

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У
ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

Виконав:

студент II курсу магістратури, 61 гр.
напряму підготовки 053 Психологія
Гасвий Олександр Миколайович

Науковий керівник:

канд. псих. наук, доцент
Ляховець Л.О.

Чернігів 2025

Студент _____

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис

П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № ... від «...» ... 2025 року. Студент допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ | 6 |
| 1.1. Копінг-стратегії як форми адаптивної поведінкової активності людини..... | 6 |
| 1.2. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки | 12 |
| 1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій в Інтернет-залежних осіб..... | 17 |
| Висновки до першого розділу..... | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ | 25 |
| 2.1. Організація та методи дослідження | 25 |
| 2.2. Характеристика вибірки і етапів дослідження..... | 26 |
| 2.3. Аналіз отриманих результатів | 27 |
| 2.4. Лекція на тему «Емоційний інтелект як засіб профілактики деструктивних копінг-стратегій у юнаків з різними рівнями схильності до Інтернет-залежності» | 43 |
| Висновки до другого розділу | 51 |
| ВИСНОВКИ | 52 |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 54 |
| ДОДАТКИ | 64 |

ВСТУП

Актуальність теми можна аргументувати низкою загроз, що несе в собі цифрове суспільство, в якому ми сьогодні живемо. Хоча Інтернет дає можливість навчатися, працювати, займатися саморозвитком, він одночасно здійснює негативний вплив, сприяючи виникненню Інтернет-залежності, зменшуючи кількість реальних міжособистісних взаємодій, знижуючи рівень емоційної компетентності. Представники юнацького віку є особливо вразливими, коли йдеться про кіберзалежність. Схильність до адикції ускладнює розвиток таких умінь як регуляція та управління емоціями, самоконтроль, протистояння стресорам, навички міжособистісного спілкування. У свою чергу перераховане підвищує частоту використання ірраціональних копінг-стратегій.

Дослідження зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у схильних до Інтернет-залежності юнаків та юнок дозволить глибше зрозуміти його механізми, що в подальшому дозволить створити ефективні програми профілактики Інтернет-залежності, шляхом розвитку емоційної компетентності, а це, в свою чергу, відкриватиме можливості для представників юнацького віку у виборі адаптивних варіантів поведінки в стресових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: індивідуально-психологічні чинники виникнення Інтернет-залежності.

Предмет дослідження: зв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій юнаків з їхньою схильністю до Інтернет-залежності.

Мета дослідження: вивчення особливостей зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у представників юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.

Відповідно до поставленої мети було виокремлено **основні завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «копінг-стратегії», «емоційний інтелект» та «Інтернет-залежність».

2. Розкрити особливості зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій в осіб юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності.
3. Організувати й провести емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнаків та юнок зі схильністю до Інтернет-адикції.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.
5. Розробити просвітницький захід на тему: «Емоційний інтелект як засіб профілактики деструктивних копінг-стратегій у юнаків з різними рівнями схильності до Інтернет-залежності».

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові роботи вітчизняних (Бужинська С., Карамушка Л., Коврига Н., Кривошей К., Лящ О., Носенко Е., Яблонська Т. та ін.), а також зарубіжних (Бар-Он Р., Голл Н., Гріффітс М., Девіс Р., Джеймс Д., Ендлер Д., Карузо Д., Майєр Дж., Норман С., Паркер М., Саловей П., Хан Н., Янг К. та ін.) вчених.

Методи дослідження. Для досягнення окреслених цілей дослідження було використано батарею наступних методів:

1. Для теоретико-методологічного осмислення проблеми зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у схильних до Інтернет-адикції юнаків та юнок, ми застосували методи аналізу, узагальнення та систематизації.
2. Емпіричні методи включали в себе психодіагностичне тестування, що дозволило зібрати інформацію про особливості емоційної сфери й копінг-стратегій респондентів, а також виокремити серед опитаних осіб, схильних до Інтернет-адикції (Тест на Інтернет-залежність К. Янг; Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" С.Нормана, Д.Ендлера, Д.Джеймса, М.Паркера; Тест емоційного інтелекту Н. Голла).
3. Кількісна обробка результатів включала в себе використання математико-статистичних методів: первинний статистичний аналіз, кореляційний аналіз (r-Пірсона), однофакторний дисперсійний аналіз

ANOVA (IBM SPSS Statistics 27.0 for Windows). Окрім того, з ціллю інтерпретації отриманих результатів, були застосовані методи якісного аналізу даних.

Представлене дослідження та його результати сприяють кращому розумінню проблеми зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнаків та юнок, схильних до Інтернет-адикції, та можуть виступати підґрунтям для розробки програм з розвитку компонентів їхнього емоційного інтелекту і навчання адаптивним копінг-стратегіям.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження апробувалися у ході участі у Міжнародній ювілейній науковій конференції «П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (м. Чернігів, 25 квітня 2025 р.) та у Всеукраїнській науково-практичній конференції, присвяченій 325-тиріччю НУЧК імені Т.Г. Шевченка «Дев'яті Фльорівські читання» (м. Чернігів, 14 листопада 2025 р.).

Структура роботи обумовлена логікою дослідження й складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (59 найменувань, серед них – 9 англомовних, 1 – польською мовою) та додатків.

Перший розділ включає в себе результати теоретичного аналізу феноменів копінг-стратегій, емоційного інтелекту та їхнього взаємозв'язку в контексті схильності до Інтернет-адикції. У другому розділі наведено опис організації дослідження, характеристику обраних методик і вибірки, кількісний і якісний аналіз результати емпіричного дослідження; а також – розробку лекції, побудованої на результатах нашої наукової розвідки. Робота містить 5 рисунків та додатки.

Загальний обсяг роботи – 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Копінг-стратегії як форми адаптивної поведінкової активності людини

Коли людина адаптується до несприятливих обставин чи стресових ситуацій, вона створює й використовує план дій та реакцій, ґрунтуючись на доступних ресурсах. Науковці зазначають, що такі психологічні ресурси як саморегуляція й стійкість, допомагають протистояти важким ситуаціям. До цього списку відносять і резильєнтність.

У психологічній науці немає єдиного погляду на визначення резильєнтності:

- 1) це характеристика особистості, яка набуває змісту в певних ситуаціях (McAdams);
- 2) це можливість особистості протистояти складнощам і успішно здійснювати діяльність у стресових обставинах (С. Bonanno та А. Masten);
- 3) це вольовий психічний стан, який, активувавши психологічні ресурси, сприяє утворенню особистісної риси, що допомагає адаптуватися до несприятливих умов і особистісно зростати в майбутньому (О. Односталко) [22].

Можна дати таке визначення резильєнтності – це динамічна риса особистості, котра включає в себе когнітивний, емоційний та адаптаційний компоненти, які дозволяють людині протистояти стресу та несприятливому впливу навколишнього середовища [33]. Поряд з вищезгаданим поняттям розглядають копінг-стратегії. Відповідно до поглядів І. Марциновської, вони є основним механізмом резильєнтності. Т. Тарасова зазначає, що копінг є дещо вужчим поняттям [35].

Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які направлені на те, щоб адаптуватися до несприятливих умов. Науковці зазначають, що центральне завдання копінг-стратегій – допомога у збереженні фізичного і психічного здоров'я, благополуччя та задоволеності комунікаціями з оточенням [20].

Когнітивний компонент передбачає, що людина аналізує проблему, вигадує план дій та шукає інші можливі варіанти виходу з ситуації. Емоційний – контроль переживань та спроби знайти підтримку у близьких людей. Поведінковий – сили, що направлені на реалізацію плану дій [19].

Відповідно до цього виокремлюють три сфери прояву копінг-стратегій:

- Когнітивно-орієнтована:

передбачається, що людина не поспішає з рішеннями, висновками. Відбувається збір інформації, її аналіз, структуризація, підбираються способи вирішення проблеми, підготовлюється план дій.

- Поведінково-орієнтована:

у стресовій ситуації людина фокусується на конкретних діях, які повинні вирішити проблему.

- Емоційно-орієнтована:

людина робить все можливе задля того, щоб покращити свій психологічний стан, зняти емоційне напруження, відчуті розслаблення, але при цьому вирішення проблемної ситуації не обов'язкове [23].

Науковці виокремлюють завдання копінгу:

- 1) зменшення впливу несприятливої ситуації;
- 2) адаптація або зміна важких обставин;
- 3) збереження позитивного образу «Я»;
- 4) підтримка близьких відносин з оточенням;
- 5) збереження емоційної стабільності [27].

Поряд із завданнями виділяють функції стратегій подолання стресу:

- повернути відчуття психологічного комфорту;
- задовольнити нагальні потреби;
- сприяння успішній адаптації до стресової ситуації [16].

Відповідно копінг можна вважати дієвим у тому випадку, якщо:

- 1) людина повернулася до діяльності, що передувала впливу стресу;
- 2) усувається можливість появи психічного виснаження;
- 3) нівелюється фізичне та психічне напруження, викликане діями стресорів [10].

У сучасній науковій літературі зустрічаються переважно три підходи до вивчення копінг-стратегій:

1. Диспозиційний.

Копінг розглядається прихильниками даного підходу як особистісна риса чи поведінковий стиль, що передбачає нахил людини реагувати на ситуації тим чи іншим способом.

2. Ситуаційний (когнітивно-поведінковий).

У ситуаційному способі вивчення копінгом називають динамічний процес, особливості якого залежать від ситуації, етапу розвитку конфлікту, взаємодії людини з оточенням.

3. Психодинамічний.

Даний підхід використовує як підґрунтя класичні психоаналітичні погляди на природу психологічного захисту. Н. Хан виокремив три варіанти поведінки в стресових ситуаціях:

1. Копінг (поведінка має усвідомлений характер, характеризується гнучкістю; людина дозволяє собі проявляти емоції).
2. Захист (людина примушує себе виконувати ті чи інші дії, щоб перебороти відчуття тривоги).
3. Уникнення (поведінка є ірраціональною, їй властиві такі риси як автоматизованість та наявність ритуалів) [38].

У науковій літературі можна знайти багато різних класифікацій, та перш ніж перейти до їхнього розгляду слід зазначити, що дослідники виокремлюють так звані базові копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання» [19]. Застосовуючи стратегію «розв'язання проблем», людина використовує всі можливі ресурси для знаходження найкращого вирішення проблемної ситуації. «Пошук соціальної підтримки» передбачає звертання до близьких людей (сім'ї, друзів, колег), щоб знайти допомогу. Використання стратегії «уникання» включає у себе бажання людини мінімізувати зв'язок із оточенням, ігнорування самої проблеми і потреби її розв'язати [18].

Авторами найпершої класифікації копінг-стратегій є Р. Лазарус та С. Фолкман. Науковці тлумачать копінг як активність пізнавальну та поведінкову, спрямовану на зменшення впливу стресорів [17]. Дослідники виокремили вісім стратегій подолання стресу:

- 1) стратегія конфронтації;
- 2) стратегія пошуку соціальної підтримки;
- 3) стратегія позитивної переоцінки;
- 4) стратегія уникнення;
- 5) стратегія планового вирішення проблемної ситуації;
- 6) стратегія ухвалення відповідальності;
- 7) стратегія дистанціювання;
- 8) стратегія самоконтролю [18].

Вищезгадані способи подолання стресу наразі вчені ділять на 4 групи:

Перша група об'єднує в собі ті копінги, які потребують конкретних дій для вирішення проблеми. До даної категорії входять «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності», «конфронтація».

Друга група включає в себе стратегії «самоконтроль» та «позитивна переоцінка». Вони визначають поведінку людини, як таку, що спрямована на оцінку інформації, контроль свого психологічного стану та зміну ситуації на комфортнішу.

Третя група складається зі стратегій, за яких особа віддаляється від проблеми, ігнорує її, відмовляється будь-як діяти. Сюди науковці віднесли «уникнення» та «дистанціювання».

До четвертої групи вчені включили лише один копінг – пошук соціальної підтримки. Підставою для цього рішення стала природа стратегії. Вона передбачає, що людина не може самостійно вирішити проблему, а тому намагається знайти когось, хто розділить з нею відповідальність, тим самим зменшивши негативний вплив несприятливої ситуації [47].

Подальші наукові розвідки виявили, що дане тлумачення ігнорує наявність емоційного компоненту, який відіграє значну роль у процесі боротьби зі складними обставинами.

Дослідники J. Willi та E. Heim виокремлюють три типи стратегій протидії стресу: продуктивні (ефективне рішення проблемних ситуацій), ситуативно продуктивні (допомагають лише в окремих обставинах, коли немає великого навантаження на психіку), непродуктивні (ускладнюють ситуацію) [17].

Розробники опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс та М. Паркер, виділяють такі копінг-стратегії:

- 1) орієнтація на проблему;
- 2) емоційно-орієнтована стратегія;
- 3) уникнення;
- 4) соціальне відволікання;
- 5) пошук соціальної підтримки [27].

Ґрунтуючись на продуктивності поведінки, E. Frydenberg і R. Lewis виокремили вісімнадцять копінг-стратегій, які вони ділять на 3 групи:

1. Продуктивне подолання – спрямування на вирішення ситуації:
 - 1) зосередження на проблемі;
 - 2) наполеглива робота;
 - 3) зосередження на позитиві;

- 4) активний відпочинок;
- 2. Проміжна група – зосередження на соціальній підтримці:
 - 1) пошук соціальної підтримки;
 - 2) суспільні дії;
 - 3) спілкування з близькими людьми;
 - 4) отримання професійної допомоги;
 - 5) пошук духовної опори;
 - 6) прагнення належати до чогось (пошук схвалення);
- 3. Непродуктивне подолання – відсутність орієнтації на проблему:
 - 1) неспокій;
 - 2) надія на диво;
 - 3) бажання відволіктися;
 - 4) відхід «у себе»;
 - 5) ігнорування;
 - 6) самобичування;
 - 7) розпач;
 - 8) розрядка [18].

Говорячи про розвиток стратегій подолання стресу в онтогенезі людини, слід зазначити, що у юнацькому віці копінг-поведінка є практично сформованою. Однак зберігається можливість, що представники цього вікового періоду, наслідуватимуть у стресових ситуаціях значимих дорослих. Копінг-поведінка, яка включає адаптивні стратегії, у юнацькому віці відіграє важливу роль в особистісному розвитку, оскільки здійснює вплив на здатність людини до адаптації, емоційного та поведінкового самоконтролю [31].

Отже, копінг-стратегії – це зусилля людини, які включають у себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і спрямовані на протистояння впливу стресорів із навколишнього середовища. Способи подолання стресу допомагають адаптуватися або змінити проблему ситуацію, даючи можливість зберегти фізичне і психічне здоров'я. Існують різні

класифікації стратегій боротьби зі стресом, але традиційно виділяють три основні: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки і уникнення. Важлива роль копінг-поведінці відводиться у юнацькому віці, оскільки для цього періоду властива велика кількість стресових ситуацій і здатність екологічно їх вирішувати позитивно впливає на розвиток особистості. Оскільки під час вирішення проблем неможливо уникнути емоцій, а також зважаючи на важливу роль емоційного компонента в структурі стратегій подолання стресу, доцільним буде розглянути феномен емоційного інтелекту в контексті копінг-поведінки.

1.2. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки

. С. Бужинська і К. Кривошей розуміють його як навичку обробки та У психологічній літературі наразі відсутній єдиний погляд на проблему емоційного інтелекту застосування інформації, отриманої з аналізу емоцій, розуміння їх значення. Як зазначають дослідниці, індивідуальні характеристики емоційного інтелекту з'являються впродовж усього життя внаслідок впливу різних факторів [48]. Вітчизняні дослідниці Е. Носенко та Н. Коврига тлумачать цей вид інтелекту, як здатність до розуміння емоцій, що дозволяє простіше адаптуватися до несприятливих умов та боротися зі стресом. Згідно з поглядами Д. Гоулмана, це вміння розуміти емоції й використовувати інформацію, яку вони можуть надати. Дж. Майєр, П. Саловей і Д. Карузо зазначають, що емоційний інтелект – це здатність розрізняти і розуміти власні та чужі емоції й почуття, а також успішно застосовувати в діяльності відомості, отримані з цього [37]. Такі погляди на щодо цієї проблематики поділяв Н. Голл. На них ґрунтується розроблений науковцем опитувальник для діагностики емоційного інтелекту [36].

Згадані вище вчені виокремлюють його структурні елементи:

- 1) управління емоціями;
- 2) використання емоцій;
- 3) визначення емоцій;

4) розуміння емоцій [32].

Іншу модель емоційного інтелекту розробив Р. Бар-Он. Вчений розглядає його як перелік некогнітивних навичок, які дозволяють людині ефективно боротися з несприятливими обставинами оточуючого середовища. На відміну від поглядів вищезгаданих вчених Бар-Он виділяє у структурі емоційного інтелекту 5 компонентів:

- 1) внутрішньоособистісний (включає такі характеристики особистості, як повагу до себе, самовпевненість, здатність зрозуміти та пояснити свої емоції);
- 2) міжособистісний (вміння налагоджувати міжособистісні відносини, емпатійність);
- 3) регулятивний (навички боротьби із впливом стресорів, контролювання імпульсивності);
- 4) адаптивний (гнучкість, адаптивність особистості, вміння вирішувати проблемні ситуації);
- 5) загальний (оптимізм, вдоволення своїм положенням у суспільстві та рівнем життя) [1].

Розрізняють три рівні емоційного інтелекту:

1. Низький.

Як зазначає Е. Носенко, на цьому рівні емоційні реакції мають характер умовного рефлексу. Спонування до активності на рівні сприймання переходить у її реалізацію з домінуванням зовнішньої частини над внутрішньою. Даний рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується страхом, відчуттям самотності, агресивністю, частими фрустраціями, депресивністю, почуттям провини.

2. Середній.

На цьому рівні внутрішній компонент переважає над зовнішнім. Поведінка ґрунтується на самоконтролі, зосередженості на певній задачі. Людина має вищий рівень самооцінки, краще ставиться до себе; їй властиве

відчуття психологічного благополуччя, більша кількість соціальних взаємодій.

3. Високий.

Рівень передбачає, що людина знаходиться в гармонії з собою. Вона здатна вільно взаємодіяти з оточенням; обирати поведінку, яка відповідатиме ситуації, що склалася; високий рівень внутрішньої мотивації. Така особа здатна адекватно оцінити себе та свою діяльність, обрати альтернативні ефективніші способи вирішення проблеми [1].

Вчені зазначають, що високий рівень розвитку емоційної сфери сприяє балансу між раціональним та емоційним, розумінню своїх потреб і бажань, себе, здатності планувати майбутнє [24]. Так, добре розвинений емоційний інтелект характеризує особистість як таку, що має організаторські здібності, достатній рівень стресостійкості й адаптивності, вміє виявляти небезпеки й адекватно на них реагувати, здатна протистояти негативним впливам оточуючого світу. Передбачається, що у осіб з недостатньою емоційною компетентністю наявні проблеми в комунікаціях із оточенням, низька самооцінка, ірраціональні типи поведінки (адиктивна, агресивна тощо), високий рівень тривожності [2].

Сформувавши уявлення про емоційний інтелект, можна перейти до виявлення зв'язку між ним та копінг-стратегіями. Перші наукові розвідки з цього питання провів Р. Бар-Он. Вчений виявив відмінності у виборі копінг-поведінки в осіб з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту. Ті, хто мав добре розвинену емоційну сферу, обирали стратегії орієнтовані на проблему, у протилежному випадку вибір схилився до емоційно-орієнтованих. Відповідно до праць Е. Носенко та Н. Ковриги, особи з високий рівнем емоційного інтелекту обирають копінги, що спрямовані на вирішення задачі. У дослідженнях інших вчених дане положення знаходить підтвердження. Пояснити це можна тим, що в стресових ситуаціях у осіб із розвиненою емоційною сферою активується її раціональна частина, яка відповідає за розуміння емоцій. У тих, хто має низький рівень емоційного інтелекту, у

випадку потрапляння в несприятливі умови актуалізується регулятивний елемент, що пов'язаний з управлінням емоцій і усуненням неприємних відчуттів. Окрім того нерозвинена емоційна сфера сприяє концентрації уваги на негативних переживаннях [15].

Відповідно до праць І. Андрущенко, структура копінг-поведінки включає в себе копінг-стратегії (варіанти подолання впливу стресорів) та копінг-ресурси (стійкі особистісні характеристики). Якщо ресурсів виявляється недостатньо для вирішення проблем, рівень стресу зростає [3]. Тому важливим є те, які людина обирає копінги, що визначається її емоційними здібностями. Елементом емоційного інтелекту та важливим копінг-ресурсом виступає емпатія. Завдяки їй людина може співпереживати та приймати чуже бачення ситуації, що дозволяє знайти більше можливостей вирішити проблему [42]. Ще одним не менш важливим копінг-ресурсом виступає вміння виражати власні й розуміти чужі емоції й почуття [21]. Отже, емоційний інтелект є ресурсом копінг-стратегій, а його недостатній розвиток може призвести до психологічних проблем [42].

Дослідники проблеми зв'язку емоційного-інтелекту та копінг-стратегій виявили, що адаптивні способи подолання стресу характерні для осіб із високим рівнем першого, неконструктивні – з низьким. Також зазначається, що розвинена емоційна сфера допомагає краще адаптуватися у суспільстві [14]; у випадку конфліктів і стресових ситуацій – подолати труднощі. Індивідуальні особливості особистості у розумінні емоцій своїх та чужих впливають на вибір стратегій подолання стресу [26].

Наступний факт на користь того, що емоційний інтелект є ефективним ресурсом копінг-стратегій, передбачає в осіб з його високим рівнем низьку схильність до ірраціональних роздумів щодо проблемної ситуації. Їм легше виявити помилки, неправильні оцінки й відсторонитися від непродуктивних переживань. Окрім того особи з високим рівнем мають можливість попереджувати виникнення стресових обставин, а у випадку потрапляння в такі умови, швидко формувати адаптивний стиль поведінки. На противагу

цього, індивідам з нерозвиненим емоційним інтелектом властива зацикленість на проблемі, нездатність відволіктися від негативного впливу ситуації. Вони застосовуватимуть неконструктивні стратегії подолання стресу по колу, що вказує на схильність таких осіб до такого явища, як румінація [46].

Вчені зазначають, що розвинений емоційний інтелект впливає не лише на вибір способу поведінки у стресових ситуаціях, але й на ставлення до них. Це відбувається завдяки відсутності обмежень для вибору активної копінг-поведінки, що зі свого боку робить нижчим ризик використання ірраціональних, неадаптивних, уникаючих стратегій [30].

Важливість ролі емоційного інтелекту у виборі способу подолання стресу, можна побачити розглянувши процес вирішення проблемної ситуації:

1. Первинне оцінювання.

На цій стадії особа визначає якою для неї є ситуація, що склалася. У цьому питанні вона може дійти до одного з трьох варіантів: подія, яка ніяк не впливає; нейтральна; стресова. На оцінку здійснюють вплив такі емоції як злість, страх тощо. Високий рівень емоційного інтелекту дозволить їх виявити, зрозуміти й прийняти, що є важливою умовою для переходу на наступний етап.

2. Вторинна когнітивна оцінка.

Ця фаза характеризується оцінюванням ресурсів, які необхідні, щоб розв'язати проблемну ситуацію.

3. Переоцінка.

Людина об'єднує дві перші оцінки й переглядає ситуацію, вирішуючи, що можна змінити для більшої ефективності.

4. Копінг-поведінка.

Згідно з вищеописаною структурою дій у стресових ситуаціях, емоційний інтелект спільно з когнітивним ресурсом дозволяють раціонально оцінити ситуацію й підготувати ефективний план для вирішення проблеми. Натомість нерозвинена емоційна сфера сприятиме фокусуванню на

негативних емоціях і неправильній оцінці, що зі свого боку вимагатиме додаткових ресурсів та часу [41].

Якщо говорити про юнацький період, то використання непродуктивних копінг-стратегій у цьому віці пов'язано з такими особистісними характеристиками, як: емоційна нестабільність, нечесність, замкнутість. Продуктивні – з екстраверсією, емоційною стійкістю, відкритістю [12].

Отже, хоч єдиного бачення змісту поняття емоційного інтелекту в психологічній науці наразі немає, проаналізувавши погляди різних вчених, можна зробити висновок, що це – вміння людини, яке дозволяє виявляти, розуміти, приймати свої та чужі емоції, а також використовувати інформацію, що ті надають, для досягнення своїх цілей. Результати багатьох досліджень вказують на те, що даний вид інтелекту є ефективним ресурсом стратегій подолання стресу. Такі його компоненти як емпатія та розуміння емоцій виступають копінг-ресурсами й відіграють важливу роль у оцінці стресових ситуацій. Високий та низький рівні емоційного інтелекту пов'язані з вибором продуктивних та неадаптивних копінг-стратегій відповідно. Зважаючи на виявлений зв'язок між феноменами, доцільним буде розглянути їх у контексті схильності до Інтернет-залежності.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій в Інтернет-залежних осіб

У сучасному світі проблема Інтернет-адикції зустрічається все частіше. Дехто надає перевагу віртуальному життю, ніж офлайн-діяльності, настільки, що відключення від мережі викликає у них надмірне збудження та відчуття тривоги. Найбільша загроза існує для молоді. Спеціалісти прирівнюють дану адикцію за її характеристиками до патологічного захоплення азартними іграми [25].

Особи з ірраціональним використанням Інтернету можуть бути впевненими в тому, що їхня онлайн-діяльність є важливою й задовольняє їхні потреби. Питання в тому, які саме? Інтернет є способом втечі від проблем

реальності, зниження тривожності, можливістю відволіктися від «поганого» тощо [44].

У психологічній літературі зустрічаються різні визначення поняття Інтернет-залежність:

- 1) Це розлад імпульсивного контролю, головним симптомом якого виступає нездатність регулювати потяг до діяльності в мережі (К. Янг).
- 2) Це поведінкова залежність, яка передбачає відсутність контролю участі в онлайн-активностях при повному ігноруванні шкоди, яку це несе (М. Гріффітс).
- 3) Це ірраціональне, патологічне вживання Інтернету людиною, якій властиві дезадаптивні когніції, що передбачають проблемне використання Інтернету (Р. Девіс) [8].

Особи, яким невластиве патологічне використання мережі, характеризуються такими якостями як соціальна активність, стабільний емоційний стан, наявність великої кількості внутрішніх ресурсів, високий рівень толерантності до стресу. Такі особливості свідчать, що ці особи краще протистоять негативним впливам оточення й використовують адаптивні копінг-стратегії в проблемних ситуаціях [44].

Вітчизняна науковиця Т. Яблонська вказує на наявність у залежних осіб таких рис: імпульсивність, невміння контролювати емоції, низька стресостійкість, невпевненість у собі, переважання поганого настрою, неорганізованість, інтроверсія, схильність до самотності та депресії [59].

До характеристик Інтернет-адиктів також відносять:

1. Час, який вони проводять онлайн на добу. Зазвичай він перевищує 8 годин.
2. Емоційні переживання під час перебування в мережі, яким властиві радість, приємне хвилювання, ейфорія.
3. Нездатність розслабитися, відчуття роздратування і спустошення під час офлайн-діяльності;

4. Переважання негативних психічних станів (тривога, депресія, незадоволеність всім і всіма).
5. Частіші прояви фрустрації та агресії [50].

Польські вчені С. Войцек та К. Макарук, базуючись на своїх дослідженнях, описують характерологічні риси осіб, які демонструють максимальний ризик до потрапляння у категорію залежних. Згідно з інформацією, яку наводять науковці, такій особистості властиві надмірна тривожність, низька самооцінка, невпевненість у собі, психічна нестабільність, нейротизм, інтровертованість тощо. Також слід зазначити, що ці риси є підґрунтям для складнощів у комунікаціях з однолітками й старшим поколінням. Перераховане вище здійснює негативний вплив на розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє висунути припущення про його низький рівень у схильних до Інтернет-адикції осіб [58].

На підтвердження даної заяви науковці зазначають, що при надмірній кількості онлайн-активностей спостерігається наступне:

1. Відчуття соціальної самотності: новини можуть викликати у людини відчуття спустошення, порожнечі, самотності.
2. Роздратування й агресивна поведінка: можна спостерігати під час обміну інформацією, обговорення політичної ситуації, особистих вподобань тощо.
3. Образливі емоції: спостерігаючи щасливе життя інших людей у соціальних мережах, людина може відчувати заздрість, злість, образу, що хтось це має, а вона – ні.
4. Соціальне перевантаження: постійний потік інформації, потреба залишати коментарі та лайки, реагувати на проблеми інших здійснюють негативний вплив на людину, виснажуючи її.
5. Зниження самооцінки: порівняння кількості лайків, коментарів, відмінність у якості життя, яку транслюють інші, сприятиме знеціненню себе та зниженню самооцінки.

6. Відчуття спостереження: оскільки людина не бачить своїх співрозмовників в онлайн-просторі, може здаватися, що вона лише спостерігає за життям інших, що ті не зацікавлені в спілкуванні. Дана проблема пов'язана з відсутністю можливості виражати емоції під час спілкування в Інтернеті.

Перелічені особливості, згідно з поглядами вчених, негативно впливають на розвиток емоційного інтелекту [7].

Науковці, які досліджувати цю проблему, зазначають, що існує зв'язок між Інтернет-адикцією та емоційним інтелектом: високий рівень другого корелює з меншою можливістю стати залежним, низький – з більшою [39]. Нерозвинена емоційна сфера і невміння правильно інтерпретувати емоції та невербальні вияви є предикторами залежності [53]. Підтвердженням цих слів є результати досліджень вчених з усього світу. Ya Mei Bai зазначає, що низький рівень емоційного інтелекту відповідає ірраціональному використанню Інтернету [56]. Ідентичні висновки за результатами своїх досліджень зробили С. Фарамарзі й Х. Хошахлаг [52]. Науковці Namissi, Hosseini та Babaie, досліджуючи зв'язок емоційного інтелекту та Інтернет-залежності виявили, що особи з високим його рівнем здатні контролювати свої онлайн-активності. Енгельберг і Сьоберг виявили, що молодь з різним рівнем схильності до адикції, відрізняється між собою за індивідуальними характеристиками, й емоційним інтелектом, зокрема. Науковці зазначають, що особи з розвинутою емоційною сферою знаходять зв'язки поза мережею, надають перевагу живому спілкуванню, підтримці, мають більший рівень психологічного благополуччя [54].

У науковій психологічній літературі зазначається, що Інтернет-залежна молодь характеризується зниженим рівнем емпатії. Їм властиві:

- 1) відсутність навички передбачення поведінки співрозмовника;
- 2) проблеми у комунікаціях;
- 3) невміння будувати стосунки, що ґрунтуються на довірі;
- 4) нездатність виявляти співпереживання.

Окрім того схильні до адикції особи відчувають труднощі у сприйнятті та правильному трактуванні невербальних елементів комунікації (жести, міміка, пози) [34].

Отже, за результатами аналізу наукової літератури можна дійти висновку, що у схильних до Інтернет-адикції осіб емоційний інтелект знаходиться на низькому рівні. Згідно з інформацією, наведеною в попередньому пункті, можна припустити, що копінг-стратегії, які обирають такі люди, є неадаптивними. У науковій літературі є підтвердження цьому.

S. Otamuratova у своїй статті «Theoretical study of individual psychological aspects of internet addicted persons» зазначає, що особам з ірраціональним використанням Інтернету найчастіше властивий вибір стратегії «уникнення» [55]. Вони спрямовують свої внутрішні ресурси на те, щоб втекти від неприємних відчуттів, переживань, ситуацій. Місцем для цього виступає кіберпростір [29]. Водночас, несхильні до адикції, обирають «рішення проблеми» [55]. Їх не лякають перешкоди та виклики реального світу. Такі особи черпають сили зі своїх внутрішніх ресурсів, щоб вирішити проблемну ситуацію, а не уникнути її [29]. O. Tolan, B. Onkur, H. Aslan у своїх працях зазначають, що Інтернет-залежні особи надають перевагу стратегіям подолання стресу, які є неефективними й зосередженими на емоціях. Відсутність схильності до адикції корелює з такими копінгами, як: «вирішення проблеми» і «пошук соціальної підтримки». Згадані стратегії використовуються значно менше особами, онлайн-активності яких мають ірраціональний характер [57]. В інших розвідках зазначається, що низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний з таким вибором стратегій, як:

- 1) непродуктивні емоційні (самоприниження, агресивність, емоційне придушення, емоційне розслаблення);
- 2) непродуктивні когнітивні (розгубленість, смирення). [50]

М. Бойченко і О. Шевцова, досліджуючи механізми психологічного захисту і копінг-стратегій у геймерів, зазначають, що емоційний інтелект помітно впливає на те, який спосіб подолання стресу в результаті оберуть.

Так, особам, які мають високий його рівень, властива впевненість у собі, вони вважають, що краще не застосовувати асоціальні стратегії й відповідно обирають ті, що спрямовані на подолання труднощів і активну взаємодію з навколишнім світом. Тим, хто має нерозвинену емоційну сферу, характерний вибір непродуктивних копінгів [4]. До найпоширеніших стратегій подолання стресу серед геймерів відносять:

1) «уникнення»:

дозволяє геймерам мінімізувати емоційний дискомфорт. Цікавим явищем є те, що даний спосіб боротьби зі стресом проявлятиметься і в онлайн-середовищі, оскільки справжня поведінка проектується на ситуації в кіберпросторі.

2) «конфронтація»:

проявляється у вигляді пасивної агресії чи певної деструктивної діяльності спрямованої на те, що викликає емоційний дискомфорт.

3) «дистанціювання»:

передбачає дії, які мають зменшити значущість проблеми й тим самим полегшити емоційні переживання.

Таким способом можна дійти висновку, що у користувачів Інтернету, які займаються геймінгом, переважають неадаптивні та деструктивні копінг-стратегії [6].

Зв'язок неадаптивних копінг-стратегій та Інтернет-залежності можна пояснити також спрямованістю обраного способу боротьби зі стресом. Так, «уникнення» передбачає мінімізацію зв'язків із навколишнім світом, задля створення ілюзії відсутності потреби вирішувати проблему. Така особа шукатиме місце, в якому зможе забути про неприємності, й ним може стати кіберпростір. Копінг-стратегія «вирішення проблемної ситуації» спрямована на реальний світ, оскільки вона передбачає необхідність взаємодіяти з ним задля пошуку ефективного виходу з несприятливих умов. Тобто загроза стати залежним значно менша, ніж при виборі першої стратегії [29].

Причиною вибору неадаптивних стратегій подолання стресу може бути:

- 1) недостатня кількість внутрішніх психологічних ресурсів;
- 2) надмірна стресова вразливість;
- 3) недостатній об'єм досвіду вирішення проблемних ситуацій [39].

Дослідивши питання зв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту у схильних до Інтернет-залежності осіб, слід зазначити, що окремої уваги заслуговує точка зору, згідно з якою дана адикція є способом адаптації до стресових умов. У науковій психологічній літературі зазначається, що залежна поведінка може використовуватися як засіб пристосування до несприятливої ситуації. Тривале перебування в дискомфортних умовах призводить до появи у людини потреби полегшити свій стан. Ірраціональне використання Інтернету може стати способом для втечі від реальності [27].

Вчені F. Gioia, V. Rega, V. Boursier у своїй статті «Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: a literature review» підтверджують ці слова, зазначаючи, що адиктивна поведінка може використовуватися для уникнення негативних емоцій, почуття самотності, тривоги [51]. Кіберпростір дозволяє відчути людині, що вона контролює ситуацію, чого не відбувається в реальному світі. Такої ж думки притримувалась і дослідниця Інтернет-залежності Кімберлі Янг [57].

Отже, в силу своїх індивідуально-психологічних особливостей емоційна сфера осіб, схильних до Інтернет-адикції, розвинена помітно гірше, ніж у тих, кому ірраціональне використання мережі не властиве. Відповідно емоційний інтелект знаходиться на низькому рівні. Це передбачає невміння розрізняти і розуміти свої та чужі емоції, а також правильно інтерпретувати та використовувати інформацію, що вони надають. Адикти схильні обирати способи подолання стресу, які не є адаптивними. Окрім того залежна поведінка може виступати стратегією подолання стресу, оскільки кіберпростір має особливості, що дозволяють знизити внутрішню напругу, відволіктися від проблемної ситуації та відчути себе краще.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Копінг-стратегії – це намагання людини, орієнтовані на зміну несприятливих обставин чи подолання перешкод, з метою адаптації до проблемної ситуації. Вони включають три компоненти: когнітивний, поведінковий та емоційний. Основна мета копінг-поведінки людини – зберегти своє фізичне та психічне здоров'я, а тому успішною стратегією можна назвати за умови, якщо цієї цілі було досягнуто. У психологічній науці немає єдиного погляду на види копінгів, але серед всіх прийнято виокремлювати три центральні: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення. Важливу роль у виборі стратегій подолання стресу відіграє розвиток емоційного інтелекту, оскільки його компоненти виступають їхніми внутрішніми ресурсами.

Здійснивши аналіз різних визначень емоційного інтелекту, можна сказати, що це вміння розуміти, розрізняти, сприймати свої та чужі емоції, використовувати інформацію, яку ті надають, з метою досягнення певних цілей та успішного пристосування до навколишнього середовища. Дослідження, які проводили науковці зі всього світу вказують на те, що даний вид інтелекту є ефективним ресурсом копінгу. Спостерігається відношення між рівнем його розвитку та видом стратегії, яку обирає людина. Так, високий рівень передбачає, що вибір схилитиметься до адаптивних, конструктивних копінгів, низький – до неефективних, ірраціональних.

Особистісні характеристики схильних до Інтернет-адикції осіб перешкоджають розвитку їхньої емоційної сфери. Оскільки існує її зв'язок з копінг-стратегіями, адикти обирають неадаптивні стратегії подолання стресу.

Отже, теоретичний аналіз зв'язку феноменів емоційного інтелекту та копінг-стратегій обґрунтував важливість емпіричного дослідження цього зв'язку у представників юнацького віку, схильних до Інтернет-адикції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Аналіз наукових джерел довів доречність дослідження зв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту у осіб, які схильні до патологічного використання Інтернету. З метою розв'язання поставлених завдань дослідження нами був підібраний перелік методик:

1. Тест на Інтернет-залежність К. Янг [43].
2. Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" С. Нормана, Д.Ендлера, Д.Джеймса, М.Паркера [45].
3. Тест емоційного інтелекту Н. Голла [49].

Емпіричне дослідження здійснювалося протягом жовтня-листопада 2024 року і включало в себе 5 послідовних етапів:

1. Вибір методик, створення гугл-форми, організація емпіричного дослідження.
2. Формування вибірки.
3. Проведення емпіричного дослідження.
4. Опрацювання відповідей респондентів (їхній кількісний та якісний аналіз) та їх інтерпретація.
5. Написання висновків за отриманими результатами.

Отримані результати наукової розвідки стали підґрунтям для створення комп'ютерної бази даних. Її опрацювання дозволило провести серію інтерпретацій та сформулювати висновки, згідно з поставленими завданнями дослідження.

Достовірність даних забезпечило використання математико-статистичних методів із використанням прикладного статистичного програмного забезпечення (IBM SPSS Statistics 27.0 for Windows:

процентильна статистика, кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA).

Обраний підхід надав можливість отримати достовірні та об'єктивні дані, що стосуються зв'язку емоційного інтелекту і копінг-стратегій у осіб, схильних до інтернет-адикції.

2.2. Характеристика вибірки й етапів емпіричного дослідження

Вибірка дослідження включала 112 осіб, віком від 15 до 21 року: 15,2% чоловічої статі (17 осіб), 84,8% жіночої (95 осіб). Респондентами стала учнівська та студентська молодь Чернігівської області. Емпіричне дослідження було організовано і проведено восени 2024 р.

При роботі з респондентами було враховано принципи конфіденційності та добровільності. До початку опитування досліджуваным повідомлялася його ціль: вивчення соціально-психологічних особливостей сучасної молоді.

Перший етап роботи передбачав підбір методик, які відповідали цілям дослідження і дозволяли отримати найповніший результат. Обраний діагностичний матеріал дозволив перейти до наступного кроку – створення гугл-форми. Вона містила інструкції та питання до всіх методик. Використання подібного підходу до проведення емпіричного дослідження дозволило реалізувати його в онлайн форматі.

Другий етап включив у себе прийняття рішення щодо розміру вибірки, а також підбір учасників дослідження й отримання згоди на участь.

Третій етап передбачав проведення власне опитування. Кожен з респондентів, прочитавши інструкції, дав відповіді на питання діагностичних тестів. Відповіді, надані учасниками, дозволили дослідити особливості емоційної сфери та копінг-стратегій осіб, схильних до Інтернет-залежності, а також їхній взаємозв'язок.

На четвертому етапі ми опрацювали відповіді респондентів. Дані, отримані з результатів опитування, було внесено й систематизовано у комп'ютерній базі для подальшого статистичного аналізу.

Заключний етап передбачав написання висновків за результатами проведеного дослідження. Додатково було розроблено лекцію, спрямовану на підвищення рівня знань про зв'язок емоційного інтелекту з деструктивними копінг-стратегіями, оскільки Інтернет-залежність лише один з можливих наслідків ірраціональних способів подолання стресу.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Здійснивши аналіз відповідей респондентів за методикою «Тест на схильність до Інтернет-залежності» К. Янг (Рис. 2.1), ми отримали наступні результати:

- 1) 28% респондентів (31 особа) не є схильними до Інтернет-адикції і використовують Інтернет у межах умовної норми;
- 2) 29% досліджуваних (33 особи) мають легкий рівень схильності до Інтернет-залежності;
- 3) 25% учасників дослідження (28 осіб) користуються Інтернетом на рівні помірного ступеню схильності;

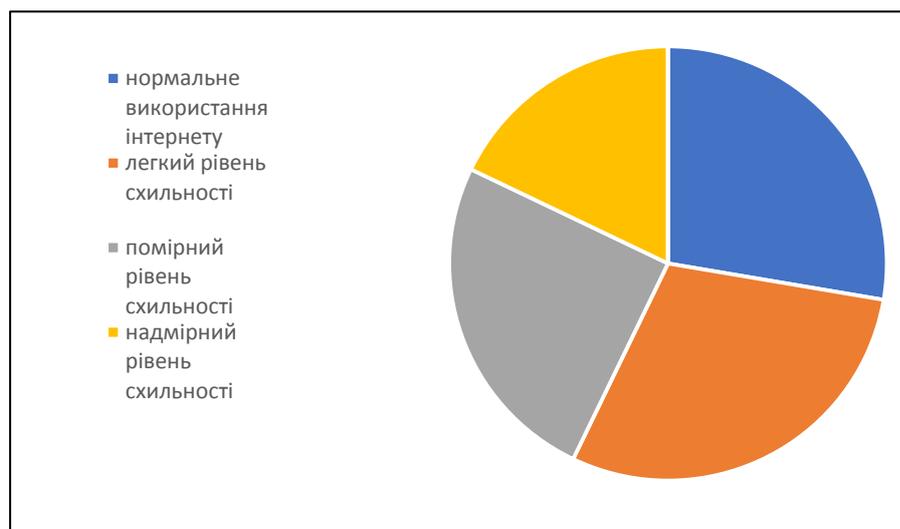


Рис. 2.1. Результати методики «Тест на схильність до Інтернет-залежності» К. Янг

Використання даної методики дозволило вивчити зв'язки між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями у двох контрастних груп опитаних: схильних та несхильних до Інтернет-адикції юнаків та юнок.

Досліджувані, яким не характерне надмірне використання Інтернету, мають наступні результати за методикою «Емоційний інтелект» Н. Голла:

- 1) емоційна обізнаність у 3,2% респондентів (1 особа) знаходиться на низькому рівні, у 71% (22 особи) – на середньому, у 25,8% (8 осіб) – на високому.
- 2) За шкалою управління емоціями 38,7% (12 осіб) досліджуваних мають низький рівень, 51,6% (16 осіб) – середній, 9,7% (3 особи) – високий.
- 3) Низький рівень самомотивації характерний для 16,1% (5 осіб) учасників дослідження, середній – для 64,5% (20 осіб), високий – для 19,4% (6 осіб).
- 4) Емпатія серед опитаних осіб перебуває на середньому (71% – 22 особи) та високому (29% – 9 осіб) рівнях; середній рівень серед описуваної групи не зустрічається.
- 5) 9,7% (3 особи) досліджуваних характеризуються низьким рівнем за шкалою розпізнавання емоцій, 64,5% (20 осіб) – середнім, 25,8% (8 осіб) – високим.
- 6) 83,9% (26 осіб) опитаним властивий середній загальний рівень емоційного інтелекту, 16,1% (5 осіб) – високий; низький рівень серед учасників дослідження не виявлено.

За відповідями, даними на питання опитувальника «CISS» (Рис. 2.2), досліджуваним з даної категорії властиві копінг-стратегії «Вирішення проблеми» (74% – 23 особи), «Соціальне відволікання» (23% – 7 осіб) та «Уникнення» (3% – 1 особа).

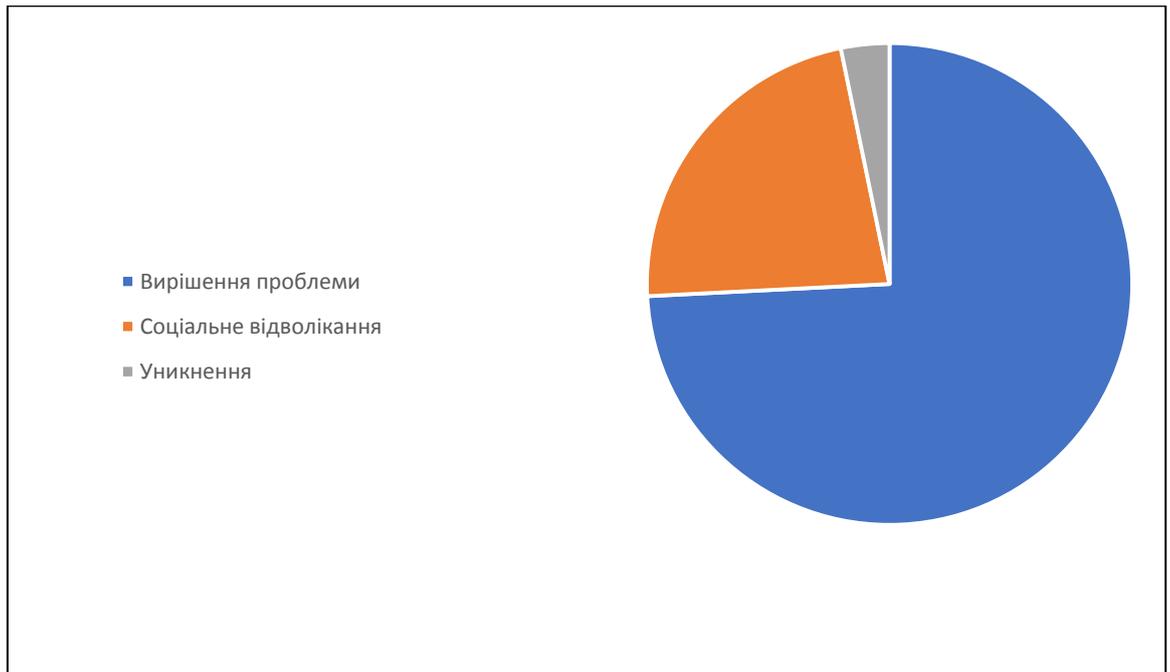


Рис. 2.2. Результати опитувальника «CISS» респондентів, неохочих надмірно використовувати Інтернет

Респонденти, яким властивий легкий рівень схильності до Інтернет-адикції, демонструють такі результати за Тестом «Емоційний інтелект» Голла:

- 1) За шкалою емоційна обізнаність досліджуваним властиві низький (48,6% – 16 осіб), середній (45,5% – 15 осіб) та високий (6,1% – 2 особи) рівні.
- 2) Серед учасників дослідження, які входять у категорію легкого рівня схильності, зустрічається низький (93,9% – 31 особа) та середній (6,1% – 2 особи) рівні управління емоціями; високий рівень серед вибірки, що входить до даної групи, не виявлено.
- 3) За шкалою самомотивація 84,8% (28 осіб) респондентів мають низький рівень, 15,2% (5 осіб) – середній.
- 4) 48,5% (16 осіб) учасників мають низький рівень емпатії, середній – для 45,5% (15 осіб), високий – для 6,1% (2 особи).

- 5) 81,8% (27 осіб) мають низький рівень за шкалою розпізнавання емоцій, 18,2 (6 осіб) – середній.
- б) Опитувані цієї категорії не демонструють високого рівня розвитку загального емоційного інтелекту; середній рівень мають 6,1% (2 особи); низький – 93,9% (31 особа).

Відповіді даної категорії вибірки на питання опитувальника "CISS" дають такі результати (Рис. 2.3): «Емоційно-орієнтовані» копінг-стратегії обирає 52% (17 осіб) респондентів; «Соціальне відволікання» – 27% (9 осіб); «Відволікання» – 12% (4 особи); «Вирішення задачі» – 6% (2 особи); «Уникнення» – 3% (1 особа).

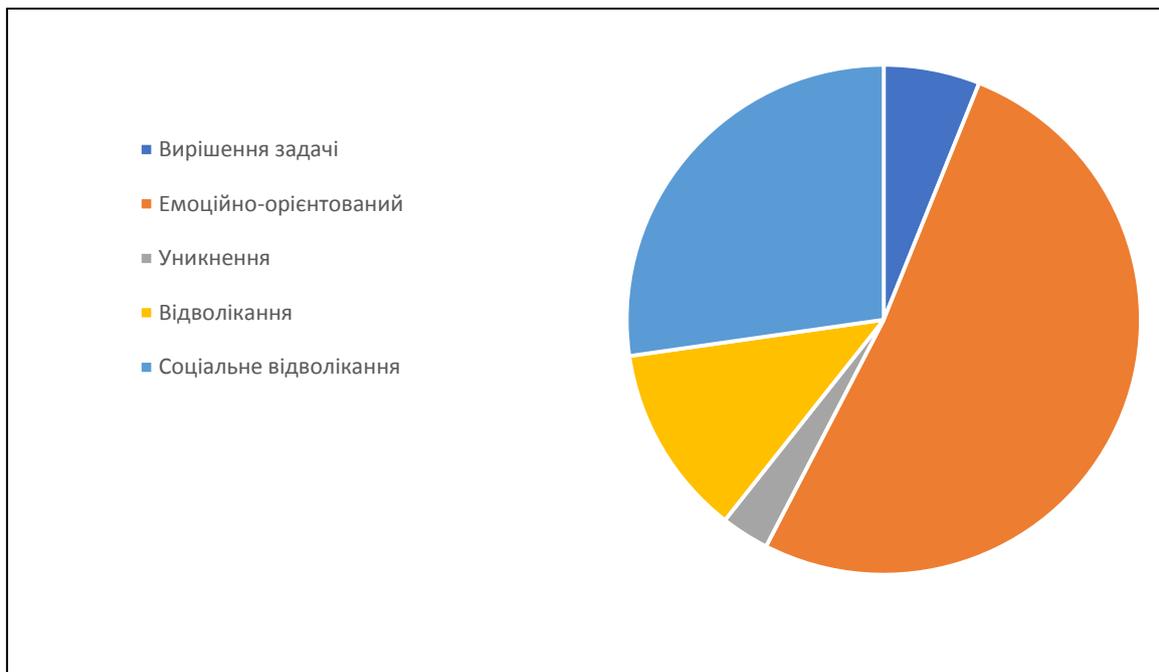


Рис. 2.3 Результати опитувальника «CISS» респондентів з легким рівнем Інтернет-залежності

Опитані, яким притаманний помірний рівень схильності до Інтернет-адикції, демонструють наступні особливості емоційної сфери:

- 1) Емоційна обізнаність виражена лише на низькому й середньому рівнях – 78,6% (22 особи) і 21,4% (6 осіб) відповідно.

- 2) Управління емоціями у кожного респондента з даної групи перебуває виключно на низькому рівні.
- 3) За шкалою самомотивації 92,9% (26 осіб) опитаних мають низький рівень, 7,1% (2 особи) – середній.
- 4) Емпатія розвинена на низькому рівні у 78,6% (22 особи) вибірки, у 21,4% (6 осіб) – на середньому.
- 5) Низький рівень розпізнавання емоцій має 89,3% (25 осіб) учасників дослідження, 10,7% (3 особи) – середній, високий рівень у цієї категорії опитуваних – не зустрічається.
- 6) Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у кожного з досліджуваних – низький.

Серед копінг-стратегій 57% (13 осіб) учасників опитування з цієї підгрупи найчастіше обирають «Емоційно-орієнтовану» копінг-стратегію, 26% (6 осіб) – «Уникнення», 17% (4 особи) – «Соціальне відволікання» (Рис. 2.4).

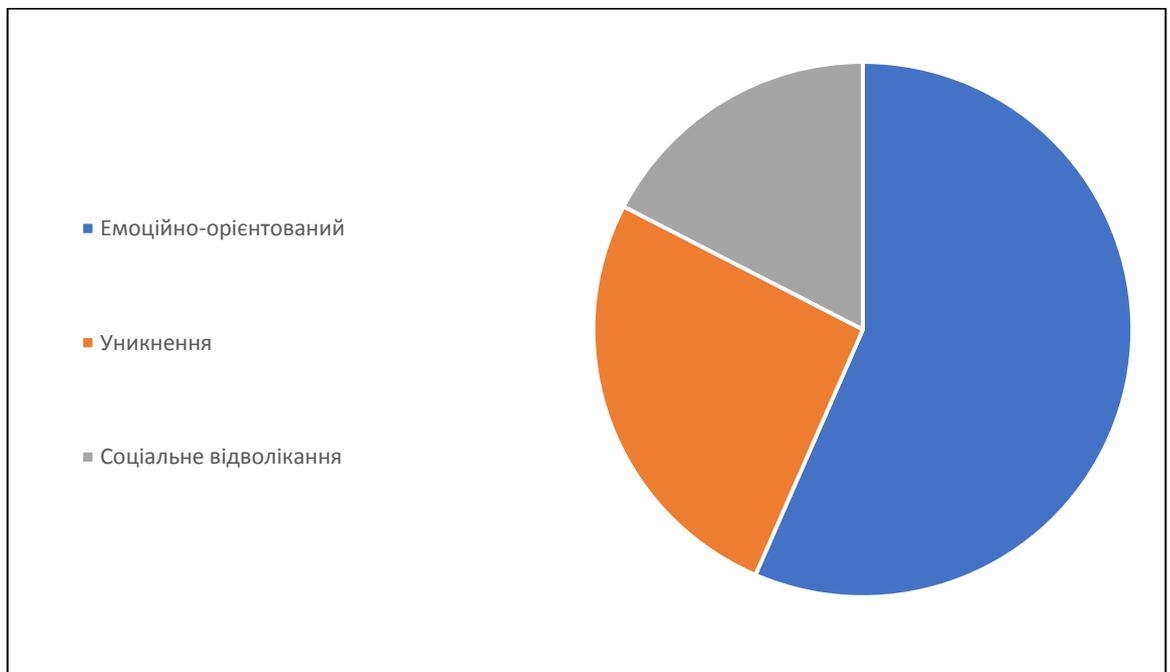


Рис. 2.4. Результати опитувальника «CISS» респондентів з помірним рівнем Інтернет-залежності

Для учасників дослідження, які демонструють надмірний рівень схильності до адикції, властиві такі особливості емоційної сфери:

- 1) 90% (18 осіб) респондентів мають низький рівень емоційної обізнаності і ще по 5% (1 особа) – середній та високий.
- 2) Управління емоціями у кожного з досліджуваних знаходиться на низькому рівні.
- 3) Низький рівень самомотивації властивий всім учасникам з даної категорії.
- 4) Низький рівень емпатії зустрічається у 95% (19 осіб) досліджуваних, середній – у 5% (1 особа).
- 5) Розпізнавання емоцій у кожного з опитаних перебуває на низькому рівні.
- 6) Низький рівень емоційного інтелекту демонструють всі представники цієї категорії вибірки.

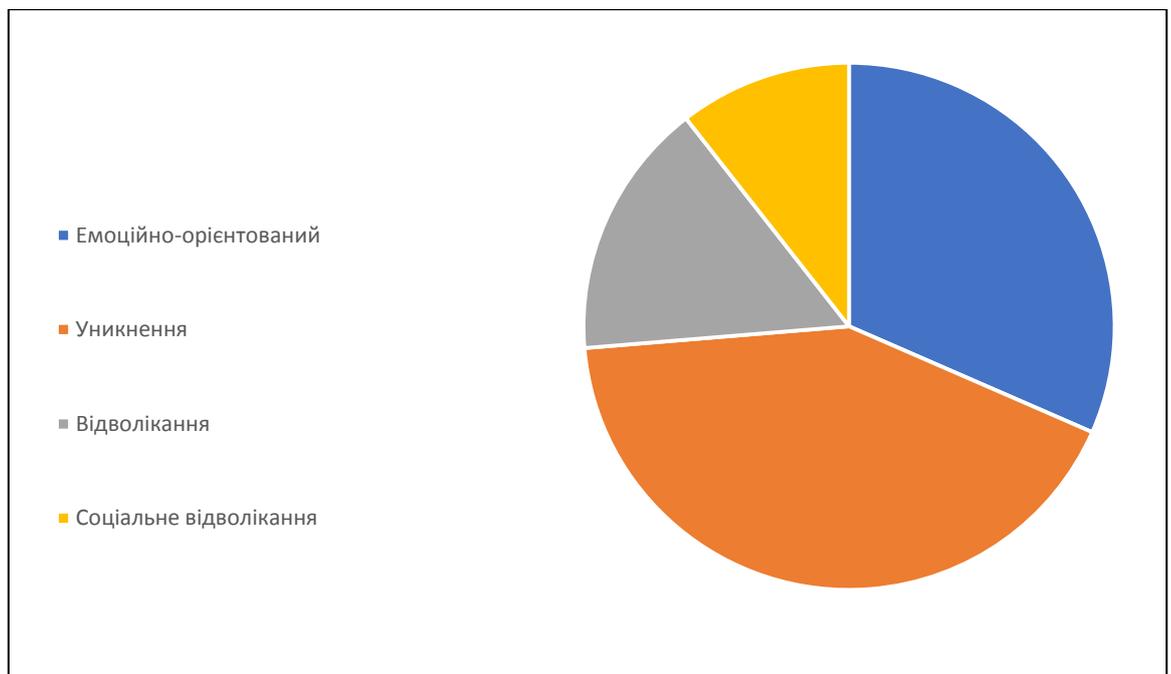


Рис. 2.5. Результати опитувальника «CISS» респондентів з надмірним рівнем Інтернет-залежності

42% (8 осіб) респондентів з надмірною схильністю до Інтернет-залежності демонструють часте звернення до копінг-стратегії «Уникнення», 32% (6 осіб) – до «Емоційно-орієнтованої», 15% (3 особи) – «Відволікання», 11% (2 особи) – до «Соціального відволікання».

Отже, кількісний аналіз результатів дослідження продемонстрував, що в осіб, схильних до Інтернет-залежності, рівень емоційного інтелекту, як і рівень розвитку окремих його складових, нижче, ніж у тих, кому подібна схильність не властива. Окрім того, показники зменшуються з кожним наступним ступенем схильності до Інтернет-залежності.

На нашу думку, це може бути пов'язано зі способом життя осіб, які зловживають використанням Інтернету. Надмірне перебування в мережі, мінімізує реальні соціальні зв'язки, замінюючи їх на онлайн-комунікації, а це, у свою чергу, перешкоджає розвитку емоційної сфери. Позбавлення досвіду живого спілкування, не дозволяє формувати такі навички, як, наприклад, розпізнавання емоцій та вірне інтерпретування невербальних сигналів.

Поряд з тим, постійна втеча до кіберпростору може бути ознакою низької толерантності до фрустрацій. Спроба сховатися від негативних емоцій позбавляє особу можливості до самоусвідомлення та розвитку рефлексії, що в тому числі здійснює негативний вплив на розвиток емоційного інтелекту.

Згідно з отриманими результатами за методикою "CISS", респонденти, яким не властиве надмірне й ірраціональне використання Інтернету, використовують переважно конструктивні методи протистояння стресу, спрямовані на вирішення проблемної ситуації. В окремих випадках вони звертаються до копінг-стратегії «Соціальне відволікання». Що стосується досліджуваних, які демонструють легкий, помірний та надмірний рівні схильності до Інтернет-адикції, то вибір копінг-стратегій має свої особливості на кожному з них. Так, особи з легким ступенем надають перевагу «Емоційно-орієнтованим» копінг-стратегіям, частина –

«Соціальному відволіканню». Іноді респонденти, які входять до цієї категорії, звертаються до «Відволікання» та «Вирішення задач», рідше – до «Уникнення».

Для помірно схильних до Інтернет-адикції досліджуваних, вибір адаптивних копінг-стратегій взагалі – невластивий. Натомість, переважає «Емоційно-орієнтований» спосіб боротьби зі стресом. В окремих випадках дана частина вибірки демонструє «Уникнення» та «Соціальне відволікання».

Надмірний рівень схильності до Інтернет-залежності передбачає тенденцію обирати «Уникнення» та «Емоційно-орієнтовану» копінг-стратегії. Також існує мінімальна можливість вибору «Відволікання» і «Соціального відволікання». Водночас стратегія «Вирішення задач» не зустрічається зовсім.

Ми вважаємо, що такі тенденції у виборі копінг-стратегій зумовлені рівнем розвитку емоційного інтелекту учасників дослідження, що в тому числі підтверджують результати теоретичного аналізу наукових джерел з даної проблематики.

Можна припустити, що серед конкретних причин, які можуть підштовхувати до вибору неадаптивних способів боротьби з негативними впливами, є низька толерантність до стресу в осіб, схильних до Інтернет-залежності. Означена якість змушує їх шукати швидкі способи полегшення психічного напруження. Водночас, ті, кому не властиве зловживання онлайн-активностями, мають високий рівень емоційного інтелекту, який дозволяє їм реагувати на стресори конструктивніше й працювати на перспективу (полегшення в майбутньому, а не «тут і зараз»).

Ще однією причиною може виступати імпульсивність, як особистісна характеристика. Респонденти з розвиненим емоційним інтелектом здатні контролювати себе й свої пориви, в той час як його низький рівень робить це завдання дещо складнішим. Часто бажання уникнути неприємних відчуттів, змушує звертатися до неадаптивних стратегій, оскільки ті передбачають

миттєве отримання бажаного. Розвинена саморегуляція дозволяє стримати ірраціональні імпульси й обрати більш конструктивний копінг.

З ціллю поглиблення виявлення й розуміння зв'язку схильності до Інтернет-адикції з особливостями емоційного інтелекту й копінг-стратегій, був проведений **кореляційний аналіз** (застосовано коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона).

Для участі у кореляційному аналізу нами було сформовано дві групи: ними стали контрастні групи, до складу яких увійшли юнаки, несхильні до Інтернет-адикції, та юнаки схильні до Інтернет-адикції.

Результати кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та копінг-стратегій **в осіб, несхильних до Інтернет-адикції** (Додаток А.1) свідчать про наявність негативного статистично значущого взаємозв'язку середньої сили ($r=-0,398$; $p\leq 0,05$) між показниками рівню схильності до Інтернет-залежності і шкалою емоційного інтелекту «Управління емоціями». Це демонструє, що чим краще особа вмє управляти своїми емоціями, тим менш схильною до залежності вона є. Зв'язків між відсутністю схильності до Інтернет-адикції та іншими шкалами емоційного інтелекту виявлено не було. Статистично значущих кореляцій між показниками рівню схильності до Інтернет-залежності і копінг-стратегіями також виявлено не було.

Кореляційний аналіз, здійснений з масивом методик, виконаних респондентами з **надмірним рівнем схильності до Інтернет-залежності** (Додаток А.4) продемонстрував наявність:

- 1) негативного статистично значущого зв'язку середньої сили ($r=-0,518$; $p\leq 0,05$) між показниками «Ірраціональне використання мережі» та копінг-стратегією «Вирішення задачі»;
- 2) позитивного статистично значущого зв'язку середньої сили ($r=0,514$; $p\leq 0,05$) між показниками «Надмірна кількість онлайн-активностей» та копінг-стратегією «Відволікання».

Виявлені взаємозв'язки, на нашу думку, можна тлумачити наступним чином:

- 1) чим частіше юнацтво звертається до копінг-стратегії «Вирішення задач», тим менше воно схильне до Інтернет-залежності.
- 2) використання копінг-стратегії «Відволікання» збільшує ризик появи кіберадикції у юнацтва.

Статистично значущих взаємозв'язків між емоційним інтелектом, його компонентами, а також іншими копінг-стратегіями, та надмірним рівнем схильності до адикції – не виявлено.

Використання кореляційного аналізу продемонструвало відсутність статистично значущих зв'язків між легким (Додаток А.2), а також помірним (Додаток А.3) рівнями схильності до Інтернет-залежності і стратегіями копінг-поведінки у стресових ситуаціях "CISS" та шкалами емоційного інтелекту Н. Голла.

На нашу думку, зв'язок між управлінням емоціями й відсутністю залежності від Інтернету можна пояснити тим, що особа, яка вміє керувати своїми емоційними станами, здатна тримати під контролем їх негативні вияви, тим самим зберігаючи спокій і здатність адекватно реагувати на вплив стресорів у разі потрапляння в несприятливу ситуацію. Окрім того, можна припустити, що нездатність до управління власними емоціями, сприяє появі схильності до Інтернет-адикції, оскільки вміння контролювати спонтанні бажання відсутнє.

Схильність до використання копінг-стратегії «Відволікання» особами, що надмірно користуються Інтернетом, може бути виявом явища ескапізму. Не бажаючи розбиратися з негативними емоціями та вирішувати життєві труднощі, такі особи надають перевагу відстороненню від проблеми, знаходячи порятунок у Мережі. Тобто можна зробити висновок, що використання даної копінг-стратегії може сприяти виникненню Інтернет-залежності. Натомість негативний кореляційний зв'язок між копінг-стратегією «Вирішенням задач» та високим рівнем схильності до Інтернет-

залежності пояснюється тим, що особі, яка вирішує проблему одразу, не потрібно використовувати Інтернет для послаблення неприємних емоцій та почуттів, а тому й ризик її появи – значно менший.

Отримані результати підтвердили важливість та необхідність проведення подальшого аналізу виокремлених груп респондентів з підвищеною схильністю до виникнення Інтернет-адикції.

З ціллю визначення наявності статистично значущих відмінностей між середніми значеннями проведених методик на матеріалі двох (чи більше) незалежних груп, нами був проведений **однофакторний дисперсійний аналіз – ANOVA**.

Для визначення рівності дисперсій ми застосували Критерій однорідності дисперсій Лівіні (Додаток А.5). Він продемонстрував, що за шкалами тесту Емоційного інтелекту (окрім самомотивації та емпатії) та всіма копінг-стратегіями – дисперсії для кожної з груп статистично не відрізняються ($p \geq 0,05$). Для змінних, дисперсії яких є рівними, було використано критерій Шеффе. За показниками самомотивації й емпатії дисперсії рівними не є, а тому коректним вважається застосування критерію T2 Тамхейна. Апостеріорні (множинні) порівняння були нами використані для виявлення більш глибоких, статистично значущих зв'язків між змінними.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз для оцінки взаємозв'язку рівня схильності до Інтернет-адикції (легкий, помірний, надмірний, відсутність схильності) й емоційного інтелекту і його складових та копінг-стратегій (Додаток А.6), продемонстрував, що ризик появи Інтернет-залежності статистично значуще пов'язаний зі сформованістю наступних складових Емоційного інтелекту та типами Копінг-стратегій:

- 1) емоційна обізнаність ($F=24,257$; $p<0,001$);
- 2) управління емоціями ($F=24,204$; $p<0,001$);
- 3) самомотивація ($F=29,429$; $p<0,001$);
- 4) емпатія ($F=44,114$; $p<0,001$);
- 5) розпізнавання емоцій ($F=34,194$; $p<0,001$);

- 6) інтегративний показник емоційного інтелекту ($F=75,358$; $p<0.001$);
- 7) копінг-стратегія «Вирішення задачі» ($F=52,842$; $p<0,001$);
- 8) емоційно-орієнтована копінг-стратегія ($F=10,385$; $p<0,001$).

Окрім того, було виявлено, що рівень Інтернет-залежності не має статистично значущих зв'язків з такими способами подолання стресу, як: «Уникнення» ($F=0,581$; $p>0,001$), «Відволікання» ($F=1,388$; $p>0,001$), «Соціальне відволікання» ($F=2,883$; $p>0,001$).

Отже, розвиток емоційного інтелекту і його окремих компонентів, а також схильність до вибору копінг-стратегій «Вирішення задачі» і «Емоційно-орієнтованої», пов'язані з ризиком стати кіберзалежним. Відсутність зв'язку з такими методами боротьби зі стресом, як: «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання» демонструє меншу залежність від фактору.

Для виявлення конкретних відмінностей між групами було здійснено аналіз даних тесту Шеффе (Додаток А.7, Додаток А.9) та тесту Т2 Тамхейна (Додаток А.8), а також таблиць однорідних підмножин (Додаток А.10).

Кожна з 4-х груп респондентів відрізняється між собою за показником емоційної обізнаності. Зокрема, середня відмінність між неохочими до Інтернет-залежності респондентами та тим, кому властивий легкий рівень, становила $M=4,09$, $p<0,05$; між умовною нормою й надмірним рівнем – $M=11,02$, $p<0,05$. Хоча емоційна обізнаність в осіб з найвищим ризиком появи Інтернет-адикції є менш розвиненою, значущих зв'язків між цим та помірним рівнями – не виявлено.

За фактором управління емоціями представники кожної з груп демонстрували зростання показників відповідно до зменшення схильності до Інтернет-адикції. Якщо між неохочими до залежності респондентами та тими, хто має помірний рівень, відмінність становила $M=9,61$, $p<0,05$, то між першими та досліджуваними з надмірним рівнем $M=10,55$, $p<0,05$. Тим не менш, легкий, помірний та надмірний рівні статистично значущої різниці не демонструють.

Учасників дослідження, яким не властива Інтернет-адикція, мали вищі показники за компонентом емоційного інтелекту «Самотивація», ніж ті, кому характерний легкий ($M=6,80$, $p<0,05$), помірний ($M=9,80$, $p<0,05$) та надмірний ($M=11,06$, $p<0,05$) рівні схильності до залежності. Статистично значуща різниця виявлена між групою несхильних до Інтернет-залежності досліджуваних та іншими (з легким та надмірним рівнем). Серед респондентів з помірним ступенем та іншими ступенями схильності до Інтернет-залежності – істотних відмінностей не виявлено.

Суттєва різниця між означеними групами була виявлена і в рівні розвитку емпатії. Так, середня відмінність між несхильними до Інтернет-адикції та легким, помірним і надмірним рівнями становила $M=5,11$, $p<0,05$, $M=8,87$, $p<0,05$, $M=14,52$, $p<0,05$ відповідно. Відмінності між кожною групою є статистично достовірними.

Схожа тенденція була виявлена за фактором розпізнавання емоцій. Особи з надмірним, помірним та легким рівнями демонструють значно менші показники ніж ті, хто має мінімальний ризик стати залежним ($M=11,98$, $p<0,05$, $M=9,55$, $p<0,05$, $M=6,98$, $p<0,05$ відповідно). Статистично значущі відмінності:

- 1) виявлені між особами несхильними до Інтернет-залежності та з будь-яким рівнем схильності;
- 2) виявлені між представниками груп з легким та надмірним рівнями Інтернет-залежності.
- 3) не знайдені у респондентів, які належать до групи з помірним рівнем схильності до Інтернет-залежності, та тих, кого можна віднести до категорії надмірного і легкого рівнів.

Інтегративний показник емоційного інтелекту зменшується відповідно до зростання рівня схильності до залежності. Простежується чітка різниця між його розвитком у кожній групі. Несхильні до Інтернет-залежності мали значно вищі показники, ніж особи з легким рівнем ($M=33,48$, $p<0,05$),

помірним ($M=46,35$, $p<0,05$) та надмірним ($M=59,22$, $p<0,05$) рівнями. Між групами підтверджено значущі відмінності.

За використанням копінг-стратегії «Вирішення задачі» кожна група респондентів істотно відрізняється одна від одної. Середня відмінність між неохочими до Інтернет-залежності респондентами та тими, хто має легкий, помірний і надмірний рівні складала: $M=0,63$, $p<0,05$, $M=0,95$, $p<0,05$, $M=1,27$, $p<0,05$ відповідно.

У використанні емоційно-орієнтованої копінг-стратегії виявлено статистично значущі відмінності між групою неохочих та схильних до Інтернет-адикції досліджуваних з будь-яким рівнем. Середня різниця між респондентами, яким властивий мінімальний ризик появи Інтернет-залежності, і особами з легким рівнем становить: $M=0,51$, $p<0,05$. Значущих відмінностей між групами з легким, помірним та надмірним ступенями не виявлено.

Показники «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання» демонструють відсутність будь-яких суттєвих відмінностей між групами неохочих, з легким, помірним і надмірним рівнями Інтернет-залежності. Середні різниці між даними категоріями не є статистично достовірними ($p>0,05$). Отримані результати свідчать про те, що схильність до Інтернет-залежності не пов'язана з частотою використання даних копінг-стратегій. Можна висловити припущення, що вищезгадані способи боротьби зі стресом є універсальними для представників кожної з груп.

Проведений дисперсійний однофакторний аналіз ANOVA дозволив нам виявити особливості взаємозв'язку рівня схильності до Інтернет-залежності з емоційним інтелектом та його окремими компонентами, а також копінг-стратегіями. Встановлено, що учасники дослідження, залежно від вірогідності стати Інтернет-адиктом, відрізняються між собою за розвитком емоційного інтелекту, його окремих складових і найчастіше використовуваних методів боротьби зі стресом:

1. Учасники з надмірним рівнем схильності до Інтернет-залежності демонструють найнижчі показники за всіма факторами, що стосуються емоційної сфери (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій та інтегративний показник емоційного інтелекту). Це свідчить про низький рівень розвитку загальної емоційної компетентності, нездатності до виявлення, розуміння та регулювання емоцій. Окрім того, представники даної групи рідко звертаються до конструктивних копінг-стратегій, порівняно з іншими групами. Натомість переважає використання дезадаптивних методів подолання стресу. Наприклад, емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, яка передбачає появу негативних емоцій та зосередження уваги на цьому стані.
2. Помірному рівню Інтернет-залежності властиві дещо вищі індекси компонентів емоційного інтелекту і його загального рівня, але вони вказують на їхній недостатній розвиток. За певними складовими (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій) представники даної групи можуть бути схожі на респондентів з надмірним та легким рівнями схильності до Інтернет-залежності. У виборі копінг-стратегій серед досліджуваних, які належать до цієї категорії, переважають ірраціональні методи боротьби зі стресом (емоційно-орієнтована стратегія).
3. Серед всіх виокремлених груп схильних до Інтернет-адикції представники, які мають легкий ступінь, характеризуються найвищими показниками як окремих складових емоційного інтелекту, так і його загального рівня. За компонентом «Управління емоціями» респонденти цієї групи схожі на досліджуваних з інших груп. Виявлені особливості дозволяють зробити висновок, що учасники дослідження з легким рівнем схильності до Інтернет-залежності мають найбільш розвинену емоційну сферу серед осіб, які мають ризик стати адиктами. Проте цього недостатньо, щоб робити вибір на користь адаптивних методів

протистояння стресу. Для осіб з легким рівнем схильності до Інтернет-залежності, як і для досліджуваних, котрі мають більший ризик стати залежними, є характерними неконструктивні емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

4. Несхильні до Інтернет-залежності досліджувані достовірно відрізняються від всіх груп найвищими показниками складових емоційного інтелекту та його інтегративного рівня. Можна зробити висновок, що респонденти мають найбільш розвинену емоційну сферу, що створює підґрунтя для здатності кращого розпізнавання, регулювання і розуміння емоцій, а також керування ними. Ще однією особливістю таких учасників дослідження є раціональний підхід до розв'язання проблемних ситуацій. Під дією стресорів несхильні до Інтернет-залежності респонденти обирають стратегію «Вирішення задачі». Вибір дезадаптивних копінгів для них – невластивий.

На нашу думку, низький рівень розвитку емоційного інтелекту може бути вагомою причиною звернення до неконструктивної емоційно-орієнтованої копінг-стратегії у юнаків. Нездатність контролювати і розуміти свої емоції сприяє виникненню негативних станів. Водночас наслідком використання такого методу подолання стресу може стати надмірне використання Інтернету з метою полегшити несприятливу дію емоцій та покращити свій стан.

Проведене нами дослідження має свої обмеження, оскільки методики враховують лише особливості емоційного інтелекту та копінг-стратегій, роль інших особистісних характеристик залишилася нерозкритою.

Отже, несхильним до Інтернет-залежності юнакам властива розвинена емоційна сфера та використання конструктивних способів боротьби зі стресом. Неадаптивні копінг-стратегії, низький рівень емоційного інтелекту і його складових характеризують представників юнацького віку, схильних до Інтернет-адикції.

Нерозвинена емоційна сфера сприяє зверненню до дезадаптивних копінг-стратегій, що в свою чергу підвищує ризики появи Інтернет-адикції. Таким чином, отримані результати обґрунтували необхідність проведення заходу, метою якого є розширення уявлень про зв'язок емоційного інтелекту та неконструктивних методів протистояння стресу у юнаків з різними рівнями схильності до залежності від Інтернету, з акцентуванням уваги на розвитку емоційної компетентності як засобу профілактики деструктивних видів поведінки.

2.4. Лекція на тему «Емоційний інтелект, як засіб профілактики деструктивних копінг-стратегій у юнаків з різними рівнями схильності до Інтернет-залежності»

Тема: Емоційний інтелект, як засіб профілактики деструктивних копінг-стратегій у юнаків з різними рівнями схильності до Інтернет-залежності

Кількість годин: 2 години

Мета заняття:

- **навчальна:** розкрити поняття «емоційний інтелект» і «копінг-стратегії»; ознайомити аудиторію з конструктивними та деструктивними копінг-стратегіями; розкрити питання впливу емоційного інтелекту на реакції та поведінку у стресових ситуаціях; ознайомити слухачів з моделлю впливу емоційного інтелекту на копінг-поведінку у юнаків, схильних до Інтернет-залежності;
- **розвивальна:** сприяти формуванню критичного мислення, емоційної саморефлексії та усвідомленню власних копінг-стратегій;
- **виховна:** формувати усвідомлене ставлення до емоційної сфери особистості як важливої складової психічного здоров'я

Матеріально-технічне забезпечення заняття: модель впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-поведінки у юнаків, схильних до Інтернет-залежності (Додаток Б).

Мотивація: пояснити аудиторії важливість розуміння сутності емоційного інтелекту та його ролі у формуванні адаптивних копінг-стратегій.

План

1. Копінг-стратегії: поняття, види, передумови вибору способів подолання стресу
2. Емоційний інтелект як інструмент для подолання стресу
3. Модель впливу емоційного інтелекту на копінг-поведінку у юнаків, схильних до Інтернет-залежності

Активізація розумових здібностей: обговорення питання «як ви вважаєте, які копінг-стратегії вам характерні?»; аналіз власних прикладів поведінки у стресових ситуаціях

Література:

1. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68-75. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/12.pdf>
2. Вінник Н., Кутішенко В., Кремінська Т. Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість особистості в контексті сучасних викликів. *Наукові перспективи*. 2024. № 11. С. 1273-1282. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50675/1/N_Vinnyk_NP_11_53_2024_FPSRSO.pdf
3. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. *Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень: V Міжнар. студент. наук. конф. (м. Чернівці, 22 груд. 2023 р.)*. Вінниця, 2023. С. 366-369. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/670>
4. Ворощук О., Дідух І., Комар І., Лемко Г. Копінг-стратегії у формуванні стресостійкості викладача: *Collective thinking: unifying scientific approaches in multifaceted research: III international scientific and practical conference (29 листоп. – 1 груд. 2023 р.)*. Amsterdam, 2023. С. 252-256. URL: <https://isu-conference.com/arkhiv/collective-thinking-unifying-scientific-approaches-in-multifaceted-research>

5. Смирнова О.Л., Кас'янова С.Б. Особливості впливу Емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. 2018. №4. С. 38-43. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/9.pdf

ЗМІСТ ЛЕКЦІЇ

У сучасному світі кожен з нас кожного дня стикається з ситуаціями, які впливають на нас негативно, викликаючи стрес та напругу. Розвинена емоційна сфера дозволяє людині краще справлятися з негативними впливами, а також сприяє вибору ефективних стратегій поведінки. Розуміння власних і чужих емоцій сприяє підтримці психічного благополуччя, уникненню конфліктних ситуацій, прийняттю обґрунтованих рішень і вибору адаптивних копінг-стратегій.

1. Копінг-стратегії: поняття, види та передумови вибору способів подолання стресу

Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які людина докладає для того, щоб подолати труднощі, що виникають під час контакту з оточенням. Когнітивний компонент передбачає оцінку проблеми, складання плану дій, пошук можливих інших варіантів її вирішення; емоційний – контроль переживань, емоцій, а також звернення до близьких людей за підтримкою; поведінковий – конкретні дії, спрямовані на реалізацію задуманого [4].

Копінг-стратегії – це сформовані шаблони мислення та поведінки, які людина застосовує, щоб впоратися з труднощами. Їхня мета – збереження здоров'я, шляхом дотримання балансу між вимогами, які висуває навколишнє середовище, та особистісними можливостями індивіда.

Існують різні класифікації копінг-стратегій, які може використовувати людина. Всіх їх можна об'єднати у три категорії за критерієм ефективності:

- 1) Продуктивні копінг-стратегії.

Такі стратегії дозволяють швидко й вдало розв'язувати проблеми, боротися зі стресом.

2) Середньо-продуктивні копінг-стратегії.

Поведінка, яку можна віднести до цієї категорії, дозволяє людині успішно протистояти стресу, але лише в окремих ситуаціях, коли негативний вплив є не надто сильним.

3) Непродуктивні копінг-стратегії.

Способи боротьби зі стресом з даної категорії роблять опір йому малоефективним [4].

До продуктивних копінг-стратегій відносять: конфронтацію, самоконтроль, позитивну переоцінку, створення плану дій тощо. Застосування подібної поведінки позитивно впливає на індивіда, оскільки під час неї він рефлексує, набуває досвід, розвиває свою особистість. Окрім того це дозволяє зберегти психологічне благополуччя, ефективно протидіючи стресу.

Непродуктивні копінг-стратегії дозволяють відчувати тимчасове полегшення, при якому сама проблема не зникає. Часте звернення до подібної поведінки може призводити в результаті до маргіналізації особистості, появи психічних захворювань. Зазвичай такі стратегії є пасивними, а причинами їх вибору є недостатня кількість навичок розв'язку проблемних ситуацій, низька саморегуляція, нерозвинена емоційна сфера, інтроверсія тощо. До непродуктивних копінг-стратегій можна віднести уникнення, дистанціювання, ігнорування тощо. Проявом виступають адиктивна поведінка (в тому числі схильність до Інтернет-залежності), соціальна ізоляція, знецінення себе та інших тощо [3].

Вибір конкретного типу копінг-стратегії визначає низка детермінант, серед яких особистісні якості людини, попередній досвід, характер проблемної ситуації. Окреме місце в цьому питанні займає рівень розвитку емоційного інтелекту індивіда.

2. Емоційний інтелект як інструмент для подолання стресу

У науковій психологічній літературі існує багато різних визначень поняття емоційний інтелект, та більшість з них зводиться до того, що це вміння керувати своїми та чужими емоціями у моменти спілкування. Він передбачає такі навички як:

- 1) виявляти й усвідомлювати емоції, а також вдало спостерігати за процесом їхнього виникання, протікання й згасання.
- 2) розпізнавати й вірно інтерпретувати емоції оточуючих людей;
- 3) стимулювати себе та інших рухатися до успіху;
- 4) контролювати імпульсивні пориви й емоційний стан.

Даний вид інтелекту дозволяє стимулює гармонійне становлення особистості, змінює міжособистісні взаємними у кращу сторону, а також закладає підґрунтя для реалізації власного потенціалу особи [2].

Окрім вищезгаданого емоційний інтелект виконує наступні функції:

1. Інтерпретативна:

вірне декодування інформації, яку надають невербальні прояви емоцій.

2. Регуляторна:

гармонійний вияв власних емоцій, переважання відчуття емоційного комфорту.

3. Стресозахисна:

використання психічних резервів людини й досвіду у складних, стресових ситуаціях.

4. Активізуюча:

побудова ефективної і гармонійної комунікації з іншими [1].

Від того, наскільки розвиненим є емоційний інтелект у індивіда, залежить як часто вона страждатиме від стресових впливів. Окрім того завдяки цьому можна висловити припущення щодо того, як людина поводитиметься в складних ситуаціях, реагуватиме на стресор (адаптивна поведінка, спрямована на вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки;

уникання стресової ситуації, яке може проявлятися в тому числі як Інтернет-залежність) [1].

Проблемна ситуація може перетворитися на позитивний досвід, якщо внутрішні ресурси людини дозволили їй впоратися з нею й адаптуватися. За таких умов стрес є корисним й називається еустрес. Якщо ж ситуація точно протилежна, індивід може відчувати дистрес – емоційне виснаження. Роль емоційного інтелекту – зберігати баланс, що дозволяє людині успішно адаптуватися під впливом стресу.

Науковці стверджують, що розвинена емоційна сфера виступає в ролі ресурсу, який дозволяє захищатися від дії негативних факторів у різних ситуаціях. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту менше страждають від неприємних переживань під час впливу стресорів і мають більший шанс зберегти стан психологічного благополуччя [1].

Як зарубіжні, так і вітчизняні вчені зазначають, що існує залежність між розвитком емоційної сфери та копінг-стратегіями. Чим краще розвинена перша, тим конструктивнішими будуть другі. Емоційний інтелект забезпечує навички саморегуляції, що дозволяє зробити слабшим вплив стресорів. Окрім того, особи з високим його рівнем є більш спокійними в умовах невизначеності, стійкішими до життєвих викликів. Це дозволяє краще пристосовуватися до незвичних, несприятливих умов. Вияв цього можна спостерігати у оптимістичному ставленні до змін та пошуку сенсу в них [2].

Натомість низький емоційний інтелект (як наслідок – висока емоційна сприйнятливність) робить індивіда більш вразливим щодо стресу; невміння регулювати емоції – більшу схильність до депресії; нездатність керувати емоціями, збільшує можливість появи суїцидальних думок та схильності до адиктивної поведінки (хімічної (наприклад, алкогольна) та нехімічної (Інтернет-залежність) [1].

Доцільним буде розглянути, як саме емоційний інтелект здійснює вплив на вибір поведінки у юнаків, схильних до Інтернет-залежності, в умовах стресової ситуації.

3. Модель впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-поведінки у юнаків схильних до Інтернет-залежності.

Відповідь на питання про те, як саме емоційний інтелект «рятує» людину від негативних впливів стресових факторів, можна знайти, розглянувши алгоритм дій при вирішенні проблеми, який включає в себе 4 стадії [5], (Додаток Б).

1) Первинна оцінка

При потраплянні в стресову ситуацію, відбувається оцінка характеру того, що сталося. Приймається рішення наскільки ситуація є загрозовою, чи наявні втрати, є ситуація викликом або ж вважається нейтральною. Первинне оцінювання передбачає окреслення емоційної тональності (тривога, сум, страх, гнів, здивування тощо), що задаватиме напрямок подальших кроків. На даному етапі, емоційний інтелект дозволяє розпізнати почуття й емоції, вербалізувати їх. Це дозволяє уникнути тунельного мислення («все погано») та ірраціональних інтерпретацій.

За умови, коли емоційна сфера є нерозвиненою, матиме місце «застрягання». Увага сконцентрована на негативних переживаннях, викликаних ситуацією, що склалася. Спостерігається домінування негативних емоційних станів (пригнічення, сум, тривога, апатія тощо). У цьому випадку внутрішні ресурси особистості спрямовуються не на вирішення ситуації, а на спроби подолати негативні емоції. Мають місце деструктивні способи боротьби зі стресом (наприклад, ескапізм), що блокуватиме подальший адаптивний сценарій розв'язання проблеми. У свою чергу дана поведінка має свої негативні наслідки й може виступати підґрунтям для розвитку залежностей (в тому числі й Інтернет-залежності).

Якщо рівень емоційного інтелекту є достатнім для раціональної первинної оцінки, відбувається перехід на наступний етап.

2) Оцінка ресурсів

Даний етап характеризується оцінкою наявних внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Прикладом перших можуть виступати здатність до самоконтролю,

здорова оцінка власних досвіду та знань, життєва стійкість, впевненість у собі; другий – підтримка друзів і родини, матеріальні можливості, достатня кількість часу тощо. Емоційний інтелект дозволяє об'єктивно оцінювати власні компетенції, регулювати емоції під час оцінки ресурсів. Окрім того розвинена емоційна сфера відкриває можливість для залучення соціальних ресурсів, оскільки особам з високим рівнем емоційного інтелекту легше встановлювати соціальні контакти та просити про допомогу.

3) Об'єднання оцінок і пошук найкращого варіанту дій.

На цьому етапі поєднуються результати первинної оцінки та оцінки ресурсів; зіставляються доступні засоби та характер проблемної ситуації. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє швидко переглядати різні варіанти дій та оцінювати їхні наслідки, враховуючи емоційні, раціональні та соціальні аспекти.

4) Власне поведінка, реалізація плану

Втілення обраних дій у життя. За умови, коли стратегія не виправдовує очікувань, розвинена емоційна сфера дозволяє вчасно оцінювати її ефективність та коригувати відповідно до потреб. Окрім того, якщо реалізація плану вимагає тривалого часу, емоційний інтелект підвищує стійкість до подразників і зменшує виснаження.

Отже, копінг-стратегії – це способи мислення та поведінки, які застосовує людина в стресових ситуаціях. Поділяють їх на продуктивні, дещо продуктивні та непродуктивні. Детермінантами копінг-стратегій виступають особистісні якості, попередній досвід, характер людини, але однією з основних залишається емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти, контролювати емоції та керувати ними. Емоційна сфера та її компоненти виступають важливими ресурсами для адаптивної поведінки в стресових ситуаціях. Для кращого розуміння того, як емоційний інтелект впливає на подолання стресу, було розроблену модель впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-поведінки.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Під час дослідження вибірка була умовно поділена нами на дві частини: схильних та несхильних до Інтернет-залежності учасників. Окрім того з другої групи було виокремлено ще три за рівнями схильності до адикції: легким, помірним та надмірним.

Кількісний аналіз результатів продемонстрував, що представники кожної з диференційованих категорій мають особливості у розвитку емоційної сфери та виборі копінг-стратегій. Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA дозволив виявити головні відмінності між кожною з груп досліджуваних.

Так, несхильні до Інтернет-адикції юнаки мають високі показники рівня емоційного інтелекту і його окремих складових. Високий інтелект створює підґрунтя для конструктивних способів поведінки у несприятливих умовах. Зокрема, серед несхильних представників юнацького віку домінують копінг-стратегії, спрямовані на вирішення задач.

Юнаки та юнки, що мають більший ризик стати адиктами, обирають дезадаптивні варіанти поведінки. Результати дослідження демонструють, що серед них переважають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають концентрацію уваги не негативних емоціях, які виникають під час стресових ситуацій. Емоційний інтелект схильних до залежності юнаків знаходиться на низькому рівні й показники значно зменшуються відповідно до зростання рівня залежності.

Отже, схильні до залежності юнаки та юнки характеризуються властивостями емоційного інтелекту та копінг-стратегіями, які вирізняють їх серед інших представників даного вікового періоду. На підставі отриманих результатів дослідження, молоді, схильні до Інтернет-залежності, можна рекомендувати розвивати складові емоційного інтелекту, що в свою чергу може вплинути на вибір більш конструктивних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнаків, схильних до Інтернет-залежності, дозволили дійти наступних висновків.

1. Феномен емоційного інтелекту сучасною наукою тлумачиться переважно як уміння людини розпізнавати, контролювати та правильно інтерпретувати свої й чужі емоції, забезпечуючи таким чином ефективність взаємодії з іншими. Емоційний інтелект впливає на вибір способу реагування особи на дію стресорів, тобто, він пов'язаний з копінг-стратегіями – формами поведінки особи у стресових ситуаціях.

2. Розвинений емоційний інтелект сприяє: ефективному протистоянню стресу; адаптації до проблемної ситуації; вибору конструктивних копінг-стратегій. Натомість, нерозвинена емоційна сфера передбачає вибір дезадаптивної поведінки, що не дозволяє ефективно впоратися з негативним впливом та швидко вирішити ситуацію.

3. Дані емпіричного дослідження дозволили констатувати наявність 18% опитаних з високим рівнем схильності до Інтернет-залежності, 25% – з помірним, 29% – з легким і 28% – без схильності до залежності. Переважна більшість опитаних має низький рівень емоційного інтелекту (70%) і лише 5% – високий його рівень. Найчастіше використовуваною респондентами копінг-стратегією є емоційно-орієнтована (42%); найрідше застосовуються стратегії соціального відволікання (9%) та відволікання (4%).

4. Встановлено наявність статистично достовірних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнаків з різним рівнем схильності до Інтернет-залежності. Доречним, на нашу думку, є висвітлення результатів опитуваних двох контрастних груп: схильних та несхильних до Інтернет-залежності.

4.1. *Несхильні до Інтернет-залежності юнаки та юнки* демонструють переважно високий та середній рівні сформованості

емоційного інтелекту, що дозволяє їм краще контролювати й регулювати свої емоції та бажання, розпізнавати їх; співпереживати іншим та встановлювати з ними здорові соціальні зв'язки; протистояти стресовим впливам. Ефективному виходу зі стресових ситуацій сприяє вибір ними адаптивної копінг-стратегії «Вирішення задачі».

4.2. *Схильні до Інтернет-залежності юнаки та юнки* мають низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється у невмінні керувати власними емоціями, усвідомлювати й виражати їх; нездатності до розуміння і вірної інтерпретації чужих емоцій; надмірній імпульсивності; нерозвиненості емпатії. Низька емоційна компетентність робить цих юнаків та юнок надмірно вразливими до несприятливих впливів й нездатними раціонально реагувати на стрес-подразники. Способом боротьби зі стресорами, ці респонденти обирають переважно емоційно-орієнтовану копінг-стратегію.

4.3. Існує зв'язок *між рівнями* схильності до Інтернет-залежності та вираженості емоційного інтелекту й копінг-стратегій: чим більше особа схильна до Інтернет-залежності, тим яскравіші прояви емоційного інтелекту й копінг-стратегій вона демонструє.

5. З ціллю поширення знань про зв'язок емоційного інтелекту і копінг-стратегій у схильних до Інтернет-адикції осіб, нами було розроблене й проведене серед студентів 2-го курсу спеціальності 053 Психологія просвітницьке заняття (у формі лекції) на тему: «Емоційний інтелект як засіб профілактики деструктивних копінг-стратегій у юнаків з різними рівнями схильності до Інтернет-залежності»).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей прояву Інтернет-залежності у підлітків та юнаків, травмованих широкомасштабною війною.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Бантишева О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 36-54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_5 (дата звернення: 14.10.2024)
3. Бацилева О., Потаєва К. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи: матеріали наук. конф. (м. Вінниця, 16-17 трав. 2019 р.)*. 2019. С. 197-199. URL: <https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7165> (дата звернення: 17.10.2024)
4. Бойченко М., Шевцова О. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій геймерів дорослого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2019. С. 157-161. URL: <http://les.khpi.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158093> (дата звернення: 16.10.2024)
5. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68-75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_37_14 (дата звернення: 18.10.2024)
6. Бондар Л., Проскурка Н., Бойченко М. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій геймерів дорослого віку. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 11, № 21. С. 38-52. URL: <http://les.khpi.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158093> (дата звернення: 16.10.2024)
7. Брожек Т., Лупійко Л. Особливості впливу інтернет-спілкування на розвиток ЕІ в умовах інформаційної війни. *Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій: збірник наукових праць*

- учасників круглого столу. 2022. С. 10-13. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ac505cba-9c44-467b-86ee-c4ec58253239/content> (дата звернення: 17.10.2024)
8. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризику для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37-42. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42> (дата звернення: 17.10.2024)
9. Вінник Н., Кутішенко В., Кременська Т. Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість особистості в контексті сучасних викликів. *Наукові перспективи*. 2024. № 11. С. 1273-1282. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)) (дата звернення: 18.10.2024)
10. Вовк А., Шевцова О. Особливості проявів копінг-стратегій у майбутніх психологів в стресогенних умовах. *Майбутнє психології в умовах сучасної України* / ред. О. Л.Тонха: зб. матеріалів Всеукр. науково-практ. конф. (м. Київ, 23 трав. 2024 р.). Київ, 2024. С. 44-45. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u169/zbirnik_konf._23.05.2024_r.pdf (дата звернення: 16.10.2024)
11. Власенко К., Гайсолюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. *Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень: V Міжнар. студент. наук. конф. (м. Чернівці, 22 груд. 2023 р.)*. Вінниця, 2023. С. 366-369. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/670> (дата звернення: 18.10.2024)
12. Волошок О., Ноздріна Л. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 70-76. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/11.pdf> (дата звернення: 20.10.2024)
13. Ворошук О., Дідух І., Комар І., Лемко Г. Копінг-стратегії у формуванні стресостійкості викладача: *Collective thinking: unifying scientific*

- approaches in multifaceted research: III international scientific and practical conference* (29 листоп. – 1 груд. 2023 р.). Amsterdam, 2023. С. 252-256. URL: <https://isu-conference.com/arkhiv/collective-thinking-unifying-scientific-approaches-in-multifaceted-research> (дата звернення: 20.10.2024)
14. Гогунська Є. Емоційний інтелект як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи* / ред. З. Сіверс: матеріали доп. учасників II Всеукр. конгр. із соц. психології з міжнар. участю (м. Київ, 7-8 листоп. 2019 р.). 2009. С. 59-61. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/Theses-UCSP2019.pdf> (дата звернення: 18.10.2024)
15. Дерев'янка С. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2009. 192 с.
16. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія: психологічні науки*. 2022. №17. С. 15-25. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).02) (дата звернення: 16.10.2024)
17. Каламаж В., Тимошук Є., Краснопір А. Дорошук Г. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 16. С. 28-35. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3782> (дата звернення: 16.10.2024)
18. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1, №55. С. 23-

27. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf
(дата звернення: 20.11.2024)
19. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
20. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Т. 1, № 31. С. 23-39. URL: https://www.researchgate.net/publication/379657454_Trening_rozvitku_produktyvnyh_koping-strategij_v_konteksti_zabezpecenna_psihologicnogo_zdorov%27a_ta_blogo_polucca_osvitnogo_personalu_v_umovah_vijni (дата звернення: 17.10.2024)
21. Кас'янова С. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукр. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 31 трав. 2018 р. / ред. С. Максименко. Київ, 2018. С. 105-109. URL: https://www.researchgate.net/publication/364346156_Psihologicni_vimiri_o_sobistisnoi_vzaemodii_sub'ektiv_osvitnogo_prostoru_v_konteksti_gumanist_ichnoi_paradigmi_Psychological_dimensions_of_the_personal_interaction_of_the_subjects_of_the_educational_spac (дата звернення: 16.10.2024)
22. Кіреєва З., Турлаков І. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. Т.2, №24. С. 1321-1332. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332) (дата звернення: 17.10.2024)
23. Кіясь А. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 44-48. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12818> (дата звернення: 20.10.2024)

24. Колісник Л. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №26. С. 278-295. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_24 (дата звернення: 13.10.2024)
25. Корнієнко В., Ніканорова Ю., Кулешова Т. Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. №19. С. 87-93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_14 (дата звернення: 19.10.2024)
26. Коллі-Шамне А., Руденко Д. Особливості емоційного інтелекту та копінг-стратегій у структурі професійного розвитку молодих і досвідчених фахівців сучасних соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Т.1, №20. С. 52-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2021_1_8 (дата звернення: 16.10.2024)
27. Коцарь А. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету: Серія "Психологія"*. 2015. №1150. С. 15-20.) URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_1150_57_5 (дата звернення: 16.10.2024)
28. Литвиненко О., Крапива М. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник. серія психологія*. 2024. №1. С. 85-89. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.15> (дата звернення: 20.10.2024)
29. Ляховець Л., Лісневська А. Індивідуально-типологічні властивості схильних до інтернет-залежності осіб раннього юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.2, №1. С. 70-74. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/15.pdf (дата звернення: 17.10.2024)
30. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету. серія психологічні науки*. 2018. №3. С. 123-

128. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-14> (дата звернення: 16.10.2024)
31. Лящ О., Ковальчук Ю. Прояв копінг-стратегії в кризовій ситуації юнаків. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи: матеріали міжнар. науково-практ. конф. (м. Тернопіль, 2-3 черв. 2022 р.).* 2022. С. 222-224. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/178> (дата звернення: 14.10.2024)
32. Лящ О. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи.* 2016. №7. С. 135-139. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_37 (дата звернення: 14.10.2024)
33. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки: Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина».* 2023. Т.10, №28. С. 601-611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 18.10.2024)
34. Мустафаєв С.М. Особливості емоційної сфери і комунікативної компетентності у підлітків з Інтернет-залежною поведінкою. *Правничий вісник Університету "КРОК".* 2018. №32. С. 141-149. URL: <https://library.krok.edu.ua/media/library/category/zhurnali/pravnychyi-visnyk-universytetu-krok/pravnychyi-visnyk-universytetu-krok-n32.pdf> (дата звернення: 20.10.2024)
35. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological prospects journal.* 2022. №40. С. 104-120. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2022_40_11 (дата звернення: 16.10.2024)
36. Новак О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика.* 2010. №6. С. 41-47.

- URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_8 (дата звернення: 16.10.2024)
37. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: «Освіта України», 2016. 182 с.
38. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України: питання психології*. 2024. Т.3, №79. С. 108-114. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-108-114> (дата звернення: 16.10.2024)
39. Півень М., Казимова Ю. Структурні особливості емоційної сфери користувачів мережі Instagram. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. №11. С. 140-146. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/18.pdf (дата звернення: 20.10.2024)
40. Погрібна А., Лісніча Т., Кадук О. Особливості копінг-поведінки підлітків з Інтернет-залежністю. *Актуальні питання сучасної науки та освіти*. 2021. №7. С. 229-234.
41. Подольська С. Емоційний інтелект як ресурс в структурі копінг-поведінки особистості в ситуаціях невизначеності. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності* / ред. М. Папуча: зб. матеріалів XIII Міжнар. науково-практ. конф. (м. Ніжин, 16-17 берез. 2023 р.). Ніжин, 2023. С. 128-133. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054906.pdf> (дата звернення: 16.10.2024)
42. Смирнова О.Л., Кас'янова С.Б. Особливості впливу Емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. 2018. №4. С. 38-43. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/9.pdf (дата звернення: 16.10.2024)

43. Турецька Х. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: монографія. Львів, 2010. 225 с.
44. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України: питання психології*. 2022. Т.3, №67. С. 126-135. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-126-135> (дата звернення: 17.10.2024)
45. Фещук Т. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни. *ГАБІТУС. Серія: Вікова та педагогічна психологія*. 2023. №53. С. 87-92. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/53_2023.pdf (дата звернення: 20.10.2024)
46. Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. 2013. №14. С. 163-184. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2013_14_15 (дата звернення: 16.10.2024)
47. Шайхлісламов З., Горбенко В. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2023. Т.34, №1. С. 64-69. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf (дата звернення: 16.10.2024)
48. Юрченко В., Чижма Д. Дослідження проблеми емоційного інтелекту особистості юнацького віку. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2021. №9. С. 254-260.
49. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця: Діло, 2019. 105 с.
50. Antoniuk L. Psychological factors of internet-addicted behaviour among youth. *Society and science. problems and prospects* : The III International Scientific and Practical Conference, London, 25–28 January 2022 / ed. by E. Pluzhnik. London, 2022. P. 499-508. URL: <https://isg-konf.com/wp->

- <content/uploads/2022/01/SOCIETY-AND-SCIENCE.-PROBLEMS-AND-PROSPECTS.pdf> (дата звернення: 17.10.2024)
51. Gioia F., Rega V., Boursier V. Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: a literature review. *Clinical neuropsychiatry*. 2021. Vol. 18, no. 1. P. 41-54. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34909019> (дата звернення: 16.10.2024)
52. Juneja R., Sethi S. Internet addiction, emotional intelligence and anxiety in youth. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015. Vol. 3, no. 6. P. 129-137. URL: https://www.researchgate.net/publication/326583066_Internet_Addiction_Emotion_Intelligence_and_Anxiety_in_Youth (дата звернення: 17.10.2024)
53. Mojisola S., Ayodeji J., Uye E. Psychological factors and internet access as predictors of internet addictive behaviour among adolescents in Ibadan, Nigeria. *Ibadan journal of the social sciences*. 2023. No. 21. P. 44-52. URL: <https://ijss-ui.com.ng/volume-21-issue-1-2023/1647-2> (дата звернення: 17.10.2024)
54. Naeem K., Fatima H., Jawad A., Saeed M. Emotional intelligence, pathological use of internet and psychological wellbeing in university students. *Journal of applied research in management & psychology*. 2019. Vol. 1, no. 1. P. 24-29. URL: https://www.researchgate.net/publication/340031451_Emotional_Intelligence_Pathological_Use_of_Internet_and_Psychological_Wellbeing_in_University_Students (дата звернення: 17.10.2024)
55. Otamuratova S. Theoretical study of individual psychological aspects of internet addicted persons. *American journal of social sciences and humanity research*. 2024. Vol. 4, no. 9. P. 143-151. URL: <https://inlibrary.uz/index.php/ajsshr/article/view/44231/44570> (дата звернення: 24.10.2024)

56. Ranjbar H., Bakhshi M. The association between internet addiction and emotional intelligence: a meta-analysis study. *Acta facultatis medicae naissensis*. 2018. Vol. 35, no. 1. P. 17-29.
57. Tolan O., Onkur B., Aslan H. The relationships between internet addiction and emotional self-awareness and coping with stress in university students. *International journal of eurasian education and culture*. 2022. Vol. 6, no. 16. P. 487-508. URL: https://www.researchgate.net/publication/324224659_The_Association_between_Internet_Addiction_and_Emotional_Intelligence_A_Meta-Analysis_Study (дата звернення: 17.10.2024)
58. Wójcik S., Makaruk K. Nadużywanie internetu przez młodzież: wyniki badania. *Dziecko Krzywdzone : teoria, badania, praktyka*. 2013. № 12/1. S. 35-48. URL: https://www.academia.edu/87510787/Nadużywanie_internetu_przez_młodzież_Wyniki_badania_EU_NET_ADB (дата звернення: 18.10.2024)
59. Yablonska T., Yuanjie L. Psychological characteristics of young men with Internet addiction: a cross-cultural study. *Scientific bulletin of mukachevo state university. series "pedagogy and psychology"*. 2023. Vol. 9, № 3. P. 91-101. URL: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91> (дата звернення: 18.10.2024)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.1

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту й копінг-стратегій у осіб, несхильних до Інтернет-адикції

| | | Кореляції | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------------|---------------|---------|----------------------|---|------------------|-----------------------|-----------|--------------|------------------------|
| | | Рівень схильності до Інтернет залежності | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розпізнавання емоцій | Інтегративний показник емоційного інтелекту | Вирішення задачі | Емоційно-орієнтований | Уникнення | Відволікання | Соціальне відволікання |
| Рівень схильності до Інтернет залежності | Кореляція Пірсона | 1 | ,060 | -,398* | ,266 | -,232 | ,047 | -,122 | -,001 | -,013 | ,208 | ,174 | ,023 |
| | знач. (двостороння) | | ,747 | ,026 | ,148 | ,210 | ,803 | ,514 | ,995 | ,944 | ,262 | ,348 | ,904 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Емоційна обізнаність | Кореляція Пірсона | ,060 | 1 | ,164 | ,518** | ,476** | ,730** | ,843** | ,619** | -,057 | ,369* | ,094 | ,155 |
| | знач. (двостороння) | | ,747 | ,379 | ,003 | ,007 | ,000 | ,000 | ,000 | ,761 | ,041 | ,615 | ,405 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Управління емоціями | Кореляція Пірсона | -,398* | ,164 | 1 | -,003 | -,001 | -,058 | ,470** | ,137 | -,165 | ,218 | ,204 | ,256 |
| | знач. (двостороння) | | ,026 | ,379 | ,987 | ,996 | ,758 | ,008 | ,464 | ,376 | ,240 | ,272 | ,165 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Самомотивація | Кореляція Пірсона | ,266 | ,518** | -,003 | 1 | ,182 | ,503** | ,613** | ,575** | -,268 | ,344 | ,067 | ,294 |
| | знач. (двостороння) | | ,148 | ,003 | ,987 | ,327 | ,004 | ,000 | ,001 | ,145 | ,058 | ,722 | ,109 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Емпатія | Кореляція Пірсона | -,232 | ,476** | -,001 | ,182 | 1 | ,750** | ,631** | ,202 | ,105 | -,031 | -,161 | -,080 |
| | знач. (двостороння) | | ,210 | ,007 | ,996 | ,327 | ,000 | ,000 | ,277 | ,575 | ,869 | ,388 | ,670 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Розпізнавання емоцій | Кореляція Пірсона | ,047 | ,730** | -,058 | ,503** | ,750** | 1 | ,786** | ,521** | ,022 | ,263 | ,103 | ,072 |
| | знач. (двостороння) | | ,803 | ,000 | ,758 | ,004 | ,000 | ,000 | ,003 | ,906 | ,153 | ,583 | ,702 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Кореляція Пірсона | -,122 | ,843** | ,470** | ,613** | ,631** | ,786** | 1 | ,603** | -,137 | ,370* | ,120 | ,238 |
| | знач. (двостороння) | | ,514 | ,000 | ,008 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,461 | ,041 | ,520 | ,198 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Вирішення задачі | Кореляція Пірсона | -,001 | ,619** | ,137 | ,575** | ,202 | ,521** | ,603** | 1 | -,176 | ,199 | ,003 | ,009 |
| | знач. (двостороння) | | ,995 | ,000 | ,464 | ,001 | ,277 | ,003 | ,000 | ,345 | ,282 | ,988 | ,963 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Емоційно-орієнтований | Кореляція Пірсона | -,013 | -,057 | -,165 | -,268 | ,105 | ,022 | -,137 | -,176 | 1 | ,192 | ,214 | ,329 |
| | знач. (двостороння) | | ,944 | ,761 | ,376 | ,145 | ,575 | ,906 | ,461 | ,345 | ,300 | ,248 | ,070 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Уникнення | Кореляція Пірсона | ,208 | ,369* | ,218 | ,344 | -,031 | ,263 | ,370* | ,199 | ,192 | 1 | ,698** | ,811** |
| | знач. (двостороння) | | ,262 | ,041 | ,240 | ,058 | ,869 | ,153 | ,041 | ,282 | ,300 | ,000 | ,000 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Відволікання | Кореляція Пірсона | ,174 | ,094 | ,204 | ,067 | -,161 | ,103 | ,120 | ,003 | ,214 | ,698** | 1 | ,396* |
| | знач. (двостороння) | | ,348 | ,615 | ,272 | ,722 | ,388 | ,583 | ,520 | ,988 | ,248 | ,000 | ,028 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |
| Соціальне відволікання | Кореляція Пірсона | ,023 | ,155 | ,256 | ,294 | -,080 | ,072 | ,238 | ,009 | ,329 | ,811** | ,396* | 1 |
| | знач. (двостороння) | | ,904 | ,405 | ,165 | ,109 | ,670 | ,702 | ,198 | ,963 | ,070 | ,000 | ,028 |
| | N | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 |

* Кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значуща лише на рівні 0,01 (двостороння).

ДОДАТОК А.2

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту й копінг-стратегій у осіб з легким рівнем схильності до Інтернет-адикції

| | | Кореляції | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------------|---------------|---------|----------------------|---|------------------|-----------------------|-----------|--------------|------------------------|
| | | Рівень схильності до інтернет залежності | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розпізнавання емоцій | Інтегративний показник емоційного інтелекту | Вирішення задачі | Емоційно-орієнтований | Уникнення | Відволікання | Соціальне відволікання |
| Рівень схильності до інтернет залежності | Кореляція Пірсона | 1 | ,205 | ,063 | ,032 | -,262 | -,072 | ,024 | ,223 | ,016 | ,157 | ,294 | ,038 |
| | знач. (двостороння) | | ,253 | ,729 | ,858 | ,141 | ,691 | ,894 | ,212 | ,932 | ,383 | ,096 | ,834 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Емоційна обізнаність | Кореляція Пірсона | ,205 | 1 | ,059 | ,175 | ,177 | ,216 | ,499** | ,212 | ,064 | -,098 | ,343 | -,249 |
| | знач. (двостороння) | ,253 | | ,743 | ,330 | ,325 | ,227 | ,003 | ,237 | ,725 | ,589 | ,050 | ,163 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Управління емоціями | Кореляція Пірсона | ,063 | ,059 | 1 | ,540** | ,198 | ,209 | ,660** | ,013 | -,317 | -,037 | ,205 | -,094 |
| | знач. (двостороння) | ,729 | ,743 | | ,001 | ,269 | ,243 | ,000 | ,943 | ,072 | ,836 | ,254 | ,603 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Самомотивація | Кореляція Пірсона | ,032 | ,175 | ,540** | 1 | ,155 | ,271 | ,654** | ,525** | -,289 | ,296 | ,191 | ,329 |
| | знач. (двостороння) | ,858 | ,330 | ,001 | | ,388 | ,127 | ,000 | ,002 | ,103 | ,094 | ,287 | ,062 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Емпатія | Кореляція Пірсона | -,262 | ,177 | ,198 | ,155 | 1 | ,695** | ,657** | ,074 | -,283 | ,217 | ,078 | ,257 |
| | знач. (двостороння) | ,141 | ,325 | ,269 | ,388 | | ,000 | ,000 | ,683 | ,111 | ,225 | ,666 | ,149 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Розпізнавання емоцій | Кореляція Пірсона | -,072 | ,216 | ,209 | ,271 | ,695** | 1 | ,696** | ,257 | -,575** | ,499** | ,240 | ,475** |
| | знач. (двостороння) | ,691 | ,227 | ,243 | ,127 | ,000 | | ,000 | ,149 | ,000 | ,003 | ,179 | ,005 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Кореляція Пірсона | ,024 | ,499** | ,660** | ,654** | ,657** | ,696** | 1 | ,283 | -,434* | ,206 | ,283 | ,158 |
| | знач. (двостороння) | ,894 | ,003 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | ,110 | ,012 | ,250 | ,110 | ,381 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Вирішення задачі | Кореляція Пірсона | ,223 | ,212 | ,013 | ,525** | ,074 | ,257 | ,283 | 1 | -,127 | ,624** | ,529** | ,541** |
| | знач. (двостороння) | ,212 | ,237 | ,943 | ,002 | ,683 | ,149 | ,110 | | ,480 | ,000 | ,002 | ,001 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Емоційно-орієнтований | Кореляція Пірсона | ,016 | ,064 | -,317 | -,289 | -,283 | -,575** | -,434* | -,127 | 1 | -,431* | -,183 | -,366* |
| | знач. (двостороння) | ,932 | ,725 | ,072 | ,103 | ,111 | ,000 | ,012 | ,480 | | ,012 | ,308 | ,036 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Уникнення | Кореляція Пірсона | ,157 | -,098 | -,037 | ,296 | ,217 | ,499** | ,206 | ,624** | -,431* | 1 | ,634** | ,875** |
| | знач. (двостороння) | ,383 | ,589 | ,836 | ,094 | ,225 | ,003 | ,250 | ,000 | ,012 | | ,000 | ,000 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Відволікання | Кореляція Пірсона | ,294 | ,343 | ,205 | ,191 | ,078 | ,240 | ,283 | ,529** | -,183 | ,634** | 1 | ,332 |
| | знач. (двостороння) | ,096 | ,050 | ,254 | ,287 | ,666 | ,179 | ,110 | ,002 | ,308 | ,000 | | ,059 |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Соціальне відволікання | Кореляція Пірсона | ,038 | -,249 | -,094 | ,329 | ,257 | ,475** | ,158 | ,541** | -,366* | ,875** | ,332 | 1 |
| | знач. (двостороння) | ,834 | ,163 | ,603 | ,062 | ,149 | ,005 | ,381 | ,001 | ,036 | ,000 | ,059 | |
| | N | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |

** Кореляція значуща лише на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

ДОДАТОК А.3

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту й копінг-стратегій у осіб з помірним рівнем схильності до Інтернет-адикції

| | | Кореляції | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------------|---------------|---------|----------------------|---|-----------------|-----------------------|-----------|--------------|------------------------|
| | | Рівень схильності до інтернет залежності | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розпізнавання емоцій | Інтегративний показник емоційного інтелекту | Вирішення задач | Емоційно-орієнтований | Уникнення | Відволікання | Соціальне відволікання |
| Рівень схильності до інтернет залежності | Кореляція Пірсона | 1 | ,076 | -,040 | -,189 | ,244 | ,095 | ,044 | -,076 | ,249 | -,113 | -,180 | -,033 |
| | знач. (двостороння) | | ,702 | ,841 | ,334 | ,211 | ,629 | ,825 | ,702 | ,202 | ,566 | ,360 | ,867 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Емоційна обізнаність | Кореляція Пірсона | ,076 | 1 | ,242 | ,144 | ,293 | ,785** | ,765** | ,285 | -,217 | -,158 | ,139 | ,315 |
| | знач. (двостороння) | ,702 | | ,215 | ,465 | ,130 | ,000 | ,000 | ,141 | ,267 | ,422 | ,479 | ,102 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Управління емоціями | Кореляція Пірсона | -,040 | ,242 | 1 | ,405* | -,064 | ,282 | ,619** | ,660** | -,365 | ,031 | ,194 | ,284 |
| | знач. (двостороння) | ,841 | ,215 | | ,032 | ,747 | ,146 | ,000 | ,000 | ,056 | ,874 | ,322 | ,143 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Самомотивація | Кореляція Пірсона | -,189 | ,144 | ,405* | 1 | ,139 | ,145 | ,573** | ,580** | -,180 | ,010 | ,076 | ,011 |
| | знач. (двостороння) | ,334 | ,465 | ,032 | | ,481 | ,460 | ,001 | ,001 | ,358 | ,959 | ,701 | ,954 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Емпатія | Кореляція Пірсона | ,244 | ,293 | -,064 | ,139 | 1 | ,366 | ,481** | ,211 | ,165 | -,226 | -,133 | ,127 |
| | знач. (двостороння) | ,211 | ,130 | ,747 | ,481 | | ,056 | ,010 | ,281 | ,403 | ,248 | ,499 | ,519 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Розпізнавання емоцій | Кореляція Пірсона | ,095 | ,785** | ,282 | ,145 | ,366 | 1 | ,791** | ,327 | -,225 | -,059 | ,028 | ,394* |
| | знач. (двостороння) | ,629 | ,000 | ,146 | ,460 | ,056 | | ,000 | ,089 | ,250 | ,765 | ,887 | ,038 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Кореляція Пірсона | ,044 | ,765** | ,619** | ,573** | ,481** | ,791** | 1 | ,652** | -,278 | -,113 | ,111 | ,355 |
| | знач. (двостороння) | ,825 | ,000 | ,000 | ,001 | ,010 | ,000 | | ,000 | ,151 | ,566 | ,573 | ,064 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Вирішення задач | Кореляція Пірсона | -,076 | ,285 | ,660** | ,580** | ,211 | ,327 | ,652** | 1 | -,164 | ,043 | ,158 | ,432* |
| | знач. (двостороння) | ,702 | ,141 | ,000 | ,001 | ,281 | ,089 | ,000 | | ,405 | ,828 | ,422 | ,022 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Емоційно-орієнтований | Кореляція Пірсона | ,249 | -,217 | -,365 | -,180 | ,165 | -,225 | -,278 | -,164 | 1 | ,273 | ,185 | -,028 |
| | знач. (двостороння) | ,202 | ,267 | ,056 | ,358 | ,403 | ,250 | ,151 | ,405 | | ,160 | ,346 | ,887 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Уникнення | Кореляція Пірсона | -,113 | -,158 | ,031 | ,010 | -,226 | -,059 | -,113 | ,043 | ,273 | 1 | ,730** | ,524** |
| | знач. (двостороння) | ,566 | ,422 | ,874 | ,959 | ,248 | ,765 | ,566 | ,828 | ,160 | | ,000 | ,004 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Відволікання | Кореляція Пірсона | -,180 | ,139 | ,194 | ,076 | -,133 | ,028 | ,111 | ,158 | ,185 | ,730** | 1 | ,465* |
| | знач. (двостороння) | ,360 | ,479 | ,322 | ,701 | ,499 | ,887 | ,573 | ,422 | ,346 | ,000 | | ,013 |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Соціальне відволікання | Кореляція Пірсона | -,033 | ,315 | ,284 | ,011 | ,127 | ,394* | ,355 | ,432* | -,028 | ,524** | ,465* | 1 |
| | знач. (двостороння) | ,867 | ,102 | ,143 | ,954 | ,519 | ,038 | ,064 | ,022 | ,887 | ,004 | ,013 | |
| | N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |

** Кореляція значуща лише на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

ДОДАТОК А.4

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту й копінг-стратегій у осіб з надмірним рівнем схильності до Інтернет-адикції

Кореляції

| | | Рівень схильності до інтернет залежності | Емоційна обізнаність | Управління емоціями | Самомотивація | Емпатія | Розпізнавання емоцій | Інтегративний показник емоційного інтелекту | Вирішення задачі | Емоційно-орієнтований | Уникнення | Відволікання | Соціальне відволікання |
|---|---------------------|--|----------------------|---------------------|---------------|---------|----------------------|---|------------------|-----------------------|-----------|--------------|------------------------|
| Рівень схильності до інтернет залежності | Кореляція Пірсона | 1 | -,441 | -,181 | ,247 | ,112 | ,336 | ,017 | -,518* | -,191 | ,057 | ,514* | -,204 |
| | знач. (двостороння) | | ,052 | ,444 | ,294 | ,639 | ,148 | ,944 | ,019 | ,419 | ,811 | ,020 | ,388 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Емоційна обізнаність | Кореляція Пірсона | -,441 | 1 | -,007 | -,134 | ,420 | ,030 | ,608** | ,599** | ,655** | -,508* | -,619** | -,343 |
| | знач. (двостороння) | | ,052 | ,975 | ,572 | ,065 | ,900 | ,004 | ,005 | ,002 | ,022 | ,004 | ,139 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Управління емоціями | Кореляція Пірсона | -,181 | -,007 | 1 | ,527* | -,374 | -,476* | ,274 | ,192 | -,284 | ,206 | -,081 | ,383 |
| | знач. (двостороння) | | ,444 | ,975 | ,017 | ,104 | ,034 | ,243 | ,417 | ,225 | ,383 | ,734 | ,095 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Самомотивація | Кореляція Пірсона | ,247 | -,134 | ,527* | 1 | -,350 | -,372 | ,265 | ,112 | -,229 | ,450* | ,255 | ,506* |
| | знач. (двостороння) | | ,294 | ,572 | ,017 | ,130 | ,107 | ,259 | ,637 | ,332 | ,047 | ,279 | ,023 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Емпатія | Кореляція Пірсона | ,112 | ,420 | -,374 | -,350 | 1 | ,724** | ,665** | ,281 | ,384 | -,178 | -,033 | -,472* |
| | знач. (двостороння) | | ,639 | ,065 | ,104 | ,130 | ,000 | ,001 | ,230 | ,095 | ,452 | ,889 | ,036 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Розпізнавання емоцій | Кореляція Пірсона | ,336 | ,030 | -,476* | -,372 | ,724** | 1 | ,413 | ,016 | ,219 | -,130 | ,201 | -,392 |
| | знач. (двостороння) | | ,148 | ,900 | ,034 | ,107 | ,000 | ,070 | ,948 | ,353 | ,584 | ,397 | ,087 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Кореляція Пірсона | ,017 | ,608** | ,274 | ,265 | ,665** | ,413 | 1 | ,534* | ,349 | -,097 | -,151 | -,162 |
| | знач. (двостороння) | | ,944 | ,004 | ,243 | ,259 | ,001 | ,070 | ,015 | ,132 | ,684 | ,524 | ,494 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Вирішення задачі | Кореляція Пірсона | -,518* | ,599** | ,192 | ,112 | ,281 | ,016 | ,534* | 1 | ,667** | ,111 | -,053 | ,097 |
| | знач. (двостороння) | | ,019 | ,005 | ,417 | ,637 | ,230 | ,948 | ,015 | ,001 | ,642 | ,824 | ,683 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Емоційно-орієнтований | Кореляція Пірсона | -,191 | ,655** | -,284 | -,229 | ,384 | ,219 | ,349 | ,667** | 1 | -,232 | -,028 | -,293 |
| | знач. (двостороння) | | ,419 | ,002 | ,225 | ,332 | ,095 | ,353 | ,132 | ,001 | ,325 | ,907 | ,210 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Уникнення | Кореляція Пірсона | ,057 | -,508* | ,206 | ,450* | -,178 | -,130 | -,097 | ,111 | -,232 | 1 | ,736** | ,600** |
| | знач. (двостороння) | | ,811 | ,022 | ,383 | ,047 | ,452 | ,584 | ,684 | ,642 | ,325 | ,000 | ,005 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Відволікання | Кореляція Пірсона | ,514* | -,619** | -,081 | ,255 | -,033 | ,201 | -,151 | -,053 | -,028 | ,736** | 1 | ,212 |
| | знач. (двостороння) | | ,020 | ,004 | ,734 | ,279 | ,889 | ,397 | ,524 | ,824 | ,907 | ,000 | ,369 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Соціальне відволікання | Кореляція Пірсона | -,204 | -,343 | ,383 | ,506* | -,472* | -,392 | -,162 | ,097 | -,293 | ,600** | ,212 | 1 |
| | знач. (двостороння) | | ,388 | ,139 | ,095 | ,023 | ,036 | ,087 | ,494 | ,683 | ,210 | ,005 | ,369 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

* Кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

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

ДОДАТОК А.5

Критерій однорідності дисперсій

Критерії однорідності дисперсій

| | | Статистика Лівіні | ст.св.1 | ст.св.2 | знач. |
|---|--|----------------------|---------|---------|-------|
| Емоційна обізнаність | Засноване на середньому | 1,919 | 3 | 108 | ,131 |
| | Засновано на медіані | 1,636 | 3 | 108 | ,185 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 1,636 | 3 | 96,818 | ,186 |
| | Засновано на усіченому середньому | 1,839 | 3 | 108 | ,144 |
| Управління емоціями | Засноване на середньому | 1,787 | 3 | 108 | ,154 |
| | Засновано на медіані | 2,037 | 3 | 108 | ,113 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 2,037 | 3 | 106,848 | ,113 |
| | Засновано на усіченому середньому | 1,854 | 3 | 108 | ,142 |
| Самомотивація | Засноване на середньому | 4,027 | 3 | 108 | ,009 |
| | Засновано на медіані | 3,275 | 3 | 108 | ,024 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 3,275 | 3 | 88,628 | ,025 |
| | Засновано на усіченому середньому | 3,969 | 3 | 108 | ,010 |
| Емпатія | Засноване на середньому | 3,559 | 3 | 108 | ,017 |
| | Засновано на медіані | 3,023 | 3 | 108 | ,033 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 3,023 | 3 | 87,118 | ,034 |
| | Засновано на усіченому середньому | 3,467 | 3 | 108 | ,019 |
| Розпізнавання емоцій | Засноване на середньому | 1,859 | 3 | 108 | ,141 |
| | Засновано на медіані | 1,572 | 3 | 108 | ,200 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 1,572 | 3 | 94,943 | ,201 |
| | Засновано на усіченому середньому | 1,864 | 3 | 108 | ,140 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Засноване на середньому | 2,490 | 3 | 108 | ,064 |
| | Засновано на медіані | 2,188 | 3 | 108 | ,094 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | 2,188 | 3 | 101,525 | ,094 |
| | Засновано на усіченому середньому | 2,481 | 3 | 108 | ,065 |
| Вирішення задачі | Засноване на середньому | ,148 | 3 | 108 | ,931 |
| | Засновано на медіані | ,090 | 3 | 108 | ,966 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | ,090 | 3 | 96,500 | ,966 |
| | Засновано на усіченому середньому | ,136 | 3 | 108 | ,939 |
| Емоційно-орієнтований | Засноване на середньому | ,682 | 3 | 108 | ,565 |
| | Засновано на медіані | ,630 | 3 | 108 | ,597 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | ,630 | 3 | 105,078 | ,597 |
| | Засновано на усіченому середньому | ,675 | 3 | 108 | ,569 |
| Уникнення | Засноване на середньому | ,487 | 3 | 108 | ,692 |
| | Засновано на медіані | ,481 | 3 | 108 | ,696 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | ,481 | 3 | 82,450 | ,697 |
| | Засновано на усіченому середньому | ,483 | 3 | 108 | ,695 |
| Відволікання | Засноване на середньому | ,256 | 3 | 108 | ,857 |
| | Засновано на медіані | ,349 | 3 | 108 | ,790 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | ,349 | 3 | 95,349 | ,790 |
| | Засновано на усіченому середньому | ,284 | 3 | 108 | ,837 |
| Соціальне відволікання | Засноване на середньому | ,404 | 3 | 108 | ,751 |
| | Засновано на медіані | ,430 | 3 | 108 | ,732 |
| | Засновано на медіані та з налаштованими ст.св. | ,430 | 3 | 104,129 | ,732 |
| | Засновано на усіченому середньому | ,411 | 3 | 108 | ,745 |

ДОДАТОК А.6

Однофакторний дисперсійний аналіз

ANOVA

| | | Сума квадратів | ст.св. | Середній квадрат | F | знач. |
|--|----------------|-------------------|--------|---------------------|--------|-------|
| Емоційна обізнаність | Між групами | 1891,345 | 3 | 630,448 | 24,257 | <,001 |
| | Всередині груп | 2806,932 | 108 | 25,990 | | |
| | Всього | 4698,277 | 111 | | | |
| Управління емоціями | Між групами | 2281,215 | 3 | 760,405 | 24,204 | <,001 |
| | Всередині груп | 3393,035 | 108 | 31,417 | | |
| | Всього | 5674,250 | 111 | | | |
| Самомотивація | Між групами | 2033,906 | 3 | 677,969 | 29,429 | <,001 |
| | Всередині груп | 2488,058 | 108 | 23,038 | | |
| | Всього | 4521,964 | 111 | | | |
| Емпатія | Між групами | 2813,584 | 3 | 937,861 | 44,114 | <,001 |
| | Всередині груп | 2296,094 | 108 | 21,260 | | |
| | Всього | 5109,679 | 111 | | | |
| Розпізнавання емоцій | Між групами | 2176,377 | 3 | 725,459 | 34,194 | <,001 |
| | Всередині груп | 2291,337 | 108 | 21,216 | | |
| | Всього | 4467,714 | 111 | | | |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | Між групами | 52398,812 | 3 | 17466,271 | 75,358 | <,001 |
| | Всередині груп | 25032,099 | 108 | 231,779 | | |
| | Всього | 77430,911 | 111 | | | |
| Вирішення задачі | Між групами | 23,219 | 3 | 7,740 | 52,842 | <,001 |
| | Всередині груп | 15,819 | 108 | ,146 | | |
| | Всього | 39,038 | 111 | | | |
| Емоційно-орієнтований | Між групами | 8,071 | 3 | 2,690 | 10,385 | <,001 |
| | Всередині груп | 27,978 | 108 | ,259 | | |
| | Всього | 36,050 | 111 | | | |
| Уникнення | Між групами | ,471 | 3 | ,157 | ,581 | ,629 |
| | Всередині груп | 29,218 | 108 | ,271 | | |
| | Всього | 29,689 | 111 | | | |
| Відволікання | Між групами | 1,079 | 3 | ,360 | 1,388 | ,250 |
| | Всередині груп | 27,974 | 108 | ,259 | | |
| | Всього | 29,052 | 111 | | | |
| Соціальне відволікання | Між групами | 5,173 | 3 | 1,724 | 2,883 | ,039 |
| | Всередині груп | 64,590 | 108 | ,598 | | |
| | Всього | 69,763 | 111 | | | |

ДОДАТОК А.7

Таблиця множинних порівнянь груп за рівнем схильності до Інтернет залежності і компонентів емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, розпізнавання емоцій, інтегративний показник емоційного інтелекту)

Множинні порівняння

Шеффе

| Залежна змінна | (I) Рівень схильності | (J) Рівень схильності | Середня різниця (I-J) | Середньокв. Помилка | знач. | 95% довірчий інтервал | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-------|-----------------------|----------------|
| | | | | | | Нижня границя | Верхня границя |
| Емоційна обізнаність | норма | легкий | 4,08602* | 1,27514 | ,020 | ,4645 | 7,7075 |
| | | помірний | 8,66935* | 1,32914 | <,001 | 4,8945 | 12,4442 |
| | | надмірний | 11,01935* | 1,46215 | <,001 | 6,8667 | 15,1720 |
| | легкий | норма | -4,08602* | 1,27514 | ,020 | -7,7075 | -,4645 |
| | | помірний | 4,58333* | 1,30988 | ,009 | ,8632 | 8,3035 |
| | | надмірний | 6,93333* | 1,44467 | <,001 | 2,8303 | 11,0363 |
| | помірний | норма | -8,66935* | 1,32914 | <,001 | -12,4442 | -4,8945 |
| | | легкий | -4,58333* | 1,30988 | ,009 | -8,3035 | -,8632 |
| | | надмірний | 2,35000 | 1,49256 | ,482 | -1,8890 | 6,5890 |
| | надмірний | норма | -11,01935* | 1,46215 | <,001 | -15,1720 | -6,8667 |
| | | легкий | -6,93333* | 1,44467 | <,001 | -11,0363 | -2,8303 |
| | | помірний | -2,35000 | 1,49256 | ,482 | -6,5890 | 1,8890 |
| Управління емоціями | норма | легкий | 10,14565* | 1,40196 | <,001 | 6,1640 | 14,1273 |
| | | помірний | 9,61751* | 1,46133 | <,001 | 5,4672 | 13,7678 |
| | | надмірний | 10,55323* | 1,60758 | <,001 | 5,9876 | 15,1189 |
| | легкий | норма | -10,14565* | 1,40196 | <,001 | -14,1273 | -6,1640 |
| | | помірний | -,52814 | 1,44016 | ,987 | -4,6183 | 3,5620 |
| | | надмірний | ,40758 | 1,58836 | ,996 | -4,1035 | 4,9186 |
| | помірний | норма | -9,61751* | 1,46133 | <,001 | -13,7678 | -5,4672 |
| | | легкий | ,52814 | 1,44016 | ,987 | -3,5620 | 4,6183 |
| | | надмірний | ,93571 | 1,64100 | ,955 | -3,7249 | 5,5963 |
| | надмірний | норма | -10,55323* | 1,60758 | <,001 | -15,1189 | -5,9876 |
| | | легкий | -,40758 | 1,58836 | ,996 | -4,9186 | 4,1035 |
| | | помірний | -,93571 | 1,64100 | ,955 | -5,5963 | 3,7249 |
| Розпізнавання емоцій | норма | легкий | 6,98338* | 1,15209 | <,001 | 3,7114 | 10,2554 |
| | | помірний | 9,54724* | 1,20088 | <,001 | 6,1366 | 12,9578 |
| | | надмірний | 11,97581* | 1,32106 | <,001 | 8,2239 | 15,7277 |
| | легкий | норма | -6,98338* | 1,15209 | <,001 | -10,2554 | -3,7114 |
| | | помірний | 2,56385 | 1,18348 | ,202 | -,7973 | 5,9250 |
| | | надмірний | 4,99242* | 1,30526 | ,003 | 1,2854 | 8,6995 |
| | помірний | норма | -9,54724* | 1,20088 | <,001 | -12,9578 | -6,1366 |
| | | легкий | -2,56385 | 1,18348 | ,202 | -5,9250 | ,7973 |
| | | надмірний | 2,42857 | 1,34853 | ,360 | -1,4014 | 6,2585 |
| | надмірний | норма | -11,97581* | 1,32106 | <,001 | -15,7277 | -8,2239 |
| | | легкий | -4,99242* | 1,30526 | ,003 | -8,6995 | -1,2854 |
| | | помірний | -2,42857 | 1,34853 | ,360 | -6,2585 | 1,4014 |
| Інтегративний показник емоційного інтелекту | норма | легкий | 33,48602* | 3,80793 | <,001 | 22,6712 | 44,3009 |
| | | помірний | 46,34793* | 3,96920 | <,001 | 35,0751 | 57,6208 |
| | | надмірний | 59,21935* | 4,36642 | <,001 | 46,8183 | 71,6204 |
| | легкий | норма | -33,48602* | 3,80793 | <,001 | -44,3009 | -22,6712 |
| | | помірний | 12,86190* | 3,91170 | ,016 | 1,7523 | 23,9715 |
| | | надмірний | 25,73333* | 4,31422 | <,001 | 13,4806 | 37,9861 |
| | помірний | норма | -46,34793* | 3,96920 | <,001 | -57,6208 | -35,0751 |
| | | легкий | -12,86190* | 3,91170 | ,016 | -23,9715 | -1,7523 |
| | | надмірний | 12,87143* | 4,45721 | ,045 | ,2126 | 25,5303 |
| | надмірний | норма | -59,21935* | 4,36642 | <,001 | -71,6204 | -46,8183 |
| | | легкий | -25,73333* | 4,31422 | <,001 | -37,9861 | -13,4806 |
| | | помірний | -12,87143* | 4,45721 | ,045 | -25,5303 | -,2126 |

*. Середня різниця значуща на рівні 0.05.

ДОДАТОК А.8

Таблиця множинних порівнянь груп за рівнем схильності до Інтернет залежності і компонентів емоційного інтелекту (самомотивація, емпатія)

Множинні порівняння

Тамхейн

| Залежна змінна | (I) Рівень схильності | (J) Рівень схильності | Средня різниця (I-J) | Середньокв. Помилка | знач. | 95% довірчий інтервал | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|-------|-----------------------|----------------|
| | | | | | | Нижня границя | Верхня границя |
| Самомотивація | норма | легкий | 6,79765* | 1,07534 | <,001 | 3,8637 | 9,7316 |
| | | помірний | 9,80415* | 1,22911 | <,001 | 6,4137 | 13,1946 |
| | | надмірний | 11,06129* | 1,23369 | <,001 | 7,5927 | 14,5298 |
| | легкий | норма | -6,79765* | 1,07534 | <,001 | -9,7316 | -3,8637 |
| | | помірний | 3,00649 | 1,39584 | ,196 | -,8027 | 6,8157 |
| | | надмірний | 4,26364* | 1,39987 | ,024 | ,3998 | 8,1275 |
| | помірний | норма | -9,80415* | 1,22911 | <,001 | -13,1946 | -6,4137 |
| | | легкий | -3,00649 | 1,39584 | ,196 | -6,8157 | ,8027 |
| | | надмірний | 1,25714 | 1,52118 | ,959 | -2,9308 | 5,4451 |
| | надмірний | норма | -11,06129* | 1,23369 | <,001 | -14,5298 | -7,5927 |
| | | легкий | -4,26364* | 1,39987 | ,024 | -8,1275 | -,3998 |
| | | помірний | -1,25714 | 1,52118 | ,959 | -5,4451 | 2,9308 |
| Емпатія | норма | легкий | 5,11339* | 1,01432 | <,001 | 2,3319 | 7,8948 |
| | | помірний | 8,87097* | 1,01675 | <,001 | 6,0625 | 11,6795 |
| | | надмірний | 14,52097* | 1,37437 | <,001 | 10,5867 | 18,4553 |
| | легкий | норма | -5,11339* | 1,01432 | <,001 | -7,8948 | -2,3319 |
| | | помірний | 3,75758* | 1,26631 | ,026 | ,3095 | 7,2057 |
| | | надмірний | 9,40758* | 1,56801 | <,001 | 5,0475 | 13,7677 |
| | помірний | норма | -8,87097* | 1,01675 | <,001 | -11,6795 | -6,0625 |
| | | легкий | -3,75758* | 1,26631 | ,026 | -7,2057 | -,3095 |
| | | надмірний | 5,65000* | 1,56958 | ,006 | 1,2806 | 10,0194 |
| | надмірний | норма | -14,52097* | 1,37437 | <,001 | -18,4553 | -10,5867 |
| | | легкий | -9,40758* | 1,56801 | <,001 | -13,7677 | -5,0475 |
| | | помірний | -5,65000* | 1,56958 | ,006 | -10,0194 | -1,2806 |

*. Средня різниця значуща на рівні 0.05.

ДОДАТОК А.9

Таблиця множинних порівнянь груп за рівнем схильності до інтернет залежності і копінг-стратегій

Множинні порівняння

Шеффе

| Залежна змінна | (I) Рівень схильності | (J) Рівень схильності | Середня різниця (I-J) | Середньокв. Помилка | знач. | 95% довірчий інтервал | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-------|-----------------------|----------------|
| | | | | | | Нижня границя | Верхня границя |
| Вирішення задачі | норма | легкий | ,63123* | ,09572 | <,001 | ,3594 | ,9031 |
| | | помірний | ,95104* | ,09978 | <,001 | ,6677 | 1,2344 |
| | | надмірний | 1,26532* | ,10976 | <,001 | ,9536 | 1,5771 |
| | легкий | норма | -,63123* | ,09572 | <,001 | -,9031 | -,3594 |
| | | помірний | ,31981* | ,09833 | ,017 | ,0405 | ,5991 |
| | | надмірний | ,63409* | ,10845 | <,001 | ,3261 | ,9421 |
| | помірний | норма | -,95104* | ,09978 | <,001 | -1,2344 | -,6677 |
| | | легкий | -,31981* | ,09833 | ,017 | -,5991 | -,0405 |
| | | надмірний | ,31429 | ,11205 | ,054 | -,0039 | ,6325 |
| | надмірний | норма | -1,26532* | ,10976 | <,001 | -1,5771 | -,9536 |
| | | легкий | -,63409* | ,10845 | <,001 | -,9421 | -,3261 |
| | | помірний | -,31429 | ,11205 | ,054 | -,6325 | ,0039 |
| Емоційно-орієнтований | норма | легкий | -,51740* | ,12731 | ,001 | -,8790 | -,1558 |
| | | помірний | -,70138* | ,13270 | <,001 | -1,0783 | -,3245 |
| | | надмірний | -,48210* | ,14598 | ,015 | -,8967 | -,0675 |
| | легкий | норма | ,51740* | ,12731 | ,001 | ,1558 | ,8790 |
| | | помірний | -,18398 | ,13078 | ,579 | -,5554 | ,1874 |
| | | надмірний | ,03530 | ,14423 | ,996 | -,3743 | ,4449 |
| | помірний | норма | ,70138* | ,13270 | <,001 | ,3245 | 1,0783 |
| | | легкий | ,18398 | ,13078 | ,579 | -,1874 | ,5554 |
| | | надмірний | ,21929 | ,14901 | ,541 | -,2039 | ,6425 |
| | надмірний | норма | ,48210* | ,14598 | ,015 | ,0675 | ,8967 |
| | | легкий | -,03530 | ,14423 | ,996 | -,4449 | ,3743 |
| | | помірний | -,21929 | ,14901 | ,541 | -,6425 | ,2039 |
| Уникнення | норма | легкий | ,02561 | ,13010 | ,998 | -,3439 | ,3951 |
| | | помірний | -,05599 | ,13561 | ,982 | -,4411 | ,3291 |
| | | надмірний | -,15742 | ,14918 | ,774 | -,5811 | ,2663 |
| | легкий | норма | -,02561 | ,13010 | ,998 | -,3951 | ,3439 |
| | | помірний | -,08160 | ,13364 | ,946 | -,4612 | ,2980 |
| | | надмірний | -,18303 | ,14739 | ,673 | -,6016 | ,2356 |
| | помірний | норма | ,05599 | ,13561 | ,982 | -,3291 | ,4411 |
| | | легкий | ,08160 | ,13364 | ,946 | -,2980 | ,4612 |
| | | надмірний | -,10143 | ,15228 | ,931 | -,5339 | ,3311 |
| | надмірний | норма | ,15742 | ,14918 | ,774 | -,2663 | ,5811 |
| | | легкий | ,18303 | ,14739 | ,673 | -,2356 | ,6016 |
| | | помірний | ,10143 | ,15228 | ,931 | -,3311 | ,5339 |
| Відволікання | норма | легкий | -,15772 | ,12730 | ,675 | -,5193 | ,2038 |
| | | помірний | -,14171 | ,13269 | ,767 | -,5185 | ,2351 |
| | | надмірний | -,29242 | ,14597 | ,266 | -,7070 | ,1221 |
| | легкий | норма | ,15772 | ,12730 | ,675 | -,2038 | ,5193 |
| | | помірний | ,01602 | ,13077 | 1,000 | -,3554 | ,3874 |
| | | надмірний | -,13470 | ,14422 | ,832 | -,5443 | ,2749 |
| | помірний | норма | ,14171 | ,13269 | ,767 | -,2351 | ,5185 |
| | | легкий | -,01602 | ,13077 | 1,000 | -,3874 | ,3554 |
| | | надмірний | -,15071 | ,14900 | ,796 | -,5739 | ,2725 |
| | надмірний | норма | ,29242 | ,14597 | ,266 | -,1221 | ,7070 |
| | | легкий | ,13470 | ,14422 | ,832 | -,2749 | ,5443 |
| | | помірний | ,15071 | ,14900 | ,796 | -,2725 | ,5739 |
| Соціальне відволікання | норма | легкий | ,43343 | ,19343 | ,177 | -,1159 | ,9828 |
| | | помірний | ,51947 | ,20162 | ,091 | -,0532 | 1,0921 |
| | | надмірний | ,48161 | ,22180 | ,200 | -,1483 | 1,1115 |
| | легкий | норма | -,43343 | ,19343 | ,177 | -,9828 | ,1159 |
| | | помірний | ,08604 | ,19870 | ,979 | -,4783 | ,6504 |
| | | надмірний | ,04818 | ,21915 | ,997 | -,5742 | ,6706 |
| | помірний | норма | -,51947 | ,20162 | ,091 | -1,0921 | ,0532 |
| | | легкий | -,08604 | ,19870 | ,979 | -,6504 | ,4783 |
| | | надмірний | -,03786 | ,22641 | ,999 | -,6809 | ,6052 |
| | надмірний | норма | -,48161 | ,22180 | ,200 | -1,1115 | ,1483 |
| | | легкий | -,04818 | ,21915 | ,997 | -,6706 | ,5742 |
| | | помірний | ,03786 | ,22641 | ,999 | -,6052 | ,6809 |

*. Середня різниця значуща на рівні 0.05.

Однорідні підмножини

Емоційна обізнаність

| | Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 | | |
|----------------------|-------------------|----|-----------------------------|--------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | ,4000 | | |
| | помірний | 28 | 2,7500 | | |
| | легкий | 33 | | 7,3333 | |
| | норма | 31 | | | 11,4194 |
| | знач. | | | ,417 | 1,000 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Управління емоціями

| | Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 | |
|----------------------|-------------------|----|-----------------------------|--------|
| | | | 1 | 2 |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | -3,6500 | |
| | легкий | 33 | -3,2424 | |
| | помірний | 28 | -2,7143 | |
| | норма | 31 | | 6,9032 |
| | знач. | | | ,945 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Самомотивація

| | Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 | | |
|----------------------|-------------------|----|-----------------------------|--------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | -,9000 | | |
| | помірний | 28 | ,3571 | ,3571 | |
| | легкий | 33 | | 3,3636 | |
| | норма | 31 | | | 10,1613 |
| | знач. | | | ,819 | ,158 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Емпатія

| | | Підмножина для альфа = 0.05 | | | | |
|----------------------|-----------|-----------------------------|---------|--------|--------|---------|
| Рівень схильності | N | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | -2,6500 | | | |
| | помірний | 28 | | 3,0000 | | |
| | легкий | 33 | | | 6,7576 | |
| | норма | 31 | | | | 11,8710 |
| | знач. | | 1,000 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Розпізнавання емоцій

| | | Підмножина для альфа = 0.05 | | | |
|----------------------|-----------|-----------------------------|--------|--------|---------|
| Рівень схильності | N | 1 | 2 | 3 | |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | -,7500 | | |
| | помірний | 28 | 1,6786 | 1,6786 | |
| | легкий | 33 | | 4,2424 | |
| | норма | 31 | | | 11,2258 |
| | знач. | | ,295 | ,249 | 1,000 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Інтегративний показник емоційного інтелекту

| | | Підмножина для альфа = 0.05 | | | | |
|----------------------|-----------|-----------------------------|---------|--------|---------|---------|
| Рівень схильності | N | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Шеффе ^{a,b} | надмірний | 20 | -7,8000 | | | |
| | помірний | 28 | | 5,0714 | | |
| | легкий | 33 | | | 17,9333 | |
| | норма | 31 | | | | 51,4194 |
| | знач. | | 1,000 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Вирішення задачі

| Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 | | | |
|--------------------------------|----|-----------------------------|--------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Шеффе ^{a,b} надмірний | 20 | 2,6250 | | | |
| помірний | 28 | | 2,9393 | | |
| легкий | 33 | | | 3,2591 | |
| норма | 31 | | | | 3,8903 |
| знач. | | 1,000 | 1,000 | 1,000 | 1,000 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Емоційно-орієнтований

| Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 | |
|----------------------------|----|-----------------------------|--------|
| | | 1 | 2 |
| Шеффе ^{a,b} норма | 31 | 2,9129 | |
| надмірний | 20 | | 3,3950 |
| легкий | 33 | | 3,4303 |
| помірний | 28 | | 3,6143 |
| знач. | | 1,000 | ,478 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Уникнення

| Рівень схильності | N | Підмножина для альфа = 0.05 |
|-----------------------------|----|-----------------------------|
| | | 1 |
| Шеффе ^{a,b} легкий | 33 | 3,1970 |
| норма | 31 | 3,2226 |
| помірний | 28 | 3,2786 |
| надмірний | 20 | 3,3800 |
| знач. | | ,645 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Відволікання

| | | | Підмножина для альфа = 0.05 |
|----------------------|-----------|----|-----------------------------------|
| Рівень схильності | | N | 1 |
| Шеффе ^{a,b} | норма | 31 | 3,0226 |
| | помірний | 28 | 3,1643 |
| | легкий | 33 | 3,1803 |
| | надмірний | 20 | 3,3150 |
| | знач. | | ,223 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

Соціальне відволікання

| | | | Підмножина для альфа = 0.05 |
|----------------------|-----------|----|-----------------------------------|
| Рівень схильності | | N | 1 |
| Шеффе ^{a,b} | помірний | 28 | 2,9321 |
| | надмірний | 20 | 2,9700 |
| | легкий | 33 | 3,0182 |
| | норма | 31 | 3,4516 |
| | знач. | | ,114 |

Виводяться середні групи в однорідних піднаборах.

- Використовує розмір гармонічного зразка середнього = 26,977.
- Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонічне розмірів груп. Рівні помилок типу I не гарантовані.

ДОДАТОК Б.1

Модель впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-поведінки у юнаків, схильних до Інтернет-залежності

