тоді як залежність від соціальних мереж має психологічну природу, пов'язану з компенсаторними механізмами, низьким рівнем саморегуляції та потребою в соціальному схваленні.

2. Емпіричне дослідження виявило індивідуальні відмінності у рівнях розвитку емоційного інтелекту, комунікативних умінь і вираженості залежності від соціальних мереж. Підлітки з високим емоційним інтелектом демонструють більшу впевненість у спілкуванні, здатність до емпатії, емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів. Натомість, респонденти з нижчим рівнем емоційного інтелекту виявляють схильність до труднощів у міжособистісних контактах і більшу емоційну залученість і віртуальну взаємодію, використовуючи соціальні мережі як джерело емоційного задоволення.

3. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, комунікативних умінь і рівнем залежності від соціальних мереж. Залежний тип комунікативних умінь позитивно корелює з показниками емоційної залученості, конфліктності та значущості соціальних мереж. Тоді як компетентний тип комунікації має зворотній зв'язок із рівнем медіа

залежності. Емоційний інтелект позитивно пов'язаний із компетентними стилем спілкування і обернено — із шкалами залежності від соціальних мереж.

4. Порівняльний аналіз засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між підлітками з різним рівнем емоційного інтелекту. Досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту мають значно кращі комунікативні навички й менш виражену залежність від соціальних мереж порівняно з їхніми ровесниками із середнім або низьким рівнем цього показника. Це підтверджує роль емоційного інтелекту як захисного фактора, що сприяє розвитку соціальної компетентності та знижує ризики формування залежних форм поведінки у цифровому просторі.

Таким чином результати дослідження повністю підтвердили гіпотезу, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту дійсно характеризуються більш розвиненими комунікативними вміннями та меншою залежністю від соціальних мереж. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом особистісного розвитку, який сприяє формуванню конструктивних способів взаємодії, забезпечує емоційну стабільність, соціальну ефективність та психологічне благополуччя та запобігає розвитку залежних форм поведінки в цифровому просторі.

Отримані дані підкреслюють доцільність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту й комунікативної культури в освітньому процесі як важливого ресурсу профілактики інтернет-залежності та сприяння гармонійному соціально-емоційному розвитку підлітків та їхній адаптивній поведінці у цифровому світі. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання шкільними психологами, соціальними педагогами і класними керівниками для створення програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, саморегуляції та ефективної комунікації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні вікових груп, вивченні гендерних відмінностей і

впливу сімейних факторів на розвиток емоційного інтелекту. Важливим напрямом також є апробація психолого-педагогічних програм розвитку емоційної компетентності як засобу поведінкових залежностей у цифровому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі молодшої школи соціальнопсихологічні й особистісні аспекти. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія*. 2013. № 1046. С. 216 - 221.
2. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Том VII: Екологічна психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені психології Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Вип. 46. 336 с.
3. Амплєєва О. М. Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2019. Вип. 1 (41). С. 3–10.
4. Бацевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики: Київ: Академія, 2004. 344 с.
5. Бенькевич Г.А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації»*. 2018. Вип. 13. С. 25-30.
6. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
7. Богдан М.С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2018. С. 25-29.
8. Больбот Т.Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук. — Київ, 2005. 36 с.
9. Важливість навичок спілкування в повсякденному житті. *Scientific World Info*. 2020.
URL: <https://www.scientificworldinfo.com/2020/12/importance-of-communication-skills-in-everyday-life.html> (дата звернення: 15.06.2025).

10. Вакуліч Т.М. Інтерне-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія* / За ред. Долинської Д.В. — Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип.7(31) С. 22.

11. Вакулич Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2017. №2(16) с. 18-192.

12. Вікова психологія: навч. Посібник /О.П. Сергієнкова та ін. — Київ: ЦУЛ, 2012. 384 с.

13. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. — Київ: Просвіта, 2021. 416 с.

14. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2018. № 34 С. 13-20.

15. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

16. Вовченко О.А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушенням інтелектуального розвитку: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.08. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка, НАПН України. Київ: 2021. 450 с.

17. Гладир А. І., Зачепа Н. В., Мотруніч О. О. Системи дистанційного навчання — огляд програмних платформ. *Електромеханічні та енергетичні системи, методи моделювання та оптимізації: збірник наукових праць. XI міжнародної науково-технічної конференції молодих учених і спеціалістів*, м. Кременчук: КрНУ, 09-11 квітня 2013р. — 386 с. ISSN 2079-5106.

18. Гельбак А.М. Основні результати емпіричного дослідження комунікативних навичок підлітків в умовах традиційного навчання. *Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені*

Івана Огієнка: серія соціально-педагогічна. /за ред. Л.П. Мельник, В.І. Співака. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. Вип. XI С.31-38.

19. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-адиктивної поведінки особистості. Частина I. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.

20. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с

21. Гоулман Д. *Емоційний інтелект*. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Бантам.

[https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(NOBA\)/Chapter_4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%82%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/4.4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%82%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/4.4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) (дата звернення 20.05.2025).

22. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2019. С. 179-184

23. Дерев'янка С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально - методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. С. 312.

24. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

25. Іванов О. М. Психометричні характеристики українськомовної версії опитувальника «Риси емоційного інтелекту» (TEIQue-SF). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 60. С. 44–50.

26. Карр Н. "Глибини: Як Інтернет змінює наші мозки". New York, NY: W. W. Norton & Company. 2010.

27. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). Київ: Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2004. 100 с

28. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

29. Ковальчук В.І., Воротнікова І.П. Моделі використання елементів дистанційного навчання в школі. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2017. № 4. С. 58–76.

30. Коган І. М. Розвиток емпатії у молодших школярів. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. акад. Максименка С. Д. Київ: 2004. Т. 7, Вип. 3. С. 101-108.

31. Корнієнко В. В. Інтернет – залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Journal of Psychology Research*. 2013. Т. 21. №. 9/1. С.87–93.

32. Кудлай О.В., А.А. Макарьчук Н.В. Білоусова Н.В. ТЕОРІЯ МНОЖИННОГО ІНТЕЛЕКТУ ГОВАРДА ГАРДНЕРА У ДИДАКТИЧНОМУ КОНТЕКСТІ. Психолого-педагогічні науки. 2018. №2 URL:<http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/902/1/24.pdf> (дата звернення: 15.06.2025).

33. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. Унту ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 14. С. 417–426. URL:<http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/160833/160038>. (дата звернення 10.06.2025.).

34. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. *Психологічна газета*. 2020. № 8. С. 29-31.

35. Міненко, О. (2023). Теоретичний аналіз проблеми емпатії в різних напрямках психології. *Матеріали конференцій МЦНД, (Львів)*. 2023. С. 160–162. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/546> (дата звернення 06.06.2025).

36. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2000. Вип. 6. С. 3–9.

37. Орищенко О. А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2004. 18 с.

38. Павелків Р. В. Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посібник Київ: Академвидав, 2011. 376 с.

39. Переверзєва В. М. Особливості діалогічного спілкування у підлітків як чинник їх особистісного розвитку. *Підсумки 8'ої Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “Сучасна наука в мережі інтернет”*: [Електронний ресурс]. Рубрика: Соціум. Наука. Культура. Психологія. Київ: 2012: URL: <http://ujdvc.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/160381file:///C:/Users/Valentina/Downloads/160381-Текст%20статті-350552-1-10-20190321.pdf> (дата звернення 01.06.2025).

40. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів): навчально-методичний посібник / Ю. А. Алексєєва та ін. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.

41. Психометричні показники та адаптація шкали залежності від соціальних мереж (SNAS) / П. О. Севостьянов та ін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 79. С. 112–121.

42. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2012. 18.

43. Сафін О., Джулай А., Горенко М. (2022). Емоційний інтелект як предиктор різних аспектів регуляції у професійній діяльності психолога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 64 (6), С. 78–84. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-78-84>
DOI: 10.33099/2617-6858-2021-64-6-78-84.

44. Свідерська Г. М. Психолого-педагогічні чинники розвитку чуйності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. Наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2009. 19 с.

45. Скок А. Г. Теоретичний аналіз проблеми насилля в дитячому середовищі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ 2015. Вип. 126. Серія: Психологічні науки: [зб. наук. праць]. / гол. ред. Носко М. О. С. 153-156.

46. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 15–21.

47. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу: монографія Київ: Міленіум, 2008. 216 с.

48. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук. -метод. посіб. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

49. Шафорост А.С. Емоційний інтелект та екзистенційне самовизначення особистості: проблематика дослідження взаємозв'язку в освітній діяльності. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*. Луганськ: Східноукраїнський національний університет імені Тараса Шевченка, 2024. С. 215–220.

50. Шафорост, А.В. Емоційний інтелект як особистісний ресурс. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. Науково-освітній інноваційний центр суспільних

трансформацій. 2023. С. 246–251.
https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-08.

51. Яцюк М.В. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця: Видавництво «Діло», 2019. 105 с. http://ni.biz.ua/17/17_2/17_25855_test-kommunikativnie-umeniya.html.

52. Balliet D., Joireman J., Daniels D., & George-Falvy, J. (2008). Empathy and the Schwartz Value System: A Test of an Integrated Hypothesis. *Individual Differences Research*. 2008. Vol. 6 № 4. P. 269–279.

53. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13-25.
<http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>.

54. Koval H.V., Spitsyna L.V. Empathy as a resource of socio-psychological support in the system of factors of volunteering. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2021. Vol. 5. P. 30–45.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-3>

55. Hogeveen J, Salvi C, Grafman J. ‘Emotional Intelligence’: Lessons from Lesions. *Trends Neurosci*. 2016. Vol. 39(10). P. 694–705.

56. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 2000. V. 12. No 4. P. 433–442.

АНОТАЦІЯ

Мережко В.Ф. Тема «Взаємозв'язок комунікативних умінь та залежності від соціальних мереж у підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту»: кваліфікаційна робота освітнього рівня — магістр. Спеціальність 053 Психологія. / В.Ф. Мережко. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2025.—58 с.

У кваліфікаційній роботі досліджено взаємозв'язок між емоційним інтелектом, комунікативними вміннями та залежністю від соціальних мереж у підлітків 13-14 років. Метою дослідження є виявлення особливостей цих взаємозв'язків і визначення ролі емоційного інтелекту як захисного фактора. У вибірці брали участь 72 респонденти. Використано методики Н. Холла, К. Петрідеса, Л. Міхельсона та шкалу залежності від соціальних мереж М. Шахнаваз. Застосовано кореляційний та порівняльний аналіз (критерій Краскела-Уолліса, пост хок тест Бонферроні). Результати показали, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із компетентним типом комунікативних умінь та нижчим рівнем соціальної мадіазалежності. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом особистісного розвитку й профілактики поведінкових залежностей у цифровому просторі.

Ключові слова: емоційний інтелект, комунікативні вміння, соціальні мережі, залежність, підлітки.

ABSTRACT

Merezhko V.F. Topic: “The relationship between communication skills and social media addiction in adolescents with different levels of emotional intelligence”: educational qualification work — master's degree. Specialization 053 Psychology. / V.F. Merezhko. Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2025.—58 p.

The thesis examines the relationship between emotional intelligence, communication skills, and social media addiction in adolescents aged 13-14. The aim of the study is to identify the characteristics of these relationships and determine the role of emotional intelligence as a protective factor. The sample included 72 respondents. The methods of N. Hall, K. Petrides, L. Michelson, and M. Shahnava's social media addiction scale were used. Correlation and comparative analysis (Kruskal-Wallis criterion, Bonferroni post hoc test) were applied. The results showed that a high level of emotional intelligence is associated with competent communication skills and a lower level of social media addiction. Emotional intelligence is an important resource for personal development and the prevention of behavioral addictions in the digital space.

Keywords: emotional intelligence, communication skills, social networks, addiction, adolescents.