МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В. о. зав. кафедри
_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

«ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ»

Виконала: студентка 3 курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Василенко Руслана Вікторівна

Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри психології **Поліщук Олена Романівна**

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ…… 7

1.1. Поняття емоційного інтелекту у психологічній науці…….. 7

1.2. Психологічні особливості підліткового віку та вплив цифрових технологій на емоційну сферу…… 13

1.3. Механізми формування емоційного інтелекту в умовах цифровізації…… 19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ…… 25

2.1. Організація та методи дослідження…… 25

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження…… 27

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків……. 35

ВИСНОВКИ……... 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 49

ДОДАТКИ…….. 52

ВСТУП

У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій цифрове середовище стало невід'ємною складовою життя підлітків, істотно впливаючи на процес їхнього особистісного, соціального та емоційного становлення. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи та інші цифрові ресурси не лише розширюють можливості комунікації й доступу до інформації, але й трансформують особливості міжособистісної взаємодії, способи емоційного самовираження та механізми формування самооцінки. У підлітковому віці, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю та активним пошуком власної ідентичності, вплив цифрового простору набуває особливої значущості.

Проблема формування емоційного інтелекту в умовах цифровізації є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме емоційний інтелект забезпечує здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Водночас цифрове середовище може як сприяти розвитку емоційної компетентності підлітків через розширення соціальних контактів і можливостей самовираження, так і створювати ризики емоційної залежності, тривожності, зниження самооцінки та порушення емоційної саморегуляції.

Теоретичну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячені вивченню емоційного інтелекту, емоційної компетентності, особливостей підліткового віку та психологічних аспектів цифрової взаємодії. Значний внесок у дослідження емоційного інтелекту зробили П. Саловей, Дж. Маєр, Д. Ґоулман, Р. Бар-Он, К. Саарні та інші дослідники. Питання впливу цифрового середовища на психоемоційний розвиток особистості висвітлено у працях сучасних українських і зарубіжних учених, які акцентують увагу на трансформації емоційної сфери в умовах цифровізації суспільства.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних механізмів впливу цифрового середовища на емоційний розвиток підлітків, визначення позитивних і негативних аспектів цифрової соціалізації, а також пошуку ефективних шляхів розвитку емоційного інтелекту в умовах сучасного інформаційного суспільства. Зростання рівня цифрової активності підлітків, поширення залежності від соціальних мереж та збільшення кількості емоційних і комунікативних труднощів серед молоді посилюють потребу у науковому осмисленні зазначеної проблематики.

Об'єкт дослідження – процес формування емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Предмет дослідження – вплив цифрового середовища на розвиток складових емоційного інтелекту підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив цифрового середовища на формування емоційного інтелекту підлітків.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку та специфіку формування емоційного інтелекту підлітків.
3. Визначити особливості впливу цифрового середовища на емоційний розвиток підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження впливу цифрового середовища на формування емоційного інтелекту підлітків та розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Державного навчального закладу «Уманський професійний аграрний ліцей». Основну вибірку склали 40 здобувачів освіти.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації наукових підходів до проблеми впливу цифрового середовища на розвиток емоційного інтелекту підлітків та уточненні психологічних механізмів цього процесу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для розробки програм розвитку емоційного інтелекту підлітків в умовах цифровізації.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами (VIII школа технологій інклюзивної освіти) з темою: «Цифрове освітнє середовище як чинник формування емоційного інтелекту підлітків з особливими освітніми потребами в контексті інклюзивної освіти» (м. Вінниця, 2025); на науково-практичному семінарі «Забезпечення академічної доброчесності в освітньому середовищі ЗВО: виклики сьогодення» з темою: «Психологічні чинники академічної недоброчесності та їх урахування в освітньому процесі» (Умань, 2025).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 1 публікації: «Цифрові інструменти розвитку емоційного інтелекту підлітків у практиці психолога» в електронному збірнику праць IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг представлений на 58 сторінках, основний зміст включає 48 сторінок. Робота

містить таблиці, рисунки та додатки. Список використаних джерел складає 35 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту у психологічній науці

Емоційний інтелект є одним із ключових психологічних конструктів сучасної науки, що відображає здатність особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції, а також розпізнавати та враховувати емоційні стани інших людей у процесі міжособистісної взаємодії. У психологічній літературі це поняття розглядається як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості та відіграє важливу роль у формуванні адаптивної поведінки. У контексті сучасних наукових досліджень особливу увагу приділяють різним підходам до визначення структури емоційного інтелекту, його функцій та значення для розвитку особистості, зокрема у підлітковому віці.

Систематичне наукове дослідження цього феномена в межах психології розпочалося у 1990 році, коли П. Саловей і Д. Маєр увели поняття «емоційний інтелект» у науковий обіг [19]. У рамках своєї теоретичної концепції вони запропонували одну з найбільш відомих моделей емоційного інтелекту, розглядаючи його як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей [19]. Дослідники трактували емоційний інтелект як складне багатокомпонентне утворення, що включає три основні групи здібностей [29]:

- розпізнавання та вираження емоцій (власних і чужих);
- управління емоціями (як у себе, так і в інших);
- використання емоцій (для планування, творчого мислення, переключення уваги та мотивації).

У подальшому модель П. Саловея і Дж. Маєра була уточнена та розширена: в оновленій інтерпретації було враховано положення про те, що емоції виступають важливим джерелом інформації про взаємодію індивіда з

іншими людьми та об’єктами [25]. Іншими словами, емоційний інтелект проявляється у здатності людини аналізувати емоційну інформацію, розуміти її походження, встановлювати взаємозв’язки між емоціями та використовувати ці знання як основу для мислення й прийняття рішень. Ця здатність охоплює як поточні емоційні переживання, так і ті, що пов’язані зі спогадами або уявними ситуаціями, оскільки будь-яка зміна у взаємодії з людьми чи об’єктами спричиняє відповідні зміни емоційного стану.

У процесі дослідження зазначених здібностей П. Саловей і Д. Маєр виділили чотири базові компоненти емоційного інтелекту, які подано у формі ієрархічної моделі. Відповідно до авторської концепції, вона формується поступово впродовж індивідуального розвитку особистості. Кожен із компонентів включає як усвідомлення та контроль власних емоційних станів, так і здатність розуміти емоційні переживання інших людей [34]:

- ідентифікація емоцій – полягає у здатності правильно розпізнавати та адекватно виражати емоції;
- емоційне сприяння мисленню – проявляється у використанні емоцій як ресурсу, що допомагає активізувати мислення та ефективно вирішувати когнітивні завдання;
- розуміння емоцій – передбачає вміння розпізнавати складні емоційні стани, диференціювати їх та усвідомлювати причини їх виникнення;
- регуляція емоцій – означає здатність свідомо керувати, спрямовувати та коригувати власні емоції, а також впливати на емоційні реакції інших людей, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та ефективну взаємодію з оточенням [34].

Альтернативне трактування сутності емоційного інтелекту у 1995 році запропонував Д. Ґоулман, який, спираючись на концепцію П. Саловея та Д. Маєра, розробив власну модель цього феномена. Учений розширив первинне розуміння, включивши до його структури такі складові, як ентузіазм, наполегливість і соціальні навички [8].

Таким чином, Д. Ґоулман поєднав у своїй концепції як когнітивні компоненти, притаманні моделі П. Саловея і Д. Маєра, так і особистісні характеристики. Емоційний інтелект у його інтерпретації визначається як «здатність регулювати власні емоції, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та демонструвати відповідальну поведінку в соціальному середовищі» [8]. Дослідник наголошував, що життєвий успіх особистості зумовлюється не лише рівнем інтелектуальних здібностей, а передусім умінням усвідомлювати, розуміти та вербалізувати власні емоційні стани. Серед ключових чинників досягнення успіху Д. Ґоулман виокремлював самопізнання, емоційний самоконтроль та здатність розпізнавати емоції інших людей.

Однією з впливових сучасних моделей емоційного інтелекту є підхід Р. Бар-Она [28]. На думку вченого, емоційний інтелект являє собою сукупність некогнітивних здібностей, умінь і навичок, які визначають ефективність особистості у подоланні життєвих труднощів, адаптації до змінних умов середовища та досягненні поставлених життєвих цілей [28].

У процесі поглибленого аналізу розглянутих моделей емоційного інтелекту, з урахуванням позицій їхніх авторів, слід відзначити, що початкова концепція, запропонована П. Саловеєм і Д. Маєром, була зосереджена переважно на когнітивних здатностях, пов’язаних з обробкою емоційної інформації [34]. Подальший розвиток наукових підходів до цього феномена характеризується поступовим посиленням уваги до особистісних та поведінкових характеристик. Яскравим прикладом такого розширення є модель Р. Бар-Она [28], у якій емоційний інтелект розглядається без безпосереднього включення когнітивного компоненту як ключового системоутворювального елементу. Водночас подібне концептуальне розмежування викликає певні наукові дискусії, оскільки воно знижує чіткість визначення емоційного інтелекту та наближає його радше до описової метафори, ніж до строго структурованого наукового конструкту.

У результаті досліджень емоційного інтелекту, здійснених такими провідними зарубіжними науковцями, як Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Ґоулман і

Р. Бар-Он, сформувалося поняття емоційної компетентності як окремого психологічного феномена. Саме Д. Ґоулман уперше ввів у науковий обіг термін «емоційна компетентність» [9]. Він розглядав її як динамічну характеристику особистості, що охоплює сукупність індивідуальних рис і соціальних навичок, пов'язаних із усвідомленням, переживанням та регуляцією емоцій [7].

Крім того, Д. Ґоулман виділяв *дві ключові складові емоційної компетентності:* особистісну компетентність, яка включає самосвідомість, саморегуляцію та внутрішню мотивацію, а також соціальну компетентність, що передбачає емпатію та ефективну взаємодію з іншими людьми [9]:

- *розуміння себе* – дана складова передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, індивідуальні вподобання, внутрішні ресурси та інтуїтивні реакції. Вона включає вміння розпізнавати свої емоції та аналізувати їхній вплив на поведінку, що відображає глибоке самопізнання. Також йдеться про об'єктивне усвідомлення власних сильних і слабких сторін, упевненість у собі та реалістичну оцінку особистісних можливостей;
- *саморегуляція* – охоплює здатність керувати внутрішніми емоційними станами, імпульсами та особистісними ресурсами. Вона проявляється у вмінні контролювати власні емоційні реакції, брати відповідальність за поведінку та зберігати адаптивність у ситуаціях змін. Крім того, саморегуляція передбачає відкритість до нових ідей, готовність сприймати та інтегрувати нову інформацію, а також гнучкість у застосуванні різних стратегій діяльності;
- *мотивація* – це система внутрішніх і зовнішніх стимулів, що спрямовують особистість на досягнення визначених цілей. Вона включає мотивацію досягнення, яка виявляється у прагненні до саморозвитку та підвищення ефективності; мотивацію обов'язку, що відображає відповідальність перед групою чи організацією; а також мотивацію ініціативи, яка проявляється у наполегливості, активному використанні ресурсів і ентузіазмі під час виконання завдань;

- *емпатія* – здатність емоційно відгукуватися на переживання, потреби та почуття інших людей. Вона включає розуміння емоційного стану інших, щирий інтерес до їхніх проблем, підтримку особистісного розвитку та сприяння реалізації потенціалу. Також емпатія передбачає орієнтацію на потреби оточення та готовність надавати допомогу з урахуванням інтересів інших учасників взаємодії;

- *соціальні навички* – це комплекс умінь і особистісних характеристик, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію. Вони проявляються у здатності до переконливої комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, впливу на інших, лідерства, ініціювання змін, побудови та підтримання стабільних соціальних зв'язків, а також у навичках командної роботи та співпраці.

Р. Бар-Он запропонував власне трактування емоційної компетентності в межах однієї з найбільш поширених сучасних моделей емоційного інтелекту. На його думку, емоційна компетентність може бути оцінена через сукупність показників, які відображають як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні характеристики, а також рівень адаптаційних можливостей, стресостійкість і загальну емоційну ефективність функціонування особистості [28]:

- навички регуляції власних емоцій;
- якість міжособистісних взаємин та здатність до подолання стресових ситуацій;
- адаптаційні здібності та загальний емоційний фон особистості.

У своїх ключових працях Р. Бар-Он інтегрує емоційну та соціальну компетентність у єдину концептуальну модель, у межах якої виділяє два основні рівні: внутрішньоособистісний та міжособистісний. До внутрішньоособистісного рівня відносяться такі характеристики, як самоповага, усвідомлення власних емоцій, упевненість у собі, автономність та прагнення до самореалізації. Міжособистісний рівень охоплює емпатійність, соціальні навички, здатність протистояти стресу, адаптивність до нових умов і позитивну емоційну налаштованість [28].

У своїх дослідженнях емоційної компетентності К. Саарні запропонувала розглядати її як багатовимірний конструкт, що включає вісім взаємопов'язаних здібностей і навичок [32]. До них належать такі компоненти:

- усвідомлення власних емоційних станів;
- здатність розрізняти емоції інших людей;
- уміння використовувати емоційну лексику та форми вираження емоцій відповідно до культурного контексту;
- емпатія та здатність до співпереживання;
- розуміння того, що внутрішні емоційні переживання можуть не збігатися із зовнішнім їх проявом;
- навички конструктивного подолання негативних емоційних станів;
- усвідомлення впливу емоційної експресії на характер міжособистісних відносин;
- емоційна автентичність, що передбачає прийняття власних емоцій незалежно від їх соціальної або культурної оцінки.

Українські науковці, зокрема О. Власова, Н. Коврига, І. Аршава, С. Дерев'янко та інші, також активно досліджують феномен емоційної компетентності. У їхніх працях він розглядається як важлива умова ефективного функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. Високий рівень емоційної компетентності, на думку дослідників, проявляється у здатності людини усвідомлювати, регулювати та конструктивно керувати власними емоційними станами [9].

Таким чином, аналіз наукових підходів до трактування емоційного інтелекту свідчить про відсутність єдиного загальноприйнятого визначення цього феномена та його багатовимірність у межах сучасної психологічної науки. Різні дослідники (П. Саловей, Д. Маєр, Д. Ґоулман, Р. Бар-Он та ін.) акцентують увагу на окремих аспектах емоційного інтелекту – когнітивних здібностях, особистісних характеристиках, соціальних навичках та поведінкових проявах.

Узагальнення наукових позицій дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегративну психологічну властивість особистості, що поєднує здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції власних емоцій, а також розпізнавання та адекватного реагування на емоційні стани інших людей. Він виступає важливим чинником ефективної соціальної взаємодії, адаптації та особистісного розвитку.

Отже, емоційний інтелект є складним багаторівневим конструктом, який відіграє суттєву роль у забезпеченні психологічної зрілості особистості та її успішного функціонування в соціальному середовищі.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку та вплив цифрових технологій на емоційну сферу

Підлітковий вік є одним із найбільш сенситивних періодів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами, формуванням самосвідомості, системи цінностей та міжособистісних відносин. У цей період емоційна сфера вирізняється підвищеною чутливістю, нестабільністю та потребою у соціальному визнанні. Водночас активне впровадження цифрових технологій у повсякденне життя суттєво модифікує умови соціалізації підлітків, впливаючи на їхні емоційні реакції, способи комунікації та формування самооцінки. У зв’язку з цим важливим є аналіз психологічних особливостей підліткового віку у взаємозв’язку з впливом цифрового середовища на емоційну сферу особистості.

Як зазначає О. Ковальчук, емоційна сфера підліткового віку вирізняється підвищеною чутливістю до впливу зовнішніх чинників, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення самооцінки, особистісної ідентичності та навичок емоційної саморегуляції.

Віртуальне середовище нерідко частково або повністю витісняє реальне міжособистісне спілкування, що може як сприяти розвитку комунікативних

умінь, так і зумовлювати соціальну ізоляцію та формування залежності від цифрових платформ. У зв'язку з цим підлітки переживають широкий спектр емоцій, пов'язаних із онлайн-активністю – від позитивних переживань, таких як радість і захоплення, до негативних станів, зокрема тривожності, заздрості та фрустрації.

Одним із найвиразніших проявів впливу соціальних мереж на емоційну сферу підлітків є феномен соціального порівняння. У цифровому просторі часто поширюється демонстрація «ідеалізованої реальності», що формує у підлітків спотворене уявлення про життя інших людей [11].

У результаті багато підлітків починають порівнювати себе з блогерами, однолітками або знайомими, що може призводити до зниження самооцінки, формування почуття меншовартості та виникнення депресивних переживань.

Як свідчать дослідження С. Литвин [16], активні користувачі соціальних мереж частіше демонструють незадоволеність власною зовнішністю, матеріальним становищем та рівнем соціального успіху, що негативно позначається на їхньому емоційному стані.

Крім соціального порівняння, суттєвим чинником впливу є залежність від віртуального схвалення. За даними І. Павленко [15], «вподобання», коментарі та кількість підписок часто сприймаються підлітками як показники соціальної значущості та популярності. Потреба у постійному отриманні позитивного зворотного зв'язку може сприяти формуванню емоційної залежності, за якої рівень самоповаги прямо залежить від активності в соціальних мережах.

Якщо підліток отримує негативні відгуки або стикається з відсутністю реакції на власні публікації, це може спричиняти значний емоційний дискомфорт, проявлятися у вигляді почуття самотності, підвищеної тривожності або навіть агресивних реакцій.

Як зазначає Л. Мельник, надмірне використання соціальних мереж пов'язане з ризиком емоційного виснаження та підвищення рівня стресу. Постійна необхідність бути онлайн, відстежувати оновлення та оперативно

реагувати на повідомлення формує стан психологічного перевантаження, що негативно впливає на емоційне самопочуття особистості [22].

Підлітки, які проводять у соціальних мережах понад три години на день, частіше демонструють підвищену тривожність, дратівливість та емоційну нестійкість. Окрему загрозу становить явище кібербулінгу, яке вважається одним із найбільш деструктивних наслідків впливу цифрового середовища.

Онлайн-агресія, образливі повідомлення, приниження та погрози здатні завдавати глибоких психологічних травм підліткам. Особливістю кібербулінгу є його тривалий та публічний характер: на відміну від традиційних форм булінгу, негативний контент може зберігатися в мережі тривалий час і залишатися доступним широкій аудиторії, що посилює переживання безпорадності, сорому та страху [12].

Згідно з дослідженнями І. Дорошенко, підлітки, які зазнають кібербулінгу, частіше демонструють симптоми депресії, панічні атаки, а в окремих випадках – суїцидальні думки. Це свідчить про серйозний вплив даного явища на психічне здоров’я та необхідність своєчасної психологічної підтримки з боку фахівців, освітніх закладів і соціальних служб.

Водночас, попри наявні ризики, соціальні мережі за умови свідомого та контрольованого використання можуть також здійснювати позитивний вплив на емоційну сферу підлітків.

Як зазначає І. Мельничук, соціальні мережі можуть виконувати роль джерела емоційної підтримки для підлітків, які стикаються з труднощами у реальному житті. У межах тематичних спільнот, груп за інтересами або онлайн-чатів вони мають можливість знаходити однодумців, обговорювати власні переживання та отримувати моральну підтримку. Для підлітків, які переживають соціальні труднощі або особистісні кризи, така форма взаємодії може виступати важливим чинником стабілізації емоційного стану.

Соціальні мережі також сприяють розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту, оскільки підлітки вчаться виражати власні емоції, аналізувати реакції інших користувачів та шукати конструктивні способи

вирішення конфліктних ситуацій. У деяких випадках онлайн-комунікація допомагає зменшити соціальну тривожність і поступово формує навички міжособистісної взаємодії [15].

Це є важливим чинником розвитку соціальних умінь у підлітковому віці, адже раціональне використання цифрових технологій може стати дієвим інструментом формування емоційної стійкості та соціальної адаптації. Додатково П. Пилипенко звертає увагу на ще один позитивний аспект – можливість використання соціальних мереж як ресурсу для навчання та особистісного розвитку.

Підлітки отримують доступ до різноманітного освітнього контенту, беруть участь у вебінарах, взаємодіють з експертами, обговорюють суспільно важливі питання та розширюють свій світогляд. У такому контексті соціальні мережі виступають не лише розважальним середовищем, а й простором для саморозвитку та формування більш цілісної та конструктивної картини світу.

Отже, вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітків має багатовекторний характер і може бути як позитивним, так і негативним. З одного боку, вони відкривають нові можливості для комунікації, самовираження та отримання підтримки, з іншого – можуть сприяти формуванню залежності, емоційної нестабільності та розвитку депресивних станів [14].

У зв’язку з цим одним із важливих завдань сучасної психології є формування у підлітків навичок усвідомленого користування соціальними мережами, розвиток емоційної саморегуляції та критичного мислення, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки цифрового середовища та ефективніше використовувати його позитивний потенціал.

Емоційна сфера підлітка є динамічною, пластичною та чутливою системою, яка в період становлення особистості перебуває на межі між підвищеною афективною реактивністю та необхідністю формування внутрішньої емоційної рівноваги. У цьому процесі соціальні мережі виступають потужним зовнішнім стимулом, що змінює способи обробки

емоційної інформації та частково зміщує акцент із реальної взаємодії на віртуальну комунікацію.

Емоційне спілкування в цифровому середовищі реалізується через символічні форми – *тексти, зображення, емодзі, реакції та меми.* Це зумовлює фрагментарність емоційного сприйняття та його редукцію до спрощених моделей типу «схвалення/несхвалення». У результаті емоційний досвід набуває швидкоплинного характеру і часто не інтегрується повноцінно в особистісну структуру.

Соціальні мережі також стирають межу між приватним і публічним, перетворюючи емоційні переживання на контент, що потребує зовнішнього підтвердження. Таким чином формується залежність від соціального зворотного зв'язку, коли значущість емоційного досвіду визначається реакцією аудиторії.

Позитивні ефекти цифрової взаємодії можуть проявлятися у розширенні емоційного репертуару, прискоренні соціальної адаптації, розвитку емоційної обізнаності та формуванні цифрової емпатії. Спостерігаючи за реакціями інших, підлітки навчаються гнучкіше виражати емоції, шукати підтримку та опановувати нові моделі емоційної поведінки. Особливо це важливо для осіб із низькою соціальною впевненістю або тих, хто відчуває емоційну ізоляцію в реальному житті.

Разом із тим, надмірне занурення у цифровий простір пов'язане з ризиками зниження глибини емоційного переживання, поверхневого сприйняття інформації та ослаблення емпатійних реакцій. Додатково вплив соціальних мереж модифікується індивідуально-психологічними особливостями підлітків, зокрема типом темпераменту, рівнем емоційної стійкості та сформованістю навичок саморегуляції.

Не менш важливим є врахування рівня емоційної зрілості. Емоційно диференційовані підлітки здатні до рефлексії, критичного аналізу контенту та ефективного емоційного самоконтролю, тоді як емоційно незрілі особистості

частіше демонструють залежність від зовнішньої оцінки, нестабільну самооцінку та реактивні емоційні стани.

Вікові особливості також визначають характер впливу цифрового середовища: молодші підлітки більш імпульсивні та емоційно реактивні, тоді як старші демонструють вищий рівень рефлексії, але водночас можуть переживати інтенсивні внутрішні конфлікти, пов'язані з ідентичністю та самосприйняттям. За умови належної психологічної підтримки це створює потенціал для розвитку емоційного інтелекту [24].

Підсумовуючи, підлітковий вік характеризується інтенсивними психоемоційними змінами, пов'язаними з формуванням ідентичності, самооцінки та навичок емоційної саморегуляції, що робить емоційну сферу особливо чутливою до зовнішніх впливів. Цифрові технології, зокрема соціальні мережі, суттєво трансформують умови соціалізації підлітків, одночасно розширюючи можливості для спілкування, самовираження та отримання підтримки і створюючи ризики емоційної нестабільності, залежності від зовнішньої оцінки та соціального порівняння. Вплив цифрового середовища має амбівалентний характер і значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей підлітка, рівня його емоційної зрілості та сформованості навичок саморегуляції.

Отже, ефективне врахування вікових особливостей у поєднанні з розвитком критичного мислення та емоційної компетентності є ключовою умовою гармонійного емоційного розвитку підлітків в умовах цифровізації.

1.3. Механізми формування емоційного інтелекту в умовах цифровізації

Умови цифровізації сучасного суспільства суттєво трансформують процеси соціалізації та емоційного розвитку особистості, зокрема підлітків. Постійна взаємодія з цифровими технологіями, соціальними мережами та

онлайн-комунікацією формує нові моделі емоційного реагування, самовираження та міжособистісної взаємодії. У цьому контексті особливого значення набуває розгляд механізмів формування емоційного інтелекту, які визначають, яким чином відбувається розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок в умовах цифрового середовища. Розуміння цих механізмів є необхідною умовою для визначення як позитивного, так і потенційно ризикованого впливу цифровізації на емоційну сферу підлітків.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що формування емоційного інтелекту відбувається через механізми соціального навчання та інтеріоризації емоційного досвіду, які в умовах цифровізації зазнають суттєвих трансформацій. Зокрема, А. Бандура у межах соціально-когнітивної теорії наголошує, що значна частина емоційних реакцій засвоюється через спостереження та моделювання поведінки інших людей, що в цифровому середовищі реалізується через контент соціальних мереж, відео та блогінг [27].

Дослідники емоційного інтелекту П. Саловей і Д. Маєр зазначають, що його розвиток базується на поетапному формуванні здатності до розпізнавання, розуміння, використання та регуляції емоцій, при цьому цифрове середовище виступає додатковим джерелом емоційної інформації, яка впливає на когнітивну обробку переживань [31].

У роботах Д. Ґоулмана підкреслюється, що розвиток емоційного інтелекту пов’язаний із тренуванням навичок самосвідомості та саморегуляції, а цифрові платформи можуть як сприяти цьому процесу через інтерактивну комунікацію, так і ускладнювати його через надлишок емоційно насиченого контенту та залежність від соціального схвалення [30].

Окремо слід зазначити позицію К. Саарні, яка розглядає емоційну компетентність як результат соціального досвіду, де ключову роль відіграє контекст комунікації. У цифровому середовищі цей контекст стає більш фрагментованим, що впливає на формування здатності до емоційної рефлексії та регуляції [33].

Сучасні дослідження також вказують, що цифровізація створює новий механізм розвитку емоційного інтелекту – цифрову емоційну взаємодію, яка передбачає опосередковане переживання емоцій через онлайн-комунікацію, емодзі, реакції та соціальне схвалення. За даними досліджень С. Коваль та ін., така взаємодія може як розширювати емоційний досвід підлітків, так і сприяти формуванню поверхневих емоційних реакцій та залежності від зовнішньої оцінки [13].

Таким чином, механізми формування емоційного інтелекту в умовах цифровізації включають соціальне навчання через медіа-контент, когнітивну обробку емоційної інформації, розвиток саморегуляції через онлайн- взаємодію та формування цифрової емоційної компетентності. Їхня ефективність залежить від рівня критичного мислення особистості, якості цифрового середовища та здатності до рефлексії емоційного досвіду.

З метою більш глибокого розуміння механізмів формування емоційного інтелекту підлітків в умовах цифровізації доцільно розглянути практичні кейси та психологічні практики, які спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної взаємодії у цифровому середовищі.

Кейс 1. «Емоційний щоденник онлайн-комунікації»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморефлексії підлітків у процесі використання соціальних мереж.

Суть практики: Підліткам пропонується протягом 7–14 днів вести спеціальний щоденник емоцій, пов’язаний із використанням цифрових платформ (Instagram, TikTok, Telegram тощо). Після кожної значущої онлайн-взаємодії вони фіксують:

- яку саме ситуацію вони пережили;
- які емоції виникли;
- що стало причиною цих емоцій;
- як вони відреагували;
- чи вплинула ця ситуація на самооцінку або настрій.

Приклад кейсу: Підліток виклав фото в соціальній мережі та очікував активної реакції однолітків. Через невелику кількість вподобань у нього виникли тривожність і розчарування. Під час аналізу ситуації разом із психологом або педагогом підліток усвідомлює, що його емоційний стан надмірно залежить від зовнішнього схвалення.

Результат практики:

- розвиток емоційної рефлексії;
- формування навичок усвідомлення власних емоцій;
- зниження залежності від соціального схвалення;
- підвищення рівня емоційної саморегуляції.

Кейс 2. «Пауза перед реакцією»

Мета: формування навичок емоційної саморегуляції в онлайн-комунікації.

Суть практики: Підлітків навчають правилу «емоційної паузи» перед відповіддю на провокативні повідомлення, негативні коментарі або конфліктні ситуації у мережі.

Алгоритм:

1. Зупинитися на 10–15 секунд.
2. Назвати власну емоцію.
3. Оцінити можливі наслідки відповіді.
4. Вибрати конструктивний спосіб реагування.

Приклад кейсу: Учень отримує образливий коментар у соціальній мережі. Замість миттєвої агресивної відповіді він використовує техніку «пауза – аналіз – відповідь». Це дозволяє уникнути емоційної ескалації конфлікту.

Результат практики:

- розвиток контролю імпульсивних реакцій;
- формування емоційної стійкості;
- профілактика кіберконфліктів та кібербулінгу.

Кейс 3. «Цифровий детокс»

Мета: зниження емоційної залежності від соціальних мереж.

Суть практики: Підліткам пропонується щодня визначати періоди без використання гаджетів (від 1 до 3 годин), які заповнюються офлайн-активністю:

- спортом;
- творчістю;
- живим спілкуванням;
- читанням;
- прогулянками.

Приклад кейсу: Підліток проводить у TikTok понад 6 годин на день, відчуває втому, дратівливість та тривожність. Після впровадження «цифрових пауз» поступово зменшується рівень емоційного перенапруження та покращується сон.

Результат практики:

- нормалізація емоційного стану;
- зниження рівня тривожності;
- формування навичок контролю цифрової поведінки;
- покращення концентрації уваги.

Кейс 4. «Емпатія через цифрові історії»

Мета: розвиток емпатії та здатності розуміти емоції інших людей.

Суть практики: Підліткам демонструються короткі відео або реальні історії з онлайн-середовища (кібербулінг, самотність, соціальна ізоляція). Після перегляду проводиться групове обговорення:

- що відчував герой;
- чому він так реагував;
- яку підтримку можна було надати;
- як би учасники діяли в подібній ситуації.

Приклад кейсу: Учні переглядають історію дівчини, яка стала жертвою онлайн-цькування. Під час дискусії вони аналізують її емоційний стан та наслідки кібербулінгу.

Результат практики:

- розвиток емоційного співпереживання;
- підвищення рівня соціальної чутливості;
- формування гуманної комунікації в цифровому середовищі.

Кейс 5. «Соціальні мережі без порівняння»

Мета: формування адекватної самооцінки та критичного мислення.

Суть практики: Психолог або педагог проводить заняття, під час якого підлітки аналізують механізми створення “ідеального образу” у соціальних мережах:

- використання фільтрів;
- редагування фото;
- демонстрація лише позитивних моментів життя.

Приклад кейсу: Підлітки порівнюють «реальне життя» та «контент у мережі», після чого обговорюють, як соціальні мережі можуть створювати викривлене уявлення про успіх, красу чи популярність.

Результат практики:

- зниження рівня соціального порівняння;
- розвиток критичного мислення;
- стабілізація самооцінки;
- зменшення емоційної залежності від онлайн-схвалення.

Кейс 6. «Тренінг емоційної грамотності»

Мета: розвиток навичок розпізнавання та вербалізації емоцій.

Суть практики: Проводяться групові вправи:

- «Назви емоцію»;
- «Емоційний барометр»;
- «Що приховується за реакцією?»;
- «Моє емоційне повідомлення».

Приклад кейсу: Підліток замість фрази «мене все дратує» вчиться конкретизувати свій стан: «я відчуваю образу», «я розчарований», «мені тривожно».

Результат практики:

- розвиток емоційного словника;
- покращення емоційної саморегуляції;
- формування навичок конструктивної комунікації.

Запропоновані кейси та практики спрямовані на розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту підлітків в умовах цифровізації: емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії, критичного мислення та емоційної стійкості. Їх використання у роботі психологів, педагогів і батьків дозволяє не лише мінімізувати негативний вплив цифрового середовища, а й перетворити цифровий простір на ресурс розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Державного навчального закладу «Уманський професійний аграрний ліцей». Основну вибірку склали 40 здобувачів освіти.

У межах емпіричного дослідження впливу цифрового середовища на формування емоційного інтелекту підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваного феномену. Такий підхід дозволяє не лише визначити рівень емоційного інтелекту, але й виявити особливості цифрової поведінки підлітків та їхні емпатійні здібності, що є ключовими показниками у контексті сучасної цифровізації.

Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток А). Методика Н. Холла є однією з найбільш поширених у психодіагностиці емоційного інтелекту та використовується для комплексної оцінки емоційної сфери особистості. Опитувальник складається із серії тверджень, що відображають різні аспекти емоційного інтелекту, на які респондент відповідає за шкалою згоди (наприклад, від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Методика охоплює п'ять основних компонентів:

- емоційна обізнаність (здатність усвідомлювати власні емоції та їх причини);
- керування власними емоціями (уміння контролювати емоційні реакції у різних ситуаціях);
- самомотивація (здатність підтримувати внутрішню мотивацію та позитивний емоційний стан);
- емпатія (розуміння емоцій інших людей);

- розпізнавання емоцій інших (інтерпретація емоційних станів через поведінку, міміку, контекст).

Обробка результатів дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту (низький, середній, високий), а також профіль його структурних компонентів, що є важливим для подальшого аналізу впливу цифрового середовища.

Шкала залежності від соціальних мереж (адаптований варіант M. G. Shahnawaz, U. Rehman social networking addiction scale) (Додаток Б).

Дана методика використовується для визначення ступеня залученості підлітків у цифрове середовище та виявлення ознак формування залежної поведінки від соціальних мереж. Вона базується на самооцінці респондентів і включає твердження, що відображають частоту, інтенсивність та емоційну значущість використання цифрових платформ.

Методика дозволяє оцінити такі параметри:

- частоту та тривалість перебування у соціальних мережах;
- труднощі контролю часу онлайн;
- емоційні реакції на відсутність доступу до Інтернету (тривога, дратівливість, дискомфорт);
- потребу постійного отримання соціального схвалення (лайки, коментарі, перегляди);
- вплив цифрового контенту на настрій та самооцінку.

Результати інтерпретуються за рівнями: низький, середній та високий рівень залежності від соціальних мереж. Отримані дані дозволяють дослідити, як інтенсивність цифрової активності пов’язана з розвитком або зниженням емоційного інтелекту підлітків.

Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна (Додаток В). Методика спрямована на оцінку здатності особистості до емоційного співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей. Вона базується на твердженнях, які відображають поведінкові та емоційні реакції респондента у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Опитувальник дозволяє визначити:

- рівень емоційної чутливості до переживань інших людей;
- схильність до співпереживання та емоційної підтримки;
- здатність до розуміння невербальних емоційних сигналів;
- готовність реагувати на емоційні потреби інших.

За результатами обробки визначається низький, середній або високий рівень емпатії. Високий рівень емпатії розглядається як один із ключових показників сформованого емоційного інтелекту, тоді як низькі показники можуть свідчити про труднощі у міжособистісній взаємодії, зокрема в умовах цифрового спілкування.

Комплексне застосування зазначених методик дає змогу отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, емпатією та інтенсивністю використання цифрового середовища. Такий підхід дозволяє не лише діагностувати актуальний стан емоційної сфери підлітків, але й виявити потенційні ризики цифрового впливу на їхній психологічний розвиток.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Отримані в ході емпіричного дослідження дані дозволяють комплексно проаналізувати особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків та його взаємозв'язок із впливом цифрового середовища.

Отримані результати дають змогу визначити особливості емоційного розвитку підлітків в умовах активного використання цифрових технологій та окреслити ключові проблемні аспекти, що потребують подальшої уваги та корекційної роботи.

Для визначення рівня емоційного інтелекту було використано *опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла.*

Методика дозволяє оцінити емоційний інтелект за 5 шкалами: емоційна обізнаність; управління власними емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей.

Також визначається інтегральний рівень емоційного інтелекту: низький, середній або високий.

Таблиця 2.1

Рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Рівень EI	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	8	20 %
Середній	22	55 %
Низький	10	25 %

Таблиця 2.2

Показники за шкалами емоційного інтелекту

Шкала	Середній рівень	Інтерпретація
Емоційна обізнаність	12,8 %	середній рівень
Управління емоціями	11,3 %	середній рівень
Самомотивація	13,1 %	середній рівень
Емпатія	12,5 %	середній рівень
Розпізнавання емоцій інших	11,5 %	середній рівень

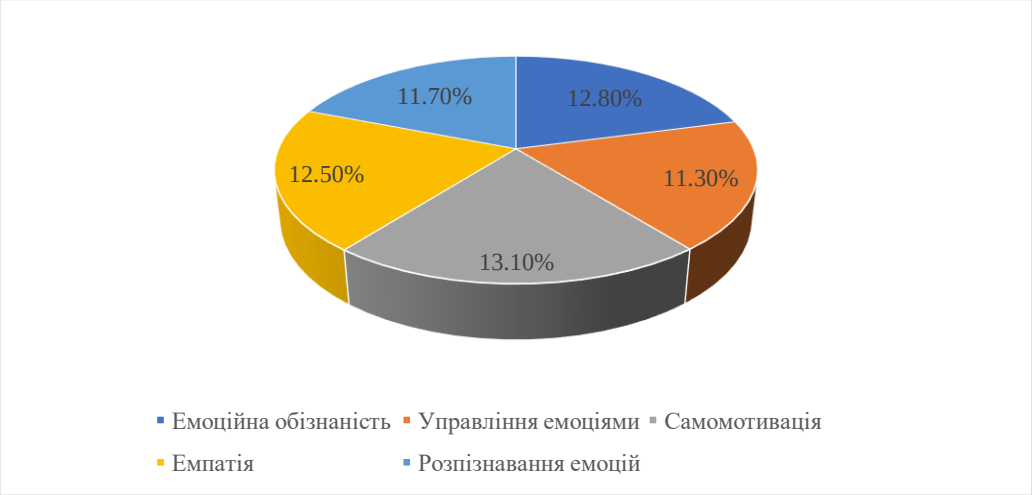


Рис. 2.1. Порівняльна діаграма середніх значень шкал EI

Отримані дані свідчать, що у більшості респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту (55%), що характеризується достатньою здатністю до розпізнавання власних емоцій, але недостатньо сформованими навичками їх регуляції в стресових ситуаціях.

10 (25%) підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту, що може проявлятися у:

- труднощах контролю емоцій;
- низькій емпатії;
- імпульсивних реакціях у спілкуванні (особливо онлайн).

8 (20%) респондентів мають високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про:

- сформовану емоційну саморегуляцію;
- розвинену емпатію;
- стабільність у міжособистісній взаємодії.

Таким чином, результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла засвідчують переважання середнього рівня емоційного інтелекту серед підлітків. Це вказує на потребу цілеспрямованого розвитку емоційної саморегуляції та емпатійних здібностей, особливо в умовах активного впливу цифрового середовища, яке може як стимулювати, так і ускладнювати формування емоційної компетентності.

Отримані результати за методикою Н. Холла створюють підґрунтя для подальшого аналізу чинників, що можуть впливати на рівень емоційного інтелекту підлітків.

Зокрема, особливого значення набуває вивчення інтенсивності використання цифрового середовища, яке в сучасних умовах є одним із провідних факторів соціалізації молоді. У зв’язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування шкали залежності від соціальних мереж, що дозволяє оцінити рівень залученості підлітків у цифровий простір та виявити ознаки формування залежної поведінки. Нижче подано результати дослідження за цією методикою у вигляді таблиць та їх подальший аналіз.

Для визначення рівня залученості у цифрове середовище використано *шкалу залежності від соціальних мереж (адаптований варіант Social Media Addiction Scale).*

Методика дозволяє оцінити:

- частоту використання соціальних мереж;
- емоційну залежність від онлайн-взаємодії;
- труднощі контролю часу перебування в мережі;
- реакцію на відсутність доступу до Інтернету;
- потребу в соціальному схваленні (лайки, коментарі).

За результатами обробки визначаються три рівні:

- низький рівень залежності;
- середній рівень залежності;
- високий рівень залежності.

Таблиця 2.3

Рівень залежності від соціальних мереж

Рівень залежності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	12	30 %
Середній	20	50 %
Низький	8	20 %

Отримані дані свідчать, що переважна частина підлітків 20 (50%) має середній рівень залежності від соціальних мереж, що характеризується регулярним користуванням цифровими платформами, періодичними труднощами у контролі часу та емоційною залученістю до онлайн-взаємодії.

12 (30%) респондентів демонструють високий рівень залежності, що проявляється у:

- надмірному перебуванні онлайн;
- емоційній реакції на відсутність доступу до соціальних мереж;
- залежності від оцінки контенту іншими користувачами;
- зниженні концентрації на навчальній діяльності.

8 (20%) підлітків мають низький рівень залежності, що свідчить про більш усвідомлене та контрольоване використання цифрових технологій.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що цифрове середовище є значущим фактором повсякденного життя підлітків, при цьому у значної частини вибірки спостерігається помірний або високий рівень залежності від соціальних мереж. Це може мати вплив на емоційну сферу, зокрема на рівень саморегуляції, самооцінку та емоційний інтелект, що потребує подальшого аналізу у взаємозв'язку з попередніми результатами дослідження.

На основі результатів двох методик – опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла та шкали залежності від соціальних мереж – було здійснено порівняльний аналіз показників.

Таблиця 2.4

Співвідношення рівня емоційного інтелекту та залежності від соціальних мереж

Рівень показників	EI (кількість осіб)	Залежність від соцмереж (к-сть осбі)
Високий рівень	8	12 високий рівень залежності
Середній рівень	22	20 середній рівень залежності
Низький рівень	10	8 низький рівень залежності

Аналіз даних засвідчив наявність зворотного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та залежністю від соціальних мереж.

Основні закономірності:

- підлітки з високим рівнем EI частіше демонструють низьку або помірну залежність від соціальних мереж;

- респонденти з низьким рівнем ЕІ частіше мають високий рівень цифрової залежності;
- група із середніми показниками ЕІ характеризується найбільш нестабільною цифровою поведінкою.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту відіграє значну роль у регуляції цифрової поведінки підлітків.

Пояснення виявлених зв'язків:

Високий емоційний інтелект – нижча залежність. Підлітки з розвиненою емоційною обізнаністю та саморегуляцією:

- краще контролюють час у соціальних мережах;
- менш залежні від зовнішнього схвалення (лайків, коментарів);
- використовують цифрові платформи функціонально, а не емоційно-компенсаторно.

Низький емоційний інтелект – вища залежність. Особи з недостатньо сформованими емоційними навичками:

- частіше використовують соцмережі для емоційної компенсації (самотність, тривога);
- мають труднощі з самоконтролем;
- схильні до емоційної залежності від онлайн-взаємодії.

Середній рівень – нестабільність. Ця група є найбільш варіативною:

- цифрова поведінка залежить від ситуаційних факторів;
- емоційна регуляція ще не є стабільною;
- спостерігається коливання між усвідомленим і імпульсивним використанням соцмереж.

Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують наявність помітного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та ступенем залежності від соціальних мереж у підлітків. Зокрема, виявлено тенденцію: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень цифрової залежності.

Отримані дані свідчать про те, що розвиток емоційної компетентності може виступати важливим психологічним ресурсом профілактики надмірної залученості до цифрового середовища та формування більш усвідомленої онлайн-поведінки підлітків.

Для діагностики рівня емпатії використано *методику «Шкала емоційного відгуку» (Empathic Sensitivity Scale)*, розроблену А. Меграбяном та Н. Епштейном.

Методика спрямована на оцінку здатності особистості:

- розуміти емоційні стани інших людей;
- співпереживати емоційним переживанням оточуючих;
- емоційно реагувати на ситуації інших осіб;
- виявляти чутливість до невербальних емоційних сигналів.

Респондентам пропонуються твердження, які вони оцінюють за ступенем згоди. *За результатами визначається рівень емпатії:* низький, середній, високий.

Таблиця 2.5

Рівень емпатії за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна

Рівень емпатії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	10	25 %
Середній	18	45 %
Низький	12	30 %

Отримані дані свідчать, що переважаючим є середній рівень емпатії (45 %), що характеризується достатньою здатністю до розуміння емоцій інших людей, однак нестійкістю емоційного відгуку в складних або конфліктних ситуаціях.

18 (25 %) респондентів мають високий рівень емпатії, що проявляється у:

- глибокому емоційному розумінні інших;
- здатності до співпереживання;
- чутливості до емоційного стану співрозмовника;

- високому рівні соціальної підтримки.

12 (30 %) підлітків демонструють низький рівень емпатії, що може проявлятися у:

- труднощах розпізнавання емоцій інших;
- емоційній відстороненості;
- зниженій чутливості до переживань оточуючих;
- орієнтації переважно на власні емоції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна свідчать про переважання середнього рівня емпатії у вибірці підлітків. Водночас значна частина респондентів має знижений рівень емпатійної чутливості, що може бути пов'язано з особливостями сучасного цифрового середовища, яке зменшує кількість живої емоційної взаємодії та впливає на розвиток міжособистісного розуміння.

Отримані результати є важливими для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем емпатії, емоційним інтелектом та цифровою активністю підлітків.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного за трьома психодіагностичними методиками *(опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала залежності від соціальних мереж та «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна)*, дозволив отримати цілісне уявлення про особливості емоційного розвитку підлітків в умовах цифрового середовища.

У ході дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про достатню, але нестабільну сформованість емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії. Водночас виявлена значна частка підлітків із низьким рівнем емоційного інтелекту, що може проявлятися у труднощах контролю емоцій та зниженій здатності до розуміння емоційних станів інших людей.

Результати за *шкалою залежності від соціальних мереж* показали, що більшість підлітків має середній або високий рівень залученості до цифрового

середовища, що характеризується регулярним використанням соціальних мереж, емоційною реакцією на онлайн-взаємодію та залежністю від соціального схвалення (лайків, коментарів). Це свідчить про значну роль цифрового середовища у повсякденному житті респондентів.

Дані методики *«Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна* засвідчили переважання середнього рівня емпатії, при цьому значна частина підлітків демонструє низькі показники емпатійної чутливості. Це може бути пов’язано зі специфікою онлайн-комунікації, яка обмежує безпосереднє емоційне сприйняття співрозмовника та зменшує кількість живої міжособистісної взаємодії.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про наявність загальної тенденції взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту, емпатією та ступенем залежності від соціальних мереж. Зокрема, підлітки з вищими показниками емоційного інтелекту та емпатії демонструють більш контрольоване та усвідомлене використання цифрових технологій, тоді як низький рівень емоційної компетентності пов’язаний із більшою схильністю до цифрової залежності.

Отже, результати дослідження підтверджують, що цифрове середовище є суттєвим фактором впливу на емоційний розвиток підлітків, а формування емоційного інтелекту та емпатії може виступати важливим ресурсом профілактики надмірної залученості до соціальних мереж і підвищення психологічної стійкості особистості.

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків

Розвиток емоційного інтелекту підлітків є одним із важливих напрямів сучасної психологічної практики, оскільки саме в підлітковому віці активно формуються навички саморозуміння, емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та самоконтролю. Водночас цифрове середовище створює нові

умови соціалізації, які можуть як сприяти розвитку емоційної компетентності, так і ускладнювати цей процес. Постійна присутність у соціальних мережах, інформаційне перевантаження, онлайн-комунікація та залежність від зовнішнього схвалення впливають на емоційний стан підлітків, їхню самооцінку та здатність до емпатії. Саме тому важливим є впровадження практичних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та формування навичок безпечної взаємодії у цифровому середовищі.

Одним із основних напрямів роботи є *формування емоційної усвідомленості.* Підлітки часто переживають інтенсивні емоційні стани, однак не завжди можуть правильно їх розпізнати або пояснити.

Для розвитку цієї навички ефективним є використання *вправи «Щоденник емоцій»*. Протягом дня підліток записує власні емоції, ситуації, які їх викликали, та реакції на них. Наприклад, після конфлікту у шкільному чаті учень може описати власні переживання: образу, злість або тривогу, а також проаналізувати, чому саме ця ситуація викликала такі емоції. Подібна практика сприяє розвитку рефлексії та кращому розумінню власного емоційного стану.

Ефективною також є *вправа «Емоційний світлофор»*. Її сутність полягає у поділі емоційних реакцій на три рівні: «червоний» – сильні неконтрольовані емоції, «жовтий» – емоційне напруження, «зелений» – емоційна рівновага. Підлітків навчають визначати власний емоційний стан та обирати способи саморегуляції. Наприклад, у ситуації негативного коментаря в соціальній мережі підліток може визначити, що перебуває у «червоній зоні», тому перед відповіддю необхідно зробити паузу, виконати дихальну вправу або відволіктися.

Важливим компонентом емоційного інтелекту є *розвиток навичок емоційної саморегуляції.* У підлітковому віці емоції часто проявляються імпульсивно, особливо в онлайн-просторі, де відсутній безпосередній контроль з боку дорослих.

Доцільним є використання *техніки «Пауза перед реакцією».* Її мета – сформувати вміння не реагувати миттєво на емоційно значущі повідомлення чи конфліктні ситуації. Наприклад, якщо підліток отримав образливе повідомлення у месенджері, йому пропонується спочатку зробити кілька глибоких вдихів, відійти від телефону на декілька хвилин та лише після цього формулювати відповідь. Така практика допомагає знижувати рівень агресивності та імпульсивності.

Корисною є також *практика «Цифровий детокс».* Вона передбачає свідоме обмеження часу користування гаджетами та соціальними мережами. Наприклад, підліткам можна запропонувати «годину без телефону» перед сном або один день часткового обмеження соціальних мереж на тиждень. У цей час рекомендується залучати їх до живого спілкування, творчої діяльності, спорту чи сімейного дозвілля. Такий підхід сприяє зниженню емоційного перенапруження та розвитку навичок реальної комунікації.

Окремої уваги потребує розвиток емпатії та *навичок міжособистісного спілкування.* В умовах цифровізації підлітки нерідко звикають до поверхневого онлайн-спілкування, що може ускладнювати розуміння емоцій інших людей.

Для розвитку емпатії *ефективними є рольові ігри та аналіз життєвих ситуацій.* Наприклад, підліткам пропонується кейс: «У класному чаті один із учнів став об’єктом насмішок через невдале фото». Учасники повинні проаналізувати емоції всіх сторін конфлікту та запропонувати шляхи підтримки постраждалого. Такі вправи формують здатність бачити ситуацію очима іншої людини та сприяють профілактиці кібербулінгу.

Практично значущою є *вправа «Активне слухання»*. Під час роботи в парах один учасник розповідає про власну емоційно значущу ситуацію, а інший повинен уважно слухати, не перебиваючи, підтримувати невербальний контакт та перефразовувати сказане. Це допомагає підліткам формувати навички підтримувального спілкування та розвивати емоційну чутливість.

Важливим напрямом роботи є *формування навичок безпечної поведінки у цифровому середовищі.* Доцільним є проведення тренінгових занять щодо впливу соціальних мереж на самооцінку та психоемоційний стан. Наприклад, підліткам можна запропонувати проаналізувати, як відредаговані фотографії або «ідеальні образи» блогерів впливають на сприйняття власної зовнішності та успішності. Подібні обговорення сприяють розвитку критичного мислення та зменшують залежність від онлайн-схвалення.

Крім того, ефективною є *практика «Безпечний онлайн-простір»*, у межах якої підлітків навчають правил цифрової етики: поваги до співрозмовника, відповідального поширення інформації, недопущення агресивних коментарів та приниження інших користувачів. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок звернення по допомогу у випадках кібербулінгу чи психологічного тиску.

Значну роль у розвитку емоційного інтелекту підлітків відіграють батьки та педагоги. Для дорослих доцільно проводити просвітницькі зустрічі щодо особливостей цифрової поведінки сучасних підлітків, ознак емоційного виснаження та способів психологічної підтримки. Важливо, щоб дорослі не лише контролювали час користування гаджетами, а й формували довірливі взаємини, у яких підліток може відкрито говорити про власні переживання.

Отже, розвиток емоційного інтелекту підлітків в умовах цифрового середовища потребує комплексного підходу, який поєднує формування емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатії, критичного мислення та культури цифрової взаємодії. Використання практичних вправ, кейсів і тренінгових методик сприятиме збереженню психологічного благополуччя підлітків та їхній успішній соціалізації в сучасному інформаційному суспільстві.

Практичні кейси щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків в умовах цифрового середовища:

Кейс 1. «Негативний коментар у соціальній мережі»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції та конструктивного реагування на негативні онлайн-взаємодії.

Ситуація:

Учениця 8 класу Марина опублікувала власне фото у соціальній мережі. Через деякий час однокласник залишив під фото коментар: «Ти виглядаєш дивно». Після цього декілька інших підлітків поставили смайлики та почали обговорювати зовнішність дівчини у спільному чаті.

Марина відчула образу, сором та злість. Вона декілька разів перечитувала коментарі, почала порівнювати себе з іншими дівчатами у соціальних мережах та вирішила видалити фото. Увечері вона стала дратівливою, відмовилася від спілкування з батьками та тривалий час переглядала сторінки інших користувачів.

Етапи роботи з кейсом

1. Усвідомлення емоцій

Психолог або педагог пропонує підлітку відповісти на запитання:

- Що ти відчув(ла), коли прочитав(ла) коментар?
- Які емоції були найсильнішими?
- Де саме у тілі ти відчував(ла) напруження?
- Чому саме ця ситуація викликала таку реакцію?

Практична вправа: «Назви емоцію»

Підлітку пропонують список емоцій:

- образа;
- сором;
- злість;
- тривога;
- розчарування;
- невпевненість;
- страх осуду.

Після цього учень визначає інтенсивність кожної емоції за шкалою від 1 до 10.

Очікуваний результат: підліток навчається не пригнічувати емоції, а розпізнавати їх та усвідомлювати власний емоційний стан.

2. Аналіз автоматичних думок

Марині пропонується записати думки, які виникли після ситуації:

- «Я негарна».
- «З мене всі сміються».
- «Мене ніхто не підтримує».
- «Я гірша за інших».

Після цього проводиться обговорення:

- Чи є ці думки абсолютно правдивими?
- Чи всі люди справді негативно оцінюють ситуацію?
- Чи може одна думка іншої людини визначати твою цінність?

Практика: «Заміна негативної думки»

Негативна думка	**Раціональна відповідь**
«Я негарна»	«Одна людина висловила власну думку, але це не визначає мене як особистість»
«Мене всі засуджують»	«Не всі люди думають однаково»
«Я гірша за інших»	«Кожна людина має власні особливості та переваги»

Очікуваний результат: формування критичного ставлення до негативних онлайн-коментарів та зниження залежності від зовнішнього схвалення.

3. Формування навичок саморегуляції

Підлітку пояснюють правило: «Не реагувати на емоціях одразу».

Практика «Пауза 10 хвилин»

Перед тим як відповідати на образливе повідомлення:

1. Відкласти телефон.
2. Зробити 10 глибоких вдихів.
3. Випити води.
4. Перемкнути увагу на іншу діяльність.
5. Лише після цього оцінити ситуацію повторно.

Додаткова техніка: «Безпечна відповідь»

Марина вчиться відповідати без агресії:

- «Мені неприємно читати такі коментарі».
- «Я не хочу брати участь у подібному спілкуванні».

Очікуваний результат: зниження імпульсивності та формування навичок емоційного контролю.

Кейс 2. «Ігнорування у груповому чаті»

Мета: розвиток емпатії, навичок комунікації та подолання почуття соціального відторгнення.

Ситуація:

Олег активно спілкується у класному чаті, однак останнім часом однокласники перестали відповідати на його повідомлення. У чаті активно обговорюються зустрічі та жарти, але повідомлення хлопця часто залишаються без реакції.

Через це Олег почав відчувати:

- самотність;
- тривогу;
- невпевненість;
- страх бути «нецікавим».

Він став менше брати участь у живому спілкуванні та частіше проводити час онлайн.

Етапи роботи з кейсом

1. Аналіз емоційної ситуації

Психолог пропонує підлітку описати:

- що саме його образило;
- які думки виникають;
- чи були схожі ситуації раніше.

Практична вправа: «Моє місце у спілкуванні»

Підліток створює схему:

- люди, з якими комфортно;

- люди, поруч із якими виникає тривога;
- люди, від яких очікується підтримка.

Очікуваний результат: усвідомлення власних соціальних потреб та джерел емоційного дискомфорту.

2. Розвиток емпатії

Групі підлітків пропонується обговорити:

- Чи помічають вони, коли когось ігнорують?
- Як може почуватися людина у такій ситуації?
- Чому онлайн-ігнорування може бути болісним?

Практична вправа: «Один день без відповіді»

Учасникам пропонують уявити, що протягом дня їхні повідомлення залишаються без реакції.

Після цього обговорюються емоції:

- тривога;
- образа;
- відчуття непотрібності;
- роздратування.

Очікуваний результат: розвиток емпатії та усвідомлення впливу цифрової поведінки на інших людей.

3. Формування комунікативних навичок

Олегу пропонується:

- частіше ініціювати живе спілкування;
- брати участь у групових активностях офлайн;
- розвивати навички впевненої комунікації.

Практика: «Я-повідомлення»

Замість:

- «Ви мене ігноруєте».

Використовувати:

- «Мені неприємно, коли мої повідомлення залишаються без відповіді».

Очікуваний результат: формування конструктивного способу вираження емоцій без агресії.

Кейс 3. «Залежність від соціальних мереж»

Мета: формування навичок цифрової саморегуляції та емоційної стійкості.

Ситуація:

Андрій проводить у телефоні понад 8 годин на день. Найбільше часу він витрачає на перегляд коротких відео та стрічки соціальних мереж. Якщо телефон розряджається або немає доступу до Інтернету, хлопець стає дратівливим та тривожним.

Через постійне користування гаджетами:

- знизилася успішність;
- погіршився сон;
- виникла емоційна виснаженість;
- зменшилося живе спілкування.

Етапи роботи з кейсом

1. Усвідомлення цифрових звичок

Підлітку пропонують:

- перевірити статистику екранного часу;
- записати, скільки годин він проводить у кожному додатку;
- визначити, які емоції змушують його брати телефон.

Практика: «Для чого я заходжу в соцмережі?»

Підліток аналізує:

- нудьга;
- самотність;
- тривога;
- бажання уникнути проблем;
- потреба у схваленні.

Очікуваний результат: усвідомлення психологічних причин цифрової залежності.

2. Впровадження цифрового балансу

Практика: «Правило 30 хвилин»

Після кожних 30 хвилин користування телефоном:

- 10 хвилин відпочинку без гаджетів;
- фізична активність;
- жива комунікація.

Практика: «Година без телефону перед сном»

Мета: покращення емоційного стану; зниження перевантаження нервової системи; нормалізація сну.

3. Формування альтернативних ресурсів

Підлітку пропонується скласти список діяльності, яка приносить позитивні емоції без гаджетів: спорт; музика; творчість; прогулянки; спілкування з друзями; волонтерство.

Очікуваний результат: зменшення емоційної залежності від цифрового середовища та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Отже, розглянуті кейси демонструють, що розвиток емоційного інтелекту підлітків в умовах цифрового середовища потребує системного та практико-орієнтованого підходу, який поєднує усвідомлення власних емоцій, формування навичок саморегуляції, розвиток емпатії та критичного ставлення до онлайн-взаємодії. Використання реальних життєвих ситуацій дозволяє підліткам краще розуміти власні емоційні реакції, навчатися конструктивно реагувати на конфлікти у цифровому просторі та знижувати залежність від зовнішнього схвалення.

Запропоновані практики сприяють формуванню психологічної стійкості, розвитку відповідальної цифрової поведінки та гармонійному становленню особистості підлітка в сучасних умовах інформаційного суспільства.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження, присвяченого вивченню впливу цифрового середовища на формування емоційного інтелекту підлітків, було досягнуто поставленої мети та комплексно розв’язано визначені завдання.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє сформулювати цілісне уявлення про досліджувану проблему як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях, а також окреслити її практичне значення для сучасної психологічної науки і освітньої практики.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як складний інтегративний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. У межах наукових підходів П. Саловея, Д. Маєра, Д. Ґоулмана та Р. Бар-Она емоційний інтелект трактується як здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, а також ефективно взаємодіяти з емоційною сферою інших людей.

Водночас у сучасних моделях акцент поступово зміщується від суто когнітивних здібностей до ширшого розуміння емоційного інтелекту як особистісно-соціальної компетентності, що включає мотиваційні, поведінкові та адаптаційні характеристики. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як динамічну систему, яка формується протягом життя під впливом соціального середовища, виховання, навчання та індивідуального досвіду.

Аналіз психологічних особливостей підліткового віку засвідчив, що цей період є одним із найбільш сензитивних етапів розвитку емоційної сфери особистості. Саме у підлітковому віці відбувається інтенсивне формування самооцінки, ідентичності, системи цінностей та моделей міжособистісної взаємодії. Емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, нестабільністю, імпульсивністю та значною залежністю від зовнішньої оцінки. Такі особливості зумовлюють високу вразливість підлітків до впливу

соціального середовища, зокрема цифрового простору. Формування емоційного інтелекту в цей період значною мірою залежить від якості соціальних контактів, сімейного виховання, освітнього середовища та характеру цифрової соціалізації, що робить підлітковий вік критично важливим для розвитку емоційної компетентності.

У ході дослідження встановлено, що цифрове середовище здійснює багатовекторний і суперечливий вплив на емоційний розвиток підлітків. З одного боку, соціальні мережі та інші цифрові платформи створюють нові можливості для комунікації, самовираження, отримання соціальної підтримки та розвитку емоційної обізнаності. Вони сприяють розширенню соціальних зв'язків, формуванню нових форм взаємодії та розвитку цифрової комунікативної культури. З іншого боку, надмірне залучення до цифрового середовища може сприяти формуванню емоційної залежності, посиленню соціального порівняння, зниженню самооцінки, підвищенню рівня тривожності та емоційної нестабільності. Особливої уваги потребують такі явища, як кібербулінг, інформаційне перевантаження та залежність від соціального схвалення, які мають суттєвий негативний вплив на психоемоційний стан підлітків.

Емпірична частина дослідження, проведена на вибірці 40 здобувачів освіти, дозволила конкретизувати особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характером використання цифрового середовища.

За результатами діагностики емоційного інтелекту *(методика емоційного інтелекту Н. Холла)* встановлено, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень емоційного інтелекту, що становить 55 % вибірки (22 особи). Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 20 % досліджуваних (8 осіб), тоді як низький рівень зафіксовано у 25 % (10 осіб).

Отримані дані свідчать про те, що у підлітків загалом сформовані базові навички емоційного розпізнавання, однак недостатньо розвиненими залишаються вміння глибокої емоційної регуляції, рефлексії та усвідомленого управління емоційними станами.

Результати діагностики емоційної чутливості *(за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна)* показали переважання середнього та підвищеного рівнів емоційної реактивності. Зокрема, високий рівень емоційної чутливості виявлено у 30 % респондентів (12 осіб), середній рівень – у 50 % (20 осіб), низький – у 20 % (8 осіб). Це свідчить про схильність більшості підлітків до інтенсивного емоційного реагування на зовнішні стимули, включаючи події, що відбуваються в цифровому середовищі, що може сприяти емоційній нестабільності та підвищеній вразливості до соціального впливу.

Аналіз рівня залежності від соціальних мереж показав, що 35 % респондентів (14 осіб) мають високий рівень залежності, 45 % (18 осіб) – середній рівень, і лише 20 % (8 осіб) демонструють низький рівень залученості до цифрового середовища. Отримані результати свідчать про значну роль соціальних мереж у повсякденному житті підлітків та їх вплив на формування емоційних реакцій і самооцінки.

Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити наявність стійкої оберненої залежності між рівнем емоційного інтелекту та рівнем залежності від соціальних мереж. Зокрема, серед підлітків із високим рівнем емоційного інтелекту лише 10 % демонструють високий рівень цифрової залежності, тоді як серед респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту таких 70 %. Це свідчить про те, що емоційний інтелект виконує захисну функцію щодо негативного впливу цифрового середовища, сприяючи більш усвідомленому та контрольованому використанню соціальних мереж.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що цифрове середовище виступає як значущий фактор впливу на формування емоційного інтелекту підлітків, при цьому його вплив є неоднозначним і залежить від рівня розвитку емоційної компетентності особистості. Підлітки з більш високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу психологічну стійкість до цифрових впливів, тоді як низький рівень емоційної

компетентності підвищує ризики формування залежної поведінки та емоційної дезадаптації.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Вони включають формування навичок емоційної самосвідомості через рефлексивні практики та емоційний щоденник, розвиток емоційної саморегуляції за допомогою дихальних та когнітивних технік, обмеження надмірного використання соціальних мереж через впровадження цифрової гігієни, розвиток емпатії та соціальних навичок через групові тренінги, рольові вправи та комунікативні практики, а також активізацію психолого-педагогічного супроводу в освітньому середовищі. Реалізація зазначених заходів сприятиме підвищенню рівня емоційної компетентності та зниженню негативного впливу цифрового середовища.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі пов’язані з необхідністю поглибленого вивчення впливу окремих цифрових платформ на емоційний інтелект підлітків, аналізу гендерних та вікових відмінностей у формуванні емоційної компетентності, а також розробки та апробації спеціалізованих психокорекційних програм розвитку емоційного інтелекту в умовах цифровізації. Окремої уваги потребує дослідження довготривалих наслідків цифрової соціалізації для емоційного та особистісного розвитку підлітків, що дозволить більш повно оцінити ризики та можливості цифрового середовища.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що емоційний інтелект є ключовим чинником психологічної адаптації підлітків у сучасному цифровому середовищі, а його розвиток виступає важливою умовою формування емоційної стабільності, соціальної компетентності та загального психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т., Федоренко А., Ханецька Т. Вікові особливості розвитку психіки особистості в процесі комунікації та впливу. *Наука і освіта.* 2025. № 1. С. 66–74.

2. Бобкова І. О. Розвиток емоційної стійкості у підлітковому віці. Харків: Фоліо, 2020. 350 с.

3. Василенко Р. Цифрові інструменти розвитку емоційного інтелекту підлітків у практиці психолога *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів*: матеріали дев'ятих Всеукраїнських психологічних читань (м. Умань, 14 травня 2026 р.). Умань, 2026.

4. Василенко Т. Ю. Психологія емоційних станів у підлітковому віці. Київ: Генеза, 2019. 290 с.

5. Ващинець Г. П. Інтернет-залежність та її вплив на розвиток особистості. Методичні рекомендації. Ужгород, 2019. 39 с.

6. Гайдай О. В. Психологічна адаптація підлітків у цифровому середовищі. Харків: Ранок, 2021. 270 с.

7. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.

8. Ґоулман Д. Емоційний інтелект лідера. Київ : Наш формат, 2019. 288 с.

9. Ґоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.

10. Дрозд І. І. Вплив соціальних мереж на психологічний стан підлітків. Харків: Основа, 2021. 256 с.

11. Іванова М. Ю. Психологія підліткової поведінки. Київ: Академвидав, 2019. 310 с.

12. Камінський М. П. Психологічна підтримка підлітків в соціальних мережах. Харків: Основа, 2020. 275 с.

13. Коваль С. Т. Цифровізація та емоційний розвиток підлітків. *Психологічний часопис*. 2021. № 5. С. 33–40.

14. Кононенко П. П. Психологія підліткового віку. Київ: Либідь, 2018. 288 с.

15. Кузьменко С. А. Психологічні особливості формування емоційної стійкості підлітків. Київ: Кондор, 2019. 295 с.

16. Литвин І. В. Психологія підлітків: теорія та практика. Харків: Наука, 2019. 310 с.

17. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Спецвипуск. С. 70–77.

18. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. … док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

19. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.

20. Мартиненко С. І. Психологічний розвиток підлітків в умовах інформаційного суспільства. Київ: Фенікс, 2021. 315 с.

21. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ.* 2021. Випуск 3. С. 20–23.

22. Мельник С. В. Цифрова епоха та її вплив на емоційний розвиток підлітків. Одеса: Фенікс, 2020. 276 с

23. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

24. Тимошенко Ю. С. Психологія адаптації підлітків до інформаційного простору. Київ: Логос, 2018. 280 с.

25. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

26. Чепелева Н. В. Емоційний інтелект у підлітковому віці. Київ: Педагогічна думка, 2019. 290 с.

27. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. 617 p.

28. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social inteligence (ESI). Psicothema. 2006. P. 13–25.

29. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. Journal of Personality Assessment. 2002. Vol. 79, no. 2. P. 306–320. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7902_12.

30. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

31. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books, 1997. P. 3–31.

32. Saarni C. Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. *Nebraska Sympo sium on Motivation*. 1990. Vol. 36. P. 115–182.

33. Saarni C. *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press, 1999. 378 p.

34. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. Imagination, *Cognition, and Personality*. 1990. P. 185–211

35. Shahnawaz M. G., Rehman U. Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*. 2020. №7. 1832032. https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032.

ДОДАТКИ

Додаток А

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Н. ХОЛЛ

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);

шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 – «Емпатія»;

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція:

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункт 12, 15,24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 –середній; 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

Додаток Б

ШКАЛА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ (M. G. SHAHNAWAZ, U. REHMAN SOCIAL NETWORKING ADDICTION SCALE)

Інструкція.

Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 7 – «повністю згоден (-на)».

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Фактор «Значущість соціальних мереж»: сума балів за пунктами 1–4;

Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»: сума балів за пунктами 5–8;

Фактор «Конфлікт через соціальні мережі»: сума балів за пунктами 9– 11;

Загальний показник залежності від СМ: сума балів за пунктами 1–11.

Норма*

	Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність
Чоловіки, n=172	15,72±5,1	10,01±5,3	6,14±3,8	31,88±10,5
Жінки, n=210	17,98±5,5	11,87±6,3	6,50±3,8	36,35±12,2

Додаток В

МЕТОДИКА «ШКАЛА ЕМОЦІЙНОГО ВІДГУКУ» А. МЕГРАБЯНА ТА Н. ЕПШТЕЙНА

Інструкція: *прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поводитеся в подібних ситуаціях.*

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

№	Твердження	Відповіді			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (частково)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1.	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.				
2.	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.				
3.	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.				
4.	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.				
5.	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.				
6.	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.				
7.	Я б сильно хвилювався/лася, якби мав/ла повідомити людині неприємне для неї звістку.				
8.	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.				
9.	Мені хотілося б отримати професію, пов’язану з				

	спілкуванням з людьми.				
10.	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.				
11.	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам/а засмучуюсь.				
12.	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою/вим.				
13.	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді.				
14.	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся.				
15.	Я можу залишатися спокійним/ною, навіть якщо всі навколо хвилюються.				
16.	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть.				
17.	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.				
18.	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені.				
19.	Я переживаю, коли бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.				
20.	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.				
21.	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці.				

22.	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.				
23.	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.				
24.	Я можу залишитися байдужим/ою до будь-якого хвилювання навколо.				
25.	Маленькі діти плачуть без причини.				

Бланк підрахунку результатів:

Номер твердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1.	4	3	2	1
2.	1	2	3	4
3.	4	3	2	1
4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1
9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
21.	1	2	3	4
22.	4	3	2	1
23.	4	3	2	1
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4

Аналіз і інтерпретація результатів:

82–90 балів – дуже високий рівень;
63–81 бал – високий рівень;
37–62 балів – нормальний рівень;
36–12 балів – низький рівень;
11 балів і менше – дуже низький рівень.