

ЕМПІРИЧНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПАРАМЕТРІВ МІЖОСОБИСТИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ

Плисюк Таїсія

Цифрові форми взаємодії суттєво змінюють міжособистісну комунікацію, а молодь, як найактивніший учасник віртуального простору, часто стикається з дефіцитом безпосереднього емоційного досвіду. Це ускладнює розпізнавання невербальних сигналів, знижує емпатію та може посилювати соціальну тривожність. Дослідження емоційної компетентності в юнацькому віці є особливо важливим, оскільки саме в цей період формуються зрілі механізми саморегуляції. Водночас недостатньо вивченим залишається вплив рівня емоційного інтелекту на задоволення міжособистісних потреб молоді в умовах стресу.

Метою тези є обґрунтування емпіричне емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної компетентності та параметрів міжособистісної комунікації молоді.

Необхідність проведення даного дослідження зумовлена необхідністю перевірки існуючих теоретичних принципів та отримання надійних емпіричних даних. Такі дані можуть стати базою для створення ефективних психологічних рекомендацій, спрямованих на зменшення особистісного дистресу та покращення якості міжособистісної взаємодії студентської молоді. Перехід від теоретичних положень до фактичних доказів дозволить краще зрозуміти критичні проблеми комунікативної сфери сучасного покоління. У таблиці 1 наведено етапи емпіричного дослідження.

Таблиця 1

Етапи емпіричного дослідження міжособистісної комунікації та емоційної компетентності молоді

| Етап | Зміст |
|-------------|--|
| 1 | 2 |
| Підготовчий | Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку міжособистісної комунікації та емоційної компетентності молоді. Визначення |

| | |
|---------------|--|
| | об'єкта, предмета, мети та гіпотез дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик (Н. Голла, М. Девіса, В. Шутца, А. Меграбяна). Формування вибірки досліджуваних. |
| Дослідницький | Проведення психодіагностичного обстеження респондентів ($n=60$) на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Збір первинних емпіричних даних щодо рівнів емоційної компетентності, міжособистісних потреб та емпатійних здібностей молоді. |
| Аналітичний | Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Статистична обробка даних із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Побудова кореляційної матриці для виявлення зв'язків між досліджуваними параметрами. Формулювання загальних висновків та розробка рекомендацій. |
| Підсумковий | Систематизація та узагальнення результатів проведеного дослідження. Формулювання загальних висновків. Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку емоційної компетентності як засобу оптимізації міжособистісної комунікації студентів. |

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема опитувальник емоційного інтелекту Н. Голла, опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (в адаптації О. Рукавішнікова), індекс міжособистісної реактивності М. Девіса та методику «Мотивація афіліації» А. Меграбяна. Обробка й аналіз отриманих емпіричних даних дали змогу виявити тенденції та взаємозв'язки між часом, який особи раннього дорослого віку проводять у соціальних мережах, і показниками їхнього ментального здоров'я. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою кореляції Пірсона в програмі Microsoft Excel.

У дослідженні взяли участь 60 юнаків, які були студентами Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. З метою проведення кореляційного аналізу зібрано дані щодо рівня розвитку їхньої емоційної компетентності та особливостей міжособистісних потреб. Аналіз показав, що лише у 12 % учасників виявлено високий рівень емоційного інтелекту,

42 % мали середній рівень, тоді як 46 % характеризувалися низькою здатністю до усвідомлення та регуляції власних емоцій.

Аналіз даних за *опитувальником емоційного інтелекту Н. Гола* дозволив визначити загальний рівень емоційної компетентності респондентів. Встановлено, що лише 12 % осіб мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати своєю емоційною сферою. Група із середнім рівнем склала 42 %, тоді як найбільша частка респондентів – 46 % – продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту. Такі результати вказують на суттєві труднощі молоді у розпізнаванні власних переживань та низьку здатність до самомотивації.

Індекс міжособистісної реактивності М. Девіса надав дані щодо багатомірної структури емпатії досліджуваних. Високий рівень «перспективного прийняття» (здатності розуміти точку зору іншого) було діагностовано у 15 % осіб. Більшість, 55 %, продемонстрували середній рівень, а 30 % – низький. Аналіз емпатичної турботи показав, що високий рівень притаманний 20 % учасників, середній – 48 %, низький – 32 %. Особливу увагу привертає показник «особистісного дистресу», де високий рівень виявлено у 25 % респондентів, що свідчить про їхню схильність до тривоги під час напруженої міжособистісної взаємодії.

Результати *опитувальника міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO-B)* продемонстрували домінуючі потреби молоді у спілкуванні. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Афект» (потреба в емоційній близькості): високий рівень вираженої поведінки мають 93,4 % досліджуваних. Це вказує на тотальне прагнення студентів до теплих, довірливих стосунків. Потреба у «Включеності» (прагнення бути в товаристві) виражена на високому рівні у 35 % респондентів, тоді як 65 % мають середній рівень. У сфері «Контролю» високий рівень продемонстрували лише 10 % осіб, тоді як більшість – 52,5 % – мають низький рівень вираженого контролю, що свідчить про небажання брати на себе відповідальність за прийняття рішень у групі.

За методикою мотивації афіліації А. Меграбяна, високий рівень «прагнення до прийняття» було виявлено у 21 % респондентів. Більшість, 64 %, показали середній рівень, а низький – 15 %. Показник «страху відторгнення» розподілився таким чином: високий рівень – 11 %, середній – 79 %, низький – 10 %. Отримані дані свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерна амбівалентна мотивація спілкування: сильне бажання бути прийнятим соціумом супроводжується помірним очікуванням можливого негативного оцінювання з боку оточуючих.

Наступним кроком у дослідженні став кореляційний аналіз даних для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту (ЕІ) та показниками міжособистісної комунікації й емпатії молоді. Було встановлено помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем ЕІ та перспективним прийняттям ($r = 0,48$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що вища емоційна компетентність безпосередньо сприяє здатності молодих людей приймати точку зору іншої людини та об'єктивно оцінювати ситуацію спілкування. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок емоційного інтелекту з показником особистісного дистресу ($r = -0,31^*$, $p < 0,05$). Даний результат вказує на те, що розвинена здатність до саморегуляції та розуміння власних емоцій виступає захисним механізмом, який дозволяє знизити рівень тривоги та напруженості під час міжособистісної взаємодії.

Зафіксовано слабкі позитивні зв'язки ЕІ з показником емпатичної турботи ($r = 0,27^*$) та рівнем прагнення до прийняття за А. Меграбяном ($r = 0,27^*$). Це підтверджує, що емоційно компетентна молодь більш схильна до прояву співчуття та демонструє вищу мотивацію до встановлення конструктивних соціальних контактів. Досить вагомим виявився зв'язок емоційного інтелекту з потребою в афекті за В. Шутцом ($r = 0,33^*$). Це вказує на те, що особи з вищим рівнем ЕІ більш відкрито виражають свої почуття та мають вищу готовність до побудови глибоких інтимно-особистісних стосунків. Водночас виявлено слабкий позитивний зв'язок із

потребою в контролі ($r = 0,21$), що свідчить про те, що емоційна обізнаність допомагає особистості більш впевнено почуватися в ситуаціях міжособистісного впливу та відповідальності.

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що низький рівень емоційної компетентності молоді тісно пов'язаний із труднощами в міжособистісній комунікації та підвищенням рівня особистісного дистресу. Водночас розвинений емоційний інтелект виступає дієвим внутрішнім ресурсом, що сприяє здатності до перспективного прийняття, емпатії та конструктивного задоволення міжособистісних потреб у включеності та афекті. Емоційна сфера безпосередньо регулює якість соціальної взаємодії, що створює потребу в розробці спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної обізнаності та формування здорових стратегій спілкування. Це дозволить мінімізувати ризики соціальної ізоляції та забезпечити баланс між особистісними межами й потребою у глибоких емоційних контактах у реальному житті.

Список використаних джерел

1. Глашан І. Розвиток психологічних чинників формування трудового колективу як запорука його психічного здоров'я. Серія «Соціогуманітарні науки». 2019. Вип. 4 (16). С. 61–62.
2. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 5. Вип. 19. С. 55–59. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/6-1_2019.pdf#page=55
3. Шепітчак Н. Особливості прояву емпатії у студентської молоді : кваліфікаційна робота бакалавра / спец. 053 «Психологія». Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2024. С. 12-13