

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

В.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_Макаренко Н.М.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ**  
**РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

Кваліфікаційна робота студента  
групи ЗППм-23-1

ступінь вищої освіти: магістр  
спеціальності 053 Психологія

**Грищука Богдана Павловича**

Керівник: кандидат психологічних наук

**Дрібас С.А.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

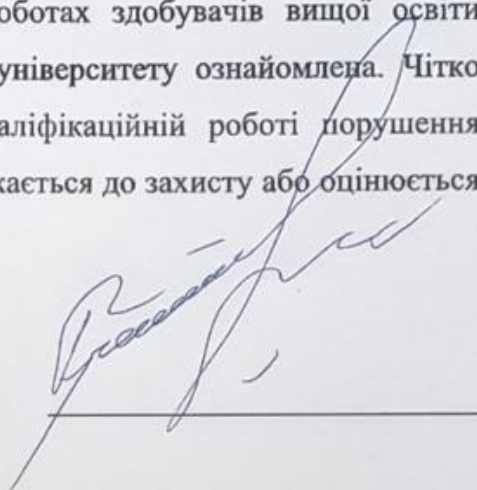
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Віщук Богдан Павлович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



---

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ</b> .....	8
1.1. Сутність емоційного інтелекту та його роль у житті підлітків.....	8
1.2. Вплив інтернет-залежності на розвиток емоційного інтелекту.....	15
1.3. Фактори, що впливають на рівень інтернет-залежності у підлітків	19
Висновки до розділу I.....	23
<b>РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ</b> .....	24
2.1. Методика та методи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	28
Висновки до розділу II.....	37
<b>РОЗДІЛ III КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ</b> .....	38
3.1. Теоретичні засади розробки корекційно-розвивальної програми...	38
3.2. Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у підлітків.....	40
Висновки до розділу III.....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	50
<b>ДОДАТКИ</b> .....	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство переживає епоху, коли інтернет став не лише невід'ємною частиною повсякденного життя, але й важливим інструментом соціалізації та інформаційного обміну, особливо для молоді. Зростання використання інтернету серед підлітків супроводжується поширенням інтернет-залежності, що може мати значний вплив на різні аспекти їхнього життя, включаючи емоційний інтелект. Емоційний інтелект, як ключовий компонент психологічного розвитку, відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, соціальної адаптації та загального психічного благополуччя. Проте інтернет-залежність може стати фактором, який впливає на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Дослідження емоційного інтелекту підлітків з різним рівнем інтернет-залежності є досить актуальною темою в сучасному суспільстві, оскільки інтернет відіграє значну роль у житті молоді. Зростання використання інтернету серед підлітків супроводжується ризиком розвитку залежності, що значно впливає на їхню емоційну сферу, ставить під загрозу зовнішнє пілкування з однолітками та розвиток особистих здібностей в суспільстві. Дослідження проблеми інтернет-залежності серед підлітків має велике значення з декількох причин. Загалом, цей вид дослідження дозволяє значно ширше зрозуміти вплив інтернету на психічне та емоційне здоров'я молоді. Окрім того дослідження допомагає встановити фактори, які сприяють розвитку цієї проблеми серед підлітків. Знання цих факторів дозволить розробляти більш ефективні програми, які сприятимуть підсиленню ролі й захисту підлітків від згубного впливу інтернет-залежності.

**Мета дослідження** полягає в комплексному і всебічному дослідженні питання особливостей емоційного інтелекту підлітків з різним рівнем інтернет-залежності.

Зважаючи на мету дослідження варто визначити наступні **завдання**:

1. Розкрити сутність емоційного інтелекту та його роль у житті підлітків;
2. Дослідити вплив інтернет-залежності на розвиток емоційного інтелекту;
3. Визначити фактори, які впливають на рівень інтернет-залежності у підлітків;
4. Спланувати, провести та оформити результати емпіричного дослідження проблеми;
5. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності.

**Об'єктом дослідження** є емоційний інтелект підлітків.

**Предмет дослідження** складає взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

**Експериментальна база дослідження:** Емпіричне дослідження проведено серед респондентів у віці від 14 до 17 років. Загалом в дослідженні взяло участь 30 осіб – 15 дівчат та 15 хлопців.

Для емпіричного дослідження обрано три методики:

- шкала інтернет-залежності Янга (IAT);
- тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна;
- авторська анкета щодо визначення рівня інтернет залежності підлітків.

**Методологічна основа дослідження.** У дослідженні емоційного інтелекту та інтернет-залежності підлітків поєднуються як загальнонаукові так і спеціальні методи психологічного аналізу. По-перше, кількісні методи, такі анкетування та опитування, зокрема шкала інтернет-залежності Янга та тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна, дозволяють оцінити рівень залежності та емоційного інтелекту у великій групі учасників. По-друге, якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю та фокус-групи, допоможуть отримати детальну інформацію про переживання підлітків, їх емоційні реакції та соціальну взаємодію. Таким чином, використання комбінації обох підходів забезпечить

комплексний аналіз емоційного інтелекту підлітків в процесі діагностування інтернет-залежності.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Дослідженням питання особливості емоційного інтелекту підлітків з різним рівнем інтернет-залежності досліджувало чимало вітчизняних науковців. Серед них варто виокремити О. О. Бантишеву [1], Г. Березюк [2], Н. І. Буркало [4], М. Й. Варій [5], В. А. Візір [6], О. І. Власова [7], А. С. Голоту [8], С. П. Дерев'янку [11], Л. Ю. Єгорова [12], Н. А. Кузнєцову [15], Є. А. Петрова [25], Л. Г. Кайдалову [19], А. В. Костюк [17], К. В. Максьом [20], Н. Ю. Максимова [21], Ю. Я. Мединську [22], Е. Л. Носенко [23], О. О. Новак [24], Ю. Ю. Савченко [29] та інші.

**Практична новизна отриманих результатів.** Вивчення теми емоційного інтелекту підлітків з різним рівнем інтернет-залежності має на меті виявлення специфічних характеристик цього інтелекту в контексті залежності від технологій. Очікується, що результати дослідження дозволять зрозуміти, як інтернет-залежність впливає на емоційну регуляцію, самоусвідомлення та міжособистісні стосунки підлітків. Визначення цих особливостей може стати основою для адаптації існуючих програм втручання, що сприяють покращенню емоційного благополуччя молоді.

Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності є надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві. Підлітковий вік характеризується відзначається змінами в емоційній сфері, впливаючи на формування соціальних навичок особистості. Наразі інтернет-залежність є все більш поширеною серед молоді, і це, головним чином, викликає занепокоєння серед психологів та педагогів. Вивчення взаємозв'язку між інтернет-залежністю та емоційним інтелектом дозволить краще зрозуміти, як цифрові технології впливають на психічне здоров'я та емоційну стабільність особистостей у підлітковому віці.

**Апробація** – виступ на всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні виклики української освіти: теоретичні засади, практичні рішення та нові підходи в педагогічній діяльності».(24 жовтня 2024 року; м. Дніпро).

Опубліковано статтю: «Особливості емоційного інтелекту підлітків з різним рівнем інтернет-залежності». Сучасні виклики української освіти: теоретичні засади та практичні рішення в педагогічній діяльності: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, Україна, 24 жовтня 2024 року).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та переліку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінки.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

### 1.1. Сутність емоційного інтелекту та його роль у житті підлітків

Поняття «інтелект» має багато визначень в психології і не має єдиного універсального тлумачення. Однак, в загальному розумінні, інтелект можна описати як здатність до розумової діяльності, включаючи сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, уяву, мовлення та розуміння, а також здатність до вирішення проблем, прийняття рішень та досягнення успіху в різних сферах життя. Інтелектуальні здібності визначаються як здатність до вивчення, розуміння і зберігання інформації, здатність до абстрактного мислення, аналізу і розв'язання проблем. Розумові здібності включають такі показники, як сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, розуміння і мовлення. Інтелект і розумові здібності взаємопов'язані, однак не тотожні. Розумові здібності є складовими інтелекту, але інтелект включає також і інші компоненти, зокрема креативність, соціальну компетентність, емоційну стійкість тощо.

Поняття «інтелект» було введено в психологію вперше англійським антропологом Френсісом Гальтоном (1822 – 1911 р.р.) у кінці XIX століття. Підґрунтям до виявлення стала еволюційна теорія Ч. Дарвіна (1809-1882 рр.), за якою причиною виникнення будь-яких індивідуальних особливостей людини, будь то тілесних чи психічних, - є фактор спадковості. Ф. Гальтон доводив, що саме спадковість впливає на інтелектуальні особливості людини, тим самим знівелювавши такі визначальні фактори як навчання та виховання, всупереч твердженням Ч. Дарвіна. Останній же вважав, що за винятком психічно хворих, всі люди від народження мають приблизно однаковий рівень інтелекту, а свій інтелектуальний розвиток досягають активністю, наполегливістю, систематичним навчанням та вихованням [2, с. 19].



Комплексний погляд на природу інтелекту виклав американський психолог Роберт Вудвортс (1869 – 1962 рр.). За його твердженням спадковість та навколишнє середовище – головні складники інтелектуальних відмінностей інтелекту. Спадковість та середовище, в якому перебуває людина, є взаємодіючими факторами розвитку кожного, хоча й існують певні генотипні відмінності. Досліджуючи питання інтелекту в психології частина науковців вказує на спадкові риси індивіда, а інша частина – на набуті. Проблема природних передумов до розвитку інтелекту розглядається з різних позицій. Протягом довгого проміжку часу науковці намагаються дослідити якою мірою інтелект становить собою вроджену характеристику особи, а якою – набуту. Вчені-психологи доводять неможливість відповісти на питання вродженим чи набутим є інтелект тієї чи іншої людини. Досліди показують, що кожна людина індивід, і те що одні й ті ж люди можуть знаходитися в однакових умовах але мати різний рівень інтелекту, ще раз доводить індивідуальність [7, с. 99].

На процес інтелектуального розвитку особистості впливають дві групи факторів – біологічний та соціальний. Розглянемо кожен з них детальніше. Біологічний фактор визначається успадкованими рисами характеру, життєвим відношенням особи до власних переконань. До біологічних факторів відносять фактор спадковості, віковий та статевий фактори. До групи соціальних факторів належать фактор середовища, соціальний фактор, фактор потреб, фактор досвіду, операційний фактор. Кожен фактор прямо чи опосередковано впливає на інтелектуальний розвиток особистості. Безумовно, спадковість є важливою складовою для визначення інтелекту, однак не варто забувати і про саморозвиток, оскільки чим вищий саморозвиток, тим вищий інтелектуальний рівень людини [33, с. 81].

На психологічному рівні поняття «інтелект» ототожнюють із системою розумових операцій, пізнавальними здібностями, стратегіями у вирішенні проблем, когнітивним стилем пізнавального досвіду і суб'єктивним світовідношенням. Низка вчених пояснює інтелект здатністю людини

приспосовуватися до умов навколишнього середовища. Саме з особливостям пристосування пов'язана спрямованість та установка особистості, система її цінностей та всебічний розвиток. Здатність до сприйняття, аналізу та опрацювання інформації є важливим компонентом інтелекту. Однак, інтелект також включає в себе різноманітні інші здібності, такі як логічне мислення, творчість, спритність, емоційний інтелект, мовні здібності, пам'ять тощо. Рівень інтелекту може вимірюватися за допомогою різних тестів та методик, однак варто зазначити, що це не є повною мірою людини і її здібностей. До найбільш відомих ієрархічних моделей структури інтелекту відносяться однофакторна модель Ч. Спірмена (1863 – 1945), багатфакторна модель Л. Терстоуна (1887 – 1955), кубоподібна модель Дж. Гілфорда (1897 – 1987), модель Р. Кеттела (1905 – 1998) та інші [9, с. 14].

Загалом, поява вчення про інтелект визначила низку теорій які мають право на життя. Варто зазначити, що всі дослідники інтелекту робили наголос на особливостях структурних компонентів інтелекту і залежності від них індивіда, застосування знань і досвіду на практиці, вирішення різного типу проблем. За своїм змістом інтелект є одним з факторів успішності навчання, а успішність навчання – одне з багатьох проявів інтелекту. Навчання в сукупності із іншими не менш важливими факторами життєзабезпечення є важливим чинником, який суттєво впливає на розвиток інтелекту та його структурні складові в тому разі, коли воно розвиває механізми інтелектуальної діяльності [30, с. 19].

Початок ХХІ століття ознаменувався продовження спроб дослідження емоцій людини та факторів, які на неї впливають. З'являються нові концепції емоційного інтелекту, чимало нових напрацювань. Нині існує чимало видів моделей емоційного інтелекту. Чільне місце серед них займає модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо. Окрім того, на посилену увагу заслуговують напрацювання Д. Гоулмана, не когнітивна модель емоційного інтелекту, виведена Р. Бар-Она, двокомпетентна модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

Розглянемо кожну із запропонованих моделей більш детально. Модель Майєра-Саловея-Карузо. Дана модель користується неабиякою популярністю. Сама модель складається із 4 складових:

- сприйняття емоцій, визначається в здатності сприймати емоції інших людей і ідентифікувати власні;
- використання емоцій з метою стимуляції мислення, проявляється у здатності особи активувати творчу діяльність, використовуючи ждля цього власні емоції як фактор мотивації;
- розуміння емоцій проявляється у вмінні встановлювати причину почви емоцій, перехід емоцій від одної до іншої тощо;
- керування емоціями полягає досягати вміння приборкувати емоції, направляючи їх в потрібне русло [11, с. 81]. Модель Данієля Гоумана відрізняється від раніше вказаної моделі, оскільки містить в своєму складі емоційний інтелект, який умовно можна поділити на 5 складових:

- самопізнання, представлене здатністю до само ідентифікації, проявлення мотивації, з метою визначення слабких місць і боротьби із її стимуляцією.
- саморегуляція - полягає у здатності контролювати власні емоції, тримати під контролем особисті імпульси;
- соціальні навички – встановлюються вмінням побудови стосунків з людьми;
- емпатія визначається вмінням проявляти почуття до інших людей, вміння співпереживати;
- мотивація – прагнення досягати поставлених цілей заради факту емоційного проявлення [18, с. 31].

Модель Гоулмана лягла в основу створення опитувальників, які визначають емоційні здібності людини та процеси, на які емоції впливають.

Ще одна модель проявлення емоцій - модель Рувен Бар-Она. Ця модель соціального й емоційного інтелекту складається із 15 здібностей, найголовнішими з яких є:

- внутрішня особистісна сфера, проявляється у здатності розуміти самого себе й керувати своїми емоціями, своїми почуттями тощо;
- міжособистісна сфера представлена емпатією, соціальною поведінкою, міжособистісними стосунками в колективі тощо;
- адаптивність – визначається активною оцінкою своїх дій, вмінням вирішувати складні проблеми;
- керування стресом – представлене вмінням контролювати власні імпульси, бути стресостійким тощо;
- загальний настрій проявляється у здатності отримувати задоволення від життя, бути позитивним та оптимістичним [5, с. 91].

Модель Люсіна в психології представлена здатністю розуміти свої та чужі емоції, вміти ними керувати. Відповідно до цього, людина:

- може розпізнавати емоції;
- вміє ідентифікувати емоції;
- розуміє причину їх виникнення [6, с. 90].

Емоційний інтелект це особливий вид інтелекту. Як психологічний феномен поняття емоційного інтелекту означає здібність орієнтуватися у значних особливостях комунікативної ситуації, недоступних безпосередньому спостереженню, а також здатність на основі цього орієнтування визначати можливі способи опосередкованого досягнення своїх або загальних цілей в умовах, коли прямі способи їх досягнення неможливі. Структурно поняття емоційного інтелекту розглядається як багатокомпонентне утворення, що має безліч форм прояву в конкретних ситуаціях в міжособистісному просторі.

Емоційний інтелект людини формується із врахуванням 5-ти визначальних складників: усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, самомотивація, вміння розпізнавати емоції інших людей вміння будувати стосунки. Ці складові є надзвичайно важливими, оскільки впливають на розвиток людини, коло її спілкування, дійову сферу. Успіх людини напряду залежить від вміння контролювати власні емоції. З цього випливає, що успішні люди більш стримані в проявленні своїх емоцій, їх важко вибити з

колії, вони завжди знають, чого вони хочуть і до чого прагнуть. Варто вказати на те, що емоційність не завжди є гарно рисою, однак емоційність повинна бути присутньою в житті кожної людини.

Поняття емоційного інтелекту визначається тією здібністю, яка має еволюційну значущість для людини. Протягом життя людина набуває певних навичок, які її супроводжують постійно. Вміння співіснувати в колективі є результатом набуття цих навичок. Беззаперечно є й інші фактори, що допомагають вживатися разом із окремими соціальними групами. Насамперед це здібність пов'язувати зовні спостережувану поведінку з різними психічними станами людей. Будь-які об'єкти, дані в зовнішньому матеріальному плані пізнаються в більш ранньому віці, а об'єкти, які безпосередньо сприймати неможливо - у більш пізньому віці [1, с. 26].

Виховання молоді особистості впливає на формування емоційного інтелекту. Варто наголосити на тому, що вплив на розвиток емоційного інтелекту людини має таке співвідношення: генотип батьків (40 %), виховання в сім'ї (10 %), соціальне середовище (50%). Такої думки доходить Л. Буркало. Доктор педагогічних наук визначає розвиток емоційного інтелекту юнаків, спираючись на їх сферу освітньої діяльності, емоційну компетенцію тощо. Сучасна школа особливу увагу приділяє саме формуванню цілеспрямованої та самодостатньої особистості, тим самим формуючи в уяві підлітка макет майбутньої людини, свідомого громадянина своєї держави [4, с. 63].

Різні види інтелекту можуть розвиватись по-різному в різних вікових періодах. Наприклад, вербальний і логічний інтелект зазвичай розвиваються в дитинстві та підлітковому віці, тоді як соціальний і емоційний інтелект можуть бути розвинуті на протязі усього життя. Деякі дослідження також показують, що інтелектуальні можливості можуть досягати піку в різних вікових періодах в залежності від виду інтелекту. Наприклад, кристалізований інтелект, який відображає знання та досвід, може досягати піку в пізньому віці, тоді як поточний інтелект може досягати піку в ранньому дорослому віці.

Однак варто зазначити, що ці піки не є абсолютними і можуть бути різними для кожної окремої людини [3, с. 34].

Загалом, вік визначається конкретним, відносно обмеженим проміжком часу ступені психічного розвитку. Варто зазначити, що він характеризується сукупністю закономірних фізіологічних та психологічних змін, що є спільними для всіх людей, які мають особисту структуру та динаміку. Кожен вік становить собою особливий етап психічного розвитку і характеризується численними змінами, які в підсумку утворюють своєрідну структуру розвитку людини [8, с. 67].

Індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності є важливим аспектом розвитку інтелектуальних можливостей юнаків. Це означає, що кожен має свій унікальний спосіб мислення та сприйняття інформації. Розвиток індивідуального стилю інтелектуальної діяльності залежить від багатьох факторів, таких як наявність сприятливого середовища для розвитку, наявність здатностей, пізнавальних інтересів та ін. Окрім того, важливо пам'ятати, що успішний інтелектуальний розвиток також залежить від здатності до самоосвіти та саморозвитку, вміння досягати поставлених цілей та розвивати самоконтроль. Юнакам необхідно знайти свій власний індивідуальний підхід до навчання та зміцнювати свої пізнавальні інтереси, щоб досягти максимального розвитку свого інтелекту [10, с. 261].

Дослідник Е. Л. Носенко вважає, що індивідуальний стиль розумової діяльності в пізнавальних процесах виступає як стиль мислення. Тобто це стійка сукупність індивідуальних способів сприймання, фіксування та мислення, за якими стоять різні шляхи отримання, накопичення, обробки та застосування інформації. Рівень інтелектуального розвитку об'єднує вербальну і невербальну частину. Існує думка, що саме невербальний інтелект визначає, з одної сторони, рівень розвитку інтелекту у загальному, а з другої – наскільки він є цілісним та організованим [23, с. 31].

Дослідження емоційного інтелекту є важливим елементом розвитку особистості, особливо в юнацькому віці. Окрім того, емоційний інтелект є

ключовим чинником, який впливає на сприйняття, розуміння та контроль емоцій в різних ситуаціях. Розвиненість емоційного інтелекту забезпечує здатність виявляти емпатію, керувати своїми емоціями та ефективно спілкуватися з іншими людьми. Крім того, здатність до самореалізації, самоконтролю та самоосвіти також є важливими факторами в розвитку інтелекту підлітків. Ця здатність дозволяє зосередитися на навчальному процесі та здобувати нові знання, що допомагає розвивати вербальний, логічний та творчий інтелект. Крім того, стратегічне та усвідомлене керування розумовою діяльністю дозволяє підвищити ефективність навчання та підготуватися до життя в сучасному світі. Отже, розвиток інтелекту підлітка залежить від багатьох факторів, включаючи розвиненість емоційного інтелекту, здатність до самореалізації, самоконтролю та самоосвіти, а також стратегічне та усвідомлене керування розумовою діяльністю.

## **1.2. Вплив інтернет-залежності на розвиток емоційного інтелекту**

Історія свідчить, що кожне покоління має власні захоплення та залежності. Сучасне покоління не є винятком. Нині світ неможливо уявити без Інтернету, який став невід'ємною частиною життя для багатьох, особливо для молоді. Інтернет впливає на формування щоденних звичок і змушує людей взаємодіяти з ним, наслідуючи його поради та культурні тренди, що, в свою чергу, призводить до формування залежності від нього. Саме тому дослідження інтернет-залежності є важливим науковим напрямом в сучасному світі [22, с. 27].

Для деяких людей Інтернет є аналогом наркотика, що має схожий вплив на них, як алкоголь чи тютюн. Виникає питання про включення інтернет-залежності до розділу хвороб залежності в міжнародній класифікації хвороб. Проте, Інтернет має і позитивні сторони, такі як збереження зв'язку з близькими, доступ до великої кількості інформації та можливість швидко

знаходити потрібні речі. Однак навіть не зважаючи на його користь, існує ризик інформаційного перевантаження [13, с. 15].

У сучасному світі, використання Інтернет-технологій стало невід'ємною складовою життя дітей і молоді. Вміння працювати з комп'ютером та орієнтуватися в онлайн-просторі прирівнюється до важливих навичок письма та читання. Комп'ютер не лише розважає, але й використовується для спілкування, самовираження та освіти. В інтернеті доступна велика кількість веб-сайтів, спеціально створених для різних вікових груп дітей.

Однак, навіть не зважаючи на низку переваг, які дає мережа Інтернет, існує загроза комп'ютерної залежності. Комп'ютерна залежність розглядається як один із варіантів адаптації індивіда до сучасних умов життя, що виступає як засіб його самореалізації та емоційно-психічної регуляції. У цьому значенні смислоутворення займає центральне місце в загальній системі саморегуляції особистості, виконуючи функцію контролю над життєдіяльністю через регулювання системи цілей та свідомого осмислення власних дій. Основні зміни в смисловій сфері у разі виникнення комп'ютерної залежності полягають у перетворенні об'єкта залежності на провідний мотив поведінки, втраті усвідомленого характеру поведінки та орієнтації на майбутнє, сповзанні смислових орієнтацій на егоцентричний та ситуативний рівні. Такі зміни проявляються у формуванні нових установок, таких як установка до уявного задоволення потреби та установка до швидкого задоволення потреби при мінімальних зусиллях, а також у порушенні зв'язності світоглядних уявлень та структурованості смислових систем [28, с. 69].

Залежність від Інтернету може значно впливати на розвиток емоційного інтелекту особистості, призводячи до різноманітних емоційних та психологічних наслідків. Постійне використання Інтернету може призвести до змін в рівні самопізнання та вмінні контролю власних емоцій. Відсутність фізичного контакту та взаємодії у віртуальному середовищі може призвести до погіршення навичок емпатії та спілкування в реальному житті. Залежність від соціальних мереж призводить також до зниження рівня емоційного



інтелекту, оскільки людина може втратити навички встановлення та підтримки здорових міжособистісних відносин. Постійний стрес, пов'язаний з необхідністю перебувати онлайн або стежити за соціальними мережами, може призвести до зниження емоційної стійкості та збільшення ризику виникнення депресії та тривожних розладів [19, с. 87].

Залежність від Інтернету впливає й на розвиток емоційного інтелекту через переважання віртуальної комунікації над реальною. Це, в свою чергу, призводить до втрати важливих навичок соціальної адаптації. Постійне занурення у віртуальний світ призводить до втрати здатності відповідати на емоційні сигнали інших людей та розвитку емоційної вродженої недостатності. Занадто велика кількість часу, витрачена в Інтернеті, може призвести до втрати інтересу в реальному житті, соціальної ізоляції, що в свою чергу, погіршує розвиток емоційного інтелекту. Багато часу, проведеного в Інтернеті, впливає на формування негативних емоційних звичок та підвищити ризик розвитку агресивної поведінки [34, с. 29].

Більшість залежних від Інтернету осіб зазвичай знаходяться у стані тривожності або депресії, яка впливає на їхній емоційний інтелект та здатність адаптуватися в різних життєвих обставинах. Крім того, надмірне використання Інтернету може викликати зниження самооцінки та впливати на емоційне самопочуття. Наприклад, постійне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж може призвести до розвитку комплексів неповноцінності та невпевненості. Важливо враховувати той факт, що залежність від Інтернету часто призводить до втрати здатності розрізняти реальність від віртуальності, і, як наслідок, погіршує розвиток емоційного інтелекту та здатність адаптуватися до реальних життєвих ситуацій.

Інтернет-залежність становить собою психологічний стан, коли людина має непереборне бажання проводити більше часу в онлайн-середовищі. Основною причиною її виникнення у підлітків вважається недостатнє спілкування та розуміння у взаємодії з батьками, ровесниками та іншими авторитетними особами [16, с. 23].

Підлітковий вік вважається критичним періодом психічного розвитку, коли дитина особливо чутлива до різноманітних впливів з боку суспільства. Цей період характеризується можливістю кардинальних змін у формуванні особистості. Саме у підлітковому віці відбувається активне формування соціальної взаємодії та свідомого ставлення до себе як до члена суспільства. У цей період провідним видом діяльності стає взаємодія з ровесниками, що має значний вплив на формування соціальних установок. Для підліткового віку характерна активна участь у взаємовідносинах з однолітками, яка знаходить відображення у суспільно корисній діяльності.

Підлітковий період визначається як час формування цінностей та розширення соціальних контактів, однак залежність від Інтернету може обмежити цей процес шляхом занурення індивіда у віртуальний світ. Як наслідок, це може призвести до відсутності життєвого досвіду, інфантилізму у вирішенні проблем, труднощів у соціальній адаптації та звуження кола інтересів. Підліток, якого поглинула Інтернет-мережа, відчуває потяг до створення власного віртуального світу, який сприяє підсиленого бажання уникати реальності [35, с. 66].

Інтернет-залежність серйозно поширюється, особливо серед молоді, через швидке формування пристрасті до онлайн-середовища. Цей процес відбувається дуже швидко, порівняно з іншими видами залежності. Разом з цим, Інтернет-залежність може значно впливати на соціальну, побутову та навчальну сфери діяльності особистості. Згідно з дослідженнями Кімберлі Янг, інтернет-залежність може бути виявлена через такі симптоми, як постійна перевірка електронної пошти, передчуття наступного онлайн-сеансу, збільшення часу, проведеного в мережі, та збільшення витрат грошей онлайн.

Психологічні причини інтернет-залежності у підлітків можуть включати відсутність теплих емоційних зв'язків у родині, відсутність інтересів, неспроможність встановлювати контакти з однолітками та страх перед переходом до самостійного життя. Важливо розрізняти психологічні та фізіологічні симптоми інтернет-залежності, які можуть вказувати на серйозні

проблеми у молоді. Психологічні симптоми інтернет-залежності включають відчуття ейфорії або піднесеного настрою під час користування комп'ютером, нездатність припинити цю діяльність, збільшення тривалості часу, витраченого в онлайн-середовищі, ігнорування реальної взаємодії з друзями та родиною, відчуття порожнечі та депресії в період відсутності доступу до комп'ютера, а також перекладання повсякденних обов'язків на плечі інших членів сім'ї. Фізичні симптоми інтернет-залежності включають зап'ястний тунельний синдром, який відображається в онімінні та зниженні чутливості пальців через стиснення нерву в зап'ясті, сухість очей, головні болі, болі у спині, порушення сну, аномальність харчування та недотримання особистої гігієни.

### **1.3. Фактори, що впливають на рівень інтернет-залежності у підлітків**

Інтернет-залежність, як форма залежної поведінки, відрізняється від алкогольної чи наркотичної залежності тим, що вона має виключно психологічний характер, не викликаючи фізіологічної залежності. Проте це не означає, що вона менш серйозна. Суть інтернет-залежності полягає у проблемах, пов'язаних із спілкуванням. Нехватка навичок комунікації може призводити до заміщення безпосереднього спілкування віртуальними засобами, які зменшують емоційну глибину спілкування та роблять його менш особистим.

Інтернет-залежність часто має соціальні корені, тому немає сенсу засуджувати підлітків чи молодь за їхню залежність. Це може спричиняти втрату самоповаги та зниження самооцінки. Саме відносини співзалежності в родині можуть бути причиною такого розвитку подій [20, с. 119].

Інтернет надає підлітку відчуття втечі від співзалежних відносин, характерних для родинних. Він також може перенести цю модель спілкування в онлайн-сферу, не набуваючи власної автономії. Студентський вік дозволяє

розвивати самостійність, але з іншого боку, часто стимулює залежність від батьків у вирішенні серйозних питань.

Серед основних ознак співзалежності варто відзначити наступне:

- свідомість власної залежності від інших осіб;
- відчуття пастки в контрольних відносинах, які підштовхують до почуття приниження;
- низька самооцінка;
- потреба в постійній підтримці та схваленні для підтримки відчуття благополуччя;
- відчуття безсилля змінити деструктивні відносини;
- відчуття необхідності в зовнішніх стимулах, таких як алкоголь, інтернет, робота або секс, для втечі від власних емоцій;
- розмиті психологічні межі;
- відчуття себе жертвою;
- відчуття себе у ролі невдахи;
- неможливість відчувати справжню близькість і любов [33, с, 98]. с

На думку Н. Ю. Максимової, захоплення різними комп'ютерними технологіями для сучасних підлітків більше вважається нормою, аніж відхиленням від неї. Діяльність в Інтернеті надає їм безліч можливостей для розвитку, оволодіння новими навичками та знайомств з людьми, які мають схожі інтереси. Для підлітків, схильних до адикції, Інтернет стає своєрідним світом, де вони можуть уникнути розв'язання проблем, нести відповідальність та дорослішати. Вони настільки зваблені віртуальним простором, що прагнуть перебувати в ньому постійно [21, с. 125].

Особи, які страждають від комп'ютерної залежності, повинні бути активно включені у суспільство, щоб сприяти їхній реабілітації та соціалізації. Це означає, що підліток повинен навчитися проводити час перед комп'ютером в соціальному оточенні і під наглядом дорослих, а не відокремлено від інших. Зокрема, важливо забезпечити підлітку можливість для того, щоб спілкування

з комп'ютером відбувалося без відволікання від навчального процесу та під наглядом дорослих.

Робота з підлітками, які страждають від комп'ютерної залежності, має проводитися безпосередньо в навчальних закладах, а не в спеціалізованих установах реабілітації. Це сприяє їхній соціалізації, адже реабілітація має на меті не тільки відновлення, але й адаптацію до нових умов [15, с. 115].

Підлітки, які страждають від комп'ютерної залежності, повинні мати постійну підтримку і участь однолітків, які не мають таких проблем. Це допомагає їм відволіктися від комп'ютера та відчувати підтримку і заохочення до участі у реальних процесах.

Важливо активізувати інформаційну функцію шляхом профілактики та попередження інтернет-залежності в суспільстві, зокрема серед підлітків та їхніх батьків. Для цього можна залучати як державні, так і приватні структури, а також наукові установи. Важливо організувати онлайн-консультації з проблеми інтернет-залежності для швидкої та оперативної підтримки як самим адиктам, так і їхнім близьким [27, с. 134].

З урахуванням вищевикладеного, можливо розглядати створення спеціальної програми соціалізації для підлітків із комп'ютерною залежністю. Ця програма повинна враховувати особливості цієї форми залежності та потреби цільової аудиторії. Інтернет-залежність не лише впливає на психічний стан людини, але й має негативний вплив на її фізичне здоров'я. Довгий час, проведений в Інтернеті, може призвести до погіршення пам'яті, втрати здатності мозку аналітично мислити, посилювати рівень дратівливості, зниження працездатності, та навіть втрати навичок реального спілкування. Багатогодинне перебування перед монітором може призвести до погіршення зору, а використання клавіатури та миші спричинити тунельний синдром, або оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нервів. Неправильна поза тіла під час сидячого способу життя може сприяти розвитку різних захворювань, таких як сколіоз, остеохондроз, артроз тощо. Окрім того, існує

ризик розвитку різних серцево-судинних патологій, таких як аритмія, тахікардія, тромбоз, варикоз, гіпертонія [25, с. 28].

Що стосується симптомів Інтернет-залежності, умовно вони поділяються на два види. Психологічні симптоми включають відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером, нездатність припинити роботу за комп'ютером, збільшення кількості часу, проведеного перед монітором, ігнорування друзів та родини, відчуття порожнечі та депресії у випадку відсутності комп'ютера, а також перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї. Фізичні симптоми можуть включати зап'ястний тунельний синдром, сухі очі, головні болі, болі у спині, нерегулярне харчування, недотримання гігієни, та розлади сну [12, с. 22].

Запобігання інтернет-залежності означає застосування комплексу заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних ознак особистості з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки, формування навичок здорового способу життя і запобігання розвитку залежності.

Основні напрями запобігання інтернет-залежності включають:

- інформування молоді про механізми впливу Інтернету на особистість, причини, прояви, методи діагностики та наслідки інтернет-залежності;
- формування у молоді стратегій високо-функціональної поведінки, внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, що сприяють здоровому способу життя;
- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів, особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті;
- розширення кола альтернативної діяльності, яка б замістила залежну поведінку [17, с. 192].

Окрім того, існують чинники, які сприяють запобіганню залежності від Інтернету. Ці чинники можуть бути зовнішніми, такими як позитивний вплив друзів, турбота та розуміння з боку значущих осіб, або внутрішніми, такими

як відчуття власної значущості, позитивна мотивація, оптимістичний світогляд, цілеспрямованість і наполегливість. Від правильно-організованого часу, проведеного перед комп'ютером буде залежати успішна діяльність підлітків, їх психічний та емоційний стан.

### **Висновки до розділу I**

Емоційний інтелект становить собою важливий елемент особистісного розвитку підлітків, що визначає їхню здатність розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Дослідження показують, що інтернет-залежність може негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту підлітків, сприяючи зниженню рівня емоційної компетентності та збільшенню виявів емоційної недостатності. Фактори, які впливають на рівень інтернет-залежності у підлітків, включають психологічні, соціальні та особистісні елементи. До них можна віднести низьку самооцінку, відсутність належної соціальної підтримки, а також недостатня саморегуляція та вміння керувати власними емоціями.

Емоційний інтелект людини формується із врахуванням 5-ти визначальних складників: усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, самомотивація, вміння розпізнавати емоції інших людей вміння будувати стосунки. Чільне місце серед них займає модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо. Окрім того, на посилену увагу заслуговують напрацювання Д. Гоулмана, не когнітивна модель емоційного інтелекту, виведена Р. Бар-Она, двокомпетентна модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ

#### 2.1. Методика та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проведено серед респондентів у віці від 14 до 17 років. Загалом в дослідженні взяло участь 30 осіб – 15 дівчат та 15 хлопців

Для емпіричного дослідження обрано три методики:

- шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) (додаток А) [14];
- тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна (додаток Б) [31];
- авторська анкета щодо визначення рівня інтернет залежності підлітків (додаток В).

На основі тесту «Інтернет залежність» А. Жічкіна та Шкали інтернет-залежності Янга (ІАТ) та авторської анкети можна визначити наступні завдання для емпіричного дослідження:

1. Визначення рівня інтернет-залежності серед підлітків:
  - використовуючи тест А. Жічкіна, класифікувати підлітків за рівнем інтернет-залежності на високий, середній та низький;
  - за допомогою Шкали інтернет-залежності Янга провести кількісну оцінку рівня інтернет-залежності у підлітків.
2. Аналіз взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та емоційним інтелектом:
  - оцінити емоційний інтелект підлітків, використовуючи відповідні методики;
  - провести кореляційний аналіз між рівнем інтернет-залежності (за результатами тесту А. Жічкіна та ІАТ) та показниками емоційного інтелекту.
3. Порівняння емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності:



- визначити та порівняти показники емоційного інтелекту у групах підлітків з високим, середнім та низьким рівнем інтернет-залежності;
- проаналізувати статистичну значущість відмінностей між цими групами.

4. Розробити корекційну розвивальну програму корегування емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності.

Першою методикою стала методика Шкала інтернет-залежності Янга (IAT). Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність це методика, розроблена у 1994 році професором психології Пітсбурзького університету Кімберлі Янг. Вона є інструментом для самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету, незалежно від форми цієї пристрасті. Теоретичні основи тесту ґрунтуються на концепції нехімічної залежності, яка розглядає інтернет-залежність як поведінкову пристрасть та емоційну залежність від певних видів діяльності в інтернеті. Залежність характеризується трьома основними симптомами:

- перший симптом - це нарощування дози, що означає збільшення часу, проведеного в інтернеті;
- другий симптом - зміна форми поведінки, коли інтернет-активність починає замінювати реальне життя;
- третій симптом - синдром відміни, що виявляється у погіршенні емоційного стану поза інтернет-активністю.

Кімберлі Янг визначає три основні фактори, які сприяють адиктивності інтернету. Перший фактор - це доступність інформації, інтерактивних зон та заборонених зображень. Другий фактор - персональний контроль і анонімність переданої інформації, що дозволяє користувачам почувати себе безпечніше в онлайн-середовищі. Третій фактор - внутрішні почуття, які на підсвідомості сприяють вищому рівню довіри до спілкування онлайн.

Тест складається із запитань, що допомагають визначити ступінь залежності від інтернету, його вплив на різні аспекти життя користувача, такі як соціальні відносини, продуктивність, емоційний стан та фізичне здоров'я.

Тест Янг щодо діагностики інтернет-залежності є важливим інструментом дослідження цієї проблеми, оскільки дозволяє виявити поведінкові і емоційні зміни, пов'язані з надмірним використанням інтернету. Інформація, отримана за допомогою цього тесту, може використовуватися для розробки профілактичних заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу інтернет-залежності.

Крім того, тест Янг сприяє підвищенню обізнаності щодо інтернет-залежності як серед професіоналів у сфері психічного здоров'я, так і серед громадськості. Це, в свою чергу, сприяє більш ранньому виявленню проблеми і впровадженню відповідних заходів для підтримки користувачів, що страждають від інтернет-залежності.

Наступна методика, яка допомагає визначити рівень інтернет-залежності серед підлітків – це тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна. Визначений тест ґрунтується на опитуванні, яке містить запитання, що оцінюють різні аспекти використання Інтернету і його вплив на повсякденне життя підлітка.

#### Опис методики

Тест включає запитання, які поділяються на кілька основних категорій:

1. Частота використання Інтернету (оцінюється час, який підліток проводить в Інтернеті щоденно або щотижнево).
2. Мотиви використання Інтернету ( впливає на виявлення основних причин використання Інтернету (наприклад, навчання, спілкування, розваги).
3. Емоційний стан під час і після використання Інтернету (характеризується оцінкою того, як Інтернет впливає на настрій і емоційний стан підлітка).
4. Соціальна взаємодія (вказує на аналіз змін у взаємовідносинах з родиною та друзями внаслідок використання Інтернету).
5. Поведінкові зміни (вплив на оцінку наявності змін у поведінці, пов'язаних з інтернет-активністю (наприклад, агресивність, відчуженість).

Тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна та Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) відіграють важливу роль у дослідженні особливостей емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності. Вони забезпечують надійний інструментарій для виявлення ступеня залежності від Інтернету, що є критичним для розуміння впливу цього явища на психоемоційний стан підлітків. Обидва тести дозволяють диференціювати підлітків за рівнем інтернет-залежності, що є важливим для подальшого аналізу їх емоційного інтелекту.

Тест А. Жічкіна сприяє оцінці рівня залежності від Інтернету за трьома категоріями: високий, середній та низький, допомагаючи встановити підлітків, які потребують найбільшої уваги та допомоги. Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ), будучи однією з найпоширеніших методик у цій галузі, дозволяє проводити кількісну оцінку залежності, що додає точності у визначенні ступеня проблеми.

Емоційний інтелект, як важлива складова психоемоційного розвитку підлітків, може значно змінюватися під впливом інтернет-залежності. Використання тесту А. Жічкіна та ІАТ у дослідженнях дозволяє встановити, як залежність від Інтернету впливає на здатність підлітків розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями. Зокрема, підлітки з високим рівнем інтернет-залежності можуть відзначатися зниженим рівнем емоційного інтелекту. Це проявляється у труднощах з емоційною регуляцією та соціальною взаємодією з однолітками, близькими, навчальним колективом тощо..

Дані, отримані за допомогою цих тестів, можуть використовуватися для розробки цільових програм, спрямованих на поліпшення емоційного інтелекту серед підлітків з різним рівнем інтернет-залежності. Наприклад, підлітки з високим рівнем залежності можуть потребувати спеціальної методики лікування, заняття за програмами, які допоможуть їм навчитися керувати своїми емоціями та зменшити залежність від Інтернету. До підлітків з низьким рівнем залежності можна застосовувати програми, які сприятимуть підтримці

їхнього психоемоційного здоров'я та запобігатимуть розвитку залежності від Інтернету в майбутньому.

Третьою методикою є авторська анкета щодо визначення рівня інтернет залежності підлітків. Анкета має на меті визначити рівень інтернет-залежності серед підлітків, досліджуючи їхні звички, емоційний стан і вплив Інтернету на їхнє повсякденне життя. Вона охоплює такі елементи, як кількість часу, проведеного в Інтернеті, типи активних годин (соціальні мережі, ігри, навчання тощо), а також наявність тривоги чи роздратування у випадках відсутності доступу до мережі. Також анкета враховує, як активність в Інтернеті впливає на стосунки з родичами та друзями, навчальні досягнення, а також фізичний стан (втома очей, головний біль). Завдяки цим даним можна краще зрозуміти, наскільки інтенсивне користування Інтернетом впливає на загальне благополуччя підлітків і чи потрібні заходи для запобігання інтернет-залежності.

Таким чином, тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна, Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) та авторська анкета є важливими інструментами для дослідження взаємозв'язку між інтернет-залежністю та емоційним інтелектом у підлітків. Вони допомагають не лише виявити рівень залежності, але й провести аналіз його впливу на емоційний розвиток, що є надзвичайно важливим для розробки ефективних превентивних та корекційних заходів. Використання цих тестів у комплексних дослідженнях сприяє глибшому розумінню проблеми Інтернет-залежності та її наслідків для психічного здоров'я підлітків.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

Дослідження особливостей емоційного інтелекту підлітків із різним рівнем інтернет залежності проводилася на основі трьох методик.

Першою методикою була Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) (отримані результати описано в таблиці 2.1.1.).

Таблиця 2.2.1.

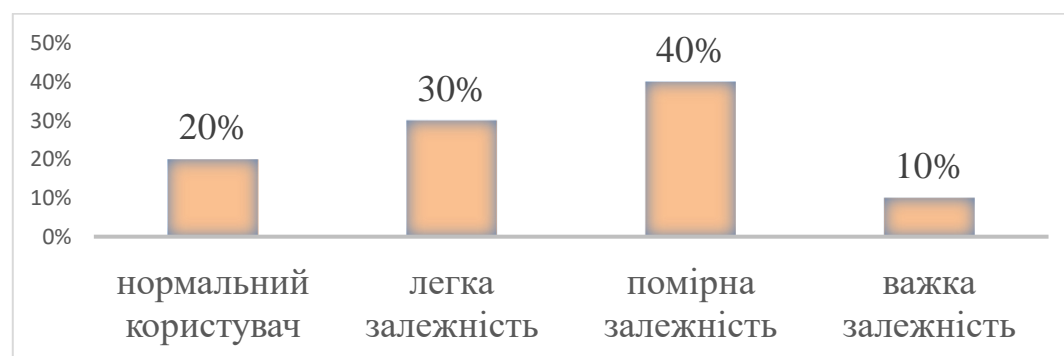
### Результати дослідження за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ)

Категорія інтернет-залежності	Загальна кількість респондентів	Відсоток загальної кількості респондентів	Респондент и чоловічого роду	%	Респонденти жіночого роду	%%
Нормальний користувач	6	20%	4	27%	2	13%
Легка інтернет-залежність	9	30%	5	33%	4	27%
Помірна інтернет-залежність	12	40%	5	33%	7	47%
Важка інтернет-залежність	3	10%	1	7%	2	13%
Всього	30	100%	15		15	

Графічно результати даного дослідження можна оформити у вигляді графіка. Серед отриманих результатів найбільший відсоток має помірна залежність – 40%, графа «нормальний користувач» набрала 20%, графа «легка залежність» - 30%, і 10% відмічено в графі важка залежність. Отримані результати детально описані нижче за текстом.

**Графічне зображення результатів, отримані за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ) (рис. 2.2.1)**

Рис. 2.2.1



Результати дослідження за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ) для 30 підлітків показали різні рівні інтернет-залежності серед респондентів. 20%

підлітків не мають ознак інтернет-залежності і користуються інтернетом на рівні «нормального користувача».

Найбільша група - 40% респондентів, продемонстрували помірну інтернет-залежність. Це 12 підлітків, які вже мають значні ознаки залежності, що може впливати на їх соціальне життя, навчання та загальний стан. Помірна інтернет-залежність є тривожним сигналом і потребує уваги фахівців.

30% підлітків мають легку інтернет-залежність. Це дев'ять респондентів, які виявляють деякі ознаки залежності, тому варто вчасно звернути уваги, щоб їх інтернет-залежність не перетворилася у складнішу форму залежності.

У 10% респондентів встановлено важку форму інтернет-залежності. Це троє підлітків, які мають серйозні проблеми з контролем своєї інтернет-активності, яка значно впливає на їх життя. Важка інтернет-залежність потребує негайної допомоги фахівців, задля запобігання подальшим негативним наслідкам їх психічного та фізичного здоров'я.

Загалом, дослідження показало, що 80% підлітків демонструють різні рівні інтернет-залежності, яка викликає занепокоєння і вказує на необхідність розробки освітніх програм для підвищення обізнаності про ризики щодо надмірного використання інтернету. Важливо також забезпечити належний доступ до психологічної допомоги для тих, хто вже має виражені ознаки залежності.

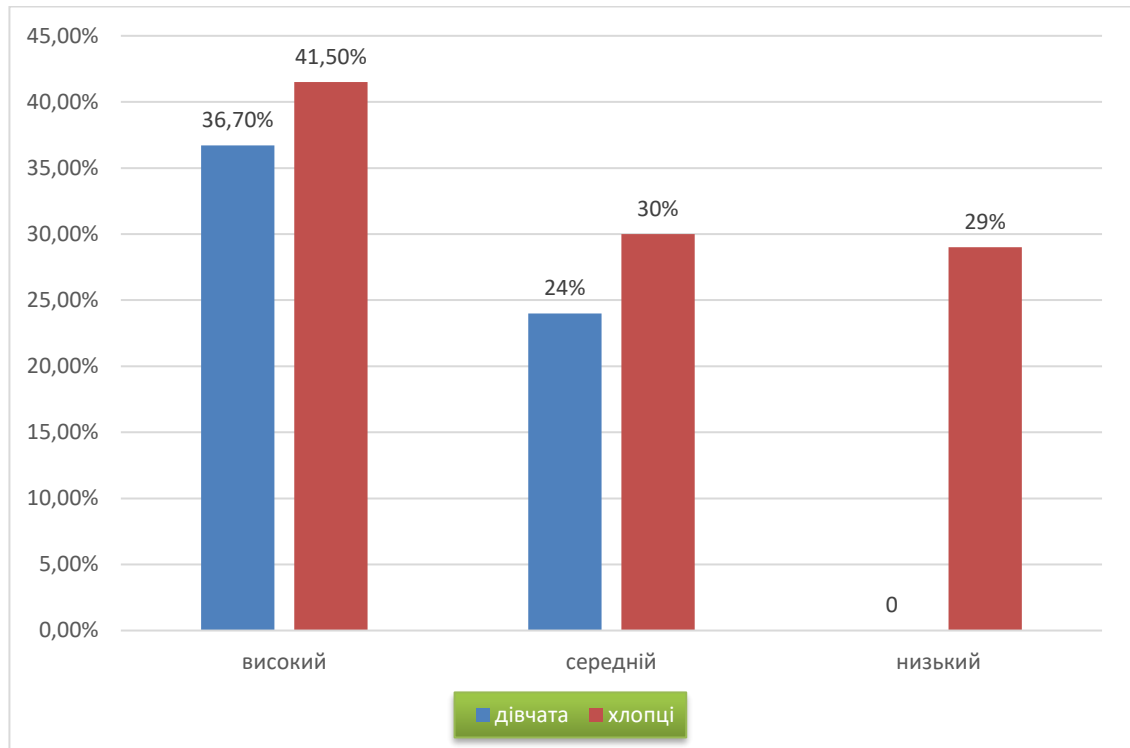
**Таблиця 2.2.2**

Результати, отримані за тестом «Інтернет залежності» А. Жічкіна

<b>Показники</b>	<b>дівчата</b>	<b>хлопці</b>
Високий	36,7	41,5
Середній	24	30
Низький	39,3	29

Графічне зображення результатів, **отримані за** тестом «Інтернет залежності» А. Жічкіна

Рис 2.2.2



Результати тесту «Інтернет залежності» А. Жічкіна демонструють цікаві гендерні відмінності в рівнях залежності від Інтернету серед дівчат та хлопців. Серед хлопців високий рівень залежності був виявлений у 41,5% респондентів. Це значно перевищує відповідний показник серед дівчат, де високий рівень залежності спостерігається у 36,7%. Така різниця може свідчити про те, що хлопці частіше потрапляють у залежність від Інтернету, що може бути пов'язано з їхньою активнішою участю в онлайн-іграх та соціальних мережах.

Середній рівень залежності від Інтернету був діагностований у 30% хлопців, що також перевищує аналогічний показник серед дівчат, який складає 24%. Це може вказувати на те, що хлопці більш схильні до частого використання Інтернету, що призводить до помірного рівня залежності. Можливо, хлопці більше використовують Інтернет для розваг та спілкування, що також є підсилюючим фактором розвитку середнього рівня залежності.

Низький рівень залежності від Інтернету найчастіше спостерігається серед дівчат, де цей показник складає 39,3%. У хлопців цей показник значно нижчий – 29%. Отримані дані свідчать про те, що дівчата краще контролюють використання Інтернету та менш схильні до залежності. Це може бути

пов'язано з тим, що дівчата більше орієнтовані на реальні соціальні зв'язки та мають більш розвинені навички розподілу вільного часу.

Загалом, результати тесту вказують, що хлопці є більш вразливою категорією інтернет-залежних (про що свідчать результати високого та середнього рівнів Інтернет залежності порівняно з дівчатами). Це може бути наслідком різних соціальних та психологічних факторів, які впливають на поведінку хлопців та дівчат в Інтернеті. Високий рівень залежності від Інтернету може призводити до негативних наслідків, таких як зниження якості навчання, погіршення соціальних відносин та фізичного здоров'я.

Середній рівень залежності значно впливає на загальний стан респондентів, хоча й не так сильно, як високий рівень. Середній рівень залежності, якщо васно не діагностувати та не почати працювати над подоланням Інтернет-залежності, може бути передвісником розвитку більш серйозної залежності у майбутньому. Тому важливо звертати увагу на ці показники та вживати заходів для попередження розвитку Інтернет залежності, особливо серед хлопців.

З іншого боку, високий відсоток дівчат з низьким рівнем залежності є позитивним сигналом. Це говорить про те, що дівчата в середньому краще справляються з контролем свого часу в Інтернеті та менше схильні до негативного впливу онлайн середовища. Такий результат може бути наслідком виховання, соціальних норм та особистих рис, які допомагають дівчатам уникати надмірного використання Інтернету.

Таким чином, аналіз результатів тесту «Інтернет залежності» А. Жічкіна надає цінну інформацію для розуміння гендерних відмінностей у використанні Інтернету. Він підкреслює важливість розробки спеціалізованих програм профілактики та втручання, орієнтованих на різні групи населення. Особливо важливо звертати увагу на хлопців, які показали вищі рівні залежності, та надавати їм підтримку у розвитку здорових звичок використання Інтернету.

Авторська анкета – як заключний етап дослідження інтернет-залежності підлітків дала підстави встановити встановити кілька ключових аспектів,



пов'язаних із цією проблемою. Аналіз відповідей дозволив визначити середній рівень часу, проведеного підлітками в Інтернеті, що вказує на можливі ризики розвитку залежності. Окрім того, анкета виявила, які типи онлайн-активностей є найбільш популярними. Це допомагає зрозуміти, на які саме сфери варто звернути увагу при розробці профілактичних програм. Крім того, результати показали, як інтернет-залежність може впливати на соціальні зв'язки підлітків та їхнє навчання, виявивши кореляцію між високим споживанням Інтернету і зниженням успішності в школі. Анкета також розкрила емоційний стан підлітків, пов'язаний із користуванням Інтернетом, і вказала на потребу у заходах підтримки для тих, хто відчуває тривогу або дискомфорт через відсутність доступу до мережі.

Таким чином, результати анкетування стали основою для подальших рекомендацій щодо управління інтернет-залежністю, а також підготовки навчальних програм для батьків і підлітків, спрямованих на розвиток здорових звичок у користуванні Інтернетом.

**Таблиця 2.2.3**

**Результати анкетування**

Питання/категорія	Відповіді	дівчата	хлопці	загалом
1. Час, проведений в Інтернеті	Менше 1 год	2	2	4
	1-2 год	5	5	10
	3-4 год	5	5	10
	Більше 4 год	3	3	6
2. Основні види діяльності в Інтернеті	Соціальні мережі	13	12	25
	ігри	6	12	18
	Відео/фільми	10	10	20
	навчання	8	7	15
3. Відчуття потреби бути в Інтернеті	Так	9	9	18
	ні	6	6	12
4. Відчуття тривоги без Інтернету	Завжди	2	3	5
	часто	5	5	10
	іноді	4	4	8

	рідко	2	3	5
	ніколи	2	0	2
5.Вплив на стосунки	Так	6	6	12
	ні	9	9	18
6.Заходи для обмеження часу	Так, регулярно	4	4	8
	іноді	6	6	12
	ніколи	5	5	10
7.Вплив на навчання	так	5	5	10
	ні	7	8	15
8.Фізичний дискомфорт	так	7	8	15
	ні	8	7	15
	радість	9	9	18
9.Емоції при користуванні	Радість	9	9	18
	Задоволення	10	10	20
	нудьга	2	3	5
	тривога	3	4	7
10.Основна мета використання	розваги	10	10	20
	спілкування	8	7	15
	навчання	5	5	10

Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків (15 дівчат і 15 хлопців) виявили кілька важливих аспектів, які потребують уваги.

Графа «Час, проведений в Інтернеті» вказує на те, що більшість підлітків (66,7%) проводять в Інтернеті від 1 до 4 годин на день, що свідчить про помірну активність. Проте 20% опитуваних зазначили, що витрачають більше 4 годин, що може свідчити про потенційну залежність. Графа «Основні види діяльності» вказує, що соціальні мережі та перегляд відео/фільмів є найбільш популярними видами діяльності серед підлітків. 83,3% респондентів використовують соціальні мережі, а 66,7% – для перегляду відео, що вказує на їхній вплив на повсякденне життя. Наступна графа «Відчуття потреби бути в Інтернеті» вказує на те, що 18 респондентів (60%) відчують потребу бути в Інтернеті, що свідчить про наявність психологічної залежності. Це потребує уваги з боку батьків та освітніх установ. У графі «Відчуття тривоги без

Інтернету» 45% підлітків вказали на відчуття тривоги або дискомфорту, коли не мають доступу до Інтернету. Це підкреслює можливий негативний вплив на емоційний стан. Графа «Вплив на стосунки» визначає, що 12 опитуваних (40%) вважають, що їхні стосунки з друзями та сім'єю страждають через використання Інтернету. Це вказує на те, що інтернет-залежність може викликати соціальні проблеми. У графі «Заходи для обмеження часу» лише 26,7% респондентів намагаються обмежити свій час в Інтернеті, що свідчить про недостатню свідомість щодо потенційних ризиків.

У графі «Вплив на навчання» 10 підлітків (33,3%) вказали, що їхні навчальні результати погіршилися через активне використання Інтернету, що підкреслює необхідність контролю за навчальним процесом. У графі «Фізичний дискомфорт» 50% опитуваних відзначили фізичний дискомфорт, пов'язаний з тривалим користуванням Інтернетом, що може бути ознакою надмірної активності в мережі. Графа «Емоції при користуванні» вказує, що більшість підлітків відчують позитивні емоції (радість і задоволення) під час користування Інтернетом. Однак 23,3% зазначили відчуття тривоги, що вказує на складну природу емоційного сприйняття Інтернету. Графа «Основна мета використання» зазначає, що розваги та спілкування є головними цілями використання Інтернету для підлітків. Це підтверджує роль Інтернету як важливого соціального інструменту в житті молоді.

Отримані результати свідчать про необхідність активного контролю за використанням Інтернету серед підлітків. Зважаючи на виявлені проблеми, варто розробити програми профілактики, спрямовані на формування здорових звичок користування Інтернетом і підтримку соціальних зв'язків.

В рамках дослідження інтернет-залежності підлітків було проведено кореляційний аналіз за трьома методиками: тестом «Інтернет залежності» А. Жічкіна, корекційно-розвивальною методикою та авторською анкетною. В процесі проведення вдалося отримати наступні результати.

Так, в тесті «Інтернет залежності» А. Жічкіна кореляційний аналіз показав значні гендерні відмінності в рівнях залежності від Інтернету. Серед

хлопців-підлітків відзначається позитивна кореляція ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,01$ ) між високим рівнем залежності і активним використанням онлайн-ігор. Водночас серед дівчат-підлітків виявлено, що високий рівень залежності (36,7%) корелює з частим використанням соціальних мереж ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ). Ці результати вказують на те, що хлопці більше схильні до заняття активними іграми в Інтернеті, тоді як дівчата частіше проводять час в Інтернеті, займаючись соціальним спілкуванням.

Результати кореляційного аналізу показує позитивну кореляцію ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,01$ ) між участю в програмах корекції та зниженням рівня інтернет-залежності. Це вказує на позитивний результат впливу таких програм на формування здорових звичок під час використання Інтернету. Кореляційний аналіз даних з авторської анкети встановив, що 60% респондентів відчувають потребу бути в Інтернеті, що корелює з «показниками тривоги без доступу до мережі» ( $r = 0,47$ ,  $p < 0,01$ ). Ці результати вказують на наявність психологічної залежності, яка може негативно впливати на емоційний стан підлітків. Так, у 40% респондентів встановлено негативний вплив Інтернету на соціальні стосунки. Це може свідчити про можливі соціальні проблеми, пов'язані з надмірним використанням Інтернету.

### Результати, описані за коефіцієнтом кореляції

Змінні	Коефіцієнт кореляції	P-значення
Шкала Янга	$r = 0,50$	$<0,01$
Тест А. Жічка	$r = 0,45$	$<0,01$
Авторська методика	$r = 0,47$	$<0,01$

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують складну природу інтернет-залежності підлітків і вказують на необхідність розробки комплексних заходів для її профілактики. Дослідження підкреслює важливість виховних та корекційних програм, що сприяють формуванню здорового користування Інтернетом та поліпшенню соціальних навичок молоді.

## Висновок до розділу II

На основі отриманих результатів дослідження можна зробити кілька важливих висновків щодо впливу інтернет-залежності на емоційний інтелект підлітків. Перш за все, було виявлено, що високий рівень інтернет-залежності значно корелює зі зниженим рівнем емоційного інтелекту. Підлітки з високим рівнем інтернет-залежності демонструють меншу здатність до розпізнавання та управління своїми емоціями, а також знижений рівень емпатії. Ці результати підтверджують гіпотезу про негативний вплив надмірного використання Інтернету на психоемоційний розвиток.

Середній рівень інтернет-залежності також виявився пов'язаним із певними труднощами в емоційній регуляції, хоча ці проблеми не є такими вираженими, як у групі з високим рівнем залежності. Це свідчить про те, що навіть помірна залежність від Інтернету може мати негативні наслідки для емоційного інтелекту. Підлітки з низьким рівнем інтернет-залежності показали найвищі показники емоційного інтелекту, що підкреслює важливість обмеження часу, проведеного в Інтернеті, для здорового психоемоційного розвитку.

Дослідження підтвердило значний вплив інтернет-залежності на емоційний інтелект підлітків та підкреслило важливість комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Подальші дослідження можуть зосередитися на детальнішому вивченні механізмів цього впливу та розробці ефективних стратегій втручання. Важливо також враховувати індивідуальні особливості підлітків та адаптувати програми допомоги відповідно до їхніх потреб.

Отримані результати дослідження інтернет-залежності підлітків свідчать про значний вплив онлайн-активності на їхнє емоційне та соціальне благополуччя. Висока частка респондентів, які відчують потребу в постійному доступі до Інтернету, вказує на ризики формування залежності. Дослідження також виявило кореляцію між використанням Інтернету та погіршенням навчальних результатів. Ці дані підкреслюють нагальну потребу у розробці заходів для профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

### РОЗДІЛ III

## КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

### 3.1. Розробка корекційно-розвивальної програми емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем залежності

Корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту у підлітків повинна враховувати загальний рівень розвитку особистості, а також сферу його зайнятості, вподобання тощо. Перш ніж сформулювати корекційно-розвивальну програму розвитку емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет залежності, необхідно визначити її мету. Так, мета корекційно-розвивальної програми полягає в дослідженні поглибленого розуміння емоційного інтелекту у підлітків, розвиток навичок саморегуляції, емпатії та соціальних взаємин, а також зменшення рівня інтернет-залежності через інтерактивні навчальні засоби.

Мета корекційно-розвивальної програми полягає у сприянні розвитку емоційного інтелекту у підлітків з метою зниження рівня інтернет-залежності, покращення міжособистісних навичок та емоційного розвитку. Корекційно-розвивальна програма складається з 6 модулів, кожен з яких триває 2 тижні. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень по 1,5 години кожне. Всі модулі містять теоретичні елементи, практичні вправи та окремий блок домашніх завдань.

ЗАВДАННЯ	МЕТА	ЗМІСТ	РЕЗУЛЬТАТ
Поняття інтернет-залежності та її вплив на підлітків	Ознайомлення учасників з поняттям Інтернет-залежності, ознаками наслідками.	Вступна бесіда про Інтернет-залежність. Вправа "Мої соціальні мережі". Короткий тест для визначення рівня залежності.	Підлітки усвідомлюють, як багато часу проводять в Інтернеті і розуміють

			наслідки залежності.
Психологічні-механізми інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж	Розуміння психологічних причин залежності від соціальних мереж.	Презентація про психологічні механізми Інтернет-залежності. Вправа "Як я використовую Інтернет". Дискусія: чи є можливість задовольнити ці потреби без Інтернету?	Підлітки починають розуміти, чому часто використовують Інтернет, і шукають альтернативні способи задоволення потреб.
Розпізнавання і управління емоціями	Навчити підлітків справлятися з емоціями без використання Інтернету.	Тренінг з емоційного інтелекту. Вправа "Техніки релаксації". Групова дискусія про те, як Інтернет може підсилювати емоційний стрес.	Підлітки набувають навичок управління емоціями без втечі в Інтернет.
Часовий менеджмент і самоконтроль	Навчити підлітків правильно планувати свій час і встановлювати межі для користування Інтернетом.	Вправа "Мій день без Інтернету". Техніки самоконтролю. Обговорення: що важливе в реальному житті.	Підлітки вчать планувати свій день і обмежувати використання Інтернету.
Створення здорових звичок	Формування здорових альтернатив для використання часу.	Вправа «Заміни Інтернет на ...». Призначення завдання: вибір нової діяльності замість Інтернету. Групова підтримка та обговорення.	Підлітки починають заміщати час в Інтернеті іншими корисними заняттями.
Соціальна підтримка та комунікація	Покращити навички спілкування та соціальних взаємодій без використання соціальних мереж.	Рольові ігри на спілкування. Тренінг комунікаційних навичок. Дискусія: плюси і мінуси реального спілкування.	Підлітки отримують навички більш ефективного спілкування і починають цінувати реальні

			соціальні контакти.
Психологічне відновлення після стресу	Навчити підлітків методам відновлення після стресових ситуацій без втечі в Інтернет.	Вправа «Відновлення після стресу». Медитація, йога, релаксація. Обговорення способів подолання стресу без Інтернету.	Підлітки оволодівають методами відновлення після стресу без звертання до Інтернету.
Підсумкове заняття: Оцінка результатів і план на майбутнє	Підсумувати результати, оцінити прогрес, поставити нові цілі.	Повторне тестування рівня Інтернет-залежності та тривожності. Обговорення досягнутих результатів. Створення плану дій для подальшого зменшення часу в Інтернеті.	Підлітки оцінюють свій прогрес, визначають сильні сторони та планують подальші кроки на шляху до здорового використання Інтернету.

Загалом, розроблена програма поєднує кілька основних підходів, зокрема теорії соціального навчання, емоційної регуляції, розвитку особистості та когнітивно-біхевіоральної терапії. Цей комплексний підхід сприяє не лише зниженню Інтернет-залежності, але й значному покращенню психоемоційного стану підлітків. Важливим результатом є розвиток у підлітків здатності до самоконтролю, формування здорових соціальних зв'язків і підвищення емоційного благополуччя. Тому така програма має суттєве значення в процесі корекції залежності, адже вона допомагає підліткам не тільки управляти своїми залежностями, але й зростати як особистості в реальному, а не віртуальному світі.



### 3.2. Практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у підлітків

Розвиток емоційного інтелекту у підлітків є важливим аспектом їхнього особистісного зростання та соціальної адаптації. Незважаючи на те, що багато з навичок, пов'язаних з емоційним інтелектом, можуть розвиватися природно, існує безліч практичних стратегій, які можуть підтримувати і покращувати ці навички [29, с. 13]. Ось детальні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту у підлітків. Важливо підвищити усвідомленість власних емоцій. Одним із способів цього є ведення емоційного щоденника. Варто заохочувати підлітків записувати свої емоції щодня, описуючи, які емоції вони відчувають, у яких ситуаціях вони виникають і як вони реагують на них. Це допоможе підліткам навчитися ідентифікувати свої почуття та зрозуміти їхню природу. Регулярні рефлексії, у ході яких підлітки можуть проводити самоаналіз своїх переживань, також сприятимуть розвитку емоційної усвідомленості [26, с. 66].

Наступним важливим аспектом є навчання управлінню емоціями. Підліткам слід оволодіти техніками релаксації, такими як глибоке дихання, медитація, йога або різноманітна м'язова релаксація. Ці техніки допомагають знижувати рівень стресу та полегшують регуляцію емоцій. Крім того, важливо, щоб дорослі моделювали конструктивне управління емоціями, показуючи здорові способи реагування на стресові ситуації та обговорюючи свої рішення з підлітками.

Розвиток емпатії є ще одним важливим аспектом емоційного інтелекту. Для підлітків корисно спостерігати за емоціями інших, звертаючи увагу на їх реакції під час спілкування або перегляду фільмів і серіалів. Участь у благодійних акціях і волонтерських програмах може також сприяти розвитку емпатії, адже це допомагає підліткам усвідомити переживання інших людей і розвивати бажання допомагати [32, с. 137].

Комунікативні навички є ще одним важливим компонентом емоційного інтелекту. Навчання активному слуханню, що передбачає зосередження на

співрозмовнику, повторення почутого та уточнюючі питання, значно покращить їх комунікацію. Проведення групових обговорень і рольових ігор в контролюваному середовищі допоможе підліткам відточити свої соціальні навички та покращити здатність до співпраці.

Критичне мислення та прийняття рішень також відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту. Підлітки мають навчитися оцінювати різні ситуації та враховувати їхні наслідки. Використання методу «Якщо... то...» допоможе їм усвідомлювати, як їхні дії можуть вплинути на них і на інших. Залучення підлітків до обговорення сімейних або соціальних проблем допоможе їм удосконалити свої навички вирішення проблем і розвивати впевненість у своїх думках [24, с. 42].

Важливо заохочувати підлітків практикувати свої емоційні навички в реальному житті. Це може включати участь у групових активностях, дискусіях у класі, а також спільні заходи, які зміцнюють навички командної роботи та соціальної взаємодії. Загалом, розвиток емоційного інтелекту у підлітків є комплексним завданням, що вимагає уваги з боку батьків, освітніх закладів і самої підліткової особистості. Чим більше підлітки матимуть можливостей для практичної реалізації своїх навичок, тим успішніше вони зможуть управляти своїми емоціями, знаходити спільну мову з однолітками тощо.

Повторна діагностика проводилася на кінцевому етапі дослідження після опрацювання корекційно-розвивальної програми. Діагностика проводилася повторно за трьома методиками, а саме:

- шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) (додаток А) [14];
- тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна (додаток Б) [31];
- авторська анкета щодо визначення рівня інтернет залежності.

На контрольному етапі в процесі використання шкали інтернет-залежності Янга (ІАТ) отримано наступні результати:

Таблиця 3.2.1.

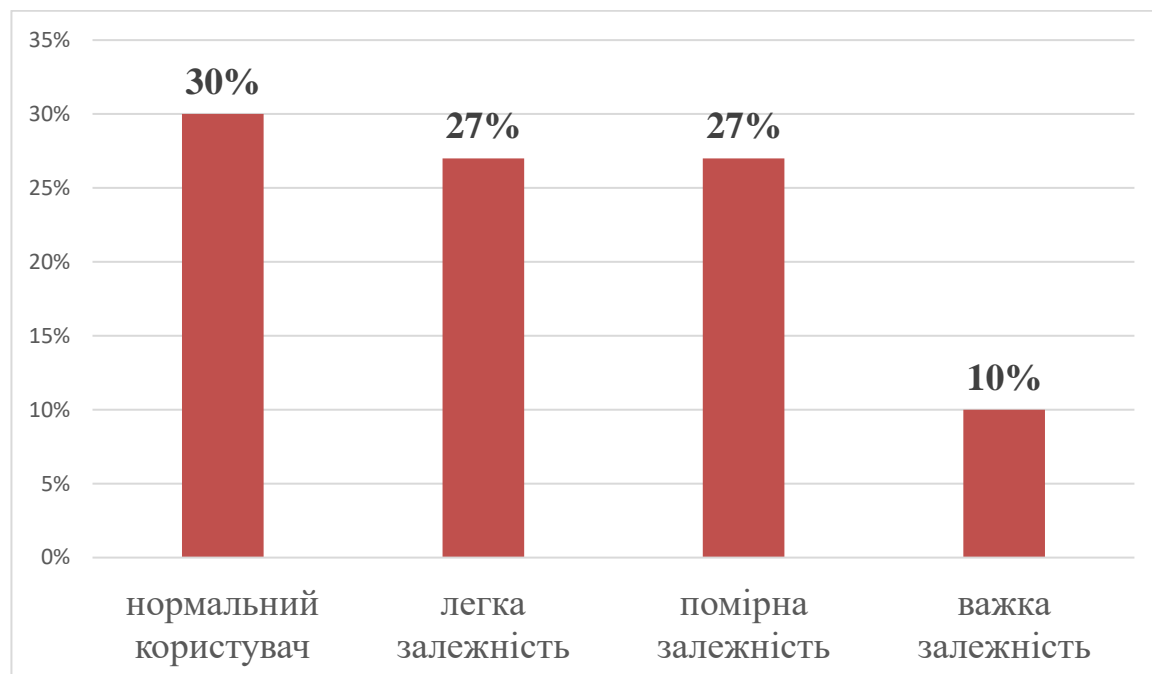
## Результати дослідження за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ)

Категорія інтернет-залежності	Загальна кількість респондентів	Відсоток загальної кількості респондентів	Респонденти чоловічого роду	%	Респонденти жіночого роду	%
Нормальний користувач	10	30%	5	15%	5	15%
Легка інтернет-залежність	9	27%	4	12%	5	15%
Помірна інтернет-залежність	9	27%	5	15%	4	12%
Важка інтернет-залежність	2	16%	1	8%	1	8%
Всього	30	100%	15	50%	15	50%

Результати отриманого дослідження показують, що інтернет залежність у підлітків після проходження корекційної програми дещо змінилися. Серед отриманих результатів найбільший відсоток має вже не помірна залежність, як було на початку експерименту, а «нормальне використання» із показником 30%. До того ж у чоловіків і у жінок цей показник однаковий (див. результати таблиці 3.1.1.). Відсотковий результат у графі «легка залежність» та «помірна залежність» мають однакові показники – 27%. Цей результат від початку дослідження не значно змінився. Зважаючи на це, рекомендовано проводити корекційну програму один раз на квартал, тим самим контролюючи отримані

результати і спостерігаючи покращення. В свою чергу важка інтернет залежність зменшилася, і тепер діагностується із 3 у 2 осіб.

Графічне зображення результатів, отримані за Шкалою інтернет-залежності Янга (ІАТ) (рис. 3.2.1)



Наступною методикою, яка бралася до уваги на початку експерименту був тест «Інтернет залежності» А. Жічкіна. На контрольному етапі проведення вдалося отримати наступні результати (табл. 3.2.2.).

Таблиця 3.2.2

Показники	дівчата	хлопці
Високий	23%	35%
Середній	26%	41%
Низький	51%	24%

Отримані результати дослідження показують, що серед дівчат рівень інтернет залежності на контрольному етапі зменшився. Відповідні зміни фіксуємо і по іншим критеріям (таблиця 3.2.3).

Таблиця 3.2.3.

	високий		середній		низький	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Початковий етап	41,5	36,7	30	24	29	39,3
Контрольний етап	35	23	41	26	24	51

На основі отриманих результатів важливо і надалі продовжувати використовувати корекційну програму, оскільки на контрольному етапі відбулося покращення, яке зафіксовано у таблиці. Важливо відзначити, що результати корекційної програми дали непоганий результат. Для найбільш оптимального отримання результату і подолання наслідків інтернет-залежності у підлітків, важливо впроваджувати інші методи, які б сприяли розв'язанню проблеми.

### Висновки до розділу III

Корекційно-розвивальна програма розвитку емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності допоможе надзвичайно ефективною сформувати та зміцнити емоційні навички підлітків, які страждають на інтернет залежність. Завдяки комплексному підходу, підлітки навчилися краще усвідомлювати свої емоції, що, в кінцевому результаті, допоможе їм значно підвищити рівень самосвідомості.

Розвиток емпатії позитивно вплине на міжособистісні стосунки, а учасники отримують навички слухання та конструктивного спілкування. Крім того, оволодіння критичним мисленням допоможе підліткам зробити більш зважені рішення, зокрема щодо використання Інтернету. Результати корекційно-розвивальної програми сприятимуть загальному емоційному розвитку учасників і їхній соціалізації. Загалом, корекційно-розвивальна програма є важливим інструментом розвитку емоційного інтелекту, який має позитивний вплив на життя підлітків.

## ВИСНОВКИ

Опрацювавши означені питання, необхідно зробити наступні висновки.

1. В процесі дослідження розкрито сутність емоційного інтелекту та його роль у житті підлітків. Емоційний інтелект (EI) — це здатність розпізнавати, усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Він складається з ключових компонентів, таких як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Для підлітків емоційний інтелект відіграє важливу роль у підтриманні психічного здоров'я, оскільки допомагає знижувати рівень тривоги та депресії. Встановлено, що EI сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків, поліпшуючи їхню здатність спілкуватися та вирішувати конфлікти. Розвинений емоційний інтелект також сприяє кращим академічним результатам, оскільки підлітки можуть ефективніше працювати в команді та управляти своїм часом. Крім того, EI допомагає підліткам приймати усвідомлені рішення і більш зріло ставитися до своїх дій. Завдяки емоційному інтелекту підлітки стають стійкішими до труднощів і викликів, що постають у їхньому житті.

2. Досліджено вплив інтернет-залежності на розвиток емоційного інтелекту. Так, Інтернет-залежність значно впливає на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, оскільки вона може призвести до емоційної ізоляції та зниження соціальних навичок. В підлітків, які проводять значну частину часу онлайн, зменшується кількість соціальних взаємодій у реальному житті. Це негативно позначається на їхній здатності розуміти і виражати емоції, і, як наслідок, може призвести до зниження емпатії, адже віртуальна комунікація обмежує можливості спостерігати за невербальними сигналами, які зазвичай супроводжують емоційні вирази в особистому спілкуванні. Охарактеризовано, що надмірне використання інтернету пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та депресії, а тому значно впливає на здатність індивіда до саморегуляції. Інтернет-залежність може знижувати рівень самосвідомості, оскільки підлітки стають менш уважними до власних емоцій і станів. Брак досвіду у вирішенні конфліктів в реальному житті призводить до

імпульсивності в процесі прийняття рішень. В результаті, підлітки, які страждають від інтернет-залежності, можуть мати труднощі з розвитком важливих соціальних навичок. Ці звички негативно позначаються на їхньому емоційному інтелекті. Отже, інтернет-залежність є серйозним фактором, що перешкоджає гармонійному розвитку емоційного інтелекту у молодому поколінні.

3. Визначено фактори, які впливають на рівень інтернет-залежності підлітків. Рівень інтернет-залежності у підлітків визначається низкою чинників, які взаємодіють один з одним. По-перше, це соціальна ізоляція. Підлітки, які відчують труднощі у встановленні міжособистісних зв'язків, можуть шукати спілкування в онлайн-середовищі. По-друге, емоційні труднощі, такі як депресія чи тривога, зазвичай спонукають підлітків «втікати» в Інтернет, як спосіб уникнення реальних проблем. Також важливу роль відіграє середовище, в якому підліток зростає. Родинні відносини і підтримка друзів можуть значно вплинути на схильність до інтернет-залежності. Ще одним фактором є вплив однолітків та нав'язування соціальних норм може підсилити інтерес до онлайн-активності, формуючи звичку проводити більше часу в Інтернеті. Доступність технологій і гаджетів також сприяє розвитку залежності, адже підлітки мають змогу постійно бути на зв'язку. Нарешті, ігровий контент та платформи соціальних медіа часто використовують методи залучення, які можуть посилювати залежність. Таким чином, взаємодія цих факторів визначає рівень інтернет-залежності у підлітків.

4. Визначено методика та методи емпіричного дослідження. Так, для емпіричного дослідження було обрано 2 методики: шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ); - тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна. Шкала інтернет-залежності Янга (ІАТ) є однією з найпоширеніших методик для оцінки рівня інтернет-залежності, створеною на основі клінічних спостережень, вона дозволяє визначити ступінь негативного впливу Інтернету на повсякденне життя користувачів. Ця шкала складається з 20 запитань, які охоплюють різні

аспекти поведінки в Інтернеті, такі як вплив на роботу, навчання та міжособистісні стосунки. Тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна також спрямований на виявлення ознак залежності, однак акцентує увагу на специфіці вітчизняної практики та особливостях молодіжної аудиторії. Обидві методики дозволяють виявити не лише наявність залежності, але й визначити її серйозність, що є важливим для подальшої корекційної роботи. Використання цих обох інструментів у емпіричному дослідженні забезпечує більш комплексний підхід до оцінки інтернет-залежності та її впливу на емоційний стан підлітків.

5. Проведено аналіз отриманих результатів. Отримані результати мають важливі практичні наслідки. Вони вказують на необхідність розробки цільових інтервенцій та профілактичних заходів для підлітків з високим рівнем інтернет-залежності. Зокрема, необхідно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та навичок свідомого використання Інтернету. Підлітки з середнім рівнем інтернет-залежності також потребують підтримки у вигляді навчальних та корекційних програм. Загалом, дослідження підтвердило значний вплив інтернет-залежності на емоційний інтелект підлітків та підкреслило важливість комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Подальші дослідження можуть зосередитися на детальнішому вивченні механізмів цього впливу та розробці ефективних стратегій втручання. Важливо також враховувати індивідуальні особливості підлітків та адаптувати програми допомоги відповідно до їхніх потреб.

6. Розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності. Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту у підлітків з різним рівнем інтернет-залежності має на меті ефективно сформувати та зміцнити емоційні навички у молоді, яка стикається з проблемою інтернет-залежності. Завдяки комплексному підходу, учасники програми здобувають кращу усвідомленість своїх емоцій, що веде до значного підвищення рівня самосвідомості. Запропоновані вправи з управління емоціями сприяють розвитку навичок



саморегуляції, що, у свою чергу, допомагає знизити стрес та емоційний дискомфорт. Розвиток емпатії позитивно вплине на міжособистісні стосунки, надаючи учасникам можливості розвивати навички активного слухання та конструктивного спілкування. Оволодіння критичним мисленням дозволяє підліткам приймати більш зважені рішення, зокрема у контексті використання Інтернету. Завдяки практичному застосуванню отриманих навичок, підлітки отримують більшу впевненість у собі, що зменшує ризик розвитку інтернет-залежності. Таким чином, результати корекційно-розвивальної програми сприяють загальному емоційному розвитку учасників та їх соціалізації, роблячи програму важливим інструментом у вдосконаленні емоційного інтелекту підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
3. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
4. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. 2014. С. 25–30.
7. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Львів: Психологічні студії Львівського ун-ту, 2012. 60 с.
8. Біне Е. Дитячий тест діагностики емоційних стосунків в сім'ї. Харків: Ранок, 2019. 57 с.
9. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Київ: Психологічний часопис. 2019. 150 с.
10. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 968 с.
11. Візір В. А. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Харків: Оригінал, 2018. – 160 с.
12. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 130 с.
13. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. Київ: Науковий огляд. 2015. № 7 (17). 197-212 с.
14. Воропай А. Соціально-психологічні чинники Інтернет залежності. URL : [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Psihologia /12\\_98727.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia /12_98727.doc.htm)

15. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Київ: Педагогічна думка, 2018. 150 с.
16. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Вівіт, 2020. 512 с.
17. Гондарева Г. В. (2013). Концепція розвитку емоційного інтелекту старшокласників у навчально-виховному процесі. Таврійський вісник освіти, (2), 260-264.
18. Дерев'яно С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. Чернігів: Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2015. 190 с.
19. Єгоров Л. Ю., Кузнєцова Н. А., Петрова Є. А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
20. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. Київ: КПІ, 2016. 56 с.
21. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. 2019. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення 14.09.2024)
22. Кузнєцов М.А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.
23. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 190-193.
24. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету, (2), 2024, с. 85-89.
25. Калюжна Ю. І. Психологія взаємодії вчителя з учнями у педагогічному процесі. Постметодика, (6), 2010, С. 22-25.
26. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю. Педагогічна майстерність викладача. Харків: Видавництво Національного фармацевтичного університету. 2009, С. 115.

27. Максьюм К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. С.118-121.
28. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2000. 200 с.
29. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа, 2012. 415 с.
30. Носенко Е. Л. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Дніпро: Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія, 2020. 160 с.
31. Новак О.О. Шляхами розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. Постметодика, (6), 2010, С. 41-47.
32. Петрова Н. Н. Сформованість професійного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога. Професійна освіта, (2),2015, С. 27-31.
33. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Київ: Педагогічна думка, 2018. 150 с.
34. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.
35. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. Харків: Методика, 2019. 150 с.
36. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості, (12), 2014, С. 12-16.
37. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. Київ: КПІ, 2016. 56 с.

38. Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 2019. URL: <https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/998> (дата звернення 12.08.2024)
39. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок, (12), 2012, С. 136-139.
40. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. Одеса: Пегас, 2015. 189 с.
41. Шапіро А. З. Психолого-гуманістичні проблеми позитивності і негативності внутрішньо-сімейних взаємовідносин. Київ: КНЕУ, 2018. 160 с.
42. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. Херсон: Наука і освіта, 2016. 180 с.
43. Bar-On R. The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual / R. Bar-On. – Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
44. Caruso R, P. Salovey (Author) The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership Hardcover – April 5, 2004 P. 245-264
45. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ Mass Market Paperback – 12 Sept. 1996 P. 8 – 35.
46. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York: Basic Books, 1993. –304 p.
47. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence. Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. P. 3 – 24.
48. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 54, № 3, 4. P. 772 - 781.
49. Salovey P. The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), The handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press, 2002. P. 159 – 171.

50. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. Vol. 9. P. 185–211.

51. Thorndike E. L. Intelligence and its use / E. L. Thorndike // *Harper's Magazine*. – 1920. – P. 227–235.

52. Thorndike R. An evaluation of the attempts to measure social intelligence / R. Thorndike, S. Stein // *Psychological Bulletin*. – 1937. – №34. – P. 275-285