

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Роль соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»
Новосад Владислава Олексіївна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач
Ткачук Ольга Володимирівна

Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри:
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту: основні теоретичні підходи	7
1.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.....	11
1.3. Соціальні мережі як чинник соціалізації та емоційного розвитку студентської молоді	15
Висновки до 1 розділу	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	22
2.1. Організація та процедура проведення дослідження.....	22
2.2. Вибірка дослідження та використані психодіагностичні методики	24
Висновки до 2 розділу	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	32
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
3.2. Особливості впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів.....	37
3.3 Практичні рекомендації щодо підтримки розвитку емоційного інтелекту в умовах цифрової соціалізації	39
Висновки до 3 розділу	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією всіх сфер життєдіяльності, що істотно змінює умови соціалізації особистості. Зокрема, значний вплив на процеси становлення особистісних якостей у молодіжному середовищі здійснюють соціальні мережі. Особливо актуальним стає дослідження ролі соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів, оскільки саме цей період життя пов'язаний із професійним становленням та активним пошуком соціальної ідентичності.

Емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно управляти емоційною сферою у процесі соціальної взаємодії є одним із ключових чинників успішної адаптації в суспільстві. Вперше концепцію емоційного інтелекту запропонували П. Саловей і Д. Майєр, визначивши його як здатність до точного сприйняття, оцінювання та вираження емоцій; доступу до емоцій, які сприяють мисленню; розуміння емоцій та знань про них; а також здатність регулювати емоції для сприяння особистісному зростанню. Д. Голман популяризував цю концепцію, доповнивши її складниками — самосвідомістю, саморегуляцією, емпатією, мотивацією та соціальними навичками, і підкреслив її значення для успішної професійної діяльності. Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як сукупність міжособистісних і внутрішньоособистісних навичок, адаптаційних можливостей, стресостійкості та загального настрою, що забезпечують ефективне функціонування в соціумі [35].

Серед українських дослідників варто відзначити О. В. Титаренко, яка акцентує увагу на розвитку емоційної регуляції як компоненту емоційного інтелекту в умовах міжособистісної взаємодії [27].

І. В. Ундір, яка досліджує вплив цифрової комунікації на емоційну сферу студентської молоді [6]; а також Т. М. Шевченко, яка вивчає роль соціальних мереж у трансформації емоційної культури особистості [30].

І. В. Васьківська вивчає емоційний інтелект як ключову професійну компетентність майбутніх психологів, підкреслюючи його важливість у формуванні довірливих стосунків із клієнтом, здатності до емоційної саморегуляції, а також ефективного розв'язання конфліктних ситуацій у процесі консультативної взаємодії [5].

Особливої актуальності набуває розгляд ролі емоційного інтелекту саме у професійній діяльності психолога. Емоційна компетентність є базовою умовою ефективного встановлення довіри в консультативному процесі, розуміння невербальних сигналів клієнтів, формування емпатійного ставлення та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Тому розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є не лише передумовою їх особистісного зростання, а й визначальним фактором професійної придатності [29].

Проблема, що потребує вирішення, полягає у виявленні особливостей впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. Незважаючи на активну розробку окремих аспектів емоційного інтелекту і значну кількість праць, присвячених впливу цифрового середовища на особистість, систематизовані дослідження щодо особливостей формування емоційної компетентності молоді під впливом соціальних мереж є обмеженими. Спостерігається суперечність між потенційними можливостями соціальних мереж як простору для розвитку емоційних навичок та ризиками, пов'язаними із спрощенням емоційних реакцій, зниженням глибини емоційного переживання, поверхневостю комунікації.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю доповнення існуючих теоретичних конструкцій щодо процесів формування емоційного інтелекту в умовах цифрової соціалізації, а також потребою у розробці практичних рекомендацій для сприяння гармонійному емоційному розвитку молоді.

Об'єкт дослідження — емоційний інтелект.

Предмет дослідження — вплив соціальних мереж на формування емоційного інтелекту студентів-психологів.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту в студентів-психологів. **Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що студенти-психологи з інтенсивним рівнем використання соціальних мереж мають вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема його компонентів, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням і регуляцією емоцій у процесі міжособистісної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та особливостей його розвитку у студентів-психологів;
2. охарактеризувати специфіку функціонування соціальних мереж як середовища соціалізації та емоційного розвитку особистості;
3. виявити особливості впливу активного користування соціальними мережами на формування емоційного інтелекту студентів-психологів;
4. провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем використання соціальних мереж і розвитком емоційного інтелекту;
5. розробити практичні рекомендації щодо підтримки розвитку емоційної компетентності молоді в умовах цифрової комунікації.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел;
- емпіричні методи: анкетування, психодіагностичні методики оцінки рівня емоційного інтелекту (методика діагностики емоційного інтелекту — MEI М.А. Манойлова — для визначення загального рівня емоційного інтелекту та його компонентів; опитувальник емоційного інтелекту Д.В. Люсіна — для виявлення здатності розпізнавати, розуміти й регулювати емоції у міжособистісній взаємодії) [20,23].
- методи математико-статистичної обробки результатів: використання коефіцієнта Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів та уточненні структури емоційної компетентності в умовах цифрової соціалізації.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про механізми формування емоційного інтелекту у студентів-психологів у контексті використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для практичних психологів та викладачів щодо підтримки й розвитку емоційної компетентності студентів-психологів, які активно використовують соціальні мережі.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Національного університету Острозька академія та Національного університету водного господарства та природокористування. У дослідженні взяли участь 50 студентів спеціальності «Психологія» 1-6 курсів навчання.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 38 найменувань. Повний обсяг роботи - 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту: основні теоретичні підходи

У сучасному світі, де соціальні взаємодії та емоційна компетентність набувають все більшого значення, поняття емоційного інтелекту (EI) посідає важливе місце в психологічних дослідженнях. Його визначають як здатність особистості розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є ключовим чинником успішної соціальної адаптації, професійної реалізації та міжособистісної взаємодії. У широкому розумінні EI включає здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, усвідомлювати та регулювати свій емоційний стан, приймати емоції — як власні, так і чужі — та ефективно управляти ними впродовж життя. У його структурі виділяють два основних аспекти: внутрішньоособистісний, що охоплює самооцінку, самосвідомість, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивацію до досягнень, оптимізм і гнучкість мислення; та міжособистісний, який пов'язаний з емпатією, толерантністю, комунікабельністю, відкритістю, здатністю до діалогу та передбачення дій інших (антиципацією).

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонійному поєднанню емоцій і розуму, формуванню внутрішньої свободи, відповідальності за себе, усвідомлення власних потреб і мотивів поведінки, а також корекції життєвої стратегії. Він часто асоціюється з суб'єктивним відчуттям щастя, тоді як його низький рівень, навпаки, може призводити до емоційного дистресу, тривоги, самотності, нестабільності, агресивності, почуття провини, фрустрації та депресії [3]. Науковці підкреслюють, що EI є ключовою складовою загального інтелекту особистості, яка впливає не лише на емоційні реакції, а й на

поведінкові стратегії в міжособистісних ситуаціях [34]. Вміння розпізнавати й регулювати емоції слугує підґрунтям для досягнення особистісних і соціальних цілей, а також підтримки психічного здоров'я.

ЕІ часто асоціюється з суб'єктивним відчуттям щастя і гармонії в житті, тоді як його низький рівень може призводити до емоційного дистресу, тривоги, самотності, нестабільності, агресивності, почуття провини, фрустрації та навіть депресії. Науковці розглядають емоційний інтелект не лише як психічну властивість, а й як динамічний ресурс особистості, що формується під впливом соціального середовища, освітніх впливів і життєвого досвіду. Згідно з культурно-історичним підходом, започаткованим Л. Виготським, емоційна регуляція і рефлексія виникають у процесі опосередкованої діяльності, зокрема через комунікацію, що робить розвиток емоційного інтелекту соціально обумовленим [20].

Перші наукові підходи до вивчення ЕІ були запропоновані Пітером Саловей та Джоном Майером у 1990 році. Вони визначили ЕІ як здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції; використовувати емоції для поліпшення мислення; розуміти емоції та знати, як ними управляти. Ця модель отримала назву «модель здібностей» і підкреслює інтеграцію емоційних та когнітивних процесів у поведінці людини [34]. Пізніші дослідження, зокрема за участю К. Мюллера, підтвердили, що розвиток здібностей до емоційного сприйняття і регуляції пов'язаний із підвищеною активацією префронтальної кори головного мозку, що свідчить про нейропсихологічне підґрунтя ЕІ. Таким чином, у новітніх підходах емоційний інтелект розглядається як функціональна система, що поєднує емоційні реакції з когнітивним контролем [25].

Подальший розвиток концепції ЕІ пов'язаний з роботами Деніела Гоулмана, який у своїй книзі «Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ» популяризував цю ідею серед широкої аудиторії. Гоулман розширив поняття ЕІ, включивши до нього п'ять основних компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Він

стверджував, що ці навички є критично важливими для особистого та професійного успіху, іноді навіть більш значущими, ніж традиційний інтелект (IQ) [7]. Інший вагомий внесок у розвиток теорії EI зробив ізраїльський психолог Рувен Бар-Он. У розумінні емоційного інтелекту Р. Бар-Он інтегровані не когнітивні здібності, знання і компетентності: усвідомлення і ціннісне ставлення до власних емоцій, ефективні навички міжособистісного спілкування (емпатія, фасилітація, відповідальність), здатність до адаптації (критичність до реальності, гнучкість), опанування стресом (контроль імпульсивності, стійкість до стресу). Він запропонував модель емоційного та соціального інтелекту, яка включає п'ять загальних сфер і 15 підшкал. Бар-Он також розробив інструмент для вимірювання EI — Emotional Quotient Inventory (EQ-i), який широко використовується в дослідницьких та практичних цілях [35]. Значного поширення набула також двокомпонентна модель емоційного інтелекту, запропонована Д. В. Люсіним. Вона поєднує когнітивний (усвідомлення емоцій) та регулятивний (управління емоціями) компоненти, що дозволяє точніше діагностувати і формувати цільові стратегії розвитку емоційної компетентності [23]. Його методика, адаптована під українські умови, сьогодні активно використовується для досліджень у студентському середовищі [30].

У методичних порадах М.М Августюк визначено, що емоційний інтелект забезпечує не лише особистісну стабільність, але й є чинником гармонійної адаптації до навчального середовища в умовах цифрової комунікації [1].

У вітчизняній психології також проводяться дослідження, спрямовані на вивчення EI. Зокрема, С. В. Марчук у своєму теоретичному аналізі підкреслює важливість дослідження EI в контексті сучасного розвитку психологічної науки в Україні та зазначає, що існує множинність концепцій та визначень EI, що вимагає глибокого аналізу [3]. Яценко Т.С. [4] у своїх працях наголошує на важливості включення емоційного інтелекту до системи підготовки майбутніх психологів, підкреслюючи значення психодрами, емоційної рефлексії та

самодослідження як методів розвитку ЕІ. Ці підходи сприяють активному формуванню емоційної усвідомленості в умовах освітнього процесу.

На мою думку, важливим є не лише теоретичне осмислення емоційного інтелекту, але й його прикладне значення — зокрема, для формування здорових комунікативних стратегій у студентській спільноті. Як свідчать окремі дослідження, саме у студентському віці емоційна компетентність формується найактивніше, що визначає цю групу як перспективну для розвитку ЕІ.

У сучасних дослідженнях виділяють дві основні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей та змішану модель. Модель здібностей, запропонована Саловей і Майером, розглядає ЕІ як здатність до сприйняття, розуміння та управління емоціями. Змішана модель, представлена Бар-Оном та Гоулманом, включає як когнітивні, так і особистісні аспекти, такі як мотивація, емпатія та соціальні навички [9]. Сьогодні актуальним є також інтегративний підхід до розуміння ЕІ як ресурсу психічного здоров'я, що забезпечує емоційну стабільність, стресостійкість і гнучкість адаптивної поведінки [5]. У зв'язку з цим розробляються нові психодіагностичні інструменти, які дозволяють глибше вивчити не лише рівень емоційної компетентності, але й її роль у запобіганні дезадаптації, тривожності, прокрастинації серед студентів.

Також актуальним є підхід до розуміння ЕІ як інтегративного ресурсу особистості, що розвивається внаслідок соціального досвіду і може трансформуватися у процесі навчання [14]. Дослідження також підкреслюють важливість емоційного інтелекту для ментального здоров'я. Високий рівень ЕІ пов'язаний з кращим емоційним благополуччям та психічним здоров'ям, тоді як низький рівень може призводити до депресії, тривожності та інших психологічних проблем [16]. Аналізуючи різні підходи до діагностики ЕІ, варто зазначити, що сучасна практика використовує ряд валідизованих методик, серед яких EQ-i (Бар-Он), MSCEIT (Майер-Саловей-Карузо) та опитувальник Д. Люсіна. [23,35].

На мою думку, інтеграція таких інструментів у психологічну практику дозволяє здійснювати не лише оцінку рівня ЕІ, а й розробляти ефективні програми розвитку емоційної компетентності. Таким чином, емоційний інтелект є складною психічною конструкцією, що охоплює пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти. Його розвиток є необхідною умовою ефективного функціонування особистості в умовах цифрового світу, зростання вимог до психологічної адаптивності та здатності до емпатійної взаємодії.

Крім того, сучасні підходи до вивчення ЕІ включають двокомпонентну теорію, запропоновану Д. Люсіним, яка базується на позиції Г. Гарднера та вводить поняття «загальний емоційний інтелект», що відображене у створеній вченим психодіагностичній методиці [12]. Таким чином, емоційний інтелект є багатовимірним конструктом, що включає в себе як когнітивні, так і емоційні аспекти. Різні теоретичні підходи до вивчення ЕІ підкреслюють його значущість у різних сферах життя, включаючи освіту, професійну діяльність та особистісний розвиток. З моєї точки зору, розвиток емоційного інтелекту у студентському середовищі може стати основою для формування стресостійкості, емпатійної взаємодії та особистісного зростання. Розуміння та розвиток ЕІ сприяє покращенню міжособистісних відносин, ефективному управлінню емоціями та загальному благополуччю особистості.

1.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів

У сучасному освітньому середовищі розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) у студентів-психологів набуває особливої актуальності, оскільки формування здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, емпатії та саморегуляції є невід'ємними складовими професійної компетентності майбутніх психологів.

Емоційний інтелект — це поняття, яке широко застосовується в різних галузях науки, і визначається як здатність розпізнавати, розуміти і

контролювати власні емоції, а також усвідомлювати їхній вплив на себе та оточуючих, особливо у контексті соціальної взаємодії [33]. У більш широкому розумінні, емоційний інтелект виступає інтегрованою здатністю особистості ефективно взаємодіяти з оточенням, розуміючи емоційний стан інших та адекватно адаптуючи власну поведінку до емоційних сигналів співрозмовників. Ця компетенція набуває особливого значення у професіях, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію, де самоконтроль та вміння будувати гармонійні стосунки є ключовими, що особливо важливо для психологів. Якщо загальний інтелект переважно корелює з академічною успішністю, то професійний та життєвий розвиток значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту. Емоційний інтелект визначається як комплекс когнітивних і афективних здібностей, що включають розпізнавання, розуміння, вираження, регуляцію власних і чужих емоцій [5,29]. Він охоплює кілька ключових компонентів: емоційну обізнаність, емоційну регуляцію, емпатію, мотивацію та соціальні навички [20]. Саме ці складові забезпечують здатність індивіда до адекватної адаптації у соціальному середовищі, зокрема в професійній діяльності психолога.

Дослідниця О. Амплєєва, аналізуючи емоційний інтелект у професійній діяльності психолога, наголошує на специфіці психологічної практики, яка зазвичай відбувається у форматі конфіденційної парної взаємодії між психологом та клієнтом. Вона підкреслює, що емоційний інтелект є критично важливим не лише під час психологічного консультування або психотерапії, а й у процесі проведення навчальних заходів та тренінгів [2]. Як комплекс емоційних і соціальних компетенцій, емоційний інтелект відкриває нові можливості для оптимізації комунікації, виступаючи важливим регулятором міжособистісних відносин, що сприяє взаєморозумінню та адекватному сприйняттю емоційних станів і переживань як власних, так і інших людей. Науковці підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є системним процесом, який вимагає цілеспрямованої освітньої

підтримки [2,24]. В умовах сучасної освіти важливими є інтеграція практичних тренінгів, рольових ігор та рефлексивних методів, які сприяють формуванню умінь аналізувати власні емоції, управляти ними і конструктивно реагувати на емоційні виклики професійної діяльності [26].

До ключових компонентів емоційного інтелекту, особливо важливих для психологів, належать розуміння емоцій — здатність глибоко осмислювати емоційні комплекси, виявляти зв'язки між емоціями, усвідомлювати причини їх виникнення та динаміку переходу від однієї емоції до іншої. Початковим етапом цього процесу є розпізнавання емоцій, що включає ідентифікацію справжніх емоцій та відрізнення їх від імітації на основі міміки, жестів і вокальних характеристик [34]. Не менш важливим аспектом є управління емоціями, яке полягає у свідомому регулюванні власних емоційних реакцій, здатності знижувати інтенсивність негативних переживань, усвідомлювати навіть неприємні емоції і конструктивно розв'язувати складні емоційні ситуації без придушення почуттів [8]. Варто наголосити, що емоційний інтелект у психологів тісно пов'язаний із їхньою здатністю до стресостійкості, адже психологічна діяльність часто супроводжується емоційним навантаженням та ризиком професійного вигорання [28,13]. Розвинені навички емоційної регуляції допомагають фахівцям підтримувати ефективну роботу з клієнтами та зберігати власне психологічне здоров'я.

Згідно з Августюк М.М., розвиток емоційної компетентності у студентів-психологів є важливим завданням підготовки фахівців у галузі “людина-людина”, де результат діяльності безпосередньо залежить від уміння встановлювати емоційний контакт [1].

Як зазначає Л.В. Орлюк, під час навчання важливо формувати у студентів здатність до емоційної рефлексії, оскільки саме ця якість забезпечує усвідомлення внутрішніх переживань і здатність ефективно реагувати на емоційні стани інших людей, що має вирішальне значення у професійній діяльності психолога [24]. .

В контексті практичної психології емоційний інтелект реалізується на всіх етапах професійної діяльності: від встановлення первинного контакту і формування довірливих стосунків з клієнтом під час діагностики до безпосередньої взаємодії в процесі консультування чи терапії, а також у співпраці з колегами. Розвинений емоційний інтелект є важливим ресурсом профілактики професійного вигорання психологів, допомагаючи ефективно справлятися з професійним стресом. Крім того, рівень емоційного інтелекту психолога безпосередньо впливає на задоволеність клієнтів якістю наданої допомоги, що позитивно відображається на професійному іміджі фахівця і підвищує ефективність терапевтичного процесу, сприяючи зниженню конфліктності та підвищенню результативності роботи.

Професія психолога належить до соціальних професій, які вимагають від фахівця розвинених інтерперсональних навичок, серед яких емпатія, комунікативна компетентність, здатність розуміти емоційний стан інших та ефективно впливати на них [36]. Більшість дослідників підкреслюють, що професійно важливими є емоційні компоненти, такі як емоційна стійкість, врівноваженість, емпатія, експресивна сенситивність і вміння керувати власними емоціями у міжособистісному спілкуванні. Таким чином, емоційний інтелект є не лише інструментом професійного впливу психолога на клієнта, а й ключовим фактором збереження його власного психологічного здоров'я. В. Федорчук та Л. Комарницька зазначають, що недостатній розвиток емоційної компетентності у психолога може призводити до формального, рольового характеру взаємодії з клієнтом, коли фахівець покладається на власні уявлення замість глибокого розуміння емоційного стану іншої людини [28].

Здатність ефективно керувати власними емоціями допомагає психологу зберігати розважливість у складних ситуаціях, контролювати імпульсивні реакції, підвищувати толерантність до невизначеності та зміцнювати впевненість у своїх силах. Здатність психолога розпізнавати та інтерпретувати емоції у професійному контексті й використовувати цю інформацію для

оптимізації професійної діяльності є ключовим аспектом нашого дослідження, особливо з урахуванням впливу соціальних мереж на формування цих навичок у студентів-психологів. Соціальні мережі у цьому контексті виступають як сучасне середовище, що суттєво впливає на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів, створюючи нові виклики та можливості для формування емоційної компетентності. Віртуальна комунікація вимагає від молоді вміння розпізнавати емоції у тексті та мультимедійних повідомленнях, а також регулювати власні емоційні реакції на онлайн-взаємодії, що стає важливим навиком у цифрову епоху [4,6].

Отже, враховуючи визначальну роль емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога, особливого значення набуває дослідження чинників, що сприяють його формуванню та розвитку у студентському віці, серед яких соціальні мережі посідають важливе місце як невід'ємний елемент сучасного соціального середовища.

1.3. Соціальні мережі як чинник соціалізації та емоційного розвитку студентської молоді

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя студентської молоді, впливаючи на процеси соціалізації та емоційного розвитку. Цифрові платформи надають молодим людям можливість взаємодіяти з однолітками, обмінюватися досвідом та формувати власну ідентичність у віртуальному середовищі. Згідно з дослідженням А.О. Шашенкової, соціально-емоційна компетентність є важливим чинником розвитку саморегуляції студентів, що сприяє їхній адаптації до умов сучасного соціуму [29].

Соціальні мережі також впливають на емоційний інтелект студентів, зокрема на їхню здатність розпізнавати та регулювати емоції. Дослідження О.П. Опанасюк показує, що розвиток емоційного інтелекту у старшокласників

сприяє покращенню міжособистісних стосунків та зниженню рівня стресу, що може бути релевантним і для студентської молоді, адже обидві групи перебувають у фазі активного соціального та емоційного розвитку [22].

Водночас надмірне використання соціальних мереж може призводити до негативних наслідків, таких як розвиток залежності від Інтернету, зниження рівня соціальної взаємодії у реальному житті та емоційна виснаженість. У дисертації Я.М. Малєєвої зазначено, що комунікативні інтернет-практики молоді можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на їхню соціалізацію, залежно від рівня залученості та характеру взаємодії у віртуальному просторі [19]. У контексті дослідження соціалізації важливо зазначити, що саме соціальні мережі забезпечують формування нових соціальних норм і моделей поведінки, які часто заміщують традиційні канали соціального навчання. Наприклад, у роботі Карпенко [13] підкреслюється, що цифрова взаємодія в умовах соціальних мереж формує у студентів альтернативні способи емоційного реагування, що впливає на рівень їхньої адаптації до соціальних вимог та професійного становлення [13]. Соціальні мережі виступають як сучасні платформи для соціального навчання, де молодь не лише переймає соціальні норми, а й активно конструює власну ідентичність у контексті глобального цифрового середовища. Вони дозволяють формувати і підтримувати мережі соціальної підтримки, які розширюють межі традиційних соціальних зв'язків і допомагають у розвитку емоційної компетентності через емпатичні взаємодії в онлайн-групах.

Також важливим є той факт, що завдяки соціальним мережам формується своєрідна «цифрова емоційність», яка полягає у здатності до миттєвого реагування на емоційні стимули через візуальні, текстові або аудіовізуальні засоби (емодзі, GIF-файли, сторіз, прямі ефіри). Така форма комунікації, на думку Власової О.І., створює нові способи емоційної ідентифікації та вираження, які водночас спрощують емоційне повідомлення, але й поглиблюють окремі соціальні зв'язки [6]. Сучасні цифрові комунікації

стимулюють розвиток нових форм емоційного інтелекту, де навички швидкого читання невербальних знаків і вміння інтерпретувати цифрові сигнали стають ключовими для успішної соціалізації. Зокрема, це проявляється у здатності студентів адаптувати свої емоційні реакції до багатоканальних і динамічних цифрових контекстів, що формує новий тип емоційної грамотності, важливої для міжособистісних стосунків у сучасному світі.

Поряд із цим, сучасні дослідження підтверджують зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та активністю в соціальних мережах. Наприклад, Бреус виявив, що висока емоційна компетентність студентів забезпечує їм кращу адаптацію до інформаційного перевантаження та знижує рівень конфліктності у віртуальному спілкуванні [4]. Подібні результати також наведено в роботі Зарицької, яка показала, що студенти з високим рівнем ЕІ краще справляються з інтернет-стресом та підтримують більш здорові форми онлайн-комунікації [31]. Проте варто зазначити, що не всі форми активності у соціальних мережах однаково позитивно впливають на емоційний розвиток. Надмірна залежність від цифрових платформ може сприяти розвитку кібербулінгу, підвищенню тривожності, а також формуванню поверхневих соціальних зв'язків, що не сприяють глибокій емоційній взаємодії. Тому сучасні дослідники наголошують на необхідності розвитку у студентів навичок медіаграмотності та критичного споживання інформації, щоб мінімізувати ризики цифрової соціалізації [18, 27].

Отже, соціальні мережі є потужним інструментом, що впливає на соціалізацію та емоційний розвиток студентської молоді. Вони можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту та соціальних компетенцій, але також несуть ризики, пов'язані з надмірним використанням та залежністю від цифрового середовища. Тому важливо розвивати у студентів навички критичного мислення та саморегуляції, щоб ефективно використовувати потенціал соціальних мереж для особистісного та професійного зростання [29,22,19].

Підсумовуючи, слід наголосити, що соціальні мережі, будучи невід'ємною частиною життя сучасної молоді, відкривають як нові можливості

для соціального і емоційного розвитку, так і виклики, пов'язані з адаптацією до цифрової реальності. Відповідальне і усвідомлене використання цих платформ у навчальних і професійних контекстах є запорукою успішної інтеграції студентів у сучасне суспільство та формування їхньої емоційної компетентності.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту виявлено, що це поняття в сучасній психології розглядається як комплексна система когнітивних, афективних і регулятивних здібностей, які забезпечують ефективну взаємодію індивіда в соціальному середовищі. Емоційний інтелект трактується як здатність усвідомлювати, розпізнавати, оцінювати та регулювати емоції — як власні, так і емоції інших людей [7]. Основними структурними компонентами емоційного інтелекту, за результатами теоретичного узагальнення, виступають емоційна обізнаність, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальна компетентність [25]. Водночас наявні підходи відрізняються як за акцентом на емоційних чи когнітивних процесах, так і за рівнем інтерпретації — від якостей особистості до здібностей.

Аналіз ролі соціальних мереж у процесах соціалізації та емоційного розвитку студентської молоді засвідчив, що цифрові платформи виконують функцію як інструменту соціальної комунікації, так і середовища емоційної взаємодії. Вони стають місцем обміну емоційним досвідом, формування уявлень про соціально прийнятні способи емоційного реагування, а також рефлексії власного внутрішнього стану [15]. Разом з тим надмірне або неусвідомлене користування соціальними мережами здатне порушувати емоційну регуляцію, сприяти поверхневому реагуванню, зниженню емпатії та посиленню залежності від зовнішньої оцінки [6].

Для вивчення емоційного інтелекту у психологічній науці створено низку методик, кожна з яких має власну діагностичну модель. Тест емоційного інтелекту Н. Холла [36] дозволяє вимірювати п'ять ключових компонентів: емоційну обізнаність, контроль над власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших осіб. Тест MSCEIT [34] базується на здібнісному підході та дає змогу оцінити такі аспекти: сприймання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоційних процесів і регуляція емоцій. Методика EQ-і Р. Бар-Она передбачає оцінювання міжособистісних та

внутрішньоособистісних навичок, адаптивності, управління стресом і загального настрою, що дозволяє комплексно діагностувати емоційну компетентність.

Крім того, для вивчення окремих компонентів емоційного інтелекту застосовуються такі інструменти, як “Шкала емоційної виразності” К. Кінга і С. Емері, яка оцінює здатність виражати емоції у вербальній та невербальній формі, а також “Тест розуміння емоцій” В. Мікляєва [20], що дозволяє дослідити рівень усвідомлення та інтерпретації емоційних ситуацій. У межах досліджень з акцентом на саморегуляцію емоцій корисною є Шкала емоційної регуляції [37], яка вимірює частоту застосування таких стратегій, як когнітивна переоцінка та емоційне стримування. Для поглибленого аналізу емпатії, як важливого компоненту емоційного інтелекту, може використовуватись Індекс реактивної та когнітивної емпатії (IRI) Марка Девіса, що включає когнітивні (перспективне прийняття, фантазія) та афективні (емпатійна турбота, особиста тривожність) субшкали. Варто зазначити, що у сучасних умовах цифровізації освіти та соціального життя зростає роль онлайн-інструментів для розвитку емоційного інтелекту. Електронні платформи, мобільні додатки та інтерактивні тренінги стають ефективними засобами для формування емоційної компетентності, особливо серед студентської молоді, що активно користується соціальними мережами та цифровими комунікаціями. Це відкриває нові перспективи для психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції в умовах інформаційного перевантаження і швидких змін у соціальному середовищі [8,29].

Таким чином, сучасні дослідження засвідчують, що емоційний інтелект є багатовимірним феноменом, який тісно пов’язаний із ефективністю соціальної поведінки, психологічною адаптацією та успішністю в міжособистісній взаємодії. В умовах цифрової соціалізації роль соціальних мереж як середовища формування емоційної компетентності зростає, що вимагає глибокого й системного дослідження особливостей їх впливу на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді.

Окрім цього, важливо підкреслити, що розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів має відбуватися не лише через традиційні освітні практики, а й із урахуванням специфіки цифрової комунікації. Формування навичок критичного мислення, медіаграмотності та етичного ставлення до використання соціальних мереж сприяє більш усвідомленому й безпечному використанню цифрових ресурсів, що в свою чергу підтримує емоційне здоров'я та професійний розвиток молодих спеціалістів [22,19].

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведене у квітні–травні 2025 року у форматі онлайн-анкетування з використанням Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на зручність для учасників та можливість швидкого збору даних у різних навчальних закладах одночасно. Учасниками дослідження стали студенти спеціальності «Психологія» з двох українських університетів: Національного університету «Острозька академія» та Національного університету водного господарства та природокористування. У шапці анкети була подана стисло сформульована інформація про мету дослідження, але без конкретизації його спрямування на емоційний інтелект або вплив соціальних мереж. Зокрема, вказувалося, що дослідження проводиться в рамках підготовки наукової студентської роботи з психології, а також зазначався очікуваний час проходження тестів (приблизно 10–15 хвилин), щоб респонденти могли об'єктивно оцінити свої можливості для участі. Водночас навмисне не було зазначено, яку саме психічну характеристику вивчає опитування, що дозволило зменшити ризик упереджених відповідей і забезпечити максимальну об'єктивність результатів. Це рішення було прийнято з метою мінімізації впливу очікувань учасників, адже чітке усвідомлення того, що саме досліджується, може спричинити свідоме або несвідоме коригування відповідей відповідно до соціально бажаних норм. На початку анкети також була вказана особа дослідниці — «Влада, студентка спеціальності “Психологія”», що створювало атмосферу особистого звернення та підвищувало рівень довіри до

дослідження. Учасники були проінформовані про те, що участь є повністю добровільною, результати будуть використані виключно в наукових цілях, а дані будуть оброблятися анонімно, без збору персональної інформації.

У Google Forms респондентів також було попереджено, що жодної зворотної інтерпретації результатів не надаватиметься автоматично. Загалом в опитуванні взяли участь 50 осіб, із яких 70% (35 осіб) становили жінки та 30% (15 осіб) — чоловіки. Такий гендерний розподіл є типовим для контингенту студентів-психологів, де зазвичай переважають особи жіночої статі. Середній вік респондентів становив 20,5 років. Більшість учасників навчалися на 2–3 курсах бакалаврату, що свідчить про їхню активну залученість у навчальний процес та доступність до цифрових платформ як навчального, так і комунікаційного ресурсу.

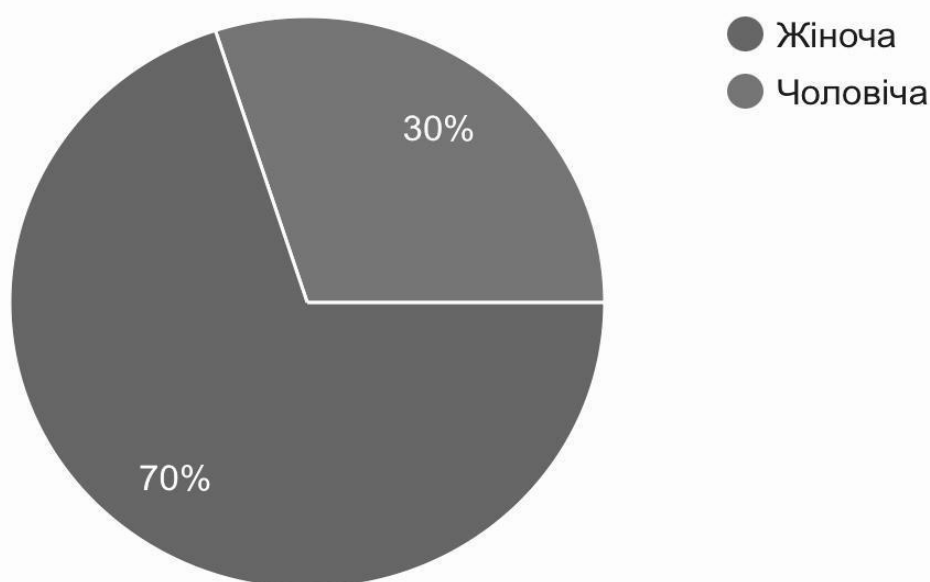


Рис. 1 Розподіл учасників дослідження за статтю

На рис. 1 зображено розподіл учасників дослідження за статтю. Як видно з діаграми, більшість вибірки становили жінки (70%), що є типовим для студентів психологічних спеціальностей. Відносно менша частка чоловіків

(30%) зумовлена як специфікою академічного середовища, так і загальною тенденцією фемінізації професії психолога [5]. Такий гендерний дисбаланс може мати значення при аналізі деяких емоційних показників, зокрема емпатії, соціальної чутливості тощо. Після збору даних результати були експортовані у форматі Excel і перенесені в програму IBM SPSS Statistics 22. У програмному середовищі були проведені етапи очищення даних (видалення неповних анкет), а також кодування змінних відповідно до шкал, що використовувалися у методиках.

Завдяки ретельному плануванню процедури збору даних та врахуванню особливостей онлайн-комунікації, дослідження було проведено оперативно й ефективно, а зібраний матеріал виявився репрезентативним для цілей даної дипломної роботи.

Для вивчення взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж студентами та рівнем розвитку їх емоційного інтелекту було використано метод кореляційного аналізу з розрахунком коефіцієнта Пірсона у комп'ютерній програмі для статистичної обробки даних SPSS Statistics 22.

Таким чином, комбінація кількісних психодіагностичних методик та методів математико-статистичного аналізу дозволила забезпечити надійність, об'єктивність і наукову обґрунтованість висновків щодо впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів.

Також було використано метод описової (дескриптивної) статистики для представлення загальних тенденцій і візуалізації розподілу даних у вибірці.

2.2. Вибірка дослідження та використані психодіагностичні методики

У дослідженні використовувалися дві психодіагностичні методики, які були адаптовані для студентської вибірки й адекватні щодо кількісного складу та соціально-психологічних характеристик респондентів. Застосування

інструментів здійснювалося у межах однорідної вибірки, що складалася зі студентів спеціальності «Психологія», що забезпечує надійність та релевантність отриманих результатів.

На першому етапі дослідження було обрано дві методики: опитувальник емоційного інтелекту Д.В. Люсіна [23] та методику “Діагностика емоційного інтелекту (MEI)” М. А. Манойлова [20]. Застосування цих методик дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту у респондентів. Обидві методики є валідними для молодіжної вибірки та дозволяють виявити як інтегральні показники емоційного інтелекту, так і специфічні аспекти емоційного функціонування особистості. Вибір саме цих методик зумовлений їхньою апробацією у вітчизняних умовах та наявністю стандартизованих інструкцій, що дає можливість забезпечити достовірність результатів та уніфікованість інтерпретації.

Опитувальник Д.В. Люсіна спрямований на дослідження таких показників, як: розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших людей, управління емоціями інших людей, контроль емоційної експресії, а також загальні компоненти — внутрішньоособистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій та управління емоціями. Здатність до розуміння емоцій розглядається як можливість розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншій людині; спроможність ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сам індивідум або інша людина, і знайти для неї вербальне вираження; розуміння чинників, що її викликали, і наслідків, до яких вона може призвести.

Здатність до керування емоціями розглядається як можливість контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції; вміння контролювати їхнє зовнішнє вираження; можливість, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння,

і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей [7]. Перевага методики Д.В.Люсіна полягає також у її придатності для статистичного оброблення: кожна шкала містить достатню кількість пунктів для отримання надійних коефіцієнтів внутрішньої узгодженості, що дозволяє ефективно застосовувати кореляційний та порівняльний аналіз у межах дослідження.

Методика Д. В. Люсіна [23] належить до сучасних підходів у вивченні емоційного інтелекту і активно використовується в наукових дослідженнях, зокрема у сфері вищої освіти. Її перевагою є чітка диференціація компонентів емоційного інтелекту, що дозволяє не лише оцінити загальний рівень розвитку, але й виявити конкретні сильні та слабкі сторони у структурі емоційної сфери особистості. Це особливо важливо для студентів-психологів, адже їхня майбутня професійна діяльність передбачає високий рівень емпатії, емоційного самоконтролю та ефективного міжособистісного спілкування.

Методика М. А. Манойлової [20] дозволяє оцінити рівень сформованості емоційного інтелекту загалом. Результати інтерпретуються за рівнями: низький рівень свідчить про труднощі в усвідомленні та вираженні емоцій, обмеженість емпатії, а також неефективність у контролі над емоційними станами; середній рівень вказує на часткову здатність до регуляції власних емоцій та розуміння емоцій інших; високий рівень означає добре розвинену емоційну чутливість, вміння виражати та контролювати емоції, а також високий рівень емпатії. Цей інструмент передбачає не лише загальну оцінку емоційного інтелекту, а й поділ результатів на внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти, що дає змогу виявити специфіку індивідуального функціонування в емоційній сфері. Водночас методика має стислу та доступну інструкцію, що є зручним у контексті онлайн-опитування.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту (MEI)» М. А. Манойлова [20] дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту за інтегральним

показником, а також за внутрішньоособистісним і міжособистісним аспектами. Високий інтегральний рівень передбачає збалансованість усіх компонентів емоційного інтелекту, їхнє гармонійне функціонування в поведінці й взаємодії, тоді як середній рівень означає нерівномірну вираженість окремих аспектів. Внутрішньоособистісний аспект включає усвідомлення і керування власними емоціями.

Високі показники тут свідчать про розвинену емоційну самосвідомість, рефлексію, інтуїцію, самооцінку, а також здатність до самоспостереження й контролю емоцій. Натомість низькі результати вказують на недостатню емоційну обізнаність, низький рівень рефлексії, імпульсивність і труднощі у вирішенні проблемних ситуацій. Міжособистісний аспект охоплює вміння розпізнавати і впливати на емоції інших людей. Високі результати характеризуються емпатією, співпереживанням, розвинутою здатністю до емоційного прогнозування, гуманною взаємодією та гнучкістю в міжособистісному спілкуванні. Людина з високим міжособистісним емоційним інтелектом здатна підтримувати позитивний психологічний клімат у взаємодії, ефективно вирішувати конфлікти й адаптувати стиль спілкування до обставин. Низький рівень у цій сфері проявляється в труднощах емоційної ідентифікації, низькій спостережливості, нетерпимості до інших поглядів і зниженій здатності до конструктивного впливу на емоційний стан партнера. Таким чином, використання методик Д.В.Люсіна та М.А.Манойлова забезпечило можливість для різнобічного аналізу емоційного інтелекту студентів-психологів у контексті впливу цифрової взаємодії. Вони охопили як кількісні показники, так і якісні прояви емоційної компетентності, що дало змогу встановити не лише рівень сформованості ЕІ, але й напрями потенційного розвитку у студентської молоді.

Поєднання двох методик дало змогу отримати глибше уявлення про емоційний інтелект досліджуваних: методика Люсіна — через деталізовану структуру, методика М.А. Манойлова [20] — через загальний рівень

сформованості як інтегрального, так і окремих аспектів. Це дозволило провести як кількісний аналіз даних, так і якісне тлумачення виявлених закономірностей, що стало важливою основою для подальшого аналізу результатів.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було докладно охарактеризовано методологічні засади емпіричного дослідження, що спрямоване на вивчення впливу соціальних мереж на емоційний інтелект студентів-психологів. Уточнено організаційні аспекти процедури, зокрема обґрунтовано вибір онлайн-формату як ефективного інструменту для збору психологічної інформації у студентському середовищі. Такий підхід дозволив охопити ширшу аудиторію, зменшити витрати часу й ресурсів та зберегти анонімність, що особливо важливо при дослідженні особистісних характеристик. Опис процедури формування вибірки продемонстрував, що до дослідження було залучено репрезентативну групу студентів, типову за статевим та віковим складом для спеціальності «Психологія». Значна перевага жінок у вибірці відображає загальнонаціональні тенденції гендерного розподілу в гуманітарних галузях освіти й уможливорює окремий аналіз впливу гендерного чинника на емоційні характеристики. Особливу цінність становить те, що анкетування було організовано з дотриманням основних вимог етичної психологічної практики. Це дозволило мінімізувати соціально бажані відповіді та зберегти природність реакцій респондентів. Онлайн-формат сприяв також зниженню тривожності учасників, адже вони проходили опитування в зручних умовах, без тиску зовнішнього середовища.

Окрема увага була приділена етичним аспектам — добровільній участі, конфіденційності, відсутності тиску на респондентів і формулюванням завдань анкети таким чином, щоб зменшити ефект соціальної бажаності. Завдяки цьому забезпечено вищий ступінь валідності відповідей. Вибір психодіагностичних інструментів був зумовлений їх науковою обґрунтованістю, валідністю та адаптованістю до українського контексту. Методика емоційного інтелекту Д.В. Люсіна [23] дозволила провести глибокий структурний аналіз емоційних

компетентностей респондентів, включаючи розуміння, контроль та управління емоціями, як у внутрішньоособистісному, так і в міжособистісному вимірах. Натомість методика М.А. Манойлова [20] дала змогу оцінити загальний рівень сформованості емоційного інтелекту та співвіднести його з показниками, отриманими за допомогою більш диференційованого інструментарію. Перевагою обраного підходу стало також поєднання якісних і кількісних методів дослідження, що забезпечує комплексне охоплення явища емоційного інтелекту в контексті цифрової взаємодії. Завдяки використанню двох методик, які фіксують як інтегральні показники, так і детальні компоненти емоційної компетентності, дослідження отримало багатовимірну аналітичну базу.

Використання комп'ютерної програми SPSS забезпечило можливість об'єктивного статистичного аналізу, зокрема застосування описової статистики та коефіцієнта кореляції Пірсона. Це дало змогу не лише зобразити загальні тенденції у вибірці, а й виявити значущі взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та особливостями соціальної поведінки студентів у цифровому середовищі. Методологічно обґрунтована комбінація якісного й кількісного аналізу дозволила побудувати цілісну аналітичну модель, придатну для подальших теоретичних узагальнень і практичних висновків. Також перевагою дослідження є поєднання емпіричної точності та психологічної гнучкості — респонденти мали змогу самостійно оцінити свої емоційні навички, не відчуючи тиску чи очікувань з боку дослідника, що підвищує рівень автентичності відповідей. Крім того, результати, отримані на основі узгоджених методик, дають змогу здійснювати міжгруповий порівняльний аналіз і залучати до подальших досліджень більші вибірки. Це відкриває перспективи розробки практичних рекомендацій для освітніх програм з розвитку емоційної компетентності майбутніх психологів, особливо з урахуванням впливу соціальних мереж на формування емоційних навичок.

Загалом другий розділ окреслює цілісну систему дослідження, де узгоджено мету, процедури, вибірку та методики відповідно до поставлених завдань. Отримані дані надають підґрунтя для повноцінного емпіричного аналізу у наступному розділі та дозволяють розкрити особливості впливу цифрових комунікацій на емоційну сферу молоді, що здобуває психологічну освіту. Методологічна чіткість і внутрішня логіка побудови дослідження формують умови для достовірних, науково обґрунтованих висновків щодо характеру взаємозв'язку між активністю у соціальних мережах і рівнем розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У межах дослідження, присвяченого вивченню ролі соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів, було висунуто гіпотезу, що студенти-психологи з інтенсивним рівнем використання соціальних мереж мають вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема його компонентів, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням і регуляцією емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Для емпіричної перевірки цієї гіпотези було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту за кількома параметрами.

До дослідження було залучено 50 студентів-психологів, які добровільно погодились взяти участь в опитуванні. Усі учасники заповнили дві психодіагностичні методики: опитувальник емоційного інтелекту за методикою Д.В. Люсіна та опитувальник за методикою М.А. Манойлової, що вимірює загальний емоційний інтелект та здатність до емоційної регуляції й розпізнавання емоцій у міжособистісному контексті.

Опитувальник Д.В. Люсіна містить 46 тверджень, що згруповані у п'ять факторів: емоційна усвідомленість, управління власними емоціями, управління емоціями інших людей, емоційна експресивність та розпізнавання емоцій. Оцінювання здійснювалось за 5-бальною шкалою, яка охоплювала спектр від «повністю не згоден» до «повністю згоден». У результаті було розраховано бали за кожною шкалою, а також загальний рівень емоційного інтелекту. З урахуванням ключів до опитувальника було здійснено зворотне кодування для відповідних пунктів. Для методики Манойлової використовувалась 5-бальна

шкала, де 5 означає «завжди», а 1 — «ніколи». Ця методика дозволяє виміряти емоційну обізнаність, здатність до емпатії, саморегуляції, а також контроль емоцій у соціальних ситуаціях. Підрахунок балів здійснювався згідно з ключем, що передбачав інтерпретацію за окремими шкалами та в цілому.

Отримані дані були оброблені за допомогою програми SPSS. На першому етапі здійснено розрахунок середніх значень та стандартних відхилень для кожної шкали окремо по обох методиках.

Шкала	М (середнє)	σ (ст. відхилення)	Інтерпретація
Емоційна експресивність	30.2	3.4	Висока здатність до емоційного самовираження
Управління емоціями інших	26.4	4.2	Низька схильність до впливу на емоційний стан інших
Управління власними емоціями	28.1	3.8	Середній рівень саморегуляції
Розпізнавання емоцій	29.4	3.5	Розвинена здатність розуміти емоційні сигнали
Загальний показник ЕІ	144.12	14.57	Середній рівень емоційного інтелекту

Таблиця 1. Результати за методикою емоційного інтелекту Д.В. Люсіна

У таблиці 1. наведено середні значення (М) та стандартні відхилення (σ) за основними шкалами методики Д.В. Люсіна. Загальний показник емоційного інтелекту склав 144.12, що відповідає середньому рівню. Найвищі значення зафіксовано за шкалою «емоційна експресивність» (М = 30.2), що свідчить про високу здатність студентів до емоційного самовираження. Натомість найнижчий середній бал отримано за шкалою «управління емоціями інших» (М = 26.4), що може вказувати на певну нерішучість або етичні обмеження у впливі

на емоційний стан оточуючих. Загалом результати свідчать про сформованість у студентів базових компонентів емоційного інтелекту, зокрема вміння розпізнавати та регулювати власні емоції.

Методика Д.В. Люсіна [23] дозволяє оцінити як міжособистісні, так і внутрішньо особистісні складові емоційного інтелекту. Високі показники за шкалами «Емоційна експресивність» та «Розуміння емоцій» демонструють відкритість, здатність вербалізувати емоції та розуміти як свої, так і чужі емоційні прояви. Помірні результати за шкалами «Управління емоціями» та «Розпізнавання емоцій інших» свідчать про загальну сформованість регуляторних механізмів, проте потребують розвитку у сфері впливу на соціальні ситуації.

Шкала	М (середнє)	σ (ст. відхилення)	Інтерпретація
Емпатія	23.1	3.1	Висока емоційна чутливість до інших
Емоційна обізнаність	22.4	2.9	Усвідомлення власних емоцій
Саморегуляція	23.4	3.6	Вміння контролювати свої емоції
Емоційна регуляція в стресі	18.7	4.0	Потенційні труднощі з емоціями в складних ситуаціях
Загальний показник ЕІ	87.6	11.34	Середній рівень за методикою М.А. Манойлової

Таблиця 2. Результати за методикою емоційного інтелекту М.А. Манойлової

Найвищі результати спостерігаються за шкалами «Емпатія» ($M = 23.1$) та «Саморегуляція» ($M = 23.4$), що вказує на здатність студентів розуміти емоції інших людей, співпереживати, а також ефективно регулювати власні емоційні стани. Такі навички є критично важливими для майбутніх психологів у

професійному спілкуванні та консультуванні.

Шкала «Емоційна обізнаність» ($M = 22.4$) демонструє сформоване усвідомлення студентами власних емоцій, що є базовим елементом рефлексивного досвіду й передумовою подальшого розвитку емоційного інтелекту.

У той же час, нижчий бал за шкалою «Емоційна регуляція в стресі» ($M = 18.7$) свідчить про потенційні труднощі в ефективному контролі емоцій у ситуаціях підвищеного тиску або невизначеності. Це може бути пов'язано зі специфікою студентського віку, високими академічними вимогами, нестабільністю майбутніх перспектив і впливом цифрового середовища, зокрема соціальних мереж. Загальна картина профілю емоційного інтелекту за методикою М.А. Манойлової [20] демонструє, що студенти найкраще справляються з емпатією, самоконтролем та усвідомленням емоцій, проте можуть потребувати додаткової психологічної підтримки у сфері стрес-менеджменту.

Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що емоційний інтелект студентів-психологів формується нерівномірно, залежно від особистого досвіду, умов навчання та характеру міжособистісної взаємодії. Це відкриває перспективи для розробки цілеспрямованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Для більш глибокого вивчення взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту, які вимірювались за допомогою двох методик (опитувальник Д.В. Люсіна [23] та методика М.А. Манойлової [20]), було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Цей коефіцієнт є найбільш поширеним статистичним показником лінійного зв'язку між двома кількісними змінними, що приймає значення від -1 до $+1$. Значення близькі до $+1$ свідчать про сильний позитивний зв'язок, близькі до -1 — про сильний негативний зв'язок, а значення близькі до 0 — про відсутність лінійного зв'язку [21].

У вибірці 50 студентів-психологів було проаналізовано кореляції між субшкалами обох методик. Результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків, які підтверджують узгодженість компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, за опитувальником Люсіна, субшкали «Управління власними емоціями» і «Розпізнавання емоцій у інших» демонстрували помірну кореляцію $r = 0,54$ ($p < 0,01$), що вказує на взаємозв'язок між здатністю контролювати власні емоції та розуміти емоції інших людей.

Також «Емоційна експресивність» корелювала з «Емпатією» за методикою Манойлової зі значенням $r = 0,48$ ($p < 0,01$), що свідчить про те, що здатність відкрито виражати емоції пов'язана з умінням співчувати та відчувати емоції інших. Загальний індекс емоційного інтелекту за Люсіним корелював з показниками «Саморегуляції» та «Емоційної обізнаності» з методики Манойлової на рівні $r = 0,45-0,52$ ($p < 0,01$), що свідчить про спільні психологічні конструкції, які відображають обидві методики.

Водночас, деякі компоненти, як-от «Регуляція емоцій у стресових ситуаціях» (М.А.Манойлова), мали слабші, але все ж позитивні кореляції з іншими субшкалами ($r = 0,20-0,38$), що може свідчити про те, що ця сфера емоційного інтелекту є більш автономною або специфічною. Загальний індекс емоційного інтелекту за Д.В.Люсіним також мав помірні позитивні кореляції з такими субшкалами методики М.А.Манойлової, як «саморегуляція» та «емоційна обізнаність» ($r = 0,45-0,52$, $p < 0,01$).

Це підтверджує, що обидві методики виявляють подібні психологічні конструкції, що підсилює їхню валідність та доцільність спільного використання в дослідженнях. Водночас окремі компоненти, зокрема «регуляція емоцій у стресових ситуаціях» (М.А.Манойлова), мали слабші, але позитивні кореляції з іншими субшкалами ($r = 0,20-0,38$), що може свідчити про певну автономність або специфічність цієї сфери емоційного інтелекту. Це підкреслює складність і багатовимірність психологічної конструкції емоційного інтелекту.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між різними аспектами емоційного інтелекту у студентів-психологів. Виявлені позитивні кореляції свідчать про те, що розвиток умінь у одній сфері емоційного інтелекту, зокрема саморегуляції або емпатії, супроводжується покращенням у суміжних сферах, таких як розпізнавання та управління емоціями.

3.2. Особливості впливу соціальних мереж на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів

Результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що соціальні мережі чинять як позитивний, так і потенційно ризикований вплив на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. З одного боку, виявлена висока емоційна експресивність і емпатійність учасників дослідження може бути частково зумовлена активною участю в цифровій міжособистісній взаємодії, яка домінує у повсякденному житті сучасної молоді [27,9]. Постійне спілкування в соціальних мережах, необхідність реагувати на емоційні сигнали співрозмовників (емоції в тексті, смайли, невербальні коди в сторіз тощо) формує чутливість до емоційного контексту, що сприяє розвитку компонентів емпатії та розпізнавання емоцій.

Зокрема, позитивна кореляція між шкалами «емоційна експресивність» (опитувальник Д.В.Люсіна) [23] та «емпатія» (методика М.А.Манойлова) [20] може свідчити про те, що часте вираження емоцій у соціальних мережах (через публікації, реакції, коментарі) сприяє поглибленню здатності до емоційного резонансу з іншими [5]. Водночас активна присутність у цифровому просторі може стимулювати розвиток емоційної обізнаності, оскільки потреба формулювати свої емоції текстом чи візуальним рядом передбачає певний рівень рефлексії.

Проте результати також засвідчили нижчі показники за шкалами «управління емоціями інших» та «емоційна регуляція в стресі», що може свідчити про наявні труднощі студентів у впливі на емоційний стан інших та в адаптації до емоційно напружених ситуацій. Це може бути пов'язано з поверхневістю емоційної комунікації в соціальних мережах, де бракує повноцінного зворотного зв'язку, а взаємодія нерідко обмежується реакціями, що не дають змоги тренувати навички глибокої емоційної регуляції [30].

У цифровому середовищі емоції часто маскуються або спрощуються — через надмірну шаблонізацію (емоджі, меми) чи фільтрацію контенту, що може призводити до порушення навичок автентичного емоційного сприйняття. Це пояснює відносно помірні результати за шкалою «управління власними емоціями», що вказує на потенційне пригнічення чи недостатнє усвідомлення емоцій у реальному житті на тлі надмірної діджиталізації.

Також низькі показники емоційної регуляції у стресі можуть бути опосередковано пов'язані з так званим «цифровим стресом» — явищем, що виникає через надмірну кількість інформації, постійну доступність і порушення меж особистого простору в соціальних мережах [19]. Студенти, які постійно перебувають в онлайні, менш ефективно справляються з емоційними викликами в офлайн-умовах, зокрема в ситуаціях навчального перевантаження або міжособистісних конфліктів.

Отже, соціальні мережі створюють парадоксальний вплив на розвиток емоційного інтелекту: вони водночас формують чутливість до емоцій, сприяють емоційному самовираженню та підвищують емпатію, проте можуть знижувати глибину емоційного контакту, порушувати механізми регуляції та ускладнювати формування зрілої емоційної стійкості. Ці висновки підтверджують необхідність комплексного підходу до цифрової освіти майбутніх психологів, що включатиме розвиток навичок цифрової гігієни, критичного ставлення до онлайн-комунікації та тренінги зі стрес-менеджменту.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що соціальні мережі можуть виступати як ресурсом, так і викликом у розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, і саме баланс між цифровою присутністю та офлайн-рефлексією є ключовим чинником у гармонійному становленні емоційної компетентності.

3.3 Практичні рекомендації щодо підтримки розвитку емоційного інтелекту в умовах цифрової соціалізації

Сучасні виклики цифрової епохи вимагають від студентів-психологів не лише академічних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту, здатності адаптуватися та ефективно взаємодіяти в онлайн-просторі. На основі результатів дослідження можна рекомендувати застосування комплексних підходів, що включають розвиток навичок саморефлексії, емпатії та критичного мислення під час використання соціальних мереж. Важливим є акцент на формування усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій, що сприяє зниженню ризику емоційного вигорання і стресу, які часто супроводжують активність у цифровому середовищі [18,10].

Особливу увагу слід приділяти тому, як соціальні мережі активізують емоційні реакції та формують емоційні шаблони. Наприклад, алгоритми TikTok чи Instagram можуть викликати залежність від зовнішнього схвалення, що впливає на самооцінку та емоційну стабільність студентів [37]. Тому важливо навчати студентів не лише розпізнавати свої емоційні реакції, а й критично ставитися до інформаційного впливу. Практика ведення «емоційного щоденника» або цифрових журналів може сприяти усвідомленню емоційного стану й підвищенню рефлексивності. Практична реалізація цих рекомендацій може здійснюватись через інтеграцію психологічних тренінгів у навчальний процес, де застосовуються методики, орієнтовані на розвиток емоційної грамотності, навичок ефективної комунікації та регуляції емоцій. Такі тренінги

дозволяють не лише підвищити емоційну компетентність студентів, а й сприяють формуванню безпечного та підтримуючого простору для обговорення труднощів, пов'язаних з цифровою взаємодією [25].

Окремої уваги заслуговує використання менторства в онлайн-середовищі — підтримка з боку кураторів, менторів або психологів через чати, групи підтримки або спеціалізовані платформи (наприклад, Discord, Slack, Notion). Така форма комунікації сприяє формуванню емоційної обізнаності та надає студентам можливість отримати підтримку в режимі реального часу [26].

Водночас важливо дотримуватись принципів цифрової гігієни: обмеження часу в соцмережах, усвідомлене ставлення до інформаційного контенту, дотримання приватності. Це також позитивно впливає на психологічне благополуччя та знижує рівень тривожності [38].

Розроблена тренінгова програма **«Емоційний інтелект у цифровому середовищі: шлях до саморегуляції та емпатії»** покликана закріпити ці практики. Вона передбачає систематичну роботу над усвідомленням власних емоційних станів, навчання методам самоконтролю та розвитку емпатії через інноваційні техніки — групові вправи, арт-терапію, техніки релаксації та когнітивні стратегії. Психологічна безпека групи і можливість отримання зворотного зв'язку підсилюють ефективність навчання [15].

Крім того, для підтримки сталого розвитку емоційного інтелекту у цифровому середовищі рекомендується використовувати регулярну діагностику рівня емоційної компетентності студентів із застосуванням перевірених психодіагностичних інструментів. Це дає змогу відстежувати динаміку розвитку навичок і коригувати тренінгові програми відповідно до потреб аудиторії [11]. Результати такої діагностики можуть бути використані для формування індивідуальних траєкторій розвитку емоційної компетентності, а також для консультування студентів щодо їх емоційних ресурсів і зон росту.

Наприклад, адаптоване використання опитувальників М.А.Манойлова [20] та Д.В.Люсіна [22] в поєднанні з самооцінними шкалами може надати

комплексне уявлення про емоційний профіль особистості. Враховуючи це, практичні рекомендації можуть бути корисними для викладачів психології, практичних психологів, а також для самих студентів, які прагнуть підвищити свою емоційну компетентність у сучасних умовах цифрової комунікації.

Ще одним важливим напрямом розвитку емоційного інтелекту студентів у цифровому середовищі є впровадження цифрових інструментів для самоконтролю та саморегуляції. Наприклад, спеціальні мобільні додатки, що допомагають відслідковувати емоційний стан, нагадують про необхідність робити перерви від екранів, а також пропонують дихальні та релаксаційні вправи, які сприяють зниженню рівня стресу і підвищенню концентрації уваги.

Серед рекомендованих технік — дихання за методом «4-7-8», яке полягає у повільному вдиху на 4 секунди, утриманні дихання на 7 секунд та повільному видиху на 8 секунд, що допомагає заспокоїти нервову систему. Також ефективним є діафрагмальне дихання, коли акцент робиться на глибокому вдиху через ніс із наповненням нижньої частини легень, що покращує оксигенацію мозку та знижує тривожність. Для релаксації часто застосовують прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном [33], яка полягає у поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що сприяє зниженню фізичного напруження і поліпшенню емоційного стану.

Крім того, медитативні практики з фокусом на усвідомленості допомагають студентам розвивати здатність бути присутніми в моменті та зменшувати рівень емоційної реактивності. Використання таких методик у мобільних додатках робить процес саморегуляції доступним і зручним, сприяючи підтримці емоційної стабільності у складних цифрових умовах.

Використання таких технологій може підвищити усвідомленість студентів щодо власного емоційного стану та підтримати їх психологічне благополуччя. Крім того, рекомендується формувати у студентів навички критичного аналізу контенту, що вони споживають у соціальних мережах. Навчання розпізнаванню маніпулятивних або дезінформаційних повідомлень

допоможе зменшити негативний емоційний вплив та підвищить стійкість до інформаційного стресу. Це може реалізовуватися через інтерактивні лекції, воркшопи та тематичні дискусії в межах навчального процесу. Також корисним є заохочення студентів до участі у групах підтримки та професійних онлайн-спільнотах, де вони можуть обмінюватися досвідом, отримувати поради та емоційну підтримку. Такий формат комунікації сприяє розвитку навичок соціальної підтримки та зміцнює відчуття приналежності, що позитивно впливає на емоційне здоров'я.

Важливо також звернути увагу на створення збалансованого режиму роботи та відпочинку в цифровому просторі, який допоможе уникнути перевантаження і розвитку цифрової втоми. Навчання студентів планувати свій час, вибрати якісний контент і організовувати цифрові перерви має бути інтегровано в освітні програми з емоційного інтелекту.

Тренінгова програма «Емоційний інтелект у цифровому середовищі: шлях до саморегуляції та емпатії»

Психологічні тренінги є одним із найбільш ефективних методів практичної психології, що спрямовані на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок та самосвідомості. У контексті активного використання соціальних мереж студентами-психологами, особливої актуальності набуває формування емоційного інтелекту як здатності розуміти, усвідомлювати та регулювати власні емоції й емоції інших у цифровій взаємодії. Методичне забезпечення тренінгу (групова дискусія, інтерактивні вправи, техніки арт-терапії, елементи когнітивно-поведінкової терапії тощо) дає змогу створити змістовну програму, спрямовану на розвиток емоційної зрілості студентів. Групова динаміка, обмін досвідом, підтримка й зворотний зв'язок сприяють глибшому усвідомленню власних реакцій у цифровому середовищі та закріпленню навичок саморегуляції й емпатійного спілкування. З урахуванням цих аспектів нами було створено спеціальну тренінгову програму, яка включає

п'ять взаємопов'язаних занять і спрямована на розвиток емоційного інтелекту студентів у соціальних мережах [17].

Під психологічним тренінгом розуміють активну форму групової роботи, що спрямована на розвиток певних психологічних якостей і навичок за допомогою спеціально підібраних методів і технік [25]. Участь у тренінгу дозволяє учасникам опрацьовувати власний досвід у безпечному середовищі, отримувати зворотний зв'язок та розвивати самосвідомість і емоційну компетентність.

Тренінгова програма «Емоційний інтелект у цифровому середовищі: шлях до саморегуляції та емпатії» розроблена для студентів спеціальності «Психологія» віком від 17 до 23 років, які активно користуються соціальними мережами.

Метою програми є розвиток емоційного інтелекту в контексті взаємодії у цифровому середовищі, що включає формування навичок саморегуляції, емпатії, усвідомленого спілкування онлайн та відповідального ставлення до власного емоційного стану в умовах інформаційного перенасичення.

Мета тренінгу: розвинути в учасників здатність до саморегуляції, усвідомленого керування емоціями, формування емпатії та підвищення емоційної компетентності у взаємодії через соціальні мережі.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити рівень усвідомлення власних емоцій і реакцій у цифровому середовищі.
2. Розвивати навички розпізнавання і розуміння емоцій інших людей.
3. Сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції.
4. Створити умови для безпечної рефлексії досвіду взаємодії у соцмережах.
5. Підвищити рівень емпатійного спілкування у цифровому середовищі.

Методичне забезпечення

У програмі використано техніки арт-терапії, когнітивно-поведінкові

методи, рефлексивні техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, групової дискусії, мозкового штурму, рольових ігор.

Умови проведення

- **Формат:** очний.
- **Тривалість одного заняття:** 60 хвилин.
- **Частота:** 2 рази на тиждень.
- **Кількість учасників:** 10–15 осіб.
- **Простір:** просторе приміщення з можливістю руху, розміщення у колі, наявність матеріалів (фліпчарт, стікери, маркери).

Структура тренінгового заняття

1. **Вступна частина** – створення позитивної атмосфери, емоційне налаштування, правила, міні-розминка.
2. **Основна частина** – виконання ключових психотехнічних вправ.
3. **Заклучна частина** – рефлексія, підбиття підсумків, прощальний ритуал.

Заняття 1. Знайомство та налаштування

Мета: створити довірливу атмосферу в групі, познайомити учасників між собою, сформувавши мотивацію до участі у тренінгу.

Завдання:

- Створення правил групової взаємодії;
- Емоційне включення;
- Актуалізація теми емоційного інтелекту.

Хід заняття:

- Вітання, коло знайомства (10 хв);
- Вправа «Очікування і побоювання» (10 хв);
- Міні-презентація: Що таке емоційний інтелект і навіщо він у соцмережах? (10 хв) – [7].
- Вправа «Мій образ у соцмережах» (15 хв) – [23].
- Обговорення: «Чи справжні ми онлайн?» (10 хв);
- Рефлексія в колі: «Я сьогодні зрозумів...» (5 хв).

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій

Мета: розвинути здатність ідентифікувати й називати власні емоції у повсякденному та цифровому контексті.

Вправа «Щоденник емоцій» (30 хв) – учасники фіксують емоції протягом дня у вигляді короткого щоденника (опис, ситуація, реакція)

Інші елементи:

- Розминка «Емоція в тілі» – [32];
- Мозковий штурм: «Які емоції найчастіше викликають соцмережі?»
- Міні-лекція: «Алекситимія: коли не можеш назвати емоцію» – [28].

Заняття 3. Розуміння емоцій інших

Мета: формування навичок емпатії та розуміння емоцій інших у цифровому спілкуванні.

- Вправа «Читаємо обличчя» (15 хв) – учасники аналізують міміку на фото;
- Вправа «Розпізнай емоцію в повідомленні» – аналіз текстів/чатів без смайлів;
- Вправа «Два монологи» – пара учасників розігрує емоційні ситуації онлайн.

Заняття 4. Саморегуляція і цифрова гігієна

Мета: розвивати навички керування емоційними станами та усвідомленого користування соцмережами.

- Техніка «Стоп-пауза» (CBT) – [4];
- Вправа «Цифровий детокс: мій план» – створення індивідуального плану саморегуляції онлайн;
- Рольова гра: «Токсичний коментар» – тренування конструктивної відповіді.

Заняття 5. Підсумки та інтеграція

Мета: закріпити отримані знання та навички, сприяти переносу досвіду у реальне життя.

- Рефлексивне коло: «Моє зростання впродовж тренінгу»;
- Вправа «Мій ресурс: що допомагає залишатися в балансі?» – [32];
- Вправа «Лист собі в майбутнє» – підсумкове усвідомлення змін;
- Ритуал прощання, сертифікати участі (за наявності).

Таким чином, запропонована тренінгова програма сприяє розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів у контексті їх взаємодії в соціальних мережах. Учасники набувають практичних навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості та емпатії, що дозволяє їм ефективніше взаємодіяти в цифровому середовищі та знижує ризики емоційного вигорання, конфліктів чи деструктивних впливів онлайн-комунікації. Такий тренінг не лише формує емоційно зрілу особистість, а й покращує психологічний клімат у студентському колективі.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі було проведено ґрунтовний кількісний аналіз емпіричних даних, отриманих у результаті поперечного дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів. Використання двох психодіагностичних інструментів — опитувальника емоційного інтелекту Д.В. Люсіна та методики емоційної інтенційності (MEI) Манойлова — дозволило комплексно охопити як когнітивно-оціночні, так і афективно-поведінкові компоненти емоційної сфери респондентів.

Аналіз результатів за методикою Д.В.Люсіна показав, що загальний рівень емоційного інтелекту серед учасників дослідження можна оцінити як середній із тенденцією до зниження за окремими шкалами. Найкраще сформованими виявилися інтерперсональні компоненти: розуміння емоцій інших людей, емоційна експресивність, а також здатність до емпатійної реакції. Це підтверджує припущення, що активна присутність у соціальних мережах сприяє підвищенню зовнішньої емоційної обізнаності, оскільки користувачі постійно зчитують емоційні сигнали інших (через тексти, фото, відео, реакції тощо).

Натомість внутрішні компоненти емоційного інтелекту, такі як здатність до розуміння та регулювання власних емоцій, а також саморефлексія емоційних станів, демонструють нижчі показники. Це може свідчити про дефіцит емоційної глибини у цифровому спілкуванні, де відсутній час для усвідомлення, а натомість домінують швидкі реакції. Також часте використання соціальних мереж як емоційного «вентиля» — для скидання емоцій через публікації чи історії — не завжди супроводжується конструктивною саморегуляцією.

Методика Манойлова (MEI) дозволила виявити, що рівень емоційної інтенційності у значної частини студентів виявляється підвищеним, що може бути наслідком емоційного перенасичення та постійного залучення до

соціальних взаємодій. Висока інтенційність часто супроводжується емоційною імпульсивністю, що становить певні ризики для емоційної стійкості особистості, особливо в умовах інформаційного шуму та цифрової конкуренції за увагу.

Порівняльний аналіз за статевою ознакою виявив тенденцію до вищих показників емоційного інтелекту у студенток, особливо в контексті розуміння й розпізнавання емоцій. Це узгоджується з науковими даними про кращу емоційну виразність і чутливість у жінок [7], однак потребує подальшого уточнення у ширшій вибірці.

Значущі кореляційні зв'язки між шкалами обох методик засвідчують узгодженість їх показників: студенти з вищим рівнем контролю над емоціями демонструють і вищу емоційну інтенційність, і здатність до емпатійної взаємодії. Такі результати дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект має інтегровану природу та формується на перетині афективного досвіду, когнітивного осмислення та поведінкової активності.

Таким чином, дані дослідження не лише підтверджують гіпотезу про вплив соціальних мереж на окремі аспекти емоційного інтелекту студентів, але й окреслюють спектр потенційних ризиків — зокрема, недостатню емоційну саморефлексію, зниження глибини емоційних переживань, емоційне перевантаження. Водночас, цифрове середовище може виступати платформою для розвитку емоційної обізнаності та соціального розуміння — за умови цілеспрямованої педагогічної й психологічної підтримки.

На основі отриманих результатів можна рекомендувати впровадження спеціалізованих психоосвітніх заходів — тренінгів, міні-курсів, онлайн-модулів — спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, самопізнання, рефлексивного аналізу власних реакцій, критичного ставлення до емоційного контенту. Особливої актуальності такі підходи набувають у підготовці

майбутніх психологів, адже емоційна компетентність є базовим ресурсом ефективної професійної діяльності у сфері «людина–людина».

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи на тему «Роль соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів» було здійснено комплексне дослідження, що поєднує теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та соціалізації молоді з емпіричним вивченням взаємозв'язків між активністю в соціальних мережах та розвитком емоційної сфери особистості. На основі опрацювання психологічної літератури, проведення діагностичного обстеження студентів, інтерпретації отриманих результатів та узагальнення досвіду цифрової взаємодії молоді, було зроблено низку важливих висновків.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що емоційний інтелект є важливою психологічною характеристикою особистості, яка поєднує здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції та вираження емоцій як власних, так і інших людей. Вивчення основних теоретичних підходів (Саловей і Майєр, Гоулман, Бар-Он, Люсін) [35,13,34] дозволило визначити, що емоційний інтелект розглядається як когнітивно-афективний ресурс, що забезпечує успішну адаптацію до соціального середовища, розвиток міжособистісних стосунків, саморегуляцію поведінки та емоційний добробут.

Для студентів-психологів, які в майбутньому працюватимуть із людьми, сформований емоційний інтелект виступає однією з ключових професійних якостей, що забезпечує ефективну взаємодію, емпатію, стресостійкість та етичність у професійній діяльності. Особливу увагу в роботі було приділено ролі соціальних мереж у процесі соціалізації та емоційного розвитку студентської молоді.

Соціальні мережі виступають потужним соціокультурним чинником, що впливає на формування нових моделей комунікації, емоційної експресії та самопрезентації. Вони створюють середовище, в якому молодь здобуває соціальний досвід, налагоджує міжособистісні зв'язки, формує уявлення про себе та інших. Цифрові платформи не лише забезпечують широкий спектр

емоційної взаємодії (через текстові повідомлення, емодзі, відеоконтент), але й можуть впливати на здатність до саморефлексії, самоконтролю та управління власним емоційним станом. У цьому контексті соціальні мережі є не тільки інструментом соціалізації, але й простором формування або деформації емоційної компетентності.

Аналіз результатів за методиками Д.В.Люсіна [23] (опитувальник емоційного інтелекту) та М.А.Манойлової [20] (оцінка емоційної саморегуляції) показав, що студенти з вищими показниками ЕІ зазвичай мають більш поміркований стиль користування соцмережами, виявляють вищий рівень емоційної обізнаності, емпатії та регуляції емоцій у віртуальному середовищі. У той же час, у студентів з нижчим рівнем ЕІ простежується схильність до надмірного залучення до цифрової взаємодії, що супроводжується емоційним виснаженням, дратівливістю, зниженням здатності до рефлексії. Було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між шкалами досліджуваних методик, зокрема між емоційною експресивністю, контролем емоцій та здатністю до саморегуляції, що підтверджує гіпотезу про те, що соціальні мережі не лише відображають, а й впливають на емоційні процеси студентської молоді.

Дослідження також виявило, що сучасні студенти використовують соціальні мережі як платформу для регуляції власного емоційного стану, отримання соціальної підтримки, відволікання від стресових подій або компенсації емоційного дефіциту. Проте надмірне користування цифровими платформами, особливо без критичного ставлення до контенту та власної участі в онлайн-активностях, може спричиняти розвиток залежності, емоційну нестабільність, зниження рефлексивності та деформацію міжособистісних контактів.

Таким чином, соціальні мережі виконують як позитивну, так і деструктивну функцію у формуванні емоційного інтелекту, що вимагає педагогічного та психологічного супроводу в освітньому процесі.

У межах дослідження була також розроблена та представлена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту студентів у цифровому середовищі, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові вправи, орієнтовані на підвищення рівня саморефлексії, розвитку емпатії, емоційної гнучкості та стресостійкості. Запропоновані практичні рекомендації враховують специфіку взаємодії студентів із цифровим контентом і можуть бути ефективно реалізовані у форматі інтерактивних занять, воркшопів або в онлайн-режимі. Отже, проведене дослідження підтвердило актуальність, теоретичну і практичну значущість вивчення ролі соціальних мереж у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційного реагування молоді в цифровому просторі та сприяє розробці ефективних психологічних стратегій підтримки та розвитку емоційної компетентності. Урахування зазначених факторів у процесі підготовки фахівців-психологів є важливим чинником не лише для їх особистісного зростання, а й для забезпечення якості психологічної допомоги в умовах сучасного цифрового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. М. (2022). Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острозька академія.
2. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
3. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості : зб. наук, пр. / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. - Київ, 2014. - Т. 6, вип. 14. - 364 с. - URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/44.pdf>
4. Бреус, Ю.В. (2015). Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. Автореф. дис... канд. психол. н. Київ.
5. Васьківська, І. В. (2022). Професійна підготовка майбутніх психологів: емоційний інтелект як компетентність. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 6(351), 41–48.
6. Власова, О.І. (2005). Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: ВПК «Київський університет».
7. Гончаренко Є. В. Вплив емоційного інтелекту на соціальну адаптацію студентської молоді // Психологія і суспільство. – 2021. – №1. – С. 34–42.
8. Гринців М. В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 262 с.
9. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. Scientific review, 2015. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/470>
10. Добрянська, Н. В. (2021). Психологічні аспекти емоційного вигорання у студентів в умовах цифрової взаємодії. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія», 4(63), 102-110.

- 11.Іванова, О. М. (2017). Психодіагностика емоційної компетентності: методики та особливості застосування. Психологічний журнал, 38(3), 88–95.
12. Ічанська О., Мельничук О. Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Репозитарій Національного Авіаційного Університету. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49233>
- 13.Карпенко, Є.В. (2020). Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис. ... докт. психол. н. Острог. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8752/1/karpenko_dis.pdf
- 14.Коваль І. С. (2021). Емоційний інтелект як фактор самореалізації студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 70, 54–60.
- 15.Кравченко, Л. П. (2019). Групові тренінги з розвитку емоційного інтелекту: теоретичні основи та практика. Київ: Видавництво «Психологія».
- 16.Коструба.Н. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. Academia.edu. URL: <https://www.academia.edu/123433219>
17. Литвин, В. М. (2018). Цифровий стрес і емоційна регуляція студентів. Сучасна психологія, 9(2), 45–53.
18. Литвиненко Н. М. Емоційний інтелект в умовах цифрової взаємодії: психолого-педагогічний аспект // Освітній простір України. – 2020. – № 2. – С. 71–75.
- 19.Малєєва Я. М. Дисертація: дослідження комунікативних інтернет-практик молоді / Я. М. Малєєва. – Київ, 2020. – 300 с.
20. Манойлова М.А. Методика діагностики емоційного інтелекту (MEI) // Психологу-практику: лабораторний практикум з вікової та педагогічної психології. – Вінниця: Методичний кластер, 2019. – С. 13–14.
21. Математичні методи в психології : методичні матеріали / Київський університет імені Бориса Грінченка. — Київ, 2020. — 24 с.

22. Опанасюк О. П. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. П. Опанасюк. – Київ, 2017. – 200 с.
23. Опитувальник емоційного інтелекту (за Д.В. Люсіним) // Психологу-практику: лабораторний практикум з вікової та педагогічної психології. – Вінниця: Методичний кластер, 2019. – С. 15–17.
24. Орлюк, Л. В. (2021). Емоційна рефлексія як ключовий компонент професійної підготовки студентів-психологів. Наукові записки НаУОА. Серія: Психологія, 21, 45–50.
25. Павленко, І. О. (2020). Розвиток емоційної компетентності у вищій школі: тренінгові підходи. Практична психологія і соціальна робота, 6(1), 24–30.
26. Семенюк О. В. Онлайн-менторство як чинник підтримки емоційного добробуту студентів у цифровому середовищі // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2023. – Вип. 4. – С. 63–69.
27. Титаренко, О. В. (2013). Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (3), 112–115.
28. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. Інклюзія і суспільство. 2023. Вип. 1. С. 108-114.
29. Шашенкова А. О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. О. Шашенкова. – Харків, 2023. – 250 с.
30. Шевченко, Т. М. (2021). Соціальні мережі як чинник трансформації емоційної культури сучасної молоді. Соціальна психологія, 2(80), 18–25.
31. Зарицька, В.В. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2, 19–22. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42425/1/13-.pdf>

32. Happy Monday. (2023). Емоційний інтелект: 7 вправ для розвитку. URL: <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>
33. Farmer J., Mistry M., Jainer A. Emotional Intelligence for Healthcare. *Sushruta Journal of Health Policy and Opinion*. 2020. Vol. 13. P. 6-27.
34. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.
35. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25. URL: <https://core.ac.uk/download/401882977.pdf>
36. Petrides, K. V., & Furnham, A. Trait Emotional Intelligence and the Use of Online Social Platforms: A Psychological Perspective // *CyberPsychology & Behavior*. – 2020. – Vol. 23(1). – P. 14–21.
37. Morris L. Mentorship in the digital era: Creating emotional safety online // *Psychology & Education Journal*. – 2021. – Vol. 58, No. 4. – P. 92–105.
38. Goleman D. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ / Деніел Гоулман ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2020. – 464 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учасників

Привіт! Мене звати Влада. Я проводжу дослідження з психології для моєї наукової роботи. Ціную ваш час, тому хочу повідомити, скільки приблизно займе проходження опитування:

- Загальна інформація — близько 1 хвилини;
- Тест №1 — близько 7 хвилин;
- Тест №2 — близько 7 хвилин.

Опитування є анонімним.

Дякую за вашу зацікавленість та участь! Буду вдячна за поширення анкети.

1. Вік: _____ років

2. Стать:

Чоловіча

Жіноча

3. Курс навчання:

1-й

2-й

3-й

4-й

4. В якому університеті ви навчаєтесь: _____

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ - МЕІ (М.А Маноїлова)

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою:

5 — завжди 4 — найчастіше 3 — іноді 2 — рідко 1 — ніколи

Позначте в бланку відповідей одну цифру, яка найбільше відповідає вашій звичній поведінці або сприйняттю.

Список тверджень:

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів зі спілкування.
6. Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я надаю перевагу власному контролю.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий(-а) або засмучений(-а).

12. У спілкуванні з керівництвом я гублюся і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений(-а) на почуттях інших.
14. Розбіжності я намагаюся усувати відразу, як їх виявив(-ла).
15. Я дозволяю іншим взяти на себе роль керівника і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить мені за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.
20. Поламка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди зупиняють мене: «розслабся».
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.

- 29.Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
- 30.Мені байдужі почуття інших, що виникають в ході спільної роботи.
- 31.Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
- 32.Мені складно висловитися прямо про те, що мені заважає певна поведінка іншої людини.
- 33.Я довіряю своїм почуттям у прийнятті серйозних рішень.
- 34.Мені важко дивитися прямо в очі малознайомій людині.
- 35.Я щирій(-а), коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
- 36.Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.
- 37.Мені важливо, які почуття і емоції призвели до конфлікту.
- 38.Мені все одно, що відчуває неприємна для мене людина.
- 39.Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.
- 40.Мені складно вести критичну розмову, щоб співрозмовник не образився, прийняв критику.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна*Інструкція:*

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 — зовсім не згоден(а) 2 — скоріше не згоден(а) 3 — важко відповісти
4 — скоріше згоден(а) 5 — повністю згоден(а)

У бланку відповідей напроти кожного твердження вкажіть одну цифру.

Список тверджень:

1. Я добре розумію свої емоції.
2. Мені легко сказати, в якому я настрої.
3. У важкій ситуації я легко втрачаю самовладання.
4. Я розумію, що відчувають інші люди.
5. Я вмію стримувати прояви негативних емоцій.
6. Я можу пояснити іншим, що відчуваю.
7. Я рідко замислююся про свій емоційний стан.
8. Мені важко контролювати сильні емоції.
9. Я відчуваю емоційний стан інших людей навіть тоді, коли вони його не показують.
10. Я вмію керувати своїм емоційним станом.
11. Я рідко можу чітко визначити, що саме я відчуваю.
12. Мені легко викликати в себе потрібні емоції.

13. Я можу помітити навіть незначну зміну настрою в іншої людини.
14. Я можу керувати емоційним станом іншої людини.
15. Я можу висловити свої емоції словами.
16. У мене часто змінюється настрій без видимої причини.
17. Я можу переконати себе не засмучуватися.
18. Я часто не розумію, чому я роздратований чи схвилюваний.
19. Я вмію підтримувати хороші емоції в собі.
20. Я легко помічаю, коли змінюється емоційний стан інших людей.
21. Я можу впливати на емоційний стан інших людей.
22. Мені важко описати свої емоції словами.
23. Я вмію придушити в собі негативні емоції.
24. Я часто не помічаю, що перебуваю у поганому настрої.
25. Я можу свідомо викликати в собі позитивний настрій.
26. Я швидко виявляю зміну настрою іншої людини.
27. Я можу викликати в іншій людині потрібні мені емоції.
28. Я легко визначаю емоційний стан, у якому перебуваю.
29. Мені важко утримувати негативні емоції.
30. Я можу відчути емоції людини, навіть якщо вона їх не показує.
31. Я часто замислююся над тим, що відчуваю.

- 32.Я часто не можу стримати емоції.
- 33.Я можу зрозуміти, чому інша людина перебуває в певному настрої.
- 34.Я можу самостійно вивести себе з поганого настрою.
- 35.Я можу чітко й однозначно сформулювати свої емоційні переживання.
- 36.Я вмію придушити в собі прояви небажаних емоцій.
- 37.Я добре розумію, що викликає мої емоції.
- 38.Я легко керую сильними емоційними переживаннями.
- 39.Я помічаю, коли інші люди змінюють настрій.
- 40.Я можу надати іншій людині емоційну підтримку.
- 41.Я легко можу сказати, в якому настрої перебуваю.
- 42.Я можу контролювати свої емоції в будь-якій ситуації.
- 43.Я вмію розпізнавати емоції інших людей за виразом обличчя.
- 44.Я знаю, як впливати на свої емоції.
- 45.Мені складно говорити про свої емоційні переживання.
- 46.Я можу довго утримувати позитивний емоційний стан.