

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ ПРОТИДІЇ СТРЕСАМ У ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Сьогоднішнє суспільство дедалі більше занурюється у цифровий простір, який відкриває безліч можливостей для навчання, роботи, творчості та спілкування. Водночас, цифровізація має і зворотний бік: зростання явища Інтернет-залежності. Часте використання онлайн-платформ поступово знижує потребу в живому спілкуванні, зменшує емоційну чутливість і може призводити до погіршення навичок емоційної регуляції. Особливо вразливою до цього виявляється молодь, зокрема, юнаки, яким характерна емоційна нестабільність і схильність до ризикованої поведінки. Недостатній розвиток емоційного інтелекту, у свою чергу, може зумовлювати вибір неадаптивних способів подолання стресу, що лише посилює залежність від Інтернету як засобу втечі від надмірного напруження. Зважаючи на зазначене вище, вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями в юнацькому віці, на нашу думку, є надзвичайно актуальним, адже воно дозволяє не лише зрозуміти психологічні механізми Інтернет-адикції, а й створити ефективні програми її профілактики через розвиток навичок емоційного самоконтролю та усвідомленого реагування на стресові фактори.

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

Досліджувані нами явища були висвітлені у роботах вчених з усього світу. Так, Інтернет-залежність активно вивчали зарубіжні вчені: І. Голдберг М. Гріффітс, Р. Девіс, К. Янг та українська дослідниця Т. Яблонська. Емоційному інтелекту були присвячені роботи вітчизняних науковців (С. Бужинська, Н. Коврига, К. Кривошей, О. Лящ, Е. Носенко) та зарубіжних (Р. Бар-Он, Н. Голл, Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо). Проблематика копінг-стратегій висвітлювалась у наукових розвідках: Д. Джеймса, Д. Ендлера, Р. Лазаруса, С. Нормана, М. Паркера, С. Фолкмана та ін.

Першою науковицею, яка ввела поняття Інтернет-залежності, стала К. Янг. Вона тлумачила це поняття, як дисфункцію контролю імпульсивних потягів, основною ознакою якої є відсутність у людини можливості контролювати діяльність в Інтернеті. Наразі у науковому обігові все частіше використовується поняття, запропоноване М. Гріффітсом, у котрому Інтернет-залежність – це «адикція, що проявляється через поведінку і основним симптомом якої є неконтрольована кіберактивність при байдужості до можливих негативних наслідків» [2, с. 38].

Низка психологічних досліджень підтверджує припущення, що Інтернет-залежність негативно впливає на всі сфери життя людини; особливо страждає емоційний інтелект. Результати наукових розвідок вчених засвідчують, що нерозвинена емоційна сфера пов'язана з патологічним використанням Інтернету. Так, чим менше людина зловживає Інтернетом, тим більш емоційно обізнаною вона є [7, с. 141].

Українські науковиці Е. Носенко та Н. Коврига розглядали емоційний інтелект у контексті навички розуміти емоції, що полегшує адаптацію до несприятливих ситуацій. Д. Гоулман визначав його як здатність розуміти емоції та застосовувати ці знання практично. Згідно з поглядами Дж. Майєра, П. Саловея,

Д. Карузо та Н. Голла, емоційний інтелект – це вміння диференціювати й усвідомлювати емоції як власні, так й інших людей, а також застосовувати цю інформацію в діяльності [4, с. 24].

Даний вид інтелекту пов'язаний з копінг-стратегіями – когнітивними, емоційними й поведінковими заходами, які мають на меті допомогу в пристосуванні до стресових ситуацій [5, с. 25].

Копінг-стратегії можуть виявлятися в трьох сферах: когнітивній, поведінковій та емоційній. У першому випадку людина не схильна діяти імпульсивно. Вона збирає і систематизує інформацію, аналізує можливі варіанти поведінки. Після цього формується та реалізується план дій. У другому – увага людини зосереджується на практичних діях, спрямованих на усунення проблеми. Третя сфера стосується прагнення зменшити внутрішнє напруження, покращити настрій, відновити психологічну рівновагу. У цьому випадку розв'язання проблеми може не бути головною метою [6, с. 45].

Зв'язок емоційного інтелекту з копінг-стратегіями вперше дослідив Р. Бар-Он. Згідно з його поглядами, люди, які мають високі показники емоційної компетентності, обирають способи спрямовані на вирішення проблем, натомість особи з нижчим рівнем – схильні до емоційно-орієнтованих. Подібні висновки описані в роботах Е. Носенко та Н. Ковриги. Дана тенденція підтверджується в працях інших дослідників. Ймовірно, під дією стресорів у людей із розвинутою емоційною сферою домінує когнітивний компонент, що відповідає за усвідомлення власних емоцій і регуляцію поведінки. Натомість у тих, хто має нерозвинену емоційну сферу, зазвичай наявна потреба зняти емоційну напругу й позбутися дискомфорту, а також простежується схильність фокусуватися на негативних переживаннях, що ускладнює ефективне подолання стресу [3, с. 45].

Способом подолання психологічної напруги, викликаних дією стресових факторів, в осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту може стати адиктивна поведінка (в тому числі Інтернет-залежність) [1, с. 41].

З метою диференціювання схильних до Інтернет-залежності осіб, визначення їхнього рівня емоційного інтелекту та способів подолання стресу, нами були використані: «Тест на Інтернет-залежність» К. Янг, «Тест емоційного інтелекту» Н. Голла та «Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS)» відповідно.

У дослідженні брали участь 112 юнаків віком 15-21 рік.

Кількісна та якісна обробка отриманих даних показала наступне.

«Тест на Інтернет-залежність» К. Янг дозволив виокремити 4 групи схильних до адикції осіб – з легким (29% від всіх опитаних), помірним (25%), високим (18%) її рівнями та юнаків, які характеризуються раціональним використанням Інтернету (28%). Відтак всю вибірку було поділено на дві контрастні групи: схильних та несхильних до залежності респондентів.

За результатами «Тесту емоційного інтелекту» Н. Голла: 70% учасників дослідження продемонстрували низький рівень розвитку емоційного інтелекту; 25% – середній рівень і лише 5% – високий рівень.

«Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS)» показав, що переважаючою копінг-стратегією серед схильних до Інтернет-залежності юнаків (та й по вибірці загалом, оскільки схильні до адикції особи переважають), є емоційно-орієнтована; у несхильних респондентів – вирішення задач. Найменш

використовуваним способом подолання стресу серед всіх досліджуваних є відволікання (її демонструє лише 4% осіб).

Подальший вторинний математично-статистичний аналіз отриманих даних продемонстрував значущу різницю між групами схильних та несхильних до Інтернет-залежності. Так, перша група характеризується низьким рівнем емоційного інтелекту та використанням неадаптивних копінг-стратегій; друга – розвиненою емоційною сферою й ефективними методами протистояння стресорам.

Орієнтуючись на результати проведеного дослідження, а також на узагальнення сучасних наукових джерел, можна стверджувати, що емоційний інтелект виступає важливим особистісним ресурсом, що безпосередньо впливає на вибір та ефективність копінг-стратегій. Люди, здатні усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, мають більше можливостей для конструктивного реагування на стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та здатність до раціонального мислення. Високий рівень емоційної компетентності забезпечує юнакам гнучкість поведінки, уміння адаптуватися до змінних умов середовища, приймати виважені рішення та обирати такі стратегії подолання труднощів, які ведуть до позитивного результату.

У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту осіб, схильних до Інтернет-залежності, набуває особливої значущості. Адже саме недостатня здатність контролювати власні емоції, поратися з фрустрацією та відчуттям тривоги часто штовхає людину до надмірного занурення у віртуальний простір як засіб уникнення реальних проблем. Отже, цілеспрямоване формування емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та емпатії може стати дієвим інструментом у профілактиці Інтернет-залежності. Розвиток емоційного інтелекту сприятиме становленню більш адаптивних копінг-стратегій, що дозволить особі ефективніше долати стресові ситуації, не вдаючись до деструктивних способів уникнення, таких як надмірне використання мережі. У підсумку це сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та зниженню ризику формування адиктивної поведінки.

Отримані результати стали основою для розробки просвітницької лекції та авторської моделі впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-поведінки у юнаків, схильних до Інтернет-залежності. Метою розробок є поширення відомостей про специфіку зв'язку досліджуваних особистісних особливостей, а також сприяння усвідомленню важливості розвитку емоційної сфери представників юнацького віку для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Бантишева О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 36-54.
2. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризику для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37-42.
3. Дерев'янка С. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 192 с.
4. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: «Освіта України», 2016. 182 с.

5. 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.
6. Кіась А. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 44-48.
7. Півень М., Казимова Ю. Структурні особливості емоційної сфери користувачів мережі Instagram. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. №11. С. 140-146.

Олександр Герасимчук

НОВА КОНЦЕПЦІЯ ІСТОРИЧНОЇ ОСВІТИ: ПЕРЕВАГИ Й РИЗИКИ

Громадянська та історична освітня галузь відіграє особливу роль у підтримці здатності учнівства орієнтуватися в складному, мінливому та насиченому викликами середовищі. Вона має на меті сформувати покоління, здатне критично мислити, розуміти історичні процеси, протистояти дезінформації та брати активну участь у суспільному житті [4]

Міністерство освіти і науки України своїм наказом №1072 від 30 липня 2024 року затвердило концептуальні засади реформування історичної освіти в системі загальної середньої освіти. Це означає, що система викладання історії, як навчального предмета, має зазнати суттєвих змін. Як нова концепція має вплинути на методику викладання історії? Як зміниться організація та структура шкільного курсу? Про це далі й піде мова.

Отже, у новій концепції історичної освіти наведені аргументи, чому курс шкільної історії потребує змін.

- По-перше, вторгнення росії в лютому 2022 року стало новим етапом глобальної історії, а також свідченням, що Україна прагне бути частиною європейського світу, зокрема, членом ЄС та НАТО.

- По-друге, російсько-українська війна вплинула на формування української політичної нації. За понад 30 років незалежності, вказують автори концепції, ще ніколи українці не демонстрували таку єдність у захисті мови, історичної пам'яті, церкви та проєвропейської орієнтації.

Ці зміни в житті українців треба зафіксувати та відобразити в нових підходах до викладання та вивчення історії. Адже історична освіта загалом має реагувати на нові соціальні, культурні та політичні виклики, з якими нині маємо справу. Історикиня Юлія Топольницька, авторка підручників з історії України та з інтегрованих курсів історії та громадянської освіти для Нової української школи, зазначає, що учні мають здобувати в школі не лише знання, а й навички, як пристосуватися до різних умов життя та шукати виходи в різних ситуаціях, використовувати здобуті знання і вміння. Також історія безпосередньо пов'язана з формуванням громадянського суспільства та патріотичним вихованням. А зараз діти вчать акт проголошення незалежності України й часом не розуміють, чому і як це відбулося, як, зокрема, міжнародний чинник вплинув на розвал СРСР. «Лише тоді, коли ми зрозуміємо, що процес формування нашої державності був