

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра психології**

**Вивчення особливостей тривожності підлітків як активних користувачів  
соціальних мереж**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

***Виконав:***

студент 4 курсу, 403 групи  
спеціальності 053 Психологія

**Павлюк Олександр Олександрович**

***Керівник:*** доц., к.психол.н. Поліщук О.М.

***Рецензент:*** доц., к.психол.н. Гайсонюк  
Н.А.

*До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Андрєєва Я.Ф.*



**Анотація.** Дослідження психологічних аспектів тривожності у підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж, відображає важливі психічні особливості та потенційний вплив на емоційний стан молодих людей. Тривожність як психоемоційний стан підлітків є ключовим аспектом їхнього особистісного розвитку, соціалізації та адаптації до життєвих ситуацій.

Роль соціальних мереж у житті підлітків має значний вплив на їхній психологічний комфорт, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційного тону та самосприйняття. Водночас високий рівень тривожності, що виникає внаслідок надмірного використання соціальних мереж, серйозно впливає на емоційний інтелект і психічне здоров'я підлітків, викликаючи стрес і знижуючи самооцінку. Соціальні мережі впливають на тривожність підлітків через постійний потік інформації та соціальний тиск, сприяючи розвитку емоційної нестабільності та труднощів у спілкуванні. Виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та емоційним інтелектом підтверджує важливість збалансованого використання соціальних мереж для психічного благополуччя підлітків.

Це дослідження розкриває важливість контролю використання соціальних мереж як інструменту зниження тривожності та підвищення емоційного інтелекту в підлітковому віці, що відкриває перспективи для подальших досліджень та розробки стратегій психологічної підтримки.

**Ключові слова:** підлітки, соціальні мережі, тривожність, емоційний інтелект, психологічний вплив.

**Abstract.** The study of the psychological aspects of anxiety in adolescents who are active users of social networks reflects important mental traits and the potential impact on the emotional state of young people. Anxiety as a psycho-emotional state of adolescents is a key aspect in their personal development, socialization, and adaptation to life situations.

The role of social networks in the lives of adolescents has a significant impact on their psychological comfort, manifesting in increased levels of anxiety, emotional tone, and self-perception. At the same time, the high level of anxiety arising from excessive use of social networks has a serious impact on the emotional intelligence and mental health of adolescents, causing stress and lowering self-esteem. Social networks affect the anxiety of adolescents through the constant flow of information and social pressure, contributing to the development of emotional instability and communication difficulties. Highlighting the relationship between anxiety levels and emotional intelligence confirms the importance of balanced use of social networks for the mental well-being of adolescents.

This study reveals the importance of controlling social network usage as a tool to reduce anxiety and improve emotional intelligence in adolescence, opening prospects for further research and the development of psychological support strategies.

**Keywords:** adolescents, social networks, anxiety, emotional intelligence, psychological impact.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ О.О. Павлюк  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОЇ ЕМОЦІЙНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ .....	10
1.1. Емоційна сфера: поняття, сутність і значимість у розвитку особистості підлітка .....	10
1.2. Поняття “емоційний інтелект” та його роль у підлітковому віці ...	13
1.3. Тривожність і страх у підлітковому віці .....	19
1.4. Поняття соціальної тривожності, її значимість у функціонуванні підлітка	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ .....	29
2.1. Особливості використання підлітком соціальних мереж та розвиток залежності .....	29
2.2. Кібербулінг та занепокоєння щодо іміджу тіла .....	34
2.3. Позитивні аспекти: обізнаність про психічне здоров'я та онлайн-підтримка.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ .....	40
3.1. Загальна характеристика вибірки та методів дослідження.....	40
3.2. Опис результатів емпіричного дослідження.....	43
3.3. Результати кореляційного дослідження .....	54
3.4. Вивчення особливостей впливу перебування в соціальних мережах та відеоіграх на підліткову тривожність та рівень емоційного інтелекту ...	59
ВИСНОВКИ .....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	64

## ВСТУП

Поява соціальних мереж докорінно змінила спосіб взаємодії, спілкування та сприйняття навколишнього світу. Для підлітків, демографічної групи, особливо вразливої до соціальних впливів, соціальні медіа-платформи слугують життєво важливим простором для самовираження, соціалізації та формування ідентичності. Однак, поряд з численними перевагами, зростає занепокоєння щодо потенційного психологічного впливу використання соціальних мереж на цю вразливу вікову групу. Однією з найбільш актуальних проблем є взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і рівнем тривожності серед підлітків, а також їхнього емоційного інтелекту.

Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, що характеризується значними психологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей період пошук ідентичності, прийняття та соціального визнання має першорядне значення, що робить підлітків особливо чутливими до динаміки онлайн-взаємодій. Соціальні медіа з їхнім постійним потоком інформації та безперервним зв'язком можуть загострити ці проблеми розвитку, що потенційно може призвести до підвищення рівня тривожності.

Наразі спостерігається зростання кількості тривожних підлітків, які проявляють підвищену тривожність та емоційну нестабільність. Розвиток і закріплення тривожності пов'язані з незадоволеними потребами розвитку. Підлітки з високим рівнем тривожності часто відчувають зниження продуктивності та труднощі у спілкуванні. Оцінка тривожності як особистісної риси є особливо важливою, оскільки вона суттєво впливає на поведінку людини.

Вивченням такого феномену як тривожність займалися такі психологи як Ч. Д. Спілбергер, Д. Бернс, К. Е. Ізард, К. Хорні, З. Фрейд та інші.

Емоційне благополуччя підростаючого покоління є ключовим питанням для шкільних психологів, вчителів та батьків. Емоції відображають наше ставлення до того, що ми вивчаємо, як чинимо в різних ситуаціях. Розуміння емоцій є важливим для кожного, щоб краще розуміти себе та оточуючих.

Вивченням феномену емоційності займалися чимало відомих психологів (П. Екман, У. Джемс, П. Саловей, Дж. Майєр, У. Б. Кеннон, Р. Бар-Он та інші). Вони також поглиблено розглядали той факт, що емоції можуть виконувати і мотивуючу роль у житті підлітків.

**Актуальність дослідження:** розуміння нюансів тривожності у підлітків-користувачів соціальних мереж є надзвичайно важливим з кількох причин. По-перше, воно може стати основою для розробки цілеспрямованих втручань і механізмів підтримки, які допоможуть пом'якшити негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. По-друге, воно сприяє ширшому дискурсу про цифрове благополуччя та відповідальне використання технологій, що стає дедалі актуальнішим у нашому суспільстві, пов'язаному з цифровими технологіями. Нарешті, воно надає цінну інформацію для батьків, освітян і політиків, які прагнуть створити безпечніше і більш сприятливе середовище для підлітків як онлайн, так і офлайн.

**Мета роботи:** вивчити особливості прояву підліткової тривожності та впливу соціальних мереж на тривожність та емоційний інтелект.

**Об'єкт дослідження:** тривожність у підлітків.

**Предмет дослідження:** особливості впливу соціальних мереж на підліткову тривожність та емоційний інтелект.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні наукові психологічні підходи до вивчення питань тривожності та емоційного інтелекту у підлітків;
2. Розкрити особливості прояву тривожності у підлітків які проводять багато часу в інтернеті, зокрема в соціальних мережах;
3. Вивчити особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці;
4. Виявити особливості взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту у підлітків, як активних користувачів соціальних мереж;
5. Виявити як впливає перебування в соціальних мережах на тривожність та емоційний інтелект підлітків.



**Гіпотеза №1:** Підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, демонструють вищий рівень тривожності, ніж їхні однолітки, які користуються соціальними мережами рідше або не користуються ними взагалі;

**Гіпотеза №2:** Існує взаємозв'язок між високим рівнем тривожності, з низьким рівнем емоційного інтелекту у підлітків, активних користувачів соціальних мереж;

**Вибірка дослідження:** Учасниками нашої дипломної роботи були підлітки віком від 14 до 17 років. Вибірка складає 46 респондентів (25 дівчат та 21 хлопець).

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних)
2. Емпіричне (анкетування, “Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)”, “Шкала прояву тривожності Тейлор”, “Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)”, “Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)”).

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, проілюстрована чотирма рисунками. Повний обсяг роботи складає 74 сторінки.

# РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОЇ ЕМОЦІЙНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ

## 1.1. Емоційна сфера: поняття, сутність і значимість у розвитку особистості підлітка

Сучасні дослідження стверджують, що роль емоцій і почуттів в управлінні поведінкою людини надзвичайно велика. Емоції чи почуття виникають в результаті переживання людиною свого ставлення до навколишньої дійсності, причому вони можуть бути виражені як словами, так і іншими способами.

Емоції - це комплексні реакції організму, що включають суб'єктивні переживання, фізіологічні зміни та поведінкові прояви, які виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули. Одне з класичних визначень емоцій дав американський психолог Пол Екман. Він описує емоції як автоматичні реакції на певні стимули, що включають у себе як фізіологічні, так і поведінкові зміни. Екман виокремлює базові емоції, такі як радість, гнів, страх, здивування, смуток і огиду, що є універсальними і притаманними всім людям незалежно від культурних відмінностей [40].

Поняття «емоційність» має безліч визначень, кожне з яких відображає цю категорію відповідно до наукової дисципліни, в якій вона вивчається.

Емоційність - це характеристика людини, яка описує зміст, якість і динаміку її емоцій і почуттів, і є фундаментальним компонентом темпераменту.

Емоційність - це особистісна риса, яка проявляється в частоті виникнення різних емоцій і почуттів.

Таким чином, в психології поняття «емоційність» тісно пов'язане з темпераментом і характером. Багато видатних психологів, таких як З. Фрейд, Д. Рапапорт, С. Шехтер, М. Арнольд, розглядають емоційність як фундаментальну складову темпераменту. Дійсно, ступінь емоційності людини, те, як вона виражає свої почуття, безпосередньо залежить від її характеру і темпераменту. Чим сильніший темперамент людини, тим яскравіше вона може виражати свої емоції.

Емоційне життя підлітка складне як зсередини, так і ззовні. "Зсередини" підлітки відчувають значні гормональні зміни і тонку настройку нейронних мереж, котрі, в свою чергу, як виробляють емоції, так і керують ними. "Ззовні" вони відчувають драматичні та динамічні зрушення в структурі та значенні ключових соціальних відносин, таких як стосунки з батьками, однолітками та романтичними партнерами, а також безліч нових вражень та зростаючі вимоги суспільства. Зближення цих внутрішніх та зовнішніх змін може призвести до емоційних переживань та поведінки, яка іноді є приголомшливою, заплутаною та важко керованою.

Хоча підлітковий вік довгий час вважався періодом емоційних випробувань (як для підлітків, так і для їхніх батьків), лише за останні 15 років ми дійсно почали розуміти "зсередини" підлітка з точки зору мозку. Проникнення в емоційне життя підлітків - непросте завдання, оскільки підлітки можуть неохоче ділитися своїми емоціями, і особливо в підлітковому віці емоційні реакції сильно різняться залежно від контексту. На щастя, недавні методологічні досягнення в галузі неврології з особливими додатками для груп населення, що займаються розвитком та клінічними дослідженнями, призвели до значного покращення нашого розуміння нейробіологічних механізмів емоційного життя підлітків [49].

Емоційна сфера має вирішальне значення для розвитку особистості. Однак її порушення може призвести до дисбалансу в особистісному зростанні, особливо в підлітковому віці. Цей етап часто описують як перехідний, критичний і трансформаційний період у житті. Підлітки зазвичай демонструють підвищену емоційність, агресивність, різкі перепади настрою, імпульсивність та схильність до стресу. Тому важливо вивчати не лише розвиток емоційної сфери, а й фактори, що позитивно та негативно впливають на неї. Вивчення цих факторів допомагає своєчасно виявляти та пом'якшувати негативні впливи на емоційне благополуччя підлітків, створюючи сприятливе середовище для їхнього емоційного та загального особистісного розвитку. Ця тема дослідження є особливо актуальною в умовах сьогодення.

Роль емоцій у формуванні поведінки людини є значною, і не випадково практично всі автори, які пишуть про емоції, підкреслюють їхню мотиваційну роль, пов'язуючи емоції з потребами та їхнім задоволенням.

Вільям Джеймс вважав, що для різних емоцій, таких як інтерес, хвилювання, страх, гнів і хвилювання, характерні певні фізіологічні стани. Відповідні тілесні зміни були названі органічними проявами емоцій. Згідно з теорією В. Джеймса і К. Ланге, ці органічні зміни є першопричинами емоцій. Відображаючись у свідомості через систему зворотних зв'язків, вони генерують емоційний досвід відповідно до його модальності. Спочатку під впливом зовнішніх стимулів в організмі відбуваються характерні фізіологічні зміни, і лише потім, як наслідок, виникає сама емоція. На їхню думку, вираження емоцій є суто рефлекторною реакцією, яка викликає зміни в організмі, а сама емоція усвідомлюється і розуміється лише згодом.

Альтернативну точку зору на взаємозв'язок між органічними та емоційними процесами запропонував У. Б. Кеннон [29]. Він одним із перших звернув увагу на те, що тілесні зміни, які спостерігаються під час різних емоційних станів, дуже схожі між собою і недостатньо різноманітні, щоб повністю пояснити якісні відмінності у вищих емоційних переживаннях людини. Крім того, внутрішні органи, зміни стану яких Вільям Джеймс і Карл Ланге пов'язували з виникненням емоційних станів, є відносно нечутливими структурами, які збуджуються дуже повільно [29]. На відміну від них, емоції зазвичай виникають і розвиваються досить швидко. Найсильнішим контраргументом Кеннона проти теорії Джеймса і Ланге було наступне: штучне переривання передачі органічних сигналів до мозку не перешкоджає виникненню емоцій. Принципи Кеннона були розвинуті П. Бардом, який продемонстрував, що тілесні зміни та пов'язані з ними емоційні переживання насправді відбуваються майже одночасно. [16].

З розвитком свідомості, самосвідомості, перебудовою мотиваційної сфери формуються вольові якості. Зміцнюється здатність до самоконтролю та усвідомлення відповідальності. Значно зростають сила волі, витримка,

наполегливість, самовладання. Збагачується мотиваційний аспект вольових якостей. Важливу роль у її регуляції відіграють ідеали та моральні переконання.

## **1.2. Поняття “емоційний інтелект” та його роль у підлітковому віці**

Підлітковий вік - це час, коли людина набуває здатності мислити далі, ніж теперішнє, передбачати його наслідки та майбутнє, а також розуміти складність стосунків. Вони стикаються з новим досвідом; незнайомі ситуації часто призводять до нових і, можливо, інтенсивних позитивних і негативних емоційних реакцій. Існує потреба у розвитку навичок емоційного інтелекту для регулювання своїх емоцій та поведінки. Пітер Саловей та Джон Майєр були першими дослідниками, які створили термін «емоційний інтелект» у 1990 році. Їх теорія переважно поєднує основні ідеї зі сфер інтелекту та емоцій. Термін «емоційний інтелект» викликав великий інтерес після публікації книги Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект» [46]. Найпростіше визначення емоційного інтелекту, яке розробив Гоулман, описує його як вміння визначати та контролювати емоції як свої, так і інших людей [47].

Пітер Саловей та Джон Майєр визначили емоційний інтелект як «форму інтелекту, яка включає в себе здатність відстежувати свої та чужі почуття та емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію, щоб керувати своїм мисленням та діями» [75]. Пізніше вони розробили визначення як «Здатність сприймати емоції, інтегрувати емоції для полегшення мислення, розуміти емоції та регулювати емоції для сприяння особистісному зростанню»[63].

Реувен Бар-Он [22], який допоміг ввести термін «коефіцієнт емоцій». Він визначає його як індивідуальну рису, яка допомагає людині розуміти себе та інших, а також допомагає людині адаптуватися до безпосереднього оточення, тим самим допомагаючи їй успішно справлятися з вимогами навколишнього середовища. Емоційний інтелект - це здатність і свобода переходити від недовіри до довіри, від невпевненості в собі до саморозвитку, від слідування до лідерства, від некомпетентності до компетентності, від ізоляції до синергії, від відчаю до надії [77].

Емоційний інтелект можна вивчати з двох точок зору, таких як модель здібностей або змішана модель. Модель здібностей акцентує увагу на тому, що емоційний інтелект є чистою формою розумових здібностей. З іншого боку, змішані моделі емоційного інтелекту пропагують зв'язок між розумовими здібностями та індивідуальними характеристиками особистості, такими як оптимістичний світогляд і благополуччя [64]. Наразі існує лише одна модель здібностей, яка була досліджена та запропонована Джоном Майєром та Пітером Саловей. Також існують дві змішані моделі емоційного інтелекту з різною спрямованістю. Реуєн Бар-Он [22] розробив концепцію та розробив змішану модель, яка підкреслює, що аспекти здібностей емоційного інтелекту можуть співіснувати з індивідуальними рисами особистості, що має безпосередній вплив на особисте благополуччя людини. З іншого боку, Гоулман [47] запропонував змішану модель, засновану на результативності. Модель охоплює здібності та особистість людини і намагається з'ясувати її вплив на продуктивність на робочому місці.

Наразі під емоційним інтелектом розуміють здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями, що охоплює як власні емоції, так і емоції інших людей (Г.Г. Гарскова, Д.В. Люсін та інші). Г.Г. Гарскова розглядає емоційний інтелект як здатність осмислювати особистісні відносини, виражені через емоції, і управляти емоційною сферою за допомогою інтелектуального аналізу і синтезу. Емоції слугують відображенням ставлення людини до різних аспектів життя, включаючи самосприйняття, а інтелект допомагає інтерпретувати цю динаміку відносин. Таким чином, емоції можуть бути предметом інтелектуальних операцій. Інтелектуальні операції з емоціями передбачають вербалізацію емоцій на основі їх усвідомлення та диференціації. Тому ця здатність є невід'ємною для прийняття рішень на основі диференційованих оцінок особистісно значущих подій. На думку Г.Г. Гарскової, емоційний інтелект передбачає продукування нюансованих способів діяльності для досягнення цілей і задоволення потреб. Авторка розрізняє абстрактний і практичний інтелект, які відображають закономірності зовнішнього світу, та емоційний інтелект, який віддзеркалює

внутрішній світ особистості людини. Цей інтелект специфічно пов'язаний з обробкою емоційної інформації, зокрема значущих аспектів повсякденних явищ у житті людей [6].

Носенко Є.Л. та Коврига Н.В. наголосили на п'ятифакторній структурі емоційного інтелекту, доповненій дослідженням нейротизму, екстраверсії та гнучкості. Крім того, дослідники надали характеристику ієрархічних показників емоційного інтелекту. На думку вчених, високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з розвиненим внутрішнім світом, який базується на здатності людини розглядати альтернативні варіанти поведінки в різних ситуаціях, що ґрунтуються на її системі цінностей. Крім того, високі показники пов'язані зі свободою від безпосередніх ситуативних вимог, внутрішнім локусом контролю, чутливістю до емоційних стимулів, високою самооцінкою, психологічним благополуччям та незалежністю у виборі копінг-стратегій [7, 5].

Підлітки часто мають труднощі у підтримці стосунків з батьками. Це пов'язано з тим, що у своєму соціальному розвитку підлітки легше піддаються впливу друзів. У підлітків також відбуваються фізичні зміни, пов'язані з ростом і статевим дозріванням. Зміни в емоціях призводять до того, що підлітки стають дуже самовпевненими, що ускладнює отримання порад від батьків. Тому підлітки стикаються з труднощами у своєму розвитку та змінами, які вони переживають, що часто призводить до коливань у їхньому психічному стані. Наприклад, іноді вони можуть здаватися тихими, похмурими та ізольованими, а іноді - веселими, сяючими та впевненими в собі. Така непередбачувана поведінка не є ненормальною. Її потрібно лише помічати і допомагати, щоб вона не створювала для них труднощів [72].

Підлітковий вік стає критичним періодом, який характеризується швидким фізичним і психічним розвитком. Цей період також знаменує необхідність психічної перебудови та формування нових поглядів, цінностей та інтересів. Перехідний період означає, що підліток вже не дитина, але ще не дорослий. Якщо підлітки поведуться як діти, їм скажуть, щоб вони поводитися відповідно до свого віку. Коли ж підлітки поведуться як дорослі, їх часто звинувачують у тому,

що вони збилися з шляху або не придатні до життя. Цей невизначений підлітковий статус дає їм можливість спробувати різні стилі, моделі поведінки, цінності та риси, які їм відповідають [72].

Емоції - це спонукання до дії та схильність до певних вчинків. Гоулман у своїй книзі описує основні емоції, притаманні всім культурам світу, які можна розуміти як характеристику емоцій різних людей. Це почуття страху, гніву, суму та радості [48].

Емоційний інтелект визначається як здатність керувати емоціями. Підлітки, які володіють емоційним інтелектом, зможуть проявляти свої емоції належним чином відповідно до ситуацій та умов. І навпаки, підлітків, які мають поганий настрій або неправильно проявляють свої емоції, називають підлітками, які не володіють емоційним інтелектом. У багатьох дослідженнях обговорюється роль емоційного інтелекту в поведінці підлітків, підліткових проблемах і переходах на етапах підліткового розвитку. Деякі факти показують, що підлітки, які не володіють емоційним інтелектом, легко піддаються негативним впливам. Наприклад, учні б'ються з іншими учнями як акт помсти, через минулу ненависть або навіть роблять інші деструктивні та шкідливі речі.

На основі узагальнених журналів результати дослідження показали, що емоційний інтелект пов'язаний з усіма аспектами розвитку підлітків. Існує різниця в рівні емоційного інтелекту між чоловіками і жінками, причому жінки демонструють вищий емоційний інтелект, ніж чоловіки. Ці висновки підтверджуються кількома результатами спостережень. Виявилось, що жінки більш емпатичні, соціально відповідальні та зосереджені на міжособистісних стосунках, тоді як чоловіки чутливі насамперед до стосунків у сім'ї або з братами та сестрами [53].

Емоційний інтелект значною мірою прогнозує самосприйняття, пов'язане з емоційним покращенням, підлітковим щастям і зниженням тривожності, але він не корелює із зовнішнім виглядом чи популярністю. Ці висновки були зроблені на основі обширного множинного регресійного аналізу [25]. Крім того,



дослідження показують, що вищий емоційний інтелект пов'язаний з кращим психологічним благополуччям серед молодших школярів.

Емоційний інтелект також позитивно корелює з Я-концепцією, а це означає, що чим вищий емоційний інтелект підлітка, тим кращу Я-концепцію він буде. Підліток часто має здатність розпізнавати емоції інших людей, що впливає на формування підліткової Я-концепції. Це відбувається тому, що у підлітків формується чутливість [52].

Існує фундаментальна різниця в тому, як різні моделі виховання впливають на емоційний інтелект підлітків. Поблажливі або демократичні батьки, як правило, формують у підлітків позитивні емоції та поведінку, такі як вміння виражати емоції, проявляти ініціативу, справлятися з життєвими викликами, приймати або відчувати почуття інших людей, розвивати добрі міжособистісні стосунки, бути позитивними, чесними, поважними, гнучкими та наполегливими. І навпаки, авторитарні чи диктаторські батьки можуть зробити підлітків негнучкими, жорсткими, залежними від правил, безвідповідальними, такими, що звинувачують інших, нападають, критикують, турбують, брешуть і є егоїстами [70].

В одному з досліджень взяли участь австралійські підлітки, які пройшли комплексний тест і були оцінені за допомогою регресійного аналізу, заснованого на результатах збору академічних даних. Встановлено, що існує зв'язок між емоційним інтелектом та академічними досягненнями. Високий рівень емоційного інтелекту може вплинути на успішність учнів у школі. Це пояснюється комплексними показниками емоційного інтелекту, оскільки управління емоціями є дуже важливим аспектом. Таким чином, емоційний інтелект необхідний педагогам для виконання академічних завдань та підвищення емоційної компетентності підлітків [39].

Емоційний інтелект також відіграє важливу роль у психологічному благополуччі. Ще одне дослідження показало, що високий емоційний інтелект студенток, які вивчають медсестринство та медичні науки, може знизити рівень стресу та підвищити задоволеність життям і щастям. Результати цього

дослідження також показали, що емоційний інтелект допомагає керувати рівнем стресу і робить його більш стабільним, тим самим підвищуючи задоволеність життям і щастя учасників [42]. Аналогічне дослідження описує суттєво позитивний зв'язок між високим емоційним інтелектом і якістю життя, а також суттєво негативний зв'язок між низьким емоційним інтелектом і депресією [67]. Емоційно розумні люди застосовують гнучкий життєвий патерн, щоб справлятися з невдачами і запобігати депресії. Високий емоційний інтелект заохочує їх розвивати позитивне самосприйняття та самооцінку, будучи більш відкритими та наполегливими у подоланні труднощів і розумно розвиваючи кращі здібності для створення щасливого життя [33].

Загалом, емоційний інтелект пов'язаний з психологічним благополуччям студентів, де студенти-жінки більш емоційно інтелігентні, ніж студенти-чоловіки. Дослідження також пояснює роль емоційного інтелекту в ментальності студентів, міжособистісних стосунках, соціальній взаємодії та академічних навичках. Воно також містить висновки для батьків, вчителів та консультантів. Дійсно, емоційний інтелект є корисним для розвитку суспільного життя [76].

Стає дедалі зрозуміліше, що емоційний інтелект має важливе значення для розвитку підлітків і відіграє певну роль на кожному етапі їхнього розвитку. З огляду на гендерні відмінності, хлопчики-підлітки мають нижчий рівень емоційного інтелекту, ніж дівчатка. Емоції суттєво впливають на поведінку підлітків, особливо на етапах розвитку. Високий емоційний інтелект впливає на процес хорошої соціальної взаємодії, формування гарної Я-концепції, підвищення академічних здібностей, а також на запобігання деструктивній поведінці або правопорушенням у підлітків. Іншими словами, емоційно розумні підлітки здатні добре розвивати соціальні відносини, зменшувати стрес і розчарування через проблеми, з якими вони стикаються, розуміти емоції інших людей, а також запобігати або зменшувати деструктивну поведінку. На відміну від них, підлітки з низьким емоційним інтелектом схильні до негативної поведінки та погіршення психічного здоров'я або депресії. Роль цього емоційного

інтелекту можна розвивати в освітніх і клінічних умовах, а також він має значення для батьків і вчителів.

### **1.3. Тривожність і страх у підлітковому віці**

Підлітковий вік - це час суттєвих змін як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Це також період, коли люди особливо вразливі до розвитку симптомів тривожних розладів [35]. Цей підвищений ризик розвитку тривоги, ймовірно, частково пов'язаний з численними змінами, які відбуваються в цей період. Як наслідок, підлітковий вік є особливо важливим періодом для розвитку психопатології. Цей період часто закладає основу для майбутніх переконань про себе та інших, проблем розвитку та міжособистісних стосунків, які є важливими факторами для розвитку тривожності. Тому точне розуміння чинників тривожності та особливостей тривожних розладів є важливим для фахівців у сфері психічного здоров'я.

Цей період є основною фазою ризику розвитку симптомів і синдромів тривоги, які можуть варіюватися від минулих легких симптомів до повномасштабних тривожних розладів. Тривога відноситься до реакції мозку на небезпеку, подразники, яких організм активно намагатиметься уникнути. Ця реакція мозку є базовою емоцією, яка вже присутня в дитинстві та дитячому віці, причому вирази варіюються від легких до важких. Тривога, як правило, не є патологічною, оскільки вона є адаптивною у багатьох сценаріях, коли вона сприяє уникненню небезпеки.

Однією з частих і усталених концептуалізацій є те, що тривога стає неадаптивною, коли вона заважає функціонуванню, наприклад, коли вона пов'язана з поведінкою уникнення, яка, швидше за все, виникає, коли тривога стає надмірно частою, серйозною та стійкою [18].

У психологічних словниках ми знайшли наступні визначення тривоги:

Тривога - це почуття страху і похмурих передчуттів, що супроводжується підвищеною і тривалою фізіологічною активацією тривоги, яка може виникати при багатьох психічних розладах. Рівень тривожності можна виміряти кількома

способами: за допомогою самозвітів, вимірювання шкірно-гальванічної реакції або спостереженням за поведінковими характеристиками (наприклад, збудженими рухами, швидкою мовою або потовиділенням).

Тривожність (готовність до страху) - це стан відповідного підготовчого підвищення сенсорної настороженості та рухового напруження в ситуаціях потенційної небезпеки, що дозволяє людині реагувати на страх. Це риса особистості, що проявляється в епізодах тривоги від помірної до частой. Схильність людини відчувати тривогу характеризується низьким порогом виникнення тривоги. Як правило, це суб'єктивний прояв поганого стану здоров'я. Тривожність виникає за сприятливих умов завдяки властивостям нервової та ендокринної систем, але розвивається протягом усього життя людини, насамперед через порушення форм внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування, наприклад, між батьками та дітьми.

Психодинамічний підхід розглядає тривогу таким чином. За Зигмундом Фрейдом, «страх - це стан афекту, тобто поєднання певних почуттів у спектрі “задоволення-незадоволення” з відповідними іннерваціями розрядки напруги та їх сприйняття, а також, ймовірно, відбиття значущої події». Страх, за Фрейдом, походить від лібідо і слугує цілям самозбереження, виступаючи сигналом нової, зовнішньої небезпеки [11].

Західний автор Керролл Е. Ізард не дає чіткого визначення поняттю страху, але в своїй роботі наводить багато цікавих фактів, безпосередньо пов'язаних з цим явищем. Він зазначає: "багато людей, коли їх просять згадати, що саме вони відчували в стані тривоги, скажуть, що їх мучили погані передчуття, що вони були схвильовані, налякані і, можливо, навіть тремтіли. Усі ці описи свідчать про те, що феноменологія тривоги базується на переживанні страху. Страх, як будь-яка базова емоція, може варіювати в своїй інтенсивності, відповідно і в тривозі він може бути виражений слабо, помірно або сильно. [3].

К. Хорні стверджує, що соціальні відносини між дитиною і дорослим є визначальним фактором у розвитку особистості. У своїй соціальній теорії особистості К. Хорні виділяє дві дитячі потреби: потреба в задоволенні

(перегукуюючись з поглядами З. Фрейда) та потреба в безпеці, яку вона вважає первинною. Ця потреба мотивується бажанням відчувати себе мобільним, бажаним і захищеним від небезпеки або ворожого світу. У задоволенні цих потреб дитина повністю залежить від батьків. Є два способи розвитку такої особистості: коли батьки забезпечують цю потребу, в результаті чого формується здорова особистість, і коли немає захисту, формування особистості носить патологічний характер.

На думку Ч. Д. Спілбергера, тривожність можна розрізнити і як стан, і як рису особистості. Концепція Спілбергера перебуває під впливом психоаналізу, який переоцінює вплив батьків у дитинстві на розвиток тривожності та недооцінює роль соціальних факторів.

У «Психологічному тлумачному словнику» за редакцією В. Шапаря тривога описується як емоційний стан, викликаний невизначеною загрозою, що характеризується очікуванням негативних наслідків. Вона передбачає підвищену сенсорну пильність і фізичну готовність у потенційно небезпечних ситуаціях, що дозволяє адекватно реагувати на страх. Вона характеризується як «схильність індивіда до переживання тривоги, що відзначається низьким порогом виникнення тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей» [14]. На думку науковця, тривожність є суб'єктивним проявом особистісного дистресу.

Ю. Приходько та В. Юрченко розглядають тривожність як схильність людини часто та інтенсивно переживати стан тривоги, а також низький поріг її виникнення. Тривожність може бути особистісною рисою, характеристикою темпераменту (так звана особистісна тривожність), а може бути ситуативною, пов'язаною з конкретними обставинами [9].

У школі дитина може стикатися з проблемами в шкільному середовищі, але свідомо чи несвідомо адаптується до навколишнього фізичного та соціального оточення, яке або задовольняє її, або породжує тривогу. Загалом тривожність забезпечує адекватну підготовку людини до дій у нових або

кризових ситуаціях і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини [13].

Найбільш загальними причинами тривожності у дітей є надмірні вимоги до них, жорстка система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з самооцінкою дитиною своєї успішності в різних сферах діяльності [13].

У роботах Ф. Березіна оцінюється роль тривоги в процесі психологічної адаптації людини. Тривога змінює поведінку, призводячи до підвищення поведінкової активності та спонукаючи до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль, тим самим виконуючи адаптивну функцію. Однак, якщо тривога є інтенсивною і тривалою, вона перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і призводить до порушень поведінкової інтеграції, що іноді призводить до клінічно значущих психічних і поведінкових розладів [2].

Більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність - це індивідуальна психологічна характеристика, яка проявляється у схильності людини відчувати занепокоєння при очікуванні несприятливих подій. Цю думку поділяють і українські психологи, які присвятили свої роботи вивченню цього феномену (Є.М. Калюжна, Я.М. Омельченко, С.О. Ставицька, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна та ін.).

Дослідження Є.М. Калюжної заглиблюється в психологічні механізми, що лежать в основі тривожності в підлітковому віці, пропонуючи новий підхід до визначення поняття "особистісна тривожність" через поєднання структурно-функціонального детермінізму та системно-генетичного аналізу. У цій роботі зроблено висновок, що особистісна тривожність підлітків є "функціонально детермінованим утворенням", яке характеризується інтегрованою сукупністю функціональних детермінант, включаючи цілеспрямованість та ефективність адаптивної активації [4].

Після детального вивчення дев'яти спостережуваних тенденцій було розроблено концептуальну схему, яка описує, як особистісна тривожність функціонує у підлітків. Ця концепція об'єднує різні детермінанти тривожності в цілісну модель. Основний висновок полягає в тому, що стабільність особистісної

тривожності на індивідуальному рівні інтенсивності залежить від ступеня самоактивації, необхідної для досягнення цілей, які відповідають їхньому віку та соціальним вимогам [1].

Я.М. Омельченко, досліджуючи тривожність в молодшому шкільному віці, трактує особистісну тривожність як індивідуальну рису, що часто домінує в структурі психіки [8].

С.О. Ставицька вважає особистісну тривожність специфічним особистісним феноменом, вже сформованим новоутворенням, пов'язаним з негативними емоціями та переживаннями; схильністю до переживання тривоги, що проявляється в низькому порозі її виникнення; стійкою індивідуальною характеристикою. Формування тривожності як особистісної характеристики включає в себе переживання, пов'язані з постійними фрустраційними станами. Поведінкові прояви тривожності включають загальну дезорганізацію діяльності, порушення її продуктивності та спрямованості [10].

За визначенням О.О. Халік, особистісна тривожність - це стійка риса людини, що характеризується підвищеною схильністю до переживання дистресу через реальні або уявні загрози. Вона визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами і відіграє переважно деструктивну роль [12].

І.А. Ясточкіна вважає, що термін «особистісна тривожність» використовується для опису стійкої риси особистості, що підкреслює постійну тенденцію сприймати різні ситуації як загрозові; позначає здатність індивіда відчувати тривогу. Надмірна тривожність вказує на можливі проблеми або особливості розвитку особистості. Причини цього явища можна знайти як у генетичних факторах, так і в соціальних. Тривожність як психічна риса має яскраво виражену вікову специфіку. Наприклад, у ранньому юнацькому віці особистісна тривожність визначається трьома групами психологічних чинників: особистісними, адаптивними та мотиваційними [15].

Одним із надійних предикторів розвитку тривожних розладів є функціонування взаємовідносин між батьками та дітьми. Зокрема, деякі дослідження припускають, що діти тривожних батьків мають більший ризик розвитку тривожного розладу порівняно з тими, чиї батьки не відповідають критеріям тривожного діагнозу [23,54]. Інші дослідження виявили докази того, що моделі прив'язаності в ранньому дитинстві передбачають розвиток тривожних розладів у підлітковому віці [69,83]. Батьківська поведінка, яка є фактором ризику розвитку тривожних розладів, включає надмірну опіку, контроль, відкидання та брак тепла [66]. Таким чином, поведінка батьків, яка перешкоджає спробам підлітків стати відносно незалежними молодими людьми, збільшує ризик розвитку тривоги [36].

Більше того, у підлітковому віці стосунки з однолітками стають більш важливими для функціонування особистості, ніж стосунки з батьками [60]. Труднощі у розвитку близьких стосунків можуть призвести до хронічного стресу, що робить людину вразливою до розвитку психопатології. Те, як підлітки функціонують у цих стосунках, може не тільки вплинути на розвиток їхніх майбутніх стосунків, але й на розвиток їхніх тривожних симптомів [36]. Так, позитивні стосунки з однолітками можуть захистити підлітків від розвитку тривожних розладів, тоді як проблемні стосунки можуть підвищити ризик розвитку тривоги [59].

Важливо зазначити, що підлітковий вік - це період, коли з'являється багато статевих відмінностей у ризиках виникнення психологічних розладів. Для більшості тривожних розладів характерні більш високі показники поширеності серед дівчат, і вони, як правило, повідомляють про більшу кількість порушень внаслідок їх симптомів [34]. Однією з причин, чому дівчата більше схильні до ризику розвитку тривожних (і депресивних) розладів, є їхня вразливість до стресу. Зокрема, деякі дослідження припускають, що дівчата більше зосереджені на функціонуванні своїх стосунків, а отже, більш вразливі до стресу в цих стосунках [74]. Цей підвищений стрес призводить до проблематичних стосунків з іншими, що призводить до інтерналізації симптомів, які характеризуються



тривогою та депресією [73]. Таким чином, стрес у стосунках є важливим фактором вразливості, який слід враховувати при роботі з підлітками, особливо з дівчатами.

#### **1.4. Поняття соціальної тривожності, її значимість у функціонуванні підлітка**

Людина з соціальним тривожним розладом (СТР) відчуває занепокоєння або страх за обставин, коли вона може бути помічена, піддана критиці або ретельному вивченню з боку інших людей, наприклад, під час публічного виступу, подачі заяви на роботу або відповіді на запитання під час занять [81]. Пацієнти демонструють надзвичайне уникнення соціальної активності та сильне занепокоєння через негативні коментарі на свою адресу, що значною мірою впливає на їхнє нормальне життя. Деякі інші психічні захворювання часто згадуються разом з СТР як супутні, наприклад, біполярний розлад, а наявність супутніх психічних розладів збільшує вираженість симптомів. Було виявлено, що СТР є предиктором розвитку в подальшому великої депресії та розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю [57]. Для того, щоб проблеми підліткового віку не продовжували впливати на доросле життя, розпізнавання симптомів та вжиття заходів на якомога більш ранній стадії мають велике значення для лікування.

Іноді буває важко відрізнити сором'язливість від соціального тривожного розладу, через що багато людей помилково вважають, що у них саме цей розлад. Показані чіткі відмінності між сором'язливою особистістю та соціальним тривожним розладом, при якому сором'язливість викликає дискомфорт і незручність у спілкуванні з незнайомими людьми, а не патологію, тому діагноз СТР слід розглядати лише за наявності значних побічних ефектів у важливих сферах життя [17]. З іншого боку, СТР - це справжнє психічне захворювання, яке має серйозний вплив на життя людей, хоча у багатьох випадках пацієнти дійсно можуть виявляти звичайну сором'язливість.

Якщо діти ростуть під надмірною опікою батьків, вони, швидше за все, не матимуть саморозуміння світу, а отже, і власної думки. З іншого боку, коли дітей

надмірно контролюють батьки, вони починають боятися висловлювати свої думки, а згодом боятися осоромитися в публічних ситуаціях [79]. У суспільстві з сильною колективістською орієнтацією легко з'являються люди, які бояться зніжковити перед публікою. Психологічні фактори можуть впливати на розвиток соціального тривожного розладу. Відраза до соціальних взаємодій може бути викликана травматичним досвідом, наприклад, віктимізацією з боку однолітків і, особливо, булінгом у стосунках. Що стосується поведінкового гальмування, то воно є одним з найбільш встановлених факторів ризику розвитку СТР, що означає страх і скутість серед незнайомих людей або в незнайомих ситуаціях. Нарешті, люди з екстремальною неповноцінністю часто бояться бути висміяними за свою незвичайність або нетиповість, оскільки бачать у собі лише негативні сторони. Загалом, саме поєднання сім'ї, суспільства та однолітків зумовлює кінцевий результат соціальної тривожності, а також важливу роль відіграє особиста думка людини про себе.

У цей особливий період чітко простежуються деякі особливості. Підлітки більш чутливі, ніж на інших етапах життя, особливо під час бунтарської стадії. Цілком можливо, що вони сприймають самотність як символ незалежності і уникають будь-якої соціальної взаємодії, як чогось небезпечного. Підлітковий вік приносить низку складних змін, включаючи зростання самосвідомості та моделей поведінки, а також створення незалежної системи самооцінки. Найяскравіше це проявиться на стадії бунтарства, коли вони будуть робити все самостійно, а не шукати друзів для співпраці, і прагнутимуть вирватися з-під нагляду дорослих. Рівень самооцінки підлітків залежить від розміру сім'ї та від того, повна вона чи неповна. Максимального рівня самооцінка досягає у 9 класі, найнижчого - у 7-8 класах, а середній рівень - у 10 класі [87]. Крім того, це період напівнаївності та напівзрілості, в якому з'являється складне протиріччя між незалежністю, залежністю та самосвідомістю. Загалом, підлітковий вік - це перехідний стан життя, який віддзеркалює всі проблеми дитинства і закладає фундамент для дорослого життя.

Соціальний тривожний розлад сильно впливає на поведінку та емоції людини, що може призвести до самоушкодження або суїциду. Людина з СТР демонструє дуже низький рівень впевненості в собі, боїться висловлювати свої почуття на людях, що призводить до емоційної травми. Гірше того, оскільки почуття неповноцінності значною мірою сприяє розвитку соціального тривожного розладу, пацієнти можуть бути ще більш незадоволеними собою. Вони можуть вдаватися до екстремальних форм поведінки, щоб висловити свою незадоволеність, включаючи суїцид і самокалічення, які частіше зустрічаються серед людей з супутніми захворюваннями, такими як важка депресія [57]. Живучи в постійному страху і тривозі, люди з СТР бачать світ зовсім інакше, з негативної перспективи. Якщо це буде продовжуватися без будь-якого втручання, створиться замкнене коло, оскільки песимістичні погляди призведуть лише до постійного уникнення соціальної активності.

У той же час, популярність інтернет-технологій дозволила людям знімати на відео моменти, які вони хочуть запам'ятати, а також поширювати їх. Таким чином, незручні моменти, про які оповідач хоче забути, можуть бути відомі багатьом людям, що ще більше посилює їхній страх виглядати “дурними” в очах незнайомих. Це впливає як на їхню соціальну взаємодію в Інтернеті, так і на спілкування віч-на-віч.

Соціальний тривожний розлад має особливо значний вплив на академічну успішність протягом усього життя. Люди, які страждають на СТР, мають менше шансів закінчити середню школу, отримати кваліфікацію для професійної або наукової діяльності, засвоїти всі предмети в останньому класі школи та розпочати навчання в університеті [57]. Оскільки наслідком поганої успішності є сором перед однокласниками, соціальна тривожність може спричинити труднощі з презентаціями в школі. Підлітки з СТР часто перебувають у стані стресу, оскільки хочуть отримати вищу оцінку, щоб уникнути насмішок однокласників, але коли вони перенапружуються, це може мати контрпродуктивний результат. Крім того, вони схильні відмовлятися від можливості поставити запитання, щоб уникнути критики з боку вчителів.

Підліткова соціальна тривожність продовжує багато в чому впливати на доросле життя, тому усвідомлення її наслідків та раннє втручання є особливо важливими. У більш реалістичному сенсі, неправильні уявлення про соціальну фобію призвели до того, що багато людей помилково вважають, що у них є цей розлад, і існує необхідність популяризувати відповідні знання, щоб люди могли правильно розуміти себе. Вплив, який спричиняє СТР, варіюється від майбутнього навчання до працевлаштування, оскільки нездатність брати участь у соціальній діяльності призводить до зниження ефективності. Крім того, пацієнти можуть легко впасти в депресію, вагатися настільки, що втрачають можливість знайомитися з новими друзями, що робить їх ізольованою частиною суспільства.

### **Висновок до I розділу**

Підлітковий вік - це критичний період розвитку, який характеризується значними емоційними та психологічними змінами. Емоції відіграють вирішальну роль у регуляції поведінки та соціальній взаємодії підлітків. Це складні реакції, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні зміни та поведінкові реакції на внутрішні та зовнішні стимули. У розділі підкреслюється важливість розуміння цієї емоційної динаміки для сприяння здоровому психологічному розвитку.

Концепція емоційного інтелекту висвітлюється як життєво важливий компонент ефективного управління емоціями. Він включає в себе здатність сприймати, розуміти та керувати емоціями як у себе, так і в інших. Підлітки з високим емоційним інтелектом краще орієнтуються в соціальних викликах і ліпше підтримують психологічне благополуччя.

Детально розглянуто тривожність - поширену проблему підліткового віку. Вона проявляється в різних формах, таких як загальна тривожність, соціальна тривожність і специфічні фобії. У розділі досліджуються джерела тривожності, зокрема академічний тиск, соціальні стосунки та вплив соціальних мереж. Соціальна тривожність, зокрема, відзначається своїм значним впливом на соціальне функціонування та самооцінку підлітків.

## **РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Особливості використання підлітком соціальних мереж та розвиток залежності**

Соціальні медіа - це цифрові платформи, які дозволяють людям взаємодіяти, обмінюючись контентом, коментуючи його та реагуючи на нього [31].

Як давно відомо, найважливішим періодом для розвитку особистості та формування себе є підлітковий вік [41], і значною мірою це відбувається під впливом спілкування в соціальних мережах. З огляду на їхню слабку здатність до саморегуляції та сприйнятливості до групової стигматизації, підлітки є найбільш вразливими до шкідливих наслідків використання цифрових мереж, а отже, більш схильними до психічних розладів [26]. Якщо розглядати ці дані в ширшому контексті когнітивного та соціального розвитку людини в підлітковому віці, це допоможе зрозуміти процеси, які визначають, як мережі впливають на психологічне благополуччя в цей період. У підлітковому віці мозок зазнає глибоких змін. Молодь дуже сприйнятлива до рішень, прийнятих під впливом моменту, що створює проблему в цифровому світі, в якому обмін інформацією відбувається миттєво, одним натисканням кнопки.

За останнє десятиліття депресія стала більш поширеною серед підлітків і молодих людей, згідно з міжнародними звітами [85]. За цей же період зросло і використання соціальних мереж. Стверджувати, що соціальні мережі викликають депресію, тривогу або залежність, неможливо і недоречно. Однак останнім часом з'явилося чимало наукових даних, які свідчать про те, що використання соціальних мереж може бути шкідливим для підлітків і навіть молодших людей [20]. Крім того, стосунки між однолітками в Інтернеті приносять менше задоволення, ніж стосунки віч-на-віч [27]. Дослідження показують, що підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, також почуваються самотнішими.

Майже все сучасне суспільство сьогодні користується соціальними мережами, де соціальні медіа з усіма їхніми можливостями існують і стали частиною життя суспільства. З часом соціальні медіа стають все більш різноманітними та розвиненими, де комунікація в ЗМІ, яка раніше була лише одним із способів, дозволила людям спілкуватися один з одним. Спілкування в соціальних мережах - це спілкування, опосередковане комп'ютерними пристроями або мобільними телефонами, особливо за допомогою спеціальних додатків. Вони, ймовірно, змінили спосіб спілкування між людьми, де роль технологій у покращенні комунікації між людьми полегшила приховування особистих характеристик або розкриває їх лише тоді, коли хтось бажає відкрити себе суспільству, і цей вид комунікації є необмеженим [37].

Соціальні мережі також зменшують кількість часу, який молоді люди мають на дозвілля та інші речі, які допомагають їм бути щасливими, такі як фізичні вправи та хобі. Вони також відволікають їхню увагу від важливих завдань, таких як навчання, спорт чи мистецтво. Жонгливання цими обов'язками, щоб встигнути все, може призвести до збільшення стресу і занепокоєння щодо поганого управління часом, враховуючи значну частку часу, яка йде на нетворкінг [62]. Дослідження також показують, що використання соціальних мереж до пізньої ночі заважає сну, який для багатьох молодих людей є недостатнім і менш повноцінним [45].

На сайтах для обміну фотографіями, де контент переважно базується на зображеннях, зовнішній вигляд дуже важливий. Бездоганні фотографії з десятками «лайків» є ознакою високого рейтингу схвалення. У цій категорії є один фактор, спільний для всіх досліджень на цю тему: гендерні відмінності. Для дівчат «лайки» - це схвалення відповідності певним фізичним стандартам, які мають своє коріння в тому, як досконалість зображується в соціальних мережах [24]. Соціальні мережі, засновані на зображеннях, сприймаються як найбільш шкідливі для почуття власної гідності з чітким гендерним розривом, що значно більше впливає на дівчат. Крім того, поширеною є практика ретушування зображень, що підживлює очікування фізичної ідеалізації. Молоді люди обох

статей знають, що фотографії знаменитостей ретушуються, і все ж вони продовжують порівнювати свою реальну зовнішність з тією, яка здається більш «ідеальною». Це явно знижує їхню впевненість у собі, створює відчуття власної негідності та негативно впливає на сприйняття власної особистості [28,44,71].

Молоді люди часто описують, як активність у соціальних мережах домінує в їхньому тайм-менеджменті і стає невід'ємним елементом повсякденного життя. Вони відчують потребу в постійній взаємодії, і вважають, що необхідно публікувати щось щодня, щоб підтримувати велику кількість взаємодій [71]. Ідея про припинення використання соціальних медіа викликає страх, оскільки вони бояться не бути в курсі того, що відбувається в мережах, і відчують ризик соціальної ізоляції [56]. Це підживлює компульсивне використання. Постійне підняття телефону і перевірка декількох додатків соціальних мереж, один за одним, лише для того, щоб відчувати, що вони все ще на зв'язку, описується як рефлекторна дія [71]. Простий жест відкриття додатків знову і знову викликає відчуття спокою.

З іншого боку, поширеною є думка, що зменшилася кількість часу, який приносить задоволення від спілкування з родичами та однолітками, що спричиняє відчуття розірваності зі справжніми та близькими людьми [68]. Підлітки відчують проблеми з комунікацією в сім'ї та усвідомлюють, що особисті контакти з батьками збідніли [56]. Крім того, меншою мірою вони повідомляють про симптоми, спричинені використанням електронних пристроїв, такі як мігрень, порушення сну та погіршення зору [78].

Висока інтенсивність спілкування в соціальних мережах зумовлена двома факторами: позитивними умовами використання соціальних мереж, які дають можливість користувачам спілкуватися та взаємодіяти незалежно від відстані та часу, і негативними умовами соціальних мереж, які полягають у тому, що в них є багато неприйнятних веб-сайтів з таким неприйнятним вмістом, як порнографія [55]. Багато людей відносяться до категорії високої інтенсивності спілкування через соціальні мережі, оскільки їм подобається діяльність, в якій бере участь багато людей, і вони більше зосереджені на зовнішньому світі, що можна

інтерпретувати як приділення більшої уваги тим, хто їх оточує, а не собі [84]. Соціальні медіа також визначають як дружні медіа, які оснащені різноманітними функціями для своїх користувачів, щоб вони могли спілкуватися та взаємодіяти, оскільки мотиви суспільства у використанні соціальних медіа полягають у пошуку знань, розвагах та використанні вільного часу [51].

Той, хто використовує соціальні мережі як спосіб подолання самотності та як заміну живого спілкування, яке він не може отримати в повсякденному житті, тому що боїться прямого контакту з іншими людьми і віддає перевагу спілкуванню в Інтернеті [86]. За результатами досліджень, деякі підлітки відчувають тривогу, коли публікують щось у соціальних мережах, це схоже на очікування того, скільком людям сподобається їх публікація, вони хвилюються, якою буде думка інших користувачів про кожен публікацію, якими вони діляться з нашими найближчими друзями або назагал.

Таким чином, причиною того, що підлітки часто використовують соціальні мережі для спілкування з однолітками, є, можливо, відчуття, що в кіберпросторі їх легше сприймають як членів спільноти, ніж у реальному світі. Часто це підвищує активність у соціальних мережах більше, ніж взаємодія в реальному світі, а також підкріплюється легкістю створення облікових записів у соціальних мережах, які просто використовують ідентифікатор користувача або не потребують використання реальної ідентичності. Серед досліджень, які підтверджують це твердження, є дослідження McCord, Rodenbaugh & Levinson, які використовували основи теорії соціальної тривожності з інтенсивністю використання Facebook, результатом якого є значний зв'язок між рівнем соціальної тривожності, на який впливає інтенсивність використання Facebook [65].

Існує багато доказів того, що використання соціальних мереж може мати згубний вплив на благополуччя та психічне здоров'я. Висновки Маталі-Коста були підкріплені та розширені [62] іншими публікаціями, які детально описують шкоду, завдану самооцінці, і ті, що детально описують, як емоційна шкода є більш руйнівною для людей з вразливими особистісними характеристиками



[20,38], навіть провокуючи або сприяючи самоушкодженню та суїцидальній поведінці [32]. Паралельно з цим, компульсивне використання мереж негативно впливає на стосунки між людьми в реальному житті [19,21] або викликає безсоння і страхи [45]. Ще одним добре задокументованим висновком є негативне використання соціальних мереж для кібербулінгу. Хоча існує тісний зв'язок між кібер- та особистими формами булінгу, дослідження показали, що анонімність, можливість поширення та постійність принизливого контенту призводять до більш екстремальних рівнів віктимізації та хронізації тривожно-депресивного впливу на жертв.

Зростання залежності від соціальних мереж викликало занепокоєння щодо її впливу на психічне здоров'я підлітків. У цьому підрозділі розглядаються ознаки, причини та наслідки надмірного використання соціальних мереж для психологічного благополуччя, проливається світло на потенційні ризики та шляхи втручання.

Привабливість соціальних мереж полягає в миттєвому задоволенні, яке вони пропонують через сповіщення, вподобання та коментарі. Цей постійний зворотний зв'язок запускає дофамінові реакції в мозку, створюючи цикл винагороди, що сприяє формуванню адиктивної поведінки. Підлітків дедалі більше тягне до своїх пристроїв, вони шукають підтвердження та самоствердження у цифровому світі. Дослідження Кусса і Гріффітса [58] свідчить, що звикання до соціальних мереж пов'язане з вищим рівнем тривожності, депресії та почуттям самотності серед підлітків [58]. Тим часом [61] провели дослідження на подібну тему і з'ясували, що факти підтверджують соціальне зараження насильством із застосуванням вогнепальної зброї, цькуванням, кібер-знущанням, насильницькі злочини та самогубства.

Наслідки залежності від соціальних мереж для психічного здоров'я викликають занепокоєння. Надмірне використання соціальних мереж може призвести до нехтування реальними стосунками, погіршити академічну успішність і загострити почуття соціальної ізоляції. Постійна потреба у підтвердженні у вигляді лайків та коментарів може створити відчуття порожнечі

та незадоволеності, коли ці очікування не виправдовуються. Більше того, цикл звикання може порушити режим сну, вплинути на концентрацію уваги та сприяти підвищенню рівня стресу.

Подолання залежності від соціальних мереж вимагає комплексного підходу, який включає в себе освіту, обізнаність та помірність. Підліткам, а також їхнім сім'ям та викладачам може бути корисно зрозуміти ознаки залежності та важливість встановлення здорових меж. Заохочення до цифрової детоксикації, коли люди періодично відмовляються від гаджетів, може допомогти розірвати залежність. Сприяння спілкуванню віч-на-віч, залучення до їхніх хобі та сприяння “збалансованому” способу життя може переорієнтувати підлітків з віртуального світу на розвиток їхнього психічного та емоційного благополуччя.

## **2.2. Кібербулінг та занепокоєння щодо іміджу тіла**

Зростання кібербулінгу в цифрову епоху викликає значне занепокоєння і тривогу щодо психічного здоров'я підлітків. Ми розглянули різні форми кібербулінгу, його поширеність та глибокі емоційні втрати, яких він завдає молодим людям. Кібербулінг охоплює низку агресивних форм поведінки, які здійснюються через електронні комунікаційні платформи, такі як соціальні мережі, текстові повідомлення та онлайн-форуми. Ця поведінка включає в себе образливі коментарі, принизливі повідомлення, обмін приватною інформацією без згоди і навіть погрози заподіяння шкоди. Завдяки анонімності, яку забезпечує світ Інтернету, агресори часто наважуються на шкідливі дії, на які вони б не зважилися при особистій взаємодії.

Емоційні наслідки кібербулінгу є глибокими та далекосяжними. Жертви кібербулінгу часто відчують підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. Вони піддаються безперервному шквалу образливих повідомлень і нападів, через що їм важко врятуватися від страждань навіть у межах власного будинку. Емоційний дистрес може перекинутися на їхнє фізичне самопочуття, що призводить до порушення режиму сну, втрати апетиту і навіть психосоматичних симптомів. Важливо, що свідки кібербулінгу, також зазнають емоційного впливу,

відчуваючи почуття провини, безпорадності та дискомфорту, спостерігаючи за стражданнями своїх однолітків [50]. Подолання загрози кібербулінгу вимагає багатогранного підходу. Школи, батьки та політики повинні співпрацювати, щоб запровадити суворі заходи проти булінгу, навчати підлітків відповідальній поведінці в Інтернеті та створити безпечні механізми звітності для жертв. Крім того, виховання емпатії серед підлітків може допомогти розвинути культуру поваги та доброти в цифровій сфері. Визнавши та вирішивши проблему згубного впливу кібербулінгу на психічне здоров'я підлітків, суспільство може зробити рішучий крок до створення сприятливого та безпечного цифрового середовища.

Поява соціальних мереж відкрила еру безпрецедентного візуального впливу, який, у свою чергу, суттєво вплинув на сприйняття образу тіла підлітками. У цій частині ми дослідили складний зв'язок між поширеними в соціальних мережах зображеннями та тривожним зростанням незадоволеності образом тіла серед молоді.

Платформи соціальних мереж переповнені зображеннями, які проєктують ідеалізовані і часто нереалістичні стандарти тіла. Підлітків засипають фотографіями ідеально виліплених тіл, бездоганної шкіри та доглянутої зовнішності, які пропагують вузьке визначення краси. Цей невинний вплив культивує середовище, в якому молоді люди засвоюють ці нереалістичні стандарти, що призводить до підвищеної незадоволеності своїм тілом і викривленого самосприйняття. Дослідження Цао та співавторів [30] висвітлює роль нереалістичних ідеалів краси, зображених на платформах соціальних мереж, та їхній негативний вплив на самосприйняття та психологічне благополуччя підлітків. Інше дослідження, проведене Жасмін Фардулі [43], підкреслює це явище, вказуючи на те, що вплив зображень худорлявих та ідеалізованих тіл у соціальних мережах пов'язаний з підвищеною незадоволеністю своїм тілом та підвищеною ймовірністю залучення до нездорової поведінки, спрямованої на контроль ваги.

Протидія негативному впливу соціальних мереж на формування образу тіла вимагає узгоджених зусиль різних зацікавлених сторін. Популяризація

медіаграмотності серед підлітків може допомогти їм критично аналізувати та деконструювати образи, з якими вони стикаються. Заохочення тілесної позитивності та самоприйняття може допомогти підліткам розвинути більш здорові стосунки зі своїм тілом і відмовитися від нереалістичних ідеалів краси. Більше того, сприяння відкритим розмовам про образ тіла в сім'ях, школах і громадах може сприяти руйнуванню шкідливих стереотипів і просуванню культури любові до себе і прийняття себе.

### **2.3. Позитивні аспекти: обізнаність про психічне здоров'я та онлайн-підтримка**

Незважаючи на свою негативну репутацію, платформи соціальних медіа можуть відігравати конструктивну роль у вирішенні проблем психічного здоров'я підлітків. Цей підрозділ висвітлює позитивний потенціал соціальних медіа шляхом вивчення впливу онлайн-спільнот підтримки та кампаній з підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

Соціальні медіа можуть бути єдиним ефективним засобом комунікації для людей, яким притаманні сором'язливість, нервозність, мовчазність і які прагнуть не вступати у взаємодію, щоб уникнути негативного ставлення до себе з боку оточуючих. Це пов'язано з тим, що модель взаємодії, яку створюють медіа, близька до моделі безпосередньої взаємодії, але взаємодія опосередкована цифровими пристроями. Таким чином, люди можуть вільно спілкуватися, не нервуючи, не залучаючи емоції під час розмови з іншими людьми, і можуть виражати себе іншим, не турбуючись про те, що інші люди будуть судити про них, тому що соціальні медіа мають властивість самопрезентації. Це означає, що ми можемо контролювати думку інших людей про себе, і ми можемо створювати власний образ відповідно до однієї особистої ідентичності так, як нам хочеться, незалежно від того, чи хочемо ми, щоб нас вважали дорослою, мудрою людиною, чи навпаки. Таким чином, якщо користувачі вважатимуть, що ці цілі досягнуті, з'явиться тенденція до залежності від інтенсивності використання соціальних мереж.

Деякі люди можуть відчувати себе комфортно, входячи в кіберпростір і взаємодіючи з ним, знаючи, що людина - це соціальна істота, якій, безсумнівно, потрібні інші люди, щоб розповісти про свої почуття, висловити свої емоції і попросити про допомогу. Для них соціальні медіа є ефективним інструментом для задоволення соціальних потреб, які вони не можуть отримати в повсякденному житті. Люди з високими потребами, які орієнтовані на пошук інформації про що-небудь, обговорюють новини, телебачення, і вони будуть надалі схильні до впливу засобів масової інформації. Тому вони будуть більше залежати від телебачення порівняно з тими, хто має нижчі потреби в орієнтації. Цілком ймовірно, що люди, які використовують соціальні мережі, орієнтуючись на задоволення соціальних потреб, стурбовані можливістю прямого спілкування і більше покладаються на соціальні мережі як на інструмент спілкування з іншими людьми.

Онлайн-спільноти підтримки надають віртуальний притулок підліткам, які борються з проблемами психічного здоров'я. Ці цифрові простори дають відчуття приналежності, де люди можуть ділитися своїм досвідом, страхами і перемогами, не боячись осуду. У дослідженні Ту та співавторів. [80] вивчалися позитивні аспекти соціальних мереж у підвищенні обізнаності про психічне здоров'я та створенні онлайн-спільнот підтримки, а Ваннуччі та Оганесян [82] продемонстрували, що онлайн-підтримка однолітків може значно зменшити симптоми депресії у підлітків, надаючи їм цінний шлях для пошуку порад та підтвердження своїх почуттів. Крім того, анонімність, яку пропонують ці спільноти, може створити безпечний простір для підлітків, які можуть соромитися відкритися в традиційних умовах особистого спілкування, тобто вічна-віч.

Соціальні мережі також слугують потужною платформою для проведення інформаційних кампаній з питань психічного здоров'я. Різноманітні організації та окремі особи використовують можливості соціальних мереж для подолання стигми та поширення знань про психічне здоров'я. Ділячись особистими історіями, свідченнями та інформаційним контентом, соціальні мережі сприяють

відкритим розмовам, які нормалізують дискусії про психічне здоров'я. Підлітки можуть отримати доступ до ресурсів, інформації про наявну підтримку та навчитися стратегіям подолання труднощів від експертів та однолітків. Такий проактивний підхід може сприяти дестигматизації проблем психічного здоров'я.

Щоб використати позитивний потенціал соціальних медіа для психічного здоров'я, підлітки та ті, хто їх підтримує, повинні брати активну участь у створенні сприятливої цифрової спільноти. Викладачі можуть включити навчання цифровій грамотності в навчальні програми, орієнтуючи учнів на етичну та відповідальну поведінку в Інтернеті. Батьки можуть бути в курсі того, якими платформами користуються їхні діти, і сприяти відкритій дискусії про досвід в Інтернеті. Фахівці з психічного здоров'я можуть використовувати соціальні медіа для обміну науково обґрунтованими стратегіями подолання проблем та конфліктів. Визнаючи потенціал соціальних медіа як сили добра, суспільство може створити віртуальну екосистему, яка сприятиме зміцненню психічного здоров'я підлітків та заохочуватиме взаємну підтримку.

Отже, вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків є складним і багатогранним питанням. Від згубного впливу кібербулінгу та занепокоєння щодо образу тіла до проблем пов'язаних з залежністю, підлітки стикаються з цілою низкою тисків та ризиків у цифровій сфері. Однак не варто недооцінювати позитивний потенціал соціальних мереж. Онлайн-спільноти підтримки та інформаційні кампанії з питань психічного здоров'я демонструють здатність платформи сприяти розумінню, емпатії та розширенню можливостей. Виховуючи відповідальну поведінку в Інтернеті, просуваючи медіаграмотність і використовуючи можливості цифрового зв'язку для позитивних змін, суспільство може прокласти шлях до більш здорового цифрового ландшафту, який підтримуватиме психічне благополуччя підлітків у 21 столітті.

## Висновки до II розділу

Платформи соціальних мереж - це цифрове середовище, де люди взаємодіють, обмінюються контентом та реагують один на одного. У підлітковому віці, критичному періоді для формування особистої та соціальної ідентичності, ці платформи стають важливими майданчиками для самовираження та взаємодії з однолітками. Підлітки, зважаючи на їхню здатність до саморегуляції та сприйнятливості до тиску з боку однолітків, є особливо вразливими до негативного впливу соціальних мереж, зокрема до психічних розладів.

У розділі визначено ключові проблеми, такі як залежність від соціальних мереж, кібербулінг, загострення тривоги та депресії. Залежність від соціальних мереж зумовлена миттєвим задоволенням, яке приносять сповіщення, вподобання та коментарі, створюючи цикл винагороди, керований дофаміном. Ця залежність призводить до того, що підлітки шукають підтвердження та самоствердження в Інтернеті, що може посилити тривогу, депресію та почуття самотності.

Ще однією серйозною проблемою є кібербулінг, анонімність і поширеність якого призводить до серйозної віктимізації та тривалих психологічних наслідків. Постійна доступність соціальних мереж означає, що цькування може бути безперервним, що призводить до підвищення рівня тривожності та депресивних симптомів у жертв.

Результати дослідження підкреслюють згубний вплив соціальних мереж на самооцінку, особливо серед вразливих підлітків. Негативний досвід онлайн може призвести до емоційної травми, самоушкодження і навіть суїцидальної поведінки. Крім того, нав'язливе використання соціальних мереж порушує стосунки в реальному житті, сприяє безсонню і породжує різні страхи.

Таким чином, хоча соціальні медіа надають значні переваги для соціалізації та самовираження підлітків, їхні потенційні психологічні ризики вимагають ретельного управління та проактивного втручання для захисту психічного здоров'я та благополуччя підлітків.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

### 3.1. Загальна характеристика вибірки та методів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення соціально-психологічних особливостей тривожності та емоційного інтелекту серед підлітків.

Учасниками дослідження були підлітки віком від 14 до 17 років. Вибірка становить 46 осіб. Дослідження проводилось на онлайн-платформі Google Forms.

Згідно із поставленими завданнями та метою наукового дослідження, було відібрано такі психодіагностичні методики:

- “Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)”
- “Шкала прояву тривожності Тейлор (Адаптація: В. Г. Норахідзе)”
- “Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)”
- “Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)”

1. Методика **“Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)”**. Яку ми відібрали для оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої риси людини). Вона була розроблена Чарльзом Д. Спілбергером та адаптована Ю. Л. Ханіним. Методика складається з 40 тверджень з такими варіантами відповіді:

- 1) Ні, це не так
- 2) Мабуть так
- 3) Вірно
- 4) Цілком вірно



Перші 20 тверджень спрямовані на те, щоб дізнатись як люди почувають себе в даний момент часу, тобто визначити їх рівень реактивної тривожності. Решта 20 направлені на визначення особистісної тривожності, тобто як респонденти почувають себе зазвичай. Результат підраховується за спеціальним ключем.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

2. Методика **“Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)”** створена для визначення загального рівня тривожності. Респондентам пропонується 60 тверджень на які потрібно дати однозначну відповідь **“Так”** або **“Ні”**. Підрахунок результатів відбувається за спеціальним ключем. Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;
- 16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);
- 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);
- 0-4 бала – про низький рівень тривоги.

3. Методика **“Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)”** призначена для визначення загального рівня емоційного інтелекту, оцінки здатності людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також оцінки її здатності свідомо контролювати свою емоційну сферу. Методика складається з 30 тверджень, відповіді на які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта:

- Повністю не згоден (-3 бали);
- В основному не згоден (-2 бали);
- Частково не згоден (-1 бал);

- Частково згоден (+1 бал);
- В основному згоден (+2 бали);
- Повністю згоден (+3 бали).

Методика оцінює п'ять складових емоційного інтелекту:

Шкала 1 - "Емоційна обізнаність": усвідомлення та розуміння власних емоцій;

Шкала 2 - "Управління своїми емоціями": емоційна стійкість та гнучкість;

Шкала 3 - "Самомотивація": довільний контроль своєї поведінки через управління емоціями;

Шкала 4 - "Емпатія": розуміння емоцій інших через міміку, жести, позу та мову, а також здатність співпереживати емоційний стан іншої людини;

Шкала 5 - "Управління емоціями інших людей": здатність впливати на емоційний стан інших людей.

Н. Холл виділяє три рівні *парціального емоційного інтелекту* на основі отриманого балу: високий (14 і вище), середній (8-13) і низький (7 і нижче). Крім того, методика дозволяє визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого балу: високий (70 і вище), середній (40-69) і низький (39 і нижче).

4. Методика "Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)". Суть методики полягає в тому, щоб респонденти самі оцінили власний емоційний стан за чотирма шкалами (Шкала "спокій-тривожність", Шкала "енергійність-втома", Шкала "піднесеність-пригніченість", Шкала "впевненість у собі-почуття безпорадності"). В кожній шкалі представлені 10 тверджень, серед яких досліджувані мають обрати ту, яка точно та влучно відповідає їх стану в даний момент. Методика передбачає 10-бальну систему оцінювання.

- 1-4 бали – низький рівень;
- 5-6 балів – середній рівень;
- 7-10 балів – високий рівень;

### 3.2. Опис результатів емпіричного дослідження.

Для перевірки гіпотези дослідження та вирішення поставлених завдань в першу чергу ми використали методику “Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)”. Результати якої ми представили на рисунку 3.1.

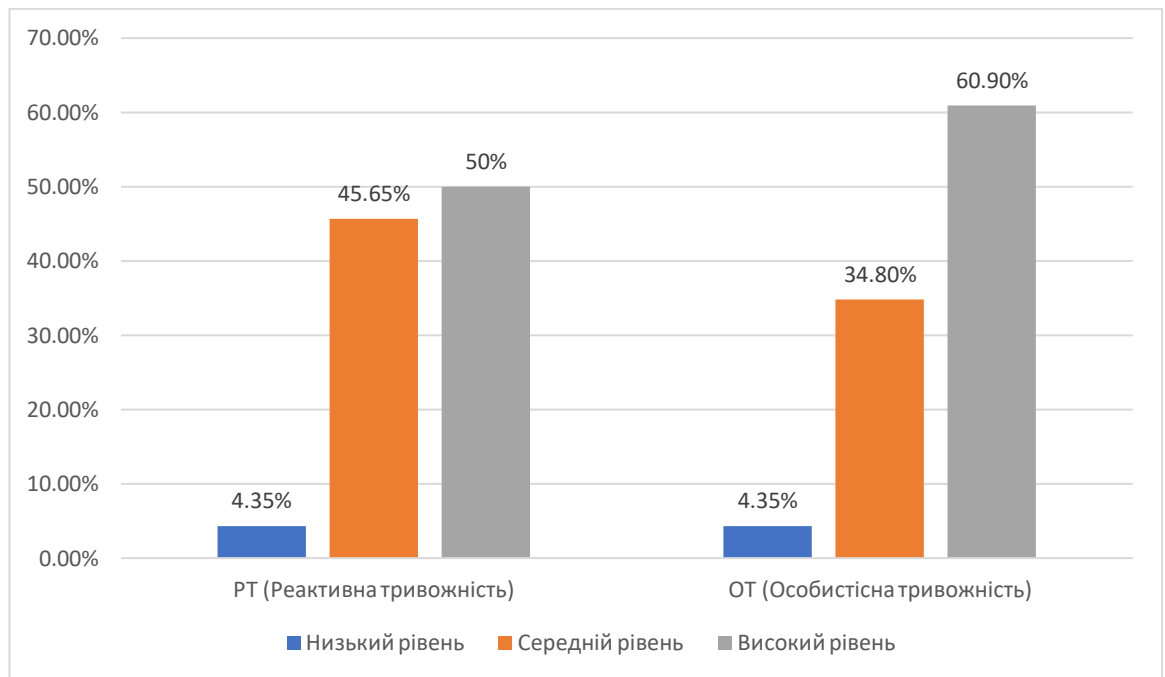


Рис. 3.1. Групові показники за Шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) (у %)

Нами було визначено, що половина опитаних підлітків (**50%**) має **високий рівень реактивної тривожності**, що вказує на їх схильність до частих і сильних емоційних реакцій на стрес. Ці підлітки можуть відчувати значний дискомфорт у нових або напружених ситуаціях і потребувати додаткової підтримки для управління своєю тривожністю. Високий рівень реактивної тривожності може впливати на їх навчання, соціальні взаємодії та загальний психічний стан. Майже половина респондентів (**45.65%**) має **середній рівень реактивної тривожності**. Це означає, що в більшості випадків вони здатні контролювати свою тривожність, хоча в певних стресових ситуаціях можуть відчувати підвищений рівень емоційного напруження. Їх реакції на стрес більш збалансовані, вони можуть адаптуватися до змін та викликів. Лише невелика група підлітків (**4.35%**)

демонструє **низький рівень реактивної тривожності**, що вказує на їхню здатність залишатися спокійними в стресових ситуаціях. Вони, ймовірно, мають добре розвинені стратегії справляння зі стресом і рідко відчувають тривогу в несподіваних або напружених обставинах.

Стосовно особистісної тривожності, то більшість респондентів (**60.90%**) мають **високий рівень особистісної тривожності**, що свідчить про схильність до постійного відчуття тривоги. Це може бути результатом внутрішніх факторів, таких як негативний досвід, високі очікування від себе або оточуючих, або біологічні фактори. Високий рівень особистісної тривожності може впливати на їх повсякденне життя, навчання та міжособистісні стосунки. Близько третини респондентів (**34.80%**) мають **середній рівень особистісної тривожності**. Це свідчить про те, що їх тривожність варіюється в залежності від ситуацій і умов. Вони можуть відчувати певний рівень тривоги в нових або стресових ситуаціях, але зазвичай здатні ефективно справлятися зі своїми почуттями. Невелика частина респондентів (**4.35%**) має **низький рівень особистісної тривожності**. Це вказує на те, що ці підлітки зазвичай не схильні до тривоги як стійкої риси особистості. Вони, ймовірно, мають високу самооцінку, відчуття безпеки і впевненості у своїх силах.

Наступною методикою, яку ми використали, був тест “**Шкала прояву тривожності Тейлор, адаптація: В. Г. Норакідзе**”. Результати якого представлені у рисунку 3.2.

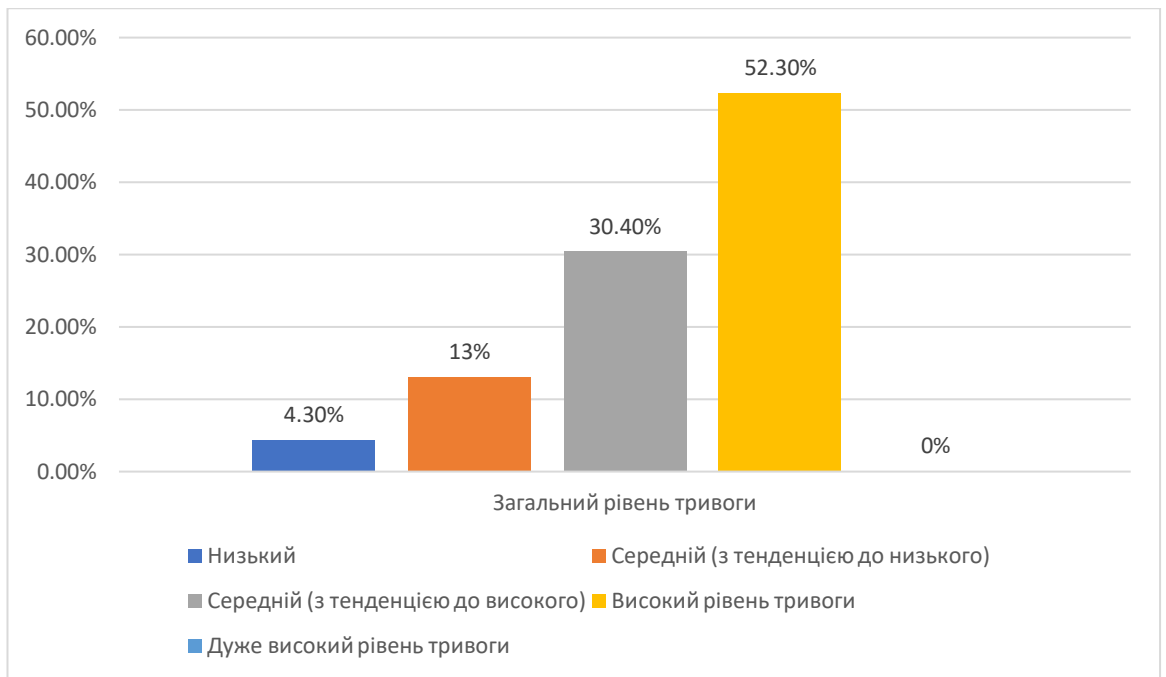


Рис. 3.2. Групові показники за Шкалою прояву тривожності Тейлор (у %)

Можна спостерігати, що більше половини респондентів (**52.30%**) мають **високий рівень тривоги**. Це свідчить про те, що вони часто відчують сильну тривогу, яка може заважати їхньому щоденному функціонуванню. Високий рівень тривоги може впливати на їхню успішність у навчанні, соціальні взаємини та загальний психічний стан. Майже третина респондентів (**30.40%**) має **середній рівень тривоги**, ближчий до верхньої межі. Ці підлітки часто відчують тривогу, але можуть керувати нею в більшості випадків. Проте в стресових ситуаціях їх тривожність може підвищуватися до високих рівнів, що може вимагати додаткової підтримки. **13%** підлітків демонструє **середній рівень тривожності, але ближче до нижнього кінця спектра**. Вони можуть інколи відчувати тривогу, але зазвичай вміють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Їх емоційний стан більш врівноважений порівняно з тими, хто має вищий рівень тривожності. Невеликий відсоток підлітків (**4.30%**) має **низький рівень загальної тривоги**. Це вказує на те, що ці респонденти рідко відчують тривогу і, ймовірно, мають високу стійкість до стресу. Вони добре справляються з життєвими труднощами і мають стабільний емоційний стан. Жоден із респондентів не має дуже високого рівня тривоги, що говорить про відсутність

екстремальної тривожності серед опитаних підлітків. Це може бути позитивним сигналом, але важливо враховувати високий відсоток тих, хто має просто високий рівень тривоги.

З метою дослідження підліткового рівня емоційного інтелекту нами була використана методика “Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)”, результати якого представлені на рисунку 3.3.

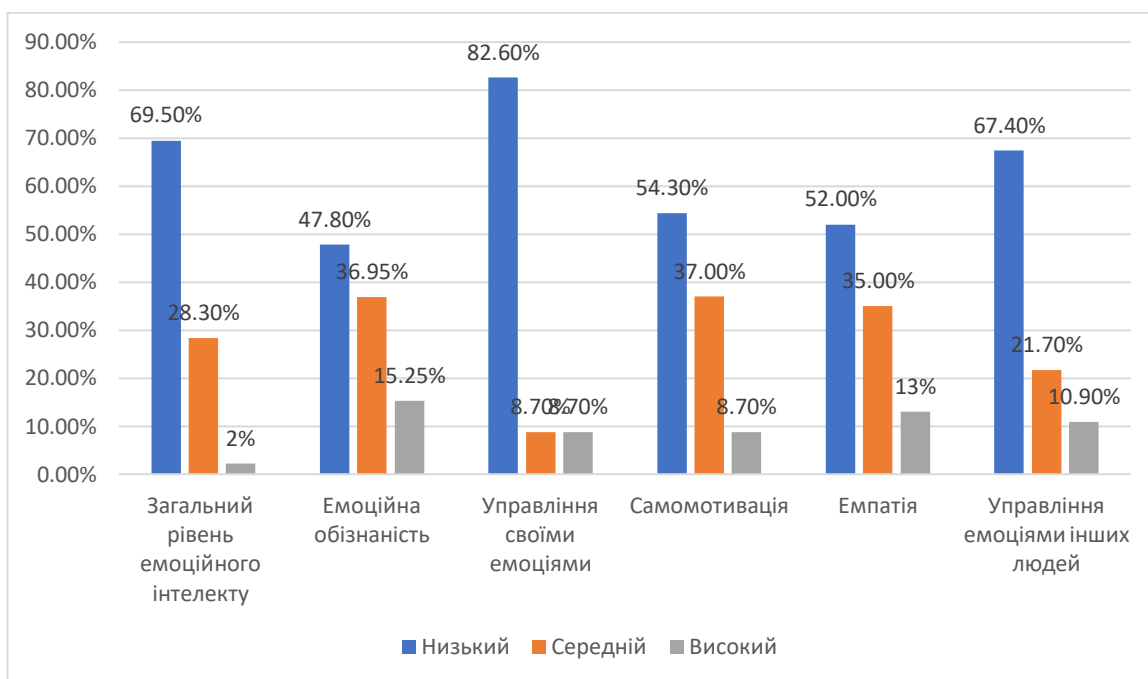


Рис. 3.3. Групові показники за тестом EQ Н. Холла (у %)

Як видно на діаграмі, значна частина підлітків (**69,5%**) має **низький загальний рівень** емоційного інтелекту. Це означає, що більшість респондентів не володіють достатніми навичками розпізнання, розуміння та управління емоціями. Такий рівень емоційного інтелекту може призводити до труднощів у спілкуванні, конфліктах у міжособистісних стосунках та зниження здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Підлітки з низьким емоційним інтелектом можуть бути більш вразливими до депресивних та тривожних станів. Низький емоційний інтелект може обмежувати здатність до емпатії, що ускладнює формування здорових соціальних зв'язків. Це може також впливати на самооцінку та загальне почуття благополуччя. Підлітки, які показали **середній рівень** емоційного інтелекту (**28,3%**), мають базові навички у сфері емоційного розуміння та управління, але їм все ще потрібно вдосконалювати ці навички для

кращої адаптації у соціальних взаєминах. Вони здатні краще справлятися зі своїми емоціями порівняно з групою з низьким рівнем, але все ще можуть відчувати труднощі у складних емоційних ситуаціях. Вони можуть розуміти свої емоції та емоції інших, але не завжди можуть ефективно управляти ними. Середній рівень емоційного інтелекту дозволяє підліткам краще адаптуватися в соціальних ситуаціях, але їм все ще потрібно працювати над розвитком емоційних навичок, щоб досягти більшої емоційної зрілості та впевненості у собі. Дуже невелика частина підлітків (**2%**) показала **високий рівень** емоційного інтелекту. Це вказує на їхню здатність ефективно розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших. Підлітки з високим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом, мають високий рівень емпатії, можуть ефективно комунікувати та будувати здорові міжособистісні стосунки. Вони здатні використовувати свої емоції для мотивації та досягнення цілей. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з високою самооцінкою, впевненістю у собі та загальним почуттям благополуччя. Такі підлітки можуть бути лідерами у своїх соціальних групах та мають меншу схильність до емоційних розладів.

За шкалою “**Емоційна обізнаність**” близько половини підлітків (**47,8%**) мають **низький рівень** емоційної обізнаності, що свідчить про їхні значні труднощі у розпізнаванні та ідентифікації власних емоцій. Низький рівень емоційної обізнаності може призводити до нерозуміння власних емоційних станів, що може спричиняти плутанину, тривожність та емоційну нестабільність. Ці підлітки можуть не помічати, коли емоції впливають на їхню поведінку, що ускладнює процес самоконтролю. Підлітки з низьким рівнем емоційної обізнаності часто можуть відчувати складнощі в соціальних ситуаціях, оскільки їм важко розуміти свої емоції та відповідно реагувати на емоції інших. Це може призводити до конфліктів і проблем у спілкуванні з однолітками та дорослими. Значна частина підлітків (**36,95%**) має **середній рівень** емоційної обізнаності. Це свідчить про базові навички у розпізнаванні власних емоцій, однак вони ще потребують подальшого розвитку та вдосконалення. Підлітки із середнім рівнем

емоційної обізнаності здатні розпізнавати основні емоції та зрозуміти їхній вплив на поведінку. Проте вони можуть інколи відчувати складнощі в складних емоційних ситуаціях або коли емоції змішані. Середній рівень емоційної обізнаності допомагає підліткам краще адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективніше взаємодіяти з іншими. Вони можуть справлятися з емоційними викликами, але ще мають потенціал для покращення. Невелика частина підлітків (**15,25%**) має **високий рівень** емоційної обізнаності. Це означає, що вони добре розуміють свої емоції, можуть чітко їх ідентифікувати та розуміють, як ці емоції впливають на їхню поведінку та рішення. Підлітки з високим рівнем емоційної обізнаності мають кращі навички у саморефлексії та управлінні своїми емоціями. Вони можуть швидше визначати причини своїх емоцій та знаходити ефективні способи їх регулювання. Високий рівень емоційної обізнаності сприяє підвищенню самосвідомості, покращенню міжособистісних відносин та здатності до емпатії. Такі підлітки здатні ефективно реагувати на емоційні ситуації, що знижує ризик виникнення конфліктів та емоційних розладів.

Шкала “**Управління своїми емоціями**” демонструє, що переважна більшість підлітків (**82,6%**) мають **низький рівень** управління своїми емоціями. Це означає, що вони відчують значні труднощі в регулюванні своїх емоційних станів, особливо у стресових або складних ситуаціях. Низький рівень управління своїми емоціями може призводити до імпульсивної поведінки, підвищеного рівня конфліктів, труднощів у підтримці стабільних міжособистісних стосунків та низької здатності до самоконтролю. Підлітки можуть мати труднощі з управлінням гнівом, тривожністю, розчаруванням та іншими інтенсивними емоціями. Така емоційна нестабільність може збільшувати ризик розвитку психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та низька самооцінка. Невелика частка підлітків (**8,7%**) має **середній рівень** управління своїми емоціями. Це свідчить про те, що вони володіють базовими навичками регулювання емоцій, але їм все ще необхідно працювати над вдосконаленням цих навичок для досягнення більшої емоційної стабільності. Підлітки із середнім рівнем управління емоціями можуть справлятися з деякими емоційними



викликами, але все ще можуть відчувати труднощі у складних або стресових ситуаціях. Вони здатні контролювати свої емоції у звичайних умовах, але можуть втрачати контроль при сильних емоційних навантаженнях. Також, **8,7%** респондентів демонструють **високий рівень** управління своїми емоціями. Це свідчить про їхню здатність ефективно регулювати свої емоційні стани, підтримувати спокій у стресових ситуаціях та уникати імпульсивної поведінки. Підлітки з високим рівнем управління емоціями здатні краще контролювати свої реакції, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом, підтримувати здорові стосунки та досягати поставлених цілей. Вони мають кращі навички самоконтролю та можуть конструктивно вирішувати конфлікти.

Шкала “**Самотивація**” показує, що значна частина підлітків (**54,3%**) має **низький рівень** самотивації, що означає відсутність внутрішньої мотивації до досягнення цілей, труднощі у підтриманні інтересу до діяльності та слабку здатність до самостійного заохочення. Підлітки з низьким рівнем самотивації часто відчують труднощі у навчанні та досягненні особистих цілей. Вони можуть швидко втрачати інтерес до завдань, відчувати апатію та небажання докладати зусиль для досягнення успіху. Низький рівень самотивації може призводити до зниження самооцінки, підвищеної тривожності та депресивних настроїв. Підлітки можуть відчувати себе нездатними впливати на своє життя, що знижує їхнє загальне почуття благополуччя. **Середній рівень** до самотивації демонструють **37%** респондентів. Це свідчить про те, що вони здатні мотивувати себе до певної міри, але все ще потребують зовнішніх стимулів для підтримки своєї активності та досягнення цілей. Підлітки із середнім рівнем самотивації можуть ефективно працювати над завданнями, які їх цікавлять, але можуть втрачати мотивацію у випадку невдач або при виконанні рутинних завдань. Вони здатні досягати успіху за умов підтримки та заохочення з боку оточуючих. Невелика частина підлітків (**8,7%**) має **високий рівень** самотивації, що свідчить про їхню здатність ефективно стимулювати себе до досягнення цілей, підтримувати високу активність та інтерес до діяльності навіть у складних умовах. Підлітки з високим

рівнем самомотивації здатні ефективно працювати над досягненням своїх цілей, мають високу продуктивність та наполегливість. Вони можуть самостійно знаходити мотивацію навіть у разі невдач та викликів.

За шкалою “Емпатія” істотно переважає **низький рівень**, який виявлено у **52%** респондентів. Це свідчить про те, що більше половини підлітків мають труднощі у виявленні та розумінні емоцій інших людей. Вони можуть не розпізнавати емоційних сигналів або не розуміти емоційні стани своїх однолітків. Такі підлітки, можливо, відчувають труднощі у встановленні емоційних контактів і можуть мати проблеми в міжособистісному спілкуванні. **Середній рівень** емпатії виявлено у **35%** респондентів. Вони мають помірний рівень здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей. Інколи, вони можуть ефективно взаємодіяти з оточуючими, але їхні емпатійні навички не завжди стабільні або достатньо розвинені. У різних ситуаціях вони можуть проявляти як емпатійність, так і байдужість, залежно від контексту або власного емоційного стану. **Високий рівень** емпатії виявлено у **13%** респондентів. Ця частина респондентів відзначається високою здатністю до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей. Вони легко розпізнають емоційні сигнали, співпереживають, і вміють підтримувати інших у складних ситуаціях. Високий рівень емпатії сприяє їхньому ефективному спілкуванню та створенню міцних соціальних зв'язків.

Остання шкала “Управління емоціями інших людей” показує, що **низький рівень** здатності до управління емоціями інших людей виявлено у **67,4%** респондентів. Це свідчить про те, що більшість підлітків мають труднощі з впливом на емоційні стани своїх однолітків. Вони можуть не вміти заспокоювати або підтримувати інших у стресових ситуаціях, рідко вживають заходів для зміни емоційного фону групи або конкретної особи. Такі підлітки, ймовірно, не використовують свідомо свої емоційні ресурси для впливу на інших. **Середній рівень** здатності до управління емоціями інших людей виявлено у **21,7%** респондентів. Такі підлітки інколи можуть ефективно впливати на емоційні стани інших людей, але їхні навички не завжди стабільні. Вони можуть

успішно керувати емоціями в певних ситуаціях, проте часто їм не вистачає досвіду або знань для систематичного використання цих прийомів. У деяких випадках вони можуть бути успішними у зниженні напруги чи конфліктів, але це не є їхньою постійною рисою. **Високий рівень** здатності до управління емоціями інших людей виявлено у **10,9%** респондентів. В них добре розвинені навички впливу на емоційний стан інших людей. Вони можуть ефективно підтримувати, заспокоювати, мотивувати та надихати своїх однолітків. Такі підлітки часто відіграють роль лідерів у своїх групах, адже здатні позитивно впливати на емоційний клімат у колективі. Їхні вміння дозволяють їм гармонізувати міжособистісні стосунки та створювати сприятливу атмосферу.

Остання методика, яку ми використали у своєму дослідженні, це “**Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)**”. Її мета полягає в тому, щоб дослідити як респонденти самі оцінюють власний емоційний стан за чотирма шкалами. Результати зображені на рисунку 3.4.

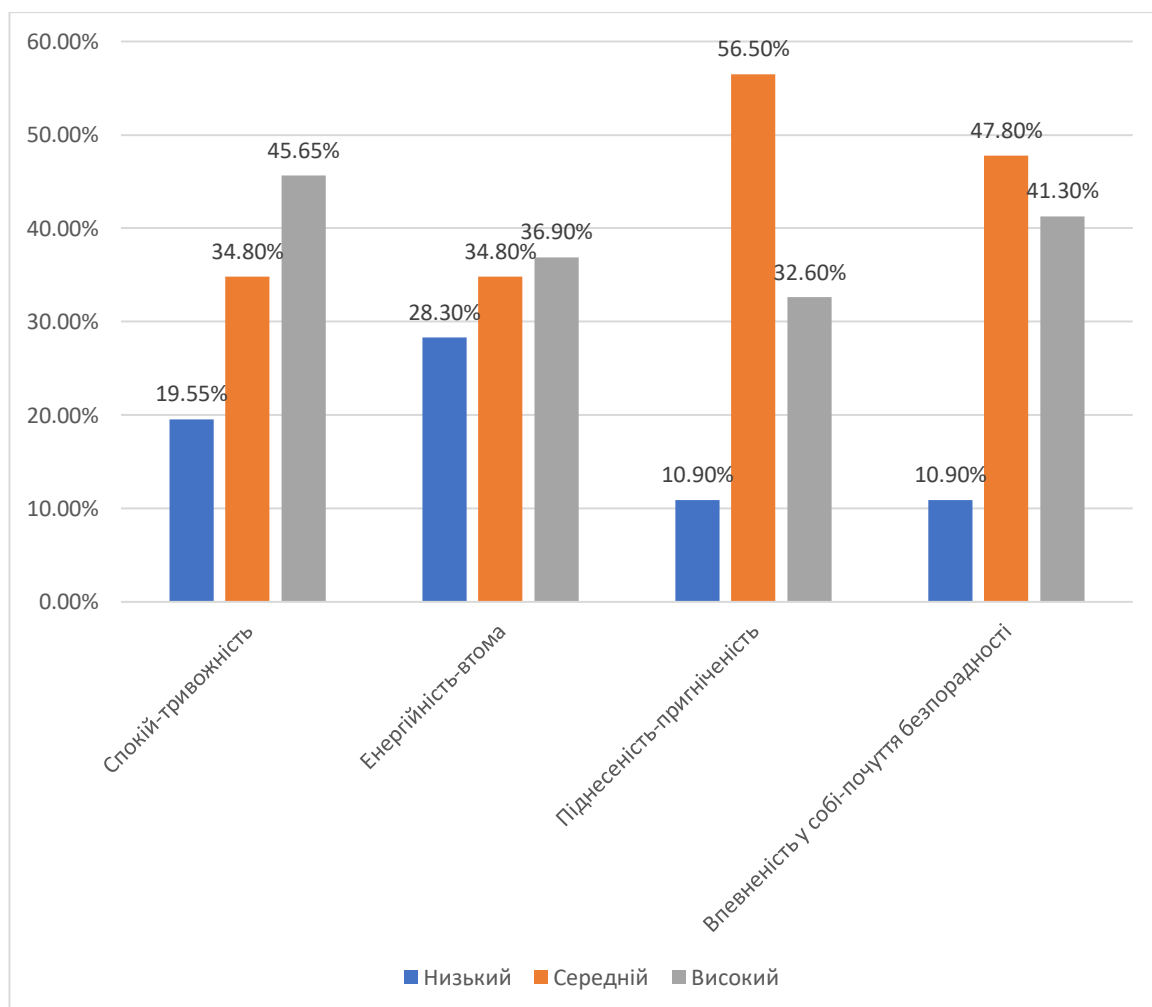


Рис. 3.4. **Групові показники за методикою "Самооцінка емоційних станів" (за Уесманом-Ріксом)**

За шкалою **"Спокій-тривожність"** високий рівень виявлено у **45,65%** респондентів. Це свідчить про те, що майже половина підлітків оцінює свій стан як переважно спокійний. Вони відзначаються витриманістю, стриманістю, терплячістю, розсудливістю, врівноваженістю, незворушністю та терпимістю. В більшості випадків, вони відчують внутрішній спокій та здатні зберігати холонокровність у стресових ситуаціях, що може позитивно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я та міжособистісні стосунки. **Середній рівень** за шкалою виявлено у **34,8%** опитуваних. Це дає змогу зрозуміти, що ці підлітки мають змішані показники, без явного переважання спокою або тривожності. Вони можуть відчувати як моменти спокою, так і тривожності залежно від обставин. Їхній емоційний стан є більш-менш стабільним, але не відрізняється високою стійкістю до стресу. Вони можуть адаптуватися до різних ситуацій, але не завжди можуть зберігати спокій у складних умовах. У **19,55%** підлітків спостерігається **низький рівень**. Цей відсоток респондентів оцінюють свій емоційний стан як переважно тривожний. Вони характеризуються такими якостями, як заляканість, закомплексованість, нерішучість, лякливність, нервовість, невпевненість, напруженість і боязкість. Доволі часто відчують внутрішнє напруження і тривогу, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я, а також на їхні соціальні взаємодії та академічну успішність.

Шкала **"Енергійність-втома"** демонструє, що **високий рівень** енергійності виявлено у **36,9%** респондентів. Ця частина молодих людей оцінюють свій емоційний стан як переважно енергійний. Вони відчують себе бадьорими, активними та сповненими життєвої енергії. В більшості випадків, вони мають високу працездатність, мотивацію та готовність брати участь у різноманітних активностях. Висока енергійність позитивно впливає на їхні навчальні та соціальні досягнення. **Середній рівень** енергійності виявлено у **34,8%** респондентів. Вони мають збалансовані показники енергійності та втоми, без явного переважання одного з полюсів. Інколи вони можуть відчувати себе як

енергійними, так і втомленими залежно від ситуації. Емоційний стан цієї групи є відносно стабільним, і вони здатні підтримувати прийнятний рівень активності протягом дня, хоча іноді можуть відчувати втому після інтенсивних занять. **Низький рівень** енергійності виявлено у **28,3%** респондентів. Ця група підлітків оцінює свій емоційний стан як переважно втомлений. Зазвичай, вони часто відчують себе знесиленими, млявими та позбавленими життєвої енергії. Такі респонденти можуть мати знижену працездатність, слабку мотивацію та бажання уникати активностей, що потребують фізичних або емоційних зусиль.

У шкалі **“Піднесеність-пригніченість”** **високий рівень** піднесеності виявлено у **32,6%** респондентів. Це дає змогу стверджувати, що майже третина підлітків оцінює свій емоційний стан як переважно піднесений. Вони відчують себе оптимістичними, радісними, натхненними та задоволеними життям. Тобто ці респонденти зазвичай мають позитивний настрій і високу мотивацію, що сприяє їхнім навчальним успіхам та гарним стосункам з оточуючими. У **56,5%** респондентів спостерігається **середній рівень** піднесеності. Це свідчить про те, що більше половини підлітків мають збалансовані показники піднесеності та пригніченості, без явного переважання одного з полюсів. Вони можуть відчувати як моменти піднесення, так і пригніченості, залежно від обставин. Їх емоційний стан є відносно стабільним, але може змінюватися під впливом зовнішніх факторів. Ці респонденти здатні зберігати рівновагу у своїх емоціях і справлятися з повсякденними викликами. А от **10,9%** респондентів притаманний **низький рівень** піднесеності. Вони схильні оцінювати свій емоційний стан як переважно пригнічений. Часто відчують себе сумними, незадоволеними життям та позбавленими радості. Такі респонденти можуть мати знижений настрій, відчувати апатію та відсутність мотивації.

Останні результати за шкалою **“Впевненість у собі – почуття безпорадності”** показали, що **41,3%** респондентів мають **високий рівень** впевненості у собі. Ці підлітки вважають себе компетентними, самостійними і здатними вирішувати свої проблеми. Високий рівень самоповаги допомагає їм досягати успіху у багатьох сферах повсякденного життя. Вони з оптимізмом

беруть на себе відповідальність за свої дії та долають труднощі. Значна більшість опитуваних (**47,8%**) виявили **середній рівень** впевненості у собі. У цих підлітків спостерігається змішаний рівень впевненості та безпорадності, без явної переваги одного над іншим. Їхній емоційний стан здебільшого стабільний, хоча іноді може змінюватися. Вони здатні адаптуватися до різних ситуацій, підтримуючи баланс між впевненістю та сумнівами. Лише **10,9%** респондентів виявили **низький рівень** впевненості у собі. Ці підлітки часто відчувають безпорадність, сумніваються у своїх силах і почуваються невпевненими, залежними від інших. Вони можуть уникати відповідальності, боятися приймати рішення і часто потребують підтримки та схвалення з боку оточуючих.

### **3.3. Результати кореляційного дослідження**

Для математичної обробки даних нами були використані **коефіцієнт кореляції Пірсона та дисперсійний аналіз (ANOVA)**.

Для підтвердження висунутої гіпотези стосовно взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту, ми використали метод кореляційного аналізу, в результаті якого нами були отримані значущі коефіцієнти кореляції, що дали змогу визначити психологічні взаємозалежності між характеристиками, які вивчались (реактивна та особистісна тривожність, емоційний інтелект). Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою кореляційного аналізу за критерієм Ч. Пірсона.

Отже, в ході кореляційного аналізу нами було виявлено наступні взаємозалежності показників:

Реактивна тривожність негативно корелює з загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r=-0,41$ ,  $p < 0,01$ ), із шкалою "Емоційна обізнаність" ( $r=-0,29$ ,  $p < 0,05$ ), шкалою "Управління своїми емоціями" ( $r=-0,69$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що чим вищий рівень реактивної тривожності тим нижчий загальний рівень емоційного інтелекту. Підлітки з високою тривожністю мають труднощі в управлінні своїми емоціями та розумінні емоцій інших людей, що негативно

впливає на їхній загальний емоційний інтелект. Також, спостерігається негативна кореляція високого рівня реактивної тривожності з нижчою емоційною обізнаністю. Підлітки, які переживають високу тривожність, менш обізнані про свої емоції та емоції інших, що може призводити до проблем у соціальних взаємодіях та самоусвідомленні. Вищий рівень реактивної тривожності асоціюється з значно нижчими здібностями до управління своїми емоціями. Висока тривожність у підлітків значно ускладнює їхню здатність контролювати та регулювати свої емоційні реакції.

Реактивна тривожність також має негативні кореляції з методикою Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом). А саме з Шкалою "Спокій-тривожність" ( $r = -0,60$ ,  $p < 0,01$ ), Шкалою "Енергійність-втома" ( $r = -0,43$ ,  $p < 0,01$ ) та Шкалою "Впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,01$ ). Ці дані вказують на те, що підлітки з вищим рівнем реактивної тривожності, як правило, мають нижчий рівень спокою та більш яскравою реакцією на стрес. Значення кореляційного коефіцієнта  $r = -0,60$  свідчить про сильний зворотний зв'язок між реактивною тривожністю та здатністю відчувати спокій. Це означає, що високий рівень тривожності суттєво знижує відчуття спокою в підлітків. Також відзначається негативна кореляція з шкалою "Енергійність-втома" ( $r = -0,43$ ,  $p < 0,01$ ), що свідчить про те, що підвищена тривожність пов'язана з відчуттям більшої втоми та зниженням енергійності. Ця взаємозалежність може відображати те, що тривожність виснажує ресурси підлітка, що призводить до частішого відчуття втоми та меншої життєвої енергії. Крім того, кореляція з шкалою "Впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,01$ ) свідчить про те, що підвищена реактивна тривожність знижує рівень впевненості в собі та збільшує відчуття безпорадності. Це може бути результатом того, що постійна тривожність підриває самооцінку підлітків, роблячи їх менш впевненими у своїх силах та можливостях.

Особистісна тривожність також демонструє статистично значущі негативні кореляції з загальним рівнем емоційного інтелекту у ( $r = -0,42$ ,  $p < 0,01$ ), та шкалою "Управління своїми емоціями" ( $r = -0,75$ ,  $p < 0,01$ ). Можна стверджувати,

що чим вище рівень особистісної тривожності у підлітків, тим нижче їх загальний рівень емоційного інтелекту. Значна негативна кореляція спостерігається зі шкалою "Управління своїми емоціями", що підтверджує, що особистісна тривожність також суттєво зв'язана з здатністю підлітків ефективно управляти своїми емоціями.

Особистісна тривожність демонструє значущі негативні кореляції з усіма шкалами методики Самооцінки емоційних станів (за Уесманом-Ріксом), на відміну від реактивної тривожності, яка має кореляції лише з окремими шкалами. Конкретно, особистісна тривожність негативно корелює зі шкалою "Спокій-тривожність" ( $r = -0,71, p < 0,01$ ), шкалою "Енергійність-втома" ( $r = -0,59, p < 0,01$ ), шкалою "Піднесеність-пригніченість" ( $r = -0,36, p < 0,05$ ) та шкалою "Впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r = -0,51, p < 0,01$ ).

Ці результати свідчать про те, що підлітки з високим рівнем особистісної тривожності відчують значно більше тривоги, менше спокою, менше енергії та більше втоми, а також частіше відчують пригніченість замість піднесеного настрою. Крім того, особистісна тривожність пов'язана з нижчою впевненістю у собі та вищим почуттям безпорадності.

Такі кореляції вказують на комплексний негативний вплив особистісної тривожності на емоційний стан підлітків, охоплюючи всі досліджувані аспекти емоційного самопочуття. Це свідчить про те, що особистісна тривожність знижує загальний рівень емоційного благополуччя, роблячи підлітків більш тривожними, менш енергійними, більш пригніченими та менш впевненими у собі.

Рівень тривожності підлітків за "Шкалою прояву тривожності Тейлор" також має негативні кореляції з загальним рівнем емоційного інтелекту ( $r = -0,32, p < 0,05$ ), і шкалою "Управління своїми емоціями" ( $r = -0,32, p < 0,05$ ), таким чином, це вкотре дає змогу стверджувати, що підвищення рівня тривожності серед підлітків асоціюється зі зниженням рівня їх емоційного інтелекту, зокрема їх здатності управляти своїми емоціями.



Рівень тривожності підлітків за "Шкалою прояву тривожності Тейлор" виявляє значущі негативні кореляції з показниками методики Самооцінки емоційних станів (за Уесманом-Ріксом). Зокрема, виявлено негативні кореляції зі шкалою "Спокій-тривожність" ( $r = -0,47, p < 0,01$ ), шкалою "Енергійність-втома" ( $r = -0,42, p < 0,01$ ) та шкалою "Впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r = -0,36, p < 0,05$ ). Таким чином, результати кореляційного аналізу знову доказують, що високий рівень тривожності у підлітків негативно впливає на їхній емоційний стан, знижуючи відчуття спокою та енергійності, а також підриваючи впевненість у собі.

За методикою "Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)", загальний рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі шкалами: "піднесеність-пригніченість" ( $0,40, p < 0,01$ ), "впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $0,38, p < 0,01$ ). Ці результати вказують на те, що підвищений рівень емоційного інтелекту у підлітків супроводжується більш вираженим почуттям піднесеності та меншою схильністю до пригніченості. За шкалою "піднесеність-пригніченість" вищі показники емоційного інтелекту асоціюються з більшим відчуттям радості, задоволення та ентузіазму, а також з меншою схильністю до почуттів суму та пригніченості. Крім того, позитивна кореляція з шкалою "впевненість у собі-почуття безпорадності" показує, що підлітки з вищим емоційним інтелектом мають більш розвинену впевненість у собі та менше схильні до почуття безпорадності у різних життєвих ситуаціях. Це може сприяти їхній здатності ефективно впоратися з стресом, конфліктами та складними викликами, що виникають у підлітковому віці.

Також, за окремою шкалою "Емоційна обізнаність" виявлено, що вона позитивно корелює зі шкалою "Впевненість у собі-почуття безпорадності" з коефіцієнтом кореляції ( $r = 0,31, p < 0,05$ ). Цей результат вказує на те, що підлітки з вищим рівнем емоційної обізнаності відчувають більшу впевненість у собі. Емоційна обізнаність включає усвідомлення, розуміння та вміння ефективно керувати власними емоціями та емоціями інших. Таким чином, позитивна кореляція між емоційною обізнаністю та впевненістю у собі свідчить про те, що

розвинена емоційна компетентність сприяє підвищенню віри в себе та здатності до ефективного самоуправління в емоційному плані серед підлітків.

Цікаво, що шкала "Управління своїми емоціями" позитивно корелює з усіма шкалами: "Спокій-тривожність" ( $r = 0,51, p < 0,01$ ), "Енергійність-втома" ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), "Піднесеність-пригніченість" ( $r = 0,33, p < 0,05$ ), "Впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r = 0,42, p < 0,01$ ). Високий рівень управління своїми емоціями дозволяє підліткам ефективніше контролювати власні емоційні реакції. Це зменшує відчуття тривожності і сприяє відчуттю спокою, оскільки вони знають, як ефективно реагувати на стресові ситуації. Респонденти з високим рівнем управління емоціями мають здатність керувати своїм емоційним навантаженням. Це допомагає зберігати високий рівень енергії і знижує вірогідність втоми через підтримку позитивного емоційного настрою. Вміння ефективно керувати емоціями зменшує ризик потрапляння в стани пригніченості. Це збільшує їхню емоційну стійкість та здатність до адаптації. Ця навичка також сприяє підвищенню впевненості в собі та зниженню почуття безпорадності серед підлітків. Це забезпечує їм більшу самодостатність у рішеннях та підтримує позитивне самопочуття.

Шкала "Самотивація" позитивно корелює з такими шкалами як: "піднесеність-пригніченість" ( $r=0,37, p < 0,05$ ), та "впевненість у собі-почуття безпорадності" ( $r=0,33, p < 0,05$ ). Це може свідчити про те, що підлітки з вищим рівнем самотивації схильні до більшого відчуття позитивного настрою та емоційного піднесення. А також, вони мають більшу впевненість у власних силах та здатність ефективніше впоратися з викликами та труднощами.

Шкала "Емпатія" має позитивну кореляцію зі шкалою "піднесеність-пригніченість" ( $r=0,29, p < 0,05$ ). Отримані результати свідчать про те, що респонденти з високим рівнем емпатії краще розуміють соціальні ситуації та бачать світ з точки зору інших людей. Це може призвести до більшого почуття зв'язку з людьми й світом навколо них, що може сприяти більш позитивним емоціям. Підлітки з високим рівнем емпатії, ймовірно, частіше допомагають

іншим. Ця допомога іншим може приносити задоволення й почуття виконаного обов'язку, що також може сприяти більш позитивним емоціям.

Результати кореляційного аналізу показали, що остання шкала "Управління емоціями інших людей" не виявила статистично значущих зв'язків з будь-якою з чотирьох шкал методики Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом) серед даної вибірки. (додаток А)

### **3.4. Вивчення особливостей впливу перебування в соціальних мережах та відеоіграх на підліткову тривожність та рівень емоційного інтелекту**

За допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) виявлено статистично значущі показники впливу такого фактору як *використання соціальних мереж* на реактивну тривожність ( $F(1,25)=6,47$ , при  $p=0,018$ ) (додаток Б). При цьому середній показник реактивної тривожності у неактивних користувачів  $M=43$  ( $Sd=8,7$ ), і це істотно менше, ніж у активних користувачів, у яких  $M=51,38$  ( $Sd=8,36$ ), і для активних користувачів вищий рівень тривоги є груповою ознакою. Також використання соціальних мереж впливає на емоційну обізнаність ( $F(1,25)=6,58$ , при  $p=0,017$ ), при цьому середній показник емоційної обізнаності у активних користувачів значно нижчий ( $M=2,0$  ( $Sd=6,12$ )) ніж у пасивних ( $M=8,36$  ( $Sd=6,7$ )) і теж є для них (активних користувачів) груповою ознакою.

Також, спостерігається певна тенденція до впливу соціальних мереж на прояв тривожності за "Шкалою прояву тривожності Тейлор" ( $F(1,25)=3,36$ , при  $p=0,079$ ), та показником "впевненість-безпорадність" ( $F(1,25)=3,88$ , при  $p=0,060$ ) (додаток Б) Показник впевненості-безпорадності вищий і, знову ж таки, більш індивідуальний у людей, які проводять менше часу в соцмережах і менше використовують інтернет, у них відповідно  $M=6,64$  ( $Sd=2,5$ ), натомість у активних користувачів  $M=5$  ( $Sd=1,73$ ), тут ми спостерігаємо, що стандартне відхилення в них істотно менше, ніж у неактивних користувачів, що показує менший розкид, тобто це свідчить про групову тенденцію, властиву активним

користувачам. Отже впевненість є вищою у респондентів, які проводять менше часу у соціальних мережах.

Цікавим виявився факт подібності результатів респондентів активних та неактивних користувачів соцмереж та респондентів, які проводять у інтернеті 1-2 години та 5-6 годин.

Крім того, за результатами даного аналізу можна констатувати вплив відеоігор на загальний рівень емоційного інтелекту ( $F(3,23)=3,08$ , при  $p=0,048$ ), а також на самомотивацію ( $F(3,23)=3,48$ , при  $p=0,032$ ) (додаток В). За отриманими результатами ми встановили, що у людей, які не грають у відеоігри ( $M=28,25$   $Sd=20,71$ ) та у тих, хто грає 1-2 години ( $M=35,43$   $Sd=31,83$ ) рівень емоційного інтелекту найвищий. Найменший показник рівня емоційного інтелекту у тих, хто грає 5-6 годин ( $M=8,0$   $Sd=23,85$ ). За шкалою самомотивації ми визначили, що відмінностей між підгрупами істотних немає, що виявилось несподіваним результатом. Результати показали, що у людей, які грають 5-6 годин ( $M=-0,60$   $Sd=5,73$ ), 3-4 години ( $M=-2,33$   $Sd=12,66$ ), грає 1-2 години ( $M=8,14$   $Sd=5,95$ ), не грають у відеоігри ( $M=7,42$   $Sd=5,58$ )

### **Висновки до III розділу**

Емпіричне дослідження підліткової тривожності та емоційного інтелекту дало змогу отримати важливе уявлення про психологічний ландшафт підлітків. За допомогою декількох психодіагностичних методик, включаючи “Шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)”, “Шкалу прояву тривожності Тейлор”, “Тест емоційного інтелекту Холла (тест EQ)” та опитувальник “Самооцінка емоційних станів (за Уесманом-Ріксом)”, в дослідженні було оцінено вибірку з 46 підлітків віком від 14 до 17 років.

Дослідження виявило негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на самооцінку та емоційне благополуччя підлітків. Високий рівень залученості в соціальні мережі корелював з підвищеною тривожністю та нижчою емоційною обізнаністю. Зокрема, активні користувачі соціальних мереж

демонстрували вищий рівень тривожності та нижчі показники емоційного інтелекту порівняно з їхніми менш активними однолітками.

Результати також підкреслили значний зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, і різними психологічними параметрами. Підлітки, які проводили більше часу онлайн, демонстрували нижчу впевненість у собі та більше відчуття безпорадності, що ще більше підкреслює негативні психологічні наслідки надмірного використання соціальних мереж.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасні психологічні підходи до вивчення тривожності та емоційного інтелекту у підлітків підкреслюють багатогранність цих феноменів. Такі провідні дослідники, як Спілбергер, Бернс, Ізард та Хорні, зробили значний внесок у розуміння тривожності. Їхні роботи підкреслюють, що тривожність у підлітків можна вимірювати і як стан, і як рису, що впливає на поведінку та емоційні реакції. Розвиток емоційного інтелекту є критично важливим у підлітковому віці, оскільки він впливає на самосвідомість, емоційну регуляцію та навички міжособистісного спілкування. Теоретичні засади припускають, що розвиток емоційного інтелекту може зменшити рівень тривожності.

2. Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, демонструють вищий рівень тривожності. Це пов'язано з постійним порівнянням себе з іншими, страхом упустити щось з свого інформаційного поля та кібербулінгом. Платформи соціальних мереж забезпечують безперервний потік інформації та соціальної взаємодії, що може загострювати почуття стресу та соціального тиску. Дослідження показали, що ці фактори сприяють емоційній нестабільності та підвищенню тривожності серед постійних користувачів соціальних мереж.

3. У підлітковому віці емоційний інтелект передбачає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Цей етап розвитку має вирішальне значення для формування емоційного інтелекту, оскільки підлітки вчаться орієнтуватися в складному соціальному середовищі, розвивають емпатію, саморегуляцію та соціальні навички. Вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється з кращою емоційною регуляцією, поліпшенням соціальної взаємодії та загальним психічним благополуччям. Підлітки з добре розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом і тривогою, що підкреслює важливість його розвитку.

4. Спираючись на наше дослідження, можна констатувати, що наша друга гіпотеза виправдалась. Дійсно, існує значний зворотний зв'язок між

тривожністю та емоційним інтелектом серед підлітків, які є активними користувачами соціальних мереж. Вищий рівень тривожності корелює з нижчим рівнем емоційного інтелекту, оскільки підлітки можуть мати проблеми з емоційною регуляцією та соціальною взаємодією, які посилюються під тиском соціальних мереж. І навпаки, ті, хто має вищий рівень емоційного інтелекту, як правило, відчувають меншу тривогу, оскільки вони володіють кращими навичками управління емоціями і менше страждають від негативних аспектів використання соціальних мереж. Цей взаємозв'язок підкреслює необхідність втручання, спрямованих на підвищення емоційного інтелекту для зниження тривожності в цій демографічній групі.

5. Також, дисперсійний аналіз (ANOVA) допоміг нам підтвердити нашу першу гіпотезу, показавши статистично значущий вплив використання соціальних мереж на рівень реактивної тривожності. Середній бал реактивної тривожності був значно нижчим серед неактивних користувачів порівняно з активними користувачами. Це свідчить про те, що більш високий рівень реактивної тривожності характерний для активних користувачів соціальних мереж. Так само використання соціальних мереж суттєво вплинуло на емоційну обізнаність. Активні користувачі мали помітно нижчий середній бал емоційної обізнаності порівняно з пасивними користувачами. Це вказує на те, що нижча емоційна обізнаність є груповою характеристикою активних користувачів соціальних мереж.

6. Завдяки результатам дослідження, можна стверджувати, що впевненість є вищою в досліджуваних, які проводять менше часу в інтернеті, зокрема в соціальних мережах.

7. Аналіз також виявив вплив відеоігор на загальний емоційний інтелект та самомотивацію. Ті, хто не грав у відеоігри і ті, хто грав 1-2 години, мали найвищий рівень емоційного інтелекту. Найнижчий емоційний інтелект спостерігався у тих, хто грав 5-6 годин. На диво, не було виявлено суттєвих відмінностей у рівнях самомотивації між підгрупами, всупереч початковим очікуванням.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків / В.Вінс, В. Тимошук // Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. ПереяславХмельницький, 14–16 травня 2019 р.. – Переяслав-Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. – С. 334- 340
2. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник / Л. В. Долинська. - К. : Каравела, 2011. – 304 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – Спб.: Питер, 2009. – 464с.: ил. – (Серия “Мастера психологии”).
4. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Є. М. Калюжна. – Київ, 2008. – 29 с.
5. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто-реф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. – 126 с
6. Люсін Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура емоційного інтелекту і зв'язок його компонентів з індивідуальними особливостями - емпіричний аналіз. Соціальний інтелект: Теорія, вимір, дослідження. Вид-во «Інститут психології РАН », 2004. с. 129-140. Психології РАН», 2004. с. 29-36.
7. Носенко, Е.Л., Коврига, Н.В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа.
8. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на здобуття



- наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Я. М. Омельченко. – Київ, 2006. – 20 с.
9. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
  10. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / С. О. Ставицька. – Київ, 1999. – 19 с
  11. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. – С-Пб.: Алетейя, 2020. – 296 с
  12. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. –2014. – Вип. 23. – С. 663-676
  13. Чорній М.М. Інтеграційні характеристики структурних компонентів міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків та готовності майбутнього учителя до їх формування /М.М. Чорній. // Освіта регіону. – 2010 – № 1. – С . 179-183.
  14. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор. 2009. 670 с.
  15. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / І. А. Ясточкіна. – Київ, 2011. – 20 с.
  16. American Physiological Society. "Philip Bard". Archived from the original on 2016-09-24. Retrieved 2012-03-11.
  17. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.
  18. APA. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4. Washington, DC: American Psychiatric Press; 2000. text revision.

19. Appel, H.; Gerlach, A.L.; Crusius, J. The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Curr. Opin. Psychol.* 2016, 9, 44–49.
20. Arendt, F.; Scherr, S.; Romer, D. Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Med. Soc.* 2019, 21, 2422–2442
21. Baker, D.A.; Algorta, G.P. The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2016, 19, 638–648.
22. Bar-On, R. (1997). *Bar-One Emotional Quotient Inventory: Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
23. Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1997). At risk for anxiety: I. Psychopathology in the offspring of anxious parents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 918–924.
24. Berne, S.; Frisén, A.; Kling, J. Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image* 2014, 11, 527–533.
25. Berrocal, P. F., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression among Adolescents David Pizarro. *Individual Different Research*, 4(1).
26. Best, P.; Manktelow, R.; Taylor, B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Child. Youth Serv. Rev.* 2014, 41, 27–36.
27. Best, P.; Taylor, B.; Manktelow, R. I’ve 500 friends, but who are my mates? Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing. *J. Public Ment. Health* 2015, 14, 135–148.
28. Burnette, C.B.; Kwitowski, M.A.; Mazzeo, S.E. ‘I don’t need people to tell me I’m pretty on social media’: A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* 2017, 23, 114–125

29. Cannon, W.B. (1927). «The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory». *The American Journal of Psychology*. 39: 106—124
30. Cao G, Wei X, Liu J, Li X. The association between childhood trauma and adolescent cyberbullying: Chain mediating roles of emotional intelligence and online social anxiety. *Frontiers in Psychiatry*. 2023;14:1184382. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1184382
31. Carr, C.T.; Hayes, R.A. Social media: Defining, developing, and divining. *Atl. J. Commun.* 2015, 23, 46–65.
32. Casale, S.; Fioravanti, G. Psychosocial correlates of internet use among Italian students. *Int. J. Psychol.* 2011, 46, 288–298.
33. Cazan, A., & Elena, L. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life, and burnout among university students, 180(November 2014), 1574–1578.
34. Chapman, T. F., Mannuzza, S., & Fyer, A. J. (1995). Epidemiology and family studies of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 21–40). New York: Guilford Press.
35. Costello, E. J., & Angold, A. (1995). Epidemiology. In J. S. March (Ed.), *Anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 109–124). New York: Guilford Press
36. Davila, J., La Greca, A. M., Starr, L. R., & Landoll, R. R. (2010). Anxiety disorders in adolescence. In J. G. Beck (Ed.), *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
37. DeVito, 2015. *Human Communication*. New York: Pearson Education, Inc.
38. Dhir, A.; Yossatorn, Y.; Kaur, P.; Chen, S. Online social media fatigue and psychological wellbeing. A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *Int. J. Inf. Manag.* 2018, 40, 141–152.
39. Downey, L., Mounstephen, J., Lloyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 60(1).

40. Ekman, P. (1992). "An argument for basic emotions." *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.
41. Erikson, E.H. *Childhood and Society*; Norton: New York, NY, USA, 1950.
42. Extremera, N. (2013). Emotional intelligence, life satisfaction, and subjective happiness in female student health professionals : the. *Journal of Psychiatric and Mental Health*, 1– 8.
43. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015;13:38-45
44. Ferreras-Fernández, T.; Martín-Rodero, H.; García-Peñalvo, F.J.; Merlo-Vega, J.A. The systematic review of literature in, L.I.S. In *Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality—TEEM'16*, Salamanca, Spain, 2–4 November 2016; pp. 291–296.
45. Garrett, R.; Liu, S.; Young, S.D. The Relationship Between Social Media Use and Sleep Quality among Undergraduate Students. *Inf. Commun. Soc.* 2018, 21, 163–173.
46. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books
47. Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*, Jossey-Bass.
48. Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
49. Hall GS. *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. D. Appleton and Company; New York, NY: 1931.
50. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying: A review of the legal issues facing educators. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*. 2018;55(2):71-78
51. Imran. 2009. Pola Aktivitas Komunikasi Pengguna Internet melalui Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*. Vol. 14, No.02.

52. Indrayana, P., & Hendrati, F. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Konformitas Kelompok Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 199–207.
53. Katyal, S., & Awasthi, E. (2005). Gender differences in emotional intelligence among adolescents of Chandigarh. *J. Hum. Ecol.*, 17(2), 153–155.
54. Kearney, C. A., Sims, K. E., Pursell, C. R., & Tillotson, C. A. (2003). Separation anxiety disorder in young children: A longitudinal and family analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32, 593–598.
55. Keefe, 2011, Clinical Report, The Impact Of Social Media On Children, Adolescent, and Families, New York, American Of Pediatric.
56. Kennedy, J.; Lynch, H. A shift from offline to online: Adolescence, the internet and social participation. *J. Occup. Sci.* 2016, 23, 156–167.
57. Koyuncu, A., İnce, E., Ertekin, E., & Tükel, R. (2019). Comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges. *Drugs in context*, 8, 212573.
58. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017;8(9): 3528-3552
59. La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 49–61.
60. Larson, R. W. (1983). Adolescents' daily experience with family and friends: Contrasting opportunity systems. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 739–750.
61. Martínez V, Jiménez-Molina Á, Gerber MM. Social contagion, violence, and suicide among adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*. 2023;36(3): 237-242. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000858
62. Matalí-Costa, J.; Serrano-Troncoso, E.; Pardo, M.; Villar, F.; San, L. Social Isolation and the “Sheltered” Profile in Adolescents with Internet Addiction. *J. Child Adolesc. Behav.* 2014, 2, 139.

63. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
64. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of Emotional Intelligence. In J. R. Sternburg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
65. McCord, Bethany, Rodenbaugh, Thomas L. & Levinson, Cheri A. 2014, *Facebook: social use and anxiety*, Washington: University in St. Louis, Department of Psychology, one brooking drive, St Louis.
66. McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 155–172.
67. Mehmood, T., & Gulzar, S. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being among Pakistani adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humaniora*, 3(August), 178–185.
68. Mulisa, F.; Getahun, D.A. Perceived benefits and risks of social media: Ethiopian secondary school students' perspectives. *J. Technol. Behav. Sci.* 2018, 3, 294–300.
69. Muris, P., Mayer, B., & Meesters, C. (2000). Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children. *Social Behavior and Personality*, 28, 157–162.
70. Nastasa Elena Laura, & Sala, K. (2012). Adolescents' emotional intelligence and parental styles. *Social and Behaviour Sciences*, 33, 478–482.
71. O'Reilly, M.; Dogra, N.; Whiteman, N.; Hughes, J.; Eruyar, S.; Reilly, P. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clin. Child Psychol. Psychiatry* 2018, 23, 601–613.
72. Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32

73. Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98–131.
74. Rudolph, K. D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 30, 3–13.
75. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9 (3), 185-211.
76. Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in Relation to psychological well-Being among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4).
77. Singh, S. K. (2007) Emotional Intelligence and organizational leadership: a gender study in Indian context', *Int. J. Indian Culture and Business Management*, 1 (1/2), 48–63.
78. Smahel, D.; Wright, M.F.; Cernikova, M. The impact of digital media on health: Children's perspectives. *Int. J. Public Health* 2015, 60, 131–137.
79. Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour research and therapy*, 86, 50–67.
80. Tu W, Jiang H, Liu Q. Peer victimization and adolescent Mobile social addiction: Mediation of social anxiety and gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(17): 10978. DOI: 10.3390/ijerph191710978
81. U.S. Department of Health and Human Services. (2022). Social anxiety disorder: More than just shyness. National Institute of Mental Health.
82. Vannucci A, Ohannessian CM. Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2019;49(8):1758-1773
83. Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637–644.

84. Widiyanti. 2013. Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Udayana*. Vol 01, No 01, 107.
85. World Health Organization. *Adolescent Mental Health*. 2020.
86. Young, Kimberly S., & De Abreu, Cristiano Nabuco, 2011, *Internet Addiction - A Handbook And Guide to Evaluation And Treatment*. Canada: John Wiley & Sons Inc.
87. Zhubanazarova, N.S., Madaliyeva, Z.B., Silerova, E., Toxanbayeva, N.K., Narege, G., Sadykova, N., & Sailinova, K.K. (2020). FEATURES OF SELF-ESTEEM OF A MODERN TEENAGER. *THE BULLETIN*



## ДОДАТОК А

### Результати кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона

	РТ (Реактивна тривожність)	ОТ (Особистісна тривожність)	Загальний рівень тривожності	Загальний рівень емоційного інтелекту	Шкала "Емоційна обізнаність"	Шкала "Управління своїми емоціями"	Шкала "Самотивація"	Шкала "Емпатія"	Шкала "Управління емоціями і інших людей"	Сумарна оцінка стану	Шкала "спокій- тривожність"	Шкала "енергійність- втома"	Шкала "піднесеність- пригніченість"	Шкала "впевненість у собі- почуття безпорадності"
РТ (Реактивна тривожність)	1	,766**	,650**	-,413**	-,295*	-,693**	-,228	-,081	-,180	-,588**	-,608**	-,437**	-,261	-,465**
ОТ (Особистісна тривожність)		1	,711**	-,428**	-,197	-,751**	-,277	-,114	-,183	-,720**	-,716**	-,598**	-,369**	-,514**
Загальний рівень			1	-,325*	-,087	-,572**	-,215	-,116	-,168	-,489**	-,479**	-,424**	-,210	-,369*
Загальний рівень емоційного				1	,731**	,699**	,877**	,751**	,789**	,394**	,214	,253	,407**	,387**
Шкала "Емоційна обізнаність"					1	,341*	,645**	,407**	,454**	,225	,110	,149	,262	,311*
Шкала "Управління своїми емоціями"						1	,506**	,372*	,340*	,555**	,510**	,339*	,334*	,426**
Шкала "Самотивація"							1	,560**	,669**	,298*	,112	,236	,375*	,334*
Шкала "Емпатія"								1	,627**	,135	-,004	,014	,295*	,092
Шкала "Управління емоціями інших"									1	,217	-,009	,176	,282	,268
Сумарна оцінка стану										1	,757**	,781**	,710**	,788**
Шкала "спокій-тривожність"											1	,495**	,304*	,450**
Шкала "енергійність-втома"												1	,535**	,581**
Шкала "піднесеність-пригніченість"													1	,520**
Шкала "впевненість у собі-почуття безпорадності"														1

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

\* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

## ДОДАТОК Б

### *Результати визначення впливу соціальних мереж за допомогою ANOVA*

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Реактивна_Тривожність</b>	<b>Between Groups</b>	<b>473,886</b>	<b>1</b>	<b>473,886</b>	<b>6,470</b>	<b>,018</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>1831,077</b>	<b>25</b>	<b>73,243</b>		
	<b>Total</b>	<b>2304,963</b>	<b>26</b>			
Особистісна_Тривожність	Between Groups	15,390	1	15,390	,145	,706
	Within Groups	2650,907	25	106,036		
	Total	2666,296	26			
<b>Шкала_прояву_Тривоги</b>	<b>Between Groups</b>	<b>193,452</b>	<b>1</b>	<b>193,452</b>	<b>3,356</b>	<b>,079</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>1441,214</b>	<b>25</b>	<b>57,649</b>		
	<b>Total</b>	<b>1634,667</b>	<b>26</b>			
Емоційний_Інтелект_ЗР	Between Groups	251,185	1	251,185	,279	,602
	Within Groups	22514,445	25	900,578		
	Total	22765,630	26			
<b>Емоційна_обізнаність</b>	<b>Between Groups</b>	<b>272,415</b>	<b>1</b>	<b>272,415</b>	<b>6,579</b>	<b>,017</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>1035,214</b>	<b>25</b>	<b>41,409</b>		
	<b>Total</b>	<b>1307,630</b>	<b>26</b>			
Управління_емоціями	Between Groups	9,849	1	9,849	,123	,729
	Within Groups	2005,780	25	80,231		
	Total	2015,630	26			
Самомотивація	Between Groups	3,029	1	3,029	,052	,822
	Within Groups	1461,934	25	58,477		
	Total	1464,963	26			
Емпатія	Between Groups	2,930	1	2,930	,063	,803
	Within Groups	1153,736	25	46,149		
	Total	1156,667	26			
Управління_емоціями_інших	Between Groups	,117	1	,117	,002	,961
	Within Groups	1172,549	25	46,902		
	Total	1172,667	26			
Сумарна_оцінка_стану	Between Groups	10,394	1	10,394	,217	,646
	Within Groups	1198,791	25	47,952		
	Total	1209,185	26			
Спокій_тривожність	Between Groups	,593	1	,593	,095	,760
	Within Groups	155,407	25	6,216		
	Total	156,000	26			
Енергійність_Втома	Between Groups	1,026	1	1,026	,203	,656
	Within Groups	126,159	25	5,046		
	Total	127,185	26			
Піднесеність_Пригніченість	Between Groups	,941	1	,941	,222	,642
	Within Groups	106,022	25	4,241		
	Total	106,963	26			
<b>Впевненість_Безпорадність</b>	<b>Between Groups</b>	<b>18,193</b>	<b>1</b>	<b>18,193</b>	<b>3,880</b>	<b>,060</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>117,214</b>	<b>25</b>	<b>4,689</b>		
	<b>Total</b>	<b>135,407</b>	<b>26</b>			

## Результати визначення впливу відеоігор за допомогою ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Реактивна_Тривожність	Between Groups	118,915	3	39,638	,417	,742
	Within Groups	2186,048	23	95,046		
	Total	2304,963	26			
Особистісна_Тривожність	Between Groups	254,306	3	84,769	,808	,502
	Within Groups	2411,990	23	104,869		
	Total	2666,296	26			
Шкала_прояву_Тривоги	Between Groups	159,276	3	53,092	,828	,492
	Within Groups	1475,390	23	64,147		
	Total	1634,667	26			
<b>Емоційний_Інтелект_ЗР</b>	<b>Between Groups</b>	<b>6524,999</b>	<b>3</b>	<b>2175,000</b>	<b>3,080</b>	<b>,048</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>16240,631</b>	<b>23</b>	<b>706,114</b>		
	<b>Total</b>	<b>22765,630</b>	<b>26</b>			
Емоційна_обізнаність	Between Groups	265,972	3	88,657	1,958	,149
	Within Groups	1041,657	23	45,289		
	Total	1307,630	26			
Управління_емоціями	Between Groups	452,046	3	150,682	2,217	,113
	Within Groups	1563,583	23	67,982		
	Total	2015,630	26			
<b>Самомотивація</b>	<b>Between Groups</b>	<b>457,322</b>	<b>3</b>	<b>152,441</b>	<b>3,480</b>	<b>,032</b>
	<b>Within Groups</b>	<b>1007,640</b>	<b>23</b>	<b>43,810</b>		
	<b>Total</b>	<b>1464,963</b>	<b>26</b>			
Емпатія	Between Groups	254,486	3	84,829	2,163	,120
	Within Groups	902,181	23	39,225		
	Total	1156,667	26			
Управління_емоціями_інших	Between Groups	141,026	3	47,009	1,048	,390
	Within Groups	1031,640	23	44,854		
	Total	1172,667	26			
Сумарна_оцінка_стану	Between Groups	69,661	3	23,220	,469	,707
	Within Groups	1139,524	23	49,545		
	Total	1209,185	26			
Спокій_тривожність	Between Groups	1,276	3	,425	,063	,979
	Within Groups	154,724	23	6,727		
	Total	156,000	26			
Енергійність_Втома	Between Groups	30,195	3	10,065	2,387	,095
	Within Groups	96,990	23	4,217		
	Total	127,185	26			
Піднесеність_Пригніченість	Between Groups	10,106	3	3,369	,800	,507
	Within Groups	96,857	23	4,211		
	Total	106,963	26			
Впевненість_Безпорадність	Between Groups	3,512	3	1,171	,204	,892
	Within Groups	131,895	23	5,735		
	Total	135,407	26			