

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«___»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ
МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

Виконав:

здобувач вищої освіти
студент групи ПС-41з
Владислав МУКОВНІН

**Керівник – Вікторія БОДНАРЧУК
Рецензент – Анна ІВАНІЧЕВА**

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	7
1.1 Розуміння емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях.....	7
1.2 Труднощі комунікації підлітків, їх причини та особливості.....	19
1.3 Емоційний інтелект як фактор ефективного спілкування підлітків.....	24
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1 Організація та методологія дослідження.....	30
2.2 Аналіз результатів діагностичного дослідження емоційного інтелекту та якості спілкування у підлітковому віці.....	34
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	54
3.1 Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків	54
3.2 Рекомендації розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	61
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема емоційного інтелекту є надзвичайно актуальною та гострою. Події останніх років, зокрема повномасштабна війна, постійна небезпека, соціально-економічна нестабільність і тривале перебування в умовах стресу, мають значний вплив на емоційний стан населення. Люди щоденно стикаються з почуттям страху, тривоги, безсилля, розгубленості, а також з невизначеністю щодо майбутнього. Це породжує значне емоційне напруження, яке позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї. У таких умовах особливої ваги набувають здатності людини до емоційної саморегуляції, усвідомлення та управління власними переживаннями, що й складають основу емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект – це не лише здатність розпізнавати власні емоції, а й уміння розуміти емоційні стани інших, адекватно реагувати на них, встановлювати гармонійні стосунки, діяти конструктивно в кризових чи конфліктних ситуаціях. Він передбачає розвиток таких важливих якостей, як стресостійкість (здатність витримувати значні психоемоційні навантаження), адаптивність (уміння пристосовуватись до нових умов життя), резильєнтність (психологічна гнучкість, здатність до відновлення після стресу чи травми) та ресурсність (наявність внутрішніх і зовнішніх опор, які дозволяють людині діяти ефективно, незважаючи на труднощі). Усі ці якості є складовими емоційного інтелекту й забезпечують людині психологічну стабільність та життєву ефективність у непростих умовах.

Особливо важливим розвиток емоційного інтелекту є в підлітковому віці. У цьому віковому періоді відбуваються значні зміни не лише фізичного, а й психологічного характеру: формується самооцінка, зростає потреба у самовираженні, прийнятті, належності до певної соціальної групи. Провідною діяльністю підлітків стає інтимно-особистісне спілкування, а міжособистісні

стосунки – головним джерелом емоційних переживань. Саме тому уміння ефективно взаємодіяти з однолітками, правильно інтерпретувати емоційні сигнали, вирішувати конфлікти та досягати емоційного порозуміння є визначальними для соціального становлення підлітка.

Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці сприяє усвідомленому ставленню до себе та інших, формуванню відповідального ставлення до власної поведінки, покращенню навичок соціальної взаємодії. Завдяки цьому підлітки можуть будувати здорові та конструктивні стосунки з оточенням, відчувати підтримку та визнання з боку референтної групи, що є надзвичайно важливим для формування почуття власної цінності та позитивної самооцінки.

Таким чином, в умовах сучасних соціальних викликів емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом, що забезпечує не лише індивідуальне благополуччя, а й стійкість суспільства в цілому. Його розвиток є необхідним як для дорослих, так і для дітей, особливо підлітків, які лише формують свою особистість та соціальну роль. Виховання емоційного інтелекту повинно стати важливою складовою освітніх і виховних процесів, а також цілеспрямованої психологічної підтримки в сучасній Україні.

У сучасній освітній системі спостерігається тенденція до зосередження уваги переважно на інтелектуальному та пізнавальному розвитку учнів. Пріоритет віддається засвоєнню знань, умінь і навичок, тоді як емоційний розвиток, формування емоційної культури та соціальних навичок часто залишається поза увагою. Проте сучасна парадигма освіти поступово змінюється: на перший план виходять гуманістичні підходи, які ставлять у центр уваги саму дитину як унікальну особистість із власними емоціями, потребами та переживаннями.

Сьогодні дедалі більше говориться про особистісно-орієнтовану модель навчання, яка передбачає не лише передачу знань, а й створення умов для всебічного розвитку дитини. Такий підхід наголошує на необхідності розвивального і стимулюючого навчання (за І.Д. Бехом), коли освітній процес

не просто інформує, а надихає, мотивує, викликає інтерес і позитивні емоції. Однією з ключових цілей нової освіти стає розкриття особистісного та креативного потенціалу кожної дитини (як зазначає О.Л. Яковлєва), формування здатності до самовираження, емоційної відкритості та співпереживання.

У цьому контексті важливо не просто навчати, а створювати умови для глибокого особистісного переживання навчального матеріалу, формування емоційного ставлення до знань, рефлексії та пошуку особистісного смислу. Саме це і є основою формування емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект стає важливим чинником формування зрілої, стійкої та гармонійної особистості. Згідно з підходом К. Роджерса, лише за умов емоційної безпеки та підтримки особистість здатна повноцінно розвиватися, відкривати себе, формувати цілісну «Я-концепцію» і досягати самореалізації. Тому розвиток емоційного інтелекту слід розглядати як одне з головних завдань сучасної психолого-педагогічної практики.

Цією темою займалися багато дослідників і практиків. Серед них варто згадати О. Власову, яка вивчала емоційний розвиток у дітей; Денієла Гоулмана, який популяризував сам термін «емоційний інтелект» і розкрив його прикладне значення; Г. Березюка, Н. Ковригу, Е. Носенка, О. Чебикіна, які досліджували емоційні компетентності в освітньому контексті; Дж. Майєра і П. Саловея — авторів концепції емоційного інтелекту як здатності до обробки емоційної інформації; а також інших науковців, зокрема О. Філатову, М. Шпак, О. Самойлову, О. Саннікову та Н. Побірченко, які зробили внесок у розуміння ролі емоцій в освіті й розвитку особистості.

Отже, розвиток емоційного інтелекту — це не лише сучасна вимога, а й необхідність, яка зумовлена як потребами суспільства, так і внутрішньою логікою розвитку особистості.

Об'єктом дослідження є емоційна (афективна) та пізнавальна (когнітивна) сфери особистості, які відіграють важливу роль у процесі спілкування, впливаючи на його ефективність, глибину та якість.

Предмет дослідження – це вплив емоційного інтелекту сучасних підлітків на формування, розвиток і якість їхніх взаємин з іншими людьми на різних рівнях (з однолітками, вчителями, батьками тощо).

Метою дослідження є вивчення основних характеристик емоційного інтелекту у підлітковому віці та з'ясування, як саме рівень розвитку цього інтелекту впливає на міжособистісні стосунки.

Завдання дослідження передбачають:

Провести огляд наукових джерел, які розкривають поняття та суть емоційного інтелекту;

Визначити ключові складові емоційного інтелекту як системи, що допомагає людині керувати своїм емоційним станом і поведінкою;

За допомогою практичного дослідження з'ясувати, як рівень емоційного інтелекту впливає на те, як підлітки будують стосунки з оточенням;

Розробити спеціальну програму для розвитку емоційного інтелекту та навичок спілкування у підлітків;

Підготувати корисні поради для психологів, педагогів і батьків щодо того, як налагоджувати ефективну взаємодію з підлітками та підтримувати їх емоційний розвиток.

У дослідженні використано різноманітні методи, які поділяються на теоретичні та емпіричні.

Теоретичні методи включають:

опрацювання наукової літератури з метою вивчення поглядів різних авторів на поняття емоційного інтелекту;

аналіз та синтез наявної інформації для формування цілісного уявлення про предмет дослідження;

дедуктивний підхід, за якого висувуються певні припущення та робляться логічні висновки;

порівняння різних явищ, їх класифікація та узагальнення для виявлення загальних тенденцій.

Емпіричні методи передбачають:

проведення спостереження за поведінкою підлітків у різних ситуаціях;

анкетування та опитування з метою вивчення їхнього досвіду та емоційних реакцій;

використання психодіагностичних тестів та методик для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту;

застосування елементів експерименту, щоб дослідити зміни у міжособистісних стосунках;

збір незалежних оцінок щодо проявів емоційного інтелекту підлітків.

Одержані результати були оброблені як кількісними, так і якісними методами аналізу, що дозволило глибше зрозуміти виявлені закономірності.

Також застосовувався інтерпретаційний підхід, за допомогою якого встановлювалися причинно-наслідкові зв'язки між різними аспектами емоційного інтелекту та характером міжособистісної взаємодії.

Теоретична цінність цього дослідження полягає в тому, що в ньому розкривається, як рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків впливає на ефективність їхніх взаємодій з оточенням. Обґрунтовується важливість емоційної сфери у процесі спілкування та побудови міжособистісних стосунків.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання її результатів у реальній діяльності психологів, педагогів та батьків. Отримані висновки та напрацьовані матеріали можуть допомогти налагодити кращу комунікацію з підлітками, зрозуміти їхні емоції, потреби та реакції, а також сприяти розвитку їхньої комунікативної компетентності.

Структура і обсяг магістерської роботи охоплюють вступ, чотири основні розділи, висновки до кожного з них, загальні підсумки, список використаної

літератури (40 джерел) і 5 додатків. У роботі представлено 12 таблиць та 5 ілюстрацій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Розуміння емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях

Емоційний інтелект давно привернув увагу як науковців, так і практиків, оскільки він поєднує два важливі виміри людської психіки — інтелектуальний (раціональний, когнітивний) і емоційний (чуттєвий). У наш час, коли суспільство переживає складні випробування, пов'язані з війною, нестабільністю, невизначеністю майбутнього та щоденними стресами, поняття емоційного інтелекту набуває особливої актуальності. Адже саме емоційна сфера людини найбільш вразлива до зовнішніх впливів, що часто призводить до порушень психоемоційного стану, дезадаптації, розвитку тривожних і депресивних проявів.

У цьому контексті емоційний інтелект розглядається не лише як здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, але й як важливий чинник успішного спілкування, взаєморозуміння, подолання конфліктів, емпатії та соціальної адаптації. Він охоплює здатність розпізнавати емоції в собі та в інших, керувати емоційною поведінкою, а також формувати позитивні міжособистісні стосунки.

Загалом, інтелект — це механізм, що дозволяє людині мислити логічно, оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення, адаптуватися до змін. Але в сучасному світі цього недостатньо: людина повинна не тільки бути розумною, але й емоційно гнучкою, стійкою до стресів, відкритою до співпраці. Тому дедалі більше уваги приділяється саме розвитку емоційного інтелекту як ключової життєвої компетентності.

Сьогодні емоційний інтелект відносять до групи так званих "гнучких навичок" або *soft skills* — навичок, які допомагають людині ефективно взаємодіяти в соціумі, працювати в команді, вирішувати міжособистісні проблеми, зберігати внутрішню рівновагу та досягати життєвого успіху не лише за рахунок знань, а завдяки вмінню налагоджувати зв'язки з іншими людьми.

Цікаво, що сам термін "інтелект" з'явився ще в XIX столітті завдяки британському науковцю Френсісу Гальтону, який одним із перших спробував вимірювати інтелектуальні здібності людини. Відтоді поняття інтелекту розширювалося та поглиблювалося, включаючи різні його види — логіко-аналітичний, соціальний, емоційний та інші. Саме емоційний інтелект у XXI столітті став тим видом інтелекту, що відіграє дедалі більшу роль у формуванні повноцінної, адаптованої особистості, здатної не лише виживати, а й реалізовувати себе в умовах нестабільного і швидко змінного світу[22].

У науковій літературі можна зустріти різні підходи до розуміння інтелекту, які формувалися залежно від поглядів вчених та напряму їхніх досліджень. Наприклад, психологи Р. Л. Торндайк та А. Біне розглядали інтелект як здатність до навчання, тобто як основу для засвоєння знань і нових навичок. Ч. Спірмен і Р. Стернберг акцентували увагу на інтелекті як базі для абстрактного мислення, що дозволяє людині оперувати уявленнями, поняттями й логічними конструкціями. Інші науковці, такі як Ж. Піаже та В. Штерн, підкреслювали, що інтелект — це здатність мислити раціонально, адаптуватися

до складних життєвих ситуацій, вирішувати проблеми й ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Значний внесок у вивчення цього феномену зробив український дослідник Л. Ф. Бурлачук. Він визначав інтелект як динамічну, відносно самостійну систему пізнавальних здібностей людини, що виникає в результаті взаємодії природжених задатків (тобто вроджених анатомо-фізіологічних властивостей мозку та нервової системи) з діяльністю людини у конкретних соціокультурних умовах. За його словами, інтелект не лише відображає здатність пристосовуватися до реалій життя, а й забезпечує можливість активно змінювати ці реалії завдяки усвідомленій і цілеспрямованій діяльності [28].

Основні підходи до розуміння поняття «інтелект» можна згрупувати за кількома напрямками, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах цього складного явища:

Феноменологічний підхід розглядає інтелект як внутрішній прояв людської свідомості, здатність до розуміння, усвідомлення та інтерпретації реальності.

Генетичний підхід пов'язує інтелект із вродженими задатками, спадковими особливостями нервової системи, які стають основою для розвитку розумових здібностей.

Соціокультурний підхід наголошує, що інтелект формується під впливом середовища, виховання, освіти, мови та культурних традицій, тобто є результатом взаємодії індивіда з соціумом.

Процесуально-діяльнісний підхід трактує інтелект як динамічний процес, який проявляється у пізнавальній діяльності людини: мисленні, аналізі, узагальненні, прийнятті рішень тощо.

Освітній підхід пов'язує розвиток інтелекту зі здобуттям знань та навичок у процесі навчання, а також зі здатністю до критичного мислення й саморозвитку.

Інформаційний підхід бачить інтелект як здатність до обробки, зберігання й використання інформації, що особливо актуально в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Функціонально-рівневий підхід розглядає інтелект як багаторівневу систему, що включає різні типи мислення, операцій та функцій — від простих до більш складних.

Регулятивний підхід акцентує увагу на тому, що інтелект виконує функцію управління психічними процесами, поведінкою та діяльністю людини в цілому.

Ці підходи дозволяють ширше осмислити природу інтелекту як складного психічного утворення, що формується як у процесі індивідуального розвитку, так і під впливом зовнішніх чинників.

Таблиця 1.1

Основні концептуальні підходи до визначення інтелекту за М. Холодною

№	Підхід	Сутність	Представники
1.	Соціокультурний	Інтелект – результат процесу соціалізації і впливу культури загалом	Дж. Брунер, М. Коул, Л. Леві-Брюль, О. Лурія, Л. Виготський та ін.
2.	Генетичний	Інтелект – наслідок ускладнення адаптації до вимог навколишнього середовища у природних умовах взаємодії людини з навколишнім світом	У. Чарлсворз, Ж. Піаже
3.	Процесуально-діяльнісний	Інтелект – особлива форма людської діяльності	С. Рубінштейн, Л. Венгер, Н. Талізін, О. Тихомиров, К. Абу-льханова-Славська та ін.
4.	Освітній	Інтелект – продукт цілеспрямованого навчання	А. Стаатс, К. Фішер, Н. Менчинська, З. Кал-микова, Г. Берулава та ін.
5.	Інформаційний	Інтелект – сукупність елементарних процесів переробки інформації	Х. Айзенк, Е. Хант, Р. Штернберг та ін.
6.	Феноменологічний	Інтелект – особлива форма вмісту свідомості	В. Келер, К. Дункер, Р. Мейлі, М. Вертгеймер, Дж. Кемптон та ін.
7.	Структурно-рівневий	Інтелект – система різнорівневих пізнавальних процесів	Б. Ананьєв, Е. Степанова, Б. Величковський, та ін.
8.	Регуляційний	Інтелект – форма саморегуляції психічної активності	Л. Терстоун та ін.

У процесі вивчення різних наукових підходів до поняття інтелекту можна помітити, що єдиного визначення цього явища поки що не існує. Вчені поділяються в поглядах на природу інтелекту, але більшість дослідників визнає, що на його формування впливають як внутрішні чинники (наприклад, спадковість, індивідуальні особливості мозку), так і зовнішні умови (зокрема соціальне середовище, навчання, культура). Інтелект при цьому розглядається або як засіб пристосування людини до мінливого середовища, або як механізм пізнавальної діяльності, який допомагає людині аналізувати, вирішувати проблеми й приймати рішення.

Серед найвідоміших наукових теорій інтелекту варто відзначити такі:

Чарльз Спирмен запропонував двохфакторну теорію, згідно з якою існує загальний інтелектуальний фактор g (що відповідає за загальні здібності) і специфічні фактори s (які діють у конкретних завданнях).

Луїс Терстоун розробив мультифакторну модель, у якій інтелект складається з кількох незалежних здібностей (наприклад, вербальна, числова, просторове мислення тощо).

Джой Гілфорд створив кубічну модель інтелекту, яка поєднує три виміри (операції, зміст, продукти), утворюючи понад 100 інтелектуальних здібностей.

В.М. Дружинін запропонував модель інтелектуального діапазону, яка враховує як вроджені можливості, так і набуті вміння, що визначають межі інтелектуальної ефективності.

Говард Гарднер розробив концепцію множинного інтелекту, де виокремив щонайменше сім різних типів інтелекту (мовний, логіко-математичний, музичний, тілесно-кінестетичний, просторовий, міжособистісний та внутрішньоособистісний).

Марина Холодна запропонувала теорію ментального досвіду, де інтелект розглядається як індивідуальна здатність оперувати знаннями, досвідом, і вміннями для вирішення життєвих та пізнавальних завдань.

Таким чином, поняття інтелекту багатогранне й динамічне, і кожна з теорій робить свій внесок у розуміння цього складного феномена [38].

У своїй теорії множинного інтелекту Говард Гарднер виділяє кілька різних типів інтелекту, які проявляються в різних сферах життя та діяльності людини. На відміну від традиційного підходу, де інтелект часто вимірюється лише через логіку чи мовні здібності, Гарднер наголошує, що кожна людина може мати унікальний набір сильних сторін у різних напрямках. Зокрема, він виокремлює такі види інтелекту:

Словесно-лінгвістичний (вербальний) — здатність до роботи з мовою: говоріння, письма, читання, переконання. Характерна для письменників, ораторів, журналістів.

Логіко-математичний — уміння аналізувати, будувати логічні зв'язки, працювати з абстракціями та числами. Цей тип інтелекту яскраво виражений у науковців, математиків, інженерів.

Тілесно-кінестетичний — здатність використовувати своє тіло або окремі його частини для вирішення завдань чи вираження думок. Властивий спортсменам, танцівникам, хірургам.

Просторовий інтелект — вміння уявляти просторові об'єкти, орієнтуватися у просторі, мислити візуально. Типовий для архітекторів, дизайнерів, художників.

Музичний інтелект — здатність сприймати, створювати, аналізувати музику. Добре розвинений у музикантів, композиторів, співаків.

Міжособистісний (інтерперсональний) — уміння розуміти інших людей, налагоджувати взаємодію, співпереживати, розпізнавати емоції. Важливий для педагогів, психологів, лідерів.

Внутрішньоособистісний (інтраперсональний) — здатність до саморефлексії, розуміння власних емоцій, цінностей, цілей. Характерний для філософів, психологів, духовних практиків.

Цей підхід підкреслює, що інтелект — це не щось одне, а цілий набір різних здібностей, які можуть розвиватися по-різному в кожної людини[14].



Рис.1.1. Типи інтелекту за Х.Гарднером

Дослідження показали, що у людини може бути поліобдарованість — тобто здібності в багатьох різних сферах одночасно. З огляду на класифікацію Говарда Гарднера, два види інтелекту — міжособистісний (інтерперсональний) та внутрішньоособистісний (інтраперсональний) — є ключовими складовими емоційного інтелекту. Завдяки цим видам інтелекту людина може розпізнавати свої власні емоції і почуття, а також розуміти емоції інших, розрізняти їх і ефективно керувати ними. Це забезпечує високий рівень емоційної обізнаності і психологічної культури особистості.

Оскільки у нашому дослідженні основну увагу приділяємо емоційному інтелекту, варто розглянути основні підходи та визначення цього психологічного явища. У працях як іноземних, так і вітчизняних вчених — таких як І.М. Андрєєва, Г.Гарднер, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Д. Карузо, Е. Л. Носенко, Р. Робертс, П. Селовей, М. О. Холодна, Д. В. Ушаков, М. М. Шпак —

сформовано різні погляди на поняття емоційного інтелекту, а також визначено його основні концептуальні засади[1; 4; 13].

Розглядаючи наукові погляди, можна виділити кілька основних моделей, які пояснюють психологічні аспекти емоційного інтелекту:

Теорія здібностей (представлена Дж. Мейєром, Д. Карузо, П. Селовеєм) розглядає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей. Ці здібності допомагають людині розпізнавати свої власні емоції, розуміти емоції інших людей і керувати ними. Зокрема, П. Селовей і Дж. Мейєр підкреслюють, що емоційний інтелект — це поєднання умінь розпізнавати, розуміти і контролювати емоції.

Концепція змішаного типу (представлена Д. Гоулманом, Д. В. Люсіном, Р. Бар-Оном) бачить емоційний інтелект як комплекс різних ментальних і особистісних здібностей, які поєднують як інтелектуальні, так і емоційні компоненти.

Інтегративна модель, яку розробила І. М. Андреева, визначає емоційний інтелект як стійку ментальну властивість, що є частиною широкого спектру ментальних здібностей. Вона також підкреслює, що емоційний інтелект можна розглядати як підструктуру соціального інтелекту.

Отже, вчені по-різному підходять до розуміння емоційного інтелекту, але всі сходяться на тому, що це важливий комплекс умінь, які допомагають людині ефективно працювати зі своїми емоціями і взаємодіяти з іншими людьми [40].

Дослідниця Г.Г. Гарскова підкреслює, що емоційний інтелект — це здатність людини сприймати і розуміти емоції, які відображають ставлення до різних ситуацій, а також вміти контролювати свої емоції завдяки усвідомленню й аналізу. Важливою частиною емоційного інтелекту є вміння усвідомлювати власні емоції. Результатом такої роботи інтелекту є правильна обробка інформації, прийняття вдалих рішень на основі сприйняття, а також здатність

конструктивно керувати своїми емоціями і знаходити для себе особистісний сенс у подіях.

У так званій змішаній моделі емоційний інтелект розглядається як поєднання пізнавальних здібностей і особистісних якостей. Одним із провідних представників цього підходу є Р. Бар-Он. Він вважав, що емоційний інтелект — це комплекс розумових здібностей і навичок, які допомагають людині успішно пристосовуватись до життєвих викликів, долати труднощі, чинити опір зовнішньому тиску. За його словами, важливими складовими емоційного інтелекту є такі якості, як впевненість у собі, самоповага, адаптивність, уміння розпізнавати і керувати власними емоціями, навички спілкування та гнучкість мислення.

Д. Гоулман, також прихильник змішаної моделі, вважав, що емоційний інтелект — це ключова умова успішного життя. Він пов'язував це поняття з «емоційною компетентністю» і виділяв такі її складові: самомотивація, соціальна свідомість, самосвідомість, саморегуляція та соціальні навички. Таким чином, емоційний інтелект охоплює як внутрішнє усвідомлення себе, так і здатність ефективно взаємодіяти з іншими[12].

Емоційно компетентною людиною вважають ту, хто має такі риси, як комунікабельність, здатність зберігати рівновагу, позитивне ставлення до інших — доброзичливість, відкритість і відповідальність. Це людина, яка легко знаходить спільну мову з оточуючими, гармонійно почувається в собі, вміє контролювати свої емоції, розпізнавати їх і розуміти, звідки вони походять.

Щодо інтегративної моделі емоційного інтелекту, яку розробила І.М. Андрєєва, вона розглядає цей інтелект як частину загального інтелекту людини. У цій моделі емоційний інтелект — це поєднання здатностей розпізнавати, ідентифікувати та керувати емоціями, а також набір спеціальних знань, умінь спілкування і соціальних навичок. Крім того, він включає процеси мислення, пов'язані з аналізом, синтезом і перетворенням інформації про емоції для ефективної поведінки та взаємодії [38].

Емоційний інтелект можна розглядати як цілісну властивість особистості, яка допомагає людині усвідомлювати власні емоції, керувати ними за допомогою мислення та впливає на її психологічне благополуччя, рівень зрілості у спілкуванні, емоційну компетентність і ефективність у житті.

На думку М. Шпак, емоційний інтелект — це складна багаторівнева система, що виникає в результаті поєднання інтелектуальних процесів із емоційними проявами. Він функціонує через взаємодію адаптивних, розумових, емоційних і соціальних здібностей людини. Мислення допомагає сприймати й розпізнавати як власні емоції, так і емоції інших. Емоційна складова проявляється через особисті емоційні риси, оцінку ситуацій з урахуванням індивідуальних та соціальних особливостей. Соціально-комунікативний елемент дає змогу розуміти емоції інших задля ефективного спілкування та побудови стосунків [40].

Аналізуючи психологічні дослідження, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є важливим напрямом для кількох ключових галузей психології, зокрема психології емоцій (афективної психології), психології інтелекту та психології особистості.

У контексті соціальної зрілості та соціальної компетентності емоційний інтелект займає важливе місце як елемент структури соціального інтелекту. Адже здатність розуміти та керувати емоціями є основою ефективної взаємодії з іншими людьми. Проте соціальний інтелект має ширше значення, оскільки охоплює не лише емоції, а й такі аспекти як мотивація, життєвий досвід, інтелектуальні можливості, культура, навички спілкування та особистісні риси.

Вперше термін «соціальний інтелект» був запропонований Едвардом Торндайком у 1920 році. Він описував його як здатність розуміти інших людей, співпереживати, поводитися тактовно й передбачати поведінку співрозмовника. Як Е. Торндайк, так і Ганс Айзенк вважали соціальний інтелект одним із компонентів загального інтелекту. Г. Айзенк запропонував відповідну модель інтелекту, в якій соціальний інтелект займає окрему позицію.



Рисунок 1.2. – Модель інтелекту за Г.Айзенком

На думку Ганса Айзенка, біологічний інтелект – це вроджені здібності, які забезпечують обробку інформації, що надходить із зовнішнього світу. Він безпосередньо пов'язаний із фізіологічними особливостями нервової системи, зокрема зі структурою кори головного мозку. Цей тип інтелекту є базовим і закладається на генетичному, нейрологічному, біохімічному та гормональному рівнях. Саме біологічний інтелект є основою для розвитку інтелектуальних процесів.

Соціальний інтелект, на відміну від біологічного, формується протягом життя людини, завдяки досвіду, спілкуванню та взаємодії з соціальним оточенням. Він залежить від навчання, виховання та соціального середовища.

Психометричний інтелект, у моделі Айзенка, займає проміжне положення. Він поєднує в собі вроджені (біологічні) здібності з набутими (соціальними) й відображається у вимірюваних показниках, наприклад, у тестах на IQ[28].

У результаті аналітичного підходу можна зробити висновок, що емоційний інтелект є складним структурним утворенням особистості. Він передбачає поєднання когнітивних здібностей, які допомагають людині

розуміти як навколишню соціальну реальність, так і власний внутрішній світ, а також усвідомлювати та контролювати свої емоції. Співвідношення інтелектуального й емоційного вважається важливим для розкриття сутності людської індивідуальності та для розуміння відмінностей між людьми.

Відомий психолог С.Л. Рубінштейн підкреслював, що мислення — це єдність інтелекту і емоцій, і навпаки — емоції містять у собі елементи інтелектуального. Тобто емоційний компонент є провідним як у процесі пізнання, так і в емоційній сфері.

А.Н. Леонтьєв зазначав, що мислення як діяльність завжди має афективне (емоційне) підґрунтя. За О.К. Тихомировим, усі пізнавальні процеси — мислення, почуття, афекти — тісно пов'язані, і без емоцій ефективно інтелектуальне функціонування є неможливим. Також Ю.Є. Виноградов довів, що саме емоції активують розумову діяльність, особливо в ситуаціях розв'язання складних завдань, тому вони виступають як регулятор і рушій інтелекту.

Цю точку зору підтримує й Керол Ізард, підкреслюючи, що між емоціями та мисленням існує двосторонній взаємозв'язок: емоції можуть активізувати когнітивні процеси, а когнітивні процеси — змінювати емоційний стан. Цей зв'язок є динамічним і взаємодіючим.

Особливе місце в структурі емоційного інтелекту посідають переживання — вони виступають як форма особистісного ставлення до дійсності, що охоплює як внутрішній стан людини, так і її реакцію на події зовнішнього світу. Переживання є основою емоційної компетентності, оскільки поєднують суб'єктивне сприйняття з глибокими змістовими характеристиками емоційного досвіду.

Слід підкреслити, що найвищим рівнем розвитку емоційного інтелекту людини як особистості, що активно взаємодіє зі світом, є так званий екзистенційно-духовний рівень. Саме на цьому рівні особистість досягає емоційно-інтелектуальної зрілості, яка виявляється не лише у здатності

розпізнавати й регулювати власні емоції, а й у глибокому переживанні таких універсальних цінностей, як істина, добро, краса та любов. Це переживання має духовне забарвлення і свідчить про високий ступінь внутрішньої цілісності особистості.

У цьому контексті психолог Н.О. Антонова розглядає психологічну зрілість як етап розвитку, на якому людина стає не лише об'єктом впливу життєвих обставин, а насамперед суб'єктом власного життя. Тобто вона усвідомлює себе автором свого життєвого шляху, бере на себе відповідальність за власні думки, вчинки, переживання. За Антоновою, психологічна зрілість має чітку структуру, що включає чотири взаємопов'язані складові:

Особистісну зрілість — здатність до самосвідомості, рефлексії, прийняття себе і відповідальності;

Інтелектуальну зрілість — розвинене мислення, здатність до осмислення життєвих ситуацій, вміння прогнозувати наслідки рішень;

Емоційну зрілість — здатність розуміти й адекватно виражати власні почуття, емпатія, емоційна стабільність;

Соціальну зрілість — вміння будувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціуму без втрати автентичності.

Інша дослідниця, І.Г. Павлова, акцентує увагу на становленні емоційної зрілості у підлітковому віці, трактуючи її як інтегративну якість особистості, що визначає рівень розвитку емоційної сфери людини. За Павловою, емоційна зрілість — це не просто контроль над емоціями, а вміння емоційно реагувати адекватно до конкретних соціокультурних умов, що вимагає як саморегуляції, так і глибокого розуміння контексту міжособистісної взаємодії.

Таким чином, емоційно-інтелектуальна зрілість є важливою складовою психологічної зрілості в цілому. Вона є не просто характеристикою емоційної сфери, а свідченням особистісного розвитку і самореалізації. Цей рівень розвитку тісно пов'язаний з такими поняттями, як:

«повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), що має внутрішню гармонію, відкритість до досвіду та гнучкість у поведінці;

«особистість, здатна до самоактуалізації» (А. Маслоу), яка реалізує свій потенціал, прагне до сенсу та цінностей;

«автентична особистість» (Ф. Перлз), що діє у відповідності з власними переконаннями, а не під впливом зовнішніх очікувань;

«трансперсональний рівень розвитку» (С. Гроф), де емоційно-інтелектуальна зрілість переходить у духовну зрілість і вихід за межі еґо;

«доросла особистість» (П. Фрес), яка характеризується не лише фізичною, а й психоемоційною та соціальною зрілістю.

Отже, формування емоційно-інтелектуальної зрілості — це не лише розвиток навичок емоційного самоконтролю, а глибокий внутрішній процес, що відображає цілісність, гармонійність і духовну глибину особистості.

1.2 Труднощі комунікації підлітків, їх причини та особливості

Труднощі в спілкуванні підлітків — це досить поширене явище, пов'язане з особливостями розвитку в цьому віковому періоді. У підлітковому віці відбуваються серйозні зміни не лише у фізіології, але й у психіці та соціальній поведінці, що й створює певні перешкоди у взаємодії з іншими людьми.

По-перше, фізичні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою, можуть викликати нестабільність емоцій, перепади настрою, дратівливість, що ускладнює нормальне спілкування. Підлітки можуть не розуміти самі себе, а тим більше – оточуючих.

По-друге, психологічні зміни виявляються у прагненні до самотійності, незалежності, потребі у визнанні й повазі. У цьому віці формується самооцінка та уявлення про себе, зростає чутливість до оцінки з боку інших. Саме тому підлітки можуть бути замкненими, підозрілими, конфліктними або, навпаки, надто вразливими. Вони бояться бути відкинутими, тому часто або уникають

щирого спілкування, або нав'язливо намагаються здобути авторитет серед однолітків.

По-третє, соціальні зміни включають зміну ролей і очікувань: підліток уже не дитина, але ще й не дорослий. Це часто викликає непорозуміння в родині та школі. Вчителі й батьки можуть або надмірно контролювати, або ігнорувати потреби підлітка, що створює напруження у стосунках. Однолітки ж стають головними референтами, і часто саме в спілкуванні з ними виникають труднощі через суперництво, непорозуміння, бажання "бути як усі" або навпаки – виділитися.

Таким чином, труднощі спілкування в підлітковому віці зумовлені цілою низкою факторів, які тісно пов'язані між собою: гормональними перебудовами, становленням особистості, пошуком себе, потребою у самоствердженні й водночас – у підтримці та прийнятті. Для подолання цих труднощів підлітку важливо мати стабільну підтримку дорослих, довірливе спілкування, можливість вільно висловлювати свої почуття та навчатись соціальним навичкам [6; 10] (рис. 1.3):

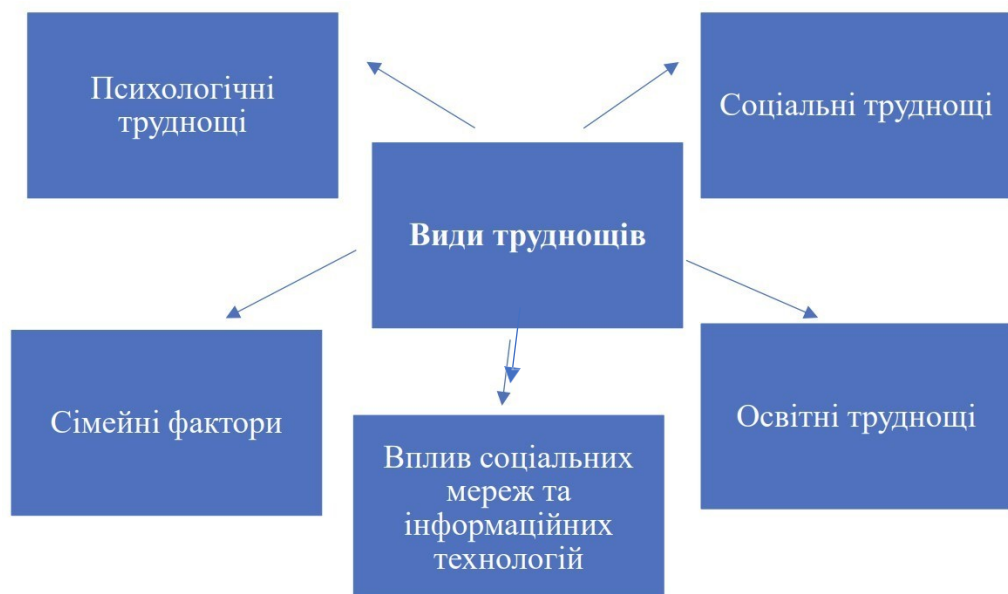


Рисунок 1.3. – Види труднощів сучасних підлітків

У підлітковому віці молоді люди часто стикаються з психологічними труднощами, які ускладнюють спілкування з оточенням. Однією з головних

проблем є почуття невпевненості, що виникає через фізіологічні зміни та зміну зовнішності. Підлітки часто переживають через свою зовнішність, що може спричиняти соціальну тривожність і уникання контактів. У цей період формується самооцінка та особистісна ідентичність, тому її нестабільність або занижений рівень можуть негативно впливати на здатність відкрито висловлюватися та взаємодіяти з іншими. Крім того, гормональні перебудови спричиняють емоційну нестабільність — різкі зміни настрою, дратівливість або надмірну емоційність, що також заважає конструктивному спілкуванню як з однолітками, так і з дорослими.

Не менш важливими є й соціальні труднощі. Підлітки потрапляють під вплив групового тиску — прагнення відповідати нормам однолітків часто змушує їх діяти всупереч власним переконанням, що породжує внутрішній конфлікт і труднощі в комунікації. Багатьом підліткам бракує розвинених соціальних навичок, зокрема уміння слухати співрозмовника, висловлювати свої думки, контролювати емоції та налагоджувати контакт, що стає ще однією перешкодою на шляху до ефективної взаємодії.

Сімейне середовище також значно впливає на спілкування. Якщо підліток не відчуває підтримки та розуміння з боку батьків, він може замикається в собі, уникати розмов та відчувати себе самотнім. Часті конфлікти в родині — як між самими батьками, так і між дорослими та дитиною — послаблюють довіру та погіршують здатність підлітка відкрито спілкуватися.

Окрему роль у формуванні комунікативних труднощів відіграють сучасні технології. Багато підлітків віддають перевагу онлайн-спілкуванню замість живого контакту, що призводить до зниження навичок міжособистісної комунікації. Соціальні мережі формують ідеалізовані уявлення про стосунки, що може викликати розчарування в реальних взаємодіях. Крім того, кібербулінг — образи та цькування в інтернеті — є серйозною проблемою, яка негативно впливає на психоемоційний стан підлітків.

Не варто забувати й про труднощі, пов'язані з навчанням. Високі вимоги у школі, постійний стрес через контрольні, оцінки та підготовку до іспитів викликають емоційне напруження, що знижує здатність підлітка до конструктивної комунікації. Якщо до цього додається ще й нерозуміння або конфлікти з учителями, ситуація тільки погіршується. Усі ці фактори в сукупності створюють значні бар'єри для спілкування, тому підліткам важливо надавати психологічну підтримку, навчати їх соціальним навичкам та створювати безпечне середовище для розвитку.

Стосунки з ровесниками займають особливе місце в житті підлітків, оскільки саме в цьому віці діти переходять на новий рівень соціального розвитку. Підлітки активно шукають своє місце в суспільстві, намагаються зрозуміти, хто вони є, що для них важливо, які цінності і переконання вони поділяють. І саме взаємодія з однолітками допомагає їм у цьому процесі. Завдяки щоденному спілкуванню з ровесниками підлітки не лише вивчають правила поведінки в соціумі, а й «приміряють» на себе різні ролі, експериментують зі стилем, манерами, поведінкою, щоб краще зрозуміти себе і сформувати власну ідентичність.

Крім того, через спілкування з іншими підлітками розвиваються дуже важливі соціальні навички: вміння слухати, домовлятися, вирішувати конфлікти, працювати в команді, підтримувати один одного. У цьому віці молоді люди вчаться сприймати чужу думку, відстоювати власну позицію, при цьому не ображаючи інших. Навички, які формуються в підлітковому середовищі, стають основою для подальшого спілкування в дорослому житті — як у сім'ї, так і в професійному колективі.

Важливою функцією стосунків між підлітками є також емоційна підтримка. Багато підлітків можуть не почуватися зрозумілими з боку дорослих, а тому шукають підтримку у своїх друзів. Саме ровесники найчастіше розділяють схожі переживання, труднощі, сумніви. Вони краще розуміють емоційні коливання, які притаманні цьому віку. У моменти стресу,

конфлікту в родині або труднощів у школі саме друзі стають «жилеткою», в яку можна поплакати, порадником або просто тим, хто здатен відволікти і заспокоїти.

Проте вплив однолітків може бути не тільки позитивним. З одного боку, вони можуть стимулювати до навчання, зайняття спортом, розвитку корисних звичок. З іншого — підлітки часто потрапляють під тиск «бути як усі», і це може штовхати їх до ризикованої поведінки: паління, вживання алкоголю чи наркотиків, порушення правил, участь у конфліктах. У таких ситуаціях важливо, щоб підліток вмів розпізнавати негативний вплив і не втрачав себе заради того, щоби «вписатися» в групу.

Бажання бути частиною значущої для себе групи — ще одна важлива особливість цього періоду. Підлітки прагнуть знайти однодумців, відчувати себе прийнятими, бути частиною певної спільноти. Об'єднання за інтересами дає їм не лише відчуття безпеки, а й можливість розвивати свої захоплення, навчатися взаємодії в колективі, будувати дружні або романтичні стосунки.

Тісні дружби, що зароджуються в підлітковому віці, можуть стати дуже цінними й тривалими. Вони базуються на довірі, спільних переживаннях, підтримці. Але стосунки в підлітковому середовищі не завжди гладкі. Часто виникають конфлікти — через суперечки, ревності, боротьбу за авторитет або просто через нерозуміння. Це нормально, адже саме так підлітки вчаться долати труднощі у спілкуванні. Набагато серйознішою проблемою є булінг — цілеспрямоване знущання, яке може мати важкі наслідки для психіки дитини. Випадки булінгу вимагають втручання дорослих і створення безпечного середовища.

У цьому контексті особливо важливою є роль батьків і педагогів. Вони повинні не лише спостерігати за тим, як підліток спілкується з ровесниками, а й бути готовими підтримати, допомогти розібратися в конфліктній ситуації, навчити захищати себе. Саме дорослі мають пояснювати підліткам, як

розпізнати маніпуляцію чи негативний вплив, як будувати здорові відносини та бути відповідальними у виборі друзів.

Таким чином, стосунки з ровесниками в підлітковому віці є важливим і складним процесом, який впливає на емоційний стан, розвиток особистості, формування самооцінки і соціальних умінь. Це період пошуку, помилок, проб і відкриттів — і саме в цей час підлітки закладають фундамент для подальших стосунків у дорослому житті.

1.3 Емоційний інтелект як фактор ефективного спілкування підлітків

Емоційний інтелект — це здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших, вміти правильно їх виражати, керувати ними та використовувати у повсякденному житті. Іншими словами, це своєрідна «емоційна грамотність», яка допомагає краще орієнтуватися у спілкуванні, приймати зважені рішення та ефективно діяти в різних ситуаціях.

У структурі емоційного інтелекту виділяють три основні складові:

Оцінка та вираження емоцій – це здатність помічати, розпізнавати свої емоції й емоції інших людей, а також уміння передавати власні почуття словами, мімікою, жестами. Це важливо для того, щоб бути зрозумілим і самим краще розуміти інших.

Регулювання емоцій – вміння контролювати свої емоційні стани, не дозволяти негативним емоціям зашкодити стосункам чи прийняттю рішень, а також здатність допомагати іншим впоратися з їхніми переживаннями.

Використання емоцій у мисленні та діяльності – це вміння використовувати свої емоції як ресурс: наприклад, мотивацію до дій, творче натхнення чи внутрішню концентрацію. Емоції можуть допомогти краще зрозуміти ситуацію, побачити її з різних боків або знайти нові рішення.

Отже, емоційний інтелект – це не просто про емоції, а про те, як ми їх усвідомлюємо, як з ними працюємо і як використовуємо їх у своєму житті.



Рисунок 1.4. – Структура емоційного інтелекту

Емоційний світ підлітків — це дуже важлива частина їхнього розвитку, яка суттєво впливає на їхнє психічне здоров'я і загальне самопочуття. Саме через емоції підлітки відчують, як вони ставляться до себе та навколишнього світу, як реагують на різні події та взаємодії з іншими людьми. Гармонійний розвиток емоційної сфери допомагає підліткам бути більш впевненими, стійкими до стресів і краще розуміти свої почуття. Це також створює фундамент для їхнього психологічного благополуччя та гармонійних стосунків з іншими, що дуже важливо для їхнього успішного дорослішання і життя загалом [26].

Давай розглянемо, що відбувається з емоціями підлітків у цей важливий період їхнього життя. Емоційний розвиток у підлітковому віці має значний вплив на те, як вони взаємодіють з іншими людьми і як почуваються в різних ситуаціях.

По-перше, підлітки часто відчують сильні перепади настрою — їх емоції можуть швидко змінюватися від радості до суму або збудження до роздратування. Це пояснюється гормональними змінами в організмі, які впливають на їхній настрій і внутрішній стан.

Також у цей час вони починають краще розуміти свої емоції — це період формування так званої емоційної ідентичності. Підлітки шукають способи

виразити те, що відчувають, і навчаються контролювати свої почуття. Важливим для них стає розуміння себе, своїх бажань і настроїв.

Через незрілість мозку підлітки є більш вразливими до стресу. Вони можуть сильніше переживати труднощі, відчувати тривогу або навіть депресію, оскільки ще не завжди можуть впоратися з внутрішньою напругою.

Соціальне середовище також має великий вплив. Взаємини з однолітками стають дуже важливими, оскільки саме через них підлітки часто оцінюють себе, свою значущість і отримують підтримку. Відносини з друзями можуть як піднімати самооцінку, так і навпаки — ставати джерелом переживань і хвилювань.

Отже, емоції підлітків — це складний і динамічний процес, що значною мірою формує їхню особистість і впливає на їхнє життя. Розуміння цих процесів допомагає краще підтримувати підлітків у цей період[13].

Конфлікти з друзями, булінг або відчуття соціальної ізоляції можуть серйозно впливати на емоційний стан підлітків. Коли у підлітка виникають проблеми у спілкуванні чи він відчувається відкинутим чи незрозумілим, це часто викликає сильний стрес, тривогу, самотність і навіть депресію. Такі негативні ситуації можуть послаблювати його самооцінку і довіру до себе та інших, що ускладнює подальші соціальні контакти.

Саме тому розвиток емоційного інтелекту у підлітків є надзвичайно важливим. Емоційний інтелект — це не просто розуміння своїх емоцій, а й уміння відчувати те, що переживають інші люди, вміти співпереживати їм, тобто ставитися до чужих почуттів з увагою і розумінням. Для підлітків це допомагає будувати міцніші і здоровіші стосунки з друзями, сім'єю і оточенням загалом.

Вміння виражати свої емоції — ще одна важлива складова. Підліток повинен навчитися чесно і відкрито говорити про те, що відчуває, не боятися показувати свої почуття, але при цьому робити це так, щоб не образити інших і не створити конфліктів. Також важливо вміти контролювати свої емоції — не

давати їм вибухати у вигляді агресії або сліз, а знаходити способи заспокоїтися і реагувати адекватно.

Крім того, емоційний інтелект включає вміння будувати конструктивні стосунки з іншими — це означає розвивати навички спілкування, вирішувати конфлікти мирним шляхом, слухати і чути інших, домовлятися і підтримувати дружбу. Дуже важливо, щоб підлітки навчалися асертивності — тобто вміли відстоювати свої межі і права, при цьому з повагою ставлячись до почуттів і думок інших. Це допомагає їм не тільки захищатися від негативного впливу чи тиску, а й підтримувати здоровий баланс у взаєминах.

Таким чином, емоційний інтелект допомагає підліткам не лише краще розуміти себе і свої емоції, а й створювати гармонійні та підтримуючі стосунки з оточуючими, що є важливою основою для їхнього психологічного здоров'я і щасливого дорослого життя.

Висновки до розділу 1

Проблема розвитку емоційного інтелекту сьогодні є надзвичайно актуальною для українського суспільства. В умовах сучасних викликів — соціальних, економічних, політичних — здатність розуміти власні емоції, контролювати їх, а також правильно реагувати на емоції інших людей набуває великого значення. Емоційний інтелект допомагає людині краще розпізнавати свої внутрішні переживання, знаходити конструктивні способи реагування у складних ситуаціях, ефективно управляти своїм емоційним станом. Це не лише підвищує особисту стійкість до стресів, але й сприяє гармонійному спілкуванню з оточенням, адже людина краще розуміє мотивації та поведінку інших, вміє будувати позитивні стосунки, передбачати наслідки своїх і чужих дій.

Особливо важливим розвиток емоційного інтелекту є для підлітків. У цей період життя міжособистісні відносини виходять на передній план, бо саме спілкування з однолітками, формування близьких емоційних зв'язків стає

провідним видом діяльності у психологічному розвитку. Для підлітка дуже важливо відчувати себе прийнятим і схваленим у своїй групі, відчувати приналежність до неї — це допомагає формувати почуття власної гідності і внутрішню стабільність. Розвинений емоційний інтелект у цьому віці допомагає молодим людям краще розуміти власні почуття, висловлювати їх, справлятися з негативними емоціями і водночас будувати здорові, підтримуючі стосунки, що є важливою складовою особистісного становлення.

Вчені та психологи, такі як Олександра Власова, Деніел Гоулман, Галина Березюк, Говард Гарднер, Наталя Коврига, Джон Майер, Євген Носенко, Олександр Чебикін, Наталя Побірченко, Пітер Саловей, Олександр Самойлов, Олена Саннікова, Марина Шпак, Олена Філатова та багато інших, приділяють велику увагу вивченню емоційного інтелекту. Вони досліджують, як розвивати цю здатність, які механізми лежать в основі розпізнавання і регуляції емоцій, а також який вплив має емоційний інтелект на успіх у навчанні, роботі і особистому житті.

Загалом, у сучасному суспільстві, де зміни відбуваються дуже швидко, а соціальні взаємодії стають більш складними і багатогранними, розвиток емоційного інтелекту — це необхідність. Ця здатність допомагає підліткам не лише впевненіше орієнтуватися у своїх почуттях, а й ефективніше взаємодіяти з іншими людьми, будувати дружні та партнерські стосунки, зберігати психічне здоров'я та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Водночас це сприяє формуванню зрілої, емоційно врівноваженої і соціально відповідальної особистості, здатної робити свідомий вибір і нести відповідальність за свої вчинки.

Емоційний інтелект — це дуже складна і багатогранна здатність людини, яка формується на основі взаємозв'язку розумових процесів і емоційних переживань. Він охоплює різні рівні та функції, зокрема адаптаційні навички, пізнавальні здібності, емоційне сприйняття і соціальну взаємодію. По суті, емоційний інтелект — це ціла система умінь, що дозволяє людині не лише

розуміти свої власні емоції, а й адекватно реагувати на емоції інших, будувати здорові стосунки, керувати своїм психоемоційним станом і взаємодіяти з оточенням у різних життєвих ситуаціях.

Якщо говорити про підлітковий вік, то він є особливим і дуже важливим етапом у житті кожної людини. У цей період відбуваються значні фізіологічні зміни, зокрема гормональні коливання, які сильно впливають на загальний розвиток особистості. Підлітки проходять через інтенсивний особистісний ріст, формують свою ідентичність — тобто визначають, хто вони є, як себе сприймають і якими хочуть бути. Через ці процеси їхня емоційна сфера стає досить нестійкою і вразливою, що впливає на те, як вони взаємодіють з іншими людьми. Саме тому міжособистісні відносини в цей час набувають особливого значення, адже саме через них підлітки шукають прийняття, підтримки і схвалення, що є ключовим для формування їхньої самооцінки та внутрішнього комфорту.

У підлітків можуть виникати різні складнощі у спілкуванні, які часто пов'язані з психологічними, соціальними, освітніми і сімейними факторами. З психологічного боку це можуть бути сумніви у собі, невпевненість, тривога. З соціальної точки зору — тиск з боку однолітків, відчуття неприйняття чи відчуження від групи. В освітньому середовищі підлітки можуть стикатися зі стресом через навчання, конфліктні стосунки з вчителями чи однокласниками. У сімейному колі часто виникають труднощі через непорозуміння, суперечки, відсутність належної підтримки та уваги. Всі ці фактори можуть погіршувати емоційний стан підлітків і ускладнювати їхнє соціальне життя.

У зв'язку з цим розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці набуває особливого значення. Він передбачає вміння усвідомлювати і розпізнавати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей, що допомагає налагоджувати глибокі і довірливі стосунки. Емоційний інтелект дає змогу співпереживати — тобто не лише відчувати свої емоції, а й розуміти переживання інших, що є основою емпатії. Крім того, підлітки повинні вміти

висловлювати свої почуття адекватно і зрозуміло, вміти контролювати емоційні реакції, не дозволяючи їм виходити з-під контролю або шкодити стосункам. Також важливим є навик конструктивного вирішення конфліктів, збереження власних меж — асертивність, тобто здатність відстоювати свої права і позиції, не порушуючи прав інших. І, звичайно, повага до інших — невід’ємна частина здорової соціальної взаємодії.

Таким чином, емоційний інтелект у підлітків — це комплекс умінь, які допомагають не лише краще розуміти себе, а й будувати гармонійні стосунки з навколишнім світом. Розвиваючи ці навички, підлітки отримують можливість більш усвідомлено і впевнено проходити через складний етап становлення, зберігати психічне здоров’я і створювати позитивне соціальне оточення, що сприяє їхньому подальшому особистісному і соціальному зростанню.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методологія дослідження

Для проведення діагностичного експерименту було організовано емпіричне дослідження, метою якого стало визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у сучасних підлітків, а також вивчення його впливу на якість їхньої комунікації та міжособистісної взаємодії.

До експериментальної групи увійшли учні восьмих і дев’ятих класів Львівської Правничої Гімназії. Загальна кількість учасників склала 26 осіб у віці від 14 до 15 років. Усі респонденти брали активну участь у дослідженні, що

свідчить про їхню зацікавленість і готовність до співпраці. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм і вимог психологічної практики: анонімність учасників була забезпечена, а результати оброблялися зі збереженням конфіденційності — кожен учасник був позначений порядковим номером, що виключало можливість ідентифікації особистості.

Для комплексної оцінки рівня емоційного інтелекту і комунікативних особливостей підлітків було обрано кілька діагностичних методик. Зокрема, до дослідження увійшли:

Тест емоційного інтелекту Ніла Холла — ця методика допомагає визначити, наскільки людина здатна розпізнавати власні емоції, розуміти їх джерело, а також виявляти і усвідомлювати емоції інших людей у процесі спілкування. Крім того, тест оцінює вміння регулювати емоційні реакції під час взаємодії з оточенням, що є надзвичайно важливим для підтримки конструктивного діалогу і уникнення конфліктів.

Опитувальник стилів поведінки за К. Томасом — інструмент, який допомагає виявити типові моделі поведінки індивіда у міжособистісному спілкуванні, зокрема, як людина зазвичай реагує у конфліктних або напружених ситуаціях, як вона відстоює свої інтереси і як співпрацює з іншими.

Тест на визначення рівня конфліктності за методикою А.А. Кіршевої та А.А. Рябчикової — цей тест дає змогу оцінити схильність підлітка до конфліктів, рівень напруженості у міжособистісних стосунках та здатність керувати конфліктними ситуаціями.

Тест на інтегральні форми комунікативної агресивності В.В. Бойко — методика, що виявляє рівень агресивності у спілкуванні, а також форми і прояви агресії, які можуть заважати конструктивній взаємодії.

Тест на оцінку рівня товариськості за В.Ф. Ряховським — цей опитувальник дозволяє дослідити соціальну відкритість підлітка, його

готовність до дружніх контактів, здатність до підтримки позитивних стосунків у групі.

Усі ці методики у сукупності створюють комплексний портрет емоційної і соціальної компетентності підлітків, що дає змогу не лише виявити сильні та слабкі сторони їхнього емоційного інтелекту, а й зрозуміти, як саме емоційні особливості впливають на стиль їхньої поведінки у спілкуванні, рівень товариськості, здатність уникати чи розв'язувати конфлікти.

Зокрема, тест Ніла Холла, що є однією з центральних методик у дослідженні, дозволяє оцінити, наскільки підлітки можуть усвідомлено визначати джерела своїх емоцій і емоцій співрозмовників, а також ефективно управляти своїми емоційними реакціями у процесі взаємодії. Ці навички є ключовими для підтримання здорових і гармонійних відносин з оточенням, а також для зменшення рівня соціальної напруженості.

Таким чином, використання комплексного набору методів забезпечує всебічне дослідження емоційного інтелекту підлітків і дозволяє зробити висновки про його роль у формуванні якісних комунікативних навичок і міжособистісних зв'язків.

Опитувальник побудований за принципом семантичного диференціалу, який розробив Чарльз Осгуд. Цей метод полягає в тому, що респонденти оцінюють певні поняття або явища за допомогою шкали з протилежними за змістом прикметниками на обох її кінцях (наприклад, від -3 до +3). Таким чином, людина ставить оцінку, що показує ступінь, у якому вона сприймає той чи інший об'єкт чи явище ближче до одного чи іншого полюса. Цей підхід допомагає виміряти відтінки ставлення або емоційне ставлення до різних аспектів досліджуваної теми [22].

Досліджуваному пропонується оцінити 30 тверджень, які стосуються різних аспектів його життя та досвіду. Відповіді варіюються за шкалою від -3 до +3, де -3 означає повну незгоду з твердженням, а +3 — повну згоду.

Результати опитування підсумовуються в інтегральний бал, який показує рівень розвитку емоційного інтелекту. Якщо підсумкова оцінка становить 70 балів і більше, це свідчить про високий рівень емоційного інтелекту; від 40 до 69 балів — середній рівень; а 39 балів і нижче — низький рівень.

Опитувальник складається з п'яти основних шкал:

Емоційна обізнаність — це розуміння людиною того, як проявляються емоції, які наслідки вони можуть мати, а також здатність вибирати стратегії для зняття нервового напруження і контролю власного стану.

Керування емоціями — це вміння свідомо впливати на свої почуття, адаптувати емоційні реакції залежно від ситуації та ефективно підлаштовуватися під умови оточення.

Самомотивація — здатність усвідомлено керувати своїми емоціями, підтримувати себе в потрібному настрої для досягнення цілей.

Емпатія — це здатність розуміти і відчувати емоції інших людей, співпереживати їм, тобто емоційно підтримувати співрозмовника.

Розпізнавання емоцій інших — вміння правильно визначати джерела своїх і чужих емоцій, а також впливати на емоційний стан оточуючих через спілкування.

Цей комплекс шкал допомагає детально оцінити різні аспекти емоційного інтелекту і зрозуміти, як людина взаємодіє зі своїми почуттями та емоціями інших.

Опитувальник стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, розроблений К. Томасом, адаптований Н.В. Тріщиною, використовується для визначення типу поведінки людини, коли вона стикається з конфліктом. У цьому тесті описано п'ять основних варіантів поведінки, кожен із яких розкривається через 12 конкретних проявів у конфліктній ситуації. Учасник дослідження має відповісти, наскільки йому властиві ці поведінкові характеристики. Потім підраховується, скільки разів респондент вибрав варіанти, що відповідають

кожному з п'яти стилів поведінки — від 0 до 12. Це дозволяє чітко визначити, який стиль поведінки найчастіше проявляється у конфліктних ситуаціях.

Для оцінки рівня конфліктності в поведінці використовується тест, розроблений А.А. Кіршевою та А.А. Рябчиковою. Цей тест містить 14 питань, на які учням пропонується вибрати одну з трьох запропонованих відповідей. Після обробки відповідей підраховується загальна кількість балів. Результати інтерпретуються так: якщо сума балів складає від 14 до 23, це свідчить про низький рівень конфліктності; від 24 до 32 — середній рівень; а від 33 до 42 — високий рівень конфліктності. Таким чином, тест дозволяє визначити, наскільки схильна особа до конфліктів і як вона їх зазвичай переживає.

Ще один важливий інструмент — тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності, розроблений В.В. Бойком. Ця методика вирізняється своєю доступністю та широким спектром оцінюваних параметрів. Вона дає змогу не лише виявити прояви агресії, але й оцінити, наскільки людина потребує агресивної поведінки, рівень "зараження" агресією, її здатність контролювати агресивні імпульси та вміти переключати агресивність у менш шкідливі форми. Тест складається з 55 питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». За результатами формується «індекс агресії», який розраховується на основі 11 окремих параметрів. Кожен із них оцінюється за шкалою від 0 до 5 балів, що дає можливість отримати комплексне уявлення про комунікативну агресивність досліджуваного.

Нарешті, тест В.Ф. Ряховського спрямований на оцінку рівня товариськості і комунікабельності особистості. У тесті учаснику пропонується відповісти на 16 запитань, вибираючи один із трьох варіантів відповіді: «так», «ні» або «інколи». За підсумками підрахунку балів можна визначити рівень комунікативності: від 0 до 13 балів свідчать про високий рівень товариськості, 14-24 — середній, а 25-31 бал — низький рівень. Це дозволяє оцінити, наскільки легко людина встановлює контакти з іншими, її здатність підтримувати спілкування та будувати дружні стосунки.

Таким чином, у дослідженні використано комплекс методів, які дозволяють глибоко проаналізувати емоційний інтелект підлітків, їхню поведінку в конфліктах, рівень агресивності та здатність до товариськості, що дає змогу краще зрозуміти їхні міжособистісні взаємодії.

2.2 Аналіз результатів діагностичного дослідження емоційного інтелекту та якості спілкування у підлітковому віці

Опитувальник емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом, дав можливість комплексно оцінити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту серед сучасних підлітків. Результати дослідження показали, що найбільша частка підлітків — близько 59% — мають середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що більшість учнів знаходяться на певному проміжному етапі у розвитку своєї емоційної компетентності, мають базові навички розпізнавання та контролю емоцій, але ще не завжди можуть ефективно управляти своїми емоційними реакціями в різних життєвих ситуаціях.

Водночас 18% підлітків демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що говорить про наявність у них добре розвинених умінь усвідомлювати, аналізувати та конструктивно використовувати емоції як свої, так і інших людей. Ці підлітки зазвичай краще справляються з міжособистісною комунікацією, здатні проявляти емпатію, уникати конфліктів і будувати позитивні взаємини.

Проте, 24% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту. Це означає, що майже чверть досліджуваних відчують певні труднощі у розумінні та регулюванні власних емоцій, а також у взаємодії з іншими. Для цієї категорії підлітків можуть бути характерними проблеми у спілкуванні, часті конфлікти, а також складнощі з емоційним самоконтролем, що негативно впливає на якість їх міжособистісних стосунків.

Отже, такі результати вказують на необхідність більш диференційованого підходу до розвитку емоційної компетентності в підлітків. Важливо приділяти увагу різним аспектам емоційного інтелекту: навчати їх розпізнавати власні почуття, приймати їх без осуду, вчитися спрямовувати емоції у конструктивне русло, а також ефективно управляти ними в різних життєвих ситуаціях.

Особливо актуальним це стає у підлітковому віці, який є складним періодом формування самосвідомості і особистісних характеристик, таких як самооцінка, уявлення про себе (Я-концепція), ідентичність. Підлітки в цей час часто експериментують із різними соціальними ролями, наслідуючи авторитетів, пробують на собі різні способи поведінки, намагаються зрозуміти, хто вони є насправді. Цей процес «приміряння» різних ролей і спроби знайти своє місце в соціумі нерідко супроводжується емоційними труднощами.

Враховуючи ці особливості, важливо створювати умови для підтримки підлітків у розвитку їх емоційного інтелекту, сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, розумінню себе та інших. Це допоможе їм краще адаптуватися до соціального середовища, уникати непотрібних конфліктів, а також будувати здорові і гармонійні стосунки з оточуючими.

Таблиця 2.1

Структура розподілу рівнів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Компонент	Показники		
	низький	середній	Високий
Рівень			
Емоційна обізнаність	24	62	14
Управління своїми емоціями	32	60	8
Самотивація	20	54	26
Емпатія	23	59	18
Розпізнавання емоцій інших людей	18	60	22
Емоційний інтелект	24	59	18

Звернемо увагу на те, як проявляються різні складові емоційного інтелекту у підлітків, адже саме вони формують загальну картину емоційної компетентності. Найвищий рівень серед усіх компонентів показала самотивація — 24% підлітків досягли високого рівня в цій якості. Це свідчить про те, що підлітковий вік є періодом активних змін і розвитку, коли молоді люди мають сильне бажання самовдосконалюватися, досягати цілей та ефективно будувати комунікацію. Самотивація означає внутрішню потребу діяти, незважаючи на труднощі, прагнення контролювати свої емоції і настрій, щоб бути більш успішними у взаємодії з іншими.

Водночас найнижчий рівень виявився у компонента, що відповідає за управління власними емоціями: у 32% підлітків цей показник був низьким. Така тенденція пояснюється особливостями фізіологічного і психологічного розвитку в цьому віці. Підлітки часто переживають нестабільність нервової системи — у них переважають імпульсивність і збудження над самоконтролем. Гормональні коливання, зміни в роботі мозку, а також активний процес формування особистості призводять до того, що емоції часто виникають раптово і бувають надто інтенсивними. Підлітки хочуть самоствердитися, знайти власне «Я», здобути незалежність від дорослих, і це часто супроводжується яскравими емоційними реакціями, які вони ще не вміють добре контролювати. Тому такий високий відсоток молодих людей з низьким рівнем управління емоціями є цілком очікуваним.

На другому місці за рівнем прояву серед підлітків — уміння розпізнавати емоції інших людей. Це означає, що багато підлітків мають достатньо розвинену здатність відчувати і розуміти почуття оточуючих. Вони тонко сприймають емоційний стан інших, можуть швидко помічати, коли співрозмовник радіє або засмучується, відчувати симпатію чи антипатію. Така здатність допомагає їм орієнтуватися в колі знайомств, вибудовувати довірливі

та близькі стосунки, розуміти соціальні сигнали. Вона є важливою для налагодження ефективної міжособистісної взаємодії.

Однак є й негативні моменти. Наприклад, у значної частини підлітків (24%) спостерігається низький рівень емоційної обізнаності, тобто вони недостатньо розуміють власні емоції, не завжди усвідомлюють, які почуття виникають у них у різних ситуаціях і чому. Це ускладнює їхню здатність аналізувати власний емоційний стан та знаходити шляхи його регуляції.

Також близько 23% підлітків мають низький рівень емпатії — здатності відчувати і співпереживати емоціям інших. Це означає, що їм бракує навичок розуміння внутрішнього світу інших людей, що впливає на якість їхніх соціальних взаємин. Таких підлітків слід навчати не лише розпізнавати емоції, а й глибше розуміти їх значення і роль у житті. Важливо допомогти їм усвідомити, що емоції є невід'ємною частиною особистості і що вміння керувати ними, розуміти почуття інших, проявляти співчуття та підтримку допомагає досягати успіхів як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Отже, результати дослідження вказують на необхідність спеціальної роботи з підлітками щодо розвитку їх емоційної компетентності. Потрібно не лише навчати їх розпізнавати і приймати свої емоції, а й показувати, як ефективно керувати ними, спрямовувати у конструктивне русло. Крім того, варто розвивати навички емпатії, що сприятиме кращому розумінню співрозмовників і підвищенню якості міжособистісної взаємодії. Такий комплексний підхід допоможе підліткам краще адаптуватися у соціальному середовищі, уникати конфліктів і будувати здорові стосунки.

Тест на виявлення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, розроблений К. Томасом і адаптований Н.В. Грішиною, був застосований для того, щоб з'ясувати, які саме типи поведінки переважають у підлітків під час конфліктів (див. табл. 2.2). Результати дослідження дозволили детально проаналізувати, як кожен з учасників реагує на конфліктні ситуації та який стиль поведінки у них найбільш характерний.

За підсумками тестування виявилося, що серед 26 підлітків найбільше представлений стиль суперництва — він є домінуючим у 7 осіб (респонденти під номерами 2, 3, 10, 14, 17, 21 та 25). Це означає, що ці підлітки у конфліктних ситуаціях намагаються відстоювати свої інтереси й позиції за будь-яку ціну, прагнуть перемогти опонента і довести свою правоту, навіть якщо це викликає напруженість у спілкуванні.

Стиль співпраці, який передбачає пошук взаємоприйнятних рішень і конструктивний діалог, домінує у 3 підлітків (номери 10, 20, 23). Такі учасники конфлікту намагаються знайти компроміс, прийняти до уваги інтереси обох сторін і працюють над тим, щоб відновити добрі стосунки.

Компромісний стиль поведінки, коли людина готова поступитися частиною своїх вимог задля збереження миру, виявлено у 9 досліджуваних (номери 6, 7, 9, 12, 13, 16, 18, 22, 24). Це свідчить про прагнення уникнути загострень, зберегти баланс інтересів, навіть якщо для цього потрібно піти на певні жертви.

Уникнення конфлікту, тобто ухилення від протистояння або ігнорування проблеми, характерне лише для одного підлітка (номер 4). Така поведінка може бути пов'язана із бажанням уникнути стресу або невпевненістю у власних силах.

Пристосування, або поступливість, коли людина готова задовольнити інтереси іншої сторони заради збереження миру, виявлено у 6 учасників (номери 1, 5, 8, 15, 19, 26). Ці підлітки схильні поступатися власними інтересами, щоб не загострювати конфлікт або не втратити підтримку інших.

Загалом, аналіз отриманих даних свідчить, що в підлітковому віці у спілкуванні з іншими найчастіше проявляється прагнення до самоствердження. Бажання виокремитися, показати власну індивідуальність, довести свою правоту і отримати перевагу у взаємодії робить стиль суперництва провідним серед інших. Це цілком відповідає віковим особливостям підліткового періоду, коли формується особистість, розвиваються соціальні ролі, а також

відбувається пошук свого місця в колективі. Саме тому у конфліктних ситуаціях багато підлітків віддають перевагу активній позиції, іноді навіть ціною погіршення стосунків із оточенням.

Таблиця 2.2

Результати тесту стилю поведінки (за К. Томасом)

№	Тип стратегії									
	Суперництво		Співпраця		Компроміс		Уникнення		Пристосування	
	наявність	бали	наявність	бали	наявність	бали	наявність	бали	наявність	Бали
1	+	5	+	4	+	7	+	6	+	8
2	+	9	+	8	+	7	+	5	+	1
3	+	9	+	6	+	9	+	3	+	2
4	+	5	+	4	+	9	+	10	+	2
5	+	4	+	6	+	4	+	7	+	9
6	+	2	+	8	+	10	+	4	+	6
7	+	3	+	2	+	9	+	8	+	8
8	+	1	+	8	+	7	+	5	+	9
9	+	6	+	5	+	8	+	5	+	6
10	+	11	+	6	+	6	+	2	+	5
11	+	5	+	10	+	7	+	4	+	4
12	+	4	+	6	+	11	+	6	+	
13	+	2	+	7	+	9	+	8	+	4
14	+	9	+	5	+	4	+	8	+	4
15	+	6	+	6	+	6	+	5	+	7
16	+	4	+	3	+	11	+	7	+	5
17	+	10	+	7	+	3	+	7	+	9
18	+	6	+	4	+	10	+	5	+	5
19	+	2	+	4	+	8	+	7	+	9
20	+	5	+	8	+	6	+	8	+	3
21	+	7	+	6	+	5	+	6	+	6
22	+	7	+	5	+	12	+	6	-	-
23	+	4	+	8	+	7	+	6	+	4
24	+	3	+	6	+	9	+	5	+	7

25	+	10	+	4	+	6	+	3	+	7
26	+	7	+	2	+	7	+	5	+	9

Усі учасники дослідження в тій чи іншій мірі використовують певну стратегію поведінки в конфліктних ситуаціях, яку вони вважають найбільш прийнятною для вирішення конфлікту. Відмінності полягають лише в тому, які саме стратегії вони обирають і наскільки часто застосовують кожен з них. Кількість і співвідношення різних типів поведінкових стратегій у конфлікті наведені у таблиці 2.3, що дозволяє побачити, які способи врегулювання суперечок найбільш поширені серед досліджуваних.

Таблиця 2.3

Кількісні показники типів стратегій поведінки в конфлікті

Стратегія	Кількісні показники	
	абсолютні (люди)	відносні (%)
суперництво	7	26,9
співпраця	3	11,5
компроміс	9	34,6
уникнення	1	3,8
пристосування	6	23,2

Проаналізувавши представлені дані, можна зробити висновок, що серед п'яти основних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, які були виділені у дослідженні, найбільше поширення отримала стратегія компромісу. Цей тип поведінки обрали 34,6 % підлітків, що становить 9 осіб із загальної вибірки. Це означає, що більшість досліджуваних прагнуть знаходити спільне рішення, яке влаштовує обидві сторони конфлікту, йдуть на взаємні поступки і намагаються зберегти добрі стосунки з оточуючими.

Другим за поширеністю є тип поведінки, що базується на суперництві — його вибрали 26,9 % підлітків (7 осіб). Така стратегія передбачає активну боротьбу за власні інтереси, навіть якщо це призводить до протистояння чи

конфронтації. Для частини підлітків це може бути способом самоутвердження у складних соціальних умовах або в пошуках власної позиції в групі.

Наступна за частотою — стратегія пристосування, яку обрали 23,2 % підлітків (6 осіб). Вона характеризується поступливістю, готовністю підкорятися вимогам інших, щоб уникнути конфліктів. Це може свідчити про бажання уникнути зайвих суперечок і зберегти мир у спілкуванні, хоча й може свідчити про недостатню впевненість у собі.

Стратегія співпраці, що передбачає активне і спільне розв'язання конфліктів на основі взаємної підтримки і врахування інтересів усіх учасників, була менш поширеною — її обрали лише 11,5 % (3 особи). Це може свідчити про те, що не всі підлітки володіють навичками конструктивного вирішення конфліктів або їм бракує досвіду у побудові партнерських взаємин.

Найрідше зустрічалася стратегія уникнення, яку обрав лише 3,8 % (1 особа). Це свідчить про те, що більшість підлітків не прагнуть ігнорувати проблеми чи уникати конфліктів, а навпаки, намагаються з ними активно взаємодіяти.

Варто зазначити, що для підліткового віку характерна потреба у тісній особистісній взаємодії, особливо з ровесниками. Підлітки прагнуть бути прийнятими у своїй соціальній групі, належати до певного кола друзів, що створює мотивацію до активного спілкування. Саме тому стратегія компромісу є найпопулярнішою — вона дозволяє їм зберігати хороші стосунки, знаходити спільну мову навіть у складних ситуаціях, бути гнучкими і відкритими до діалогу. Це допомагає їм ефективно комунікувати, будувати довірливі відносини та адаптуватися у соціальному середовищі, що дуже важливо для формування їхньої особистості.

Тест на визначення рівня конфліктності допоміг з'ясувати, наскільки сучасні підлітки схильні до протистоянь, конфліктів та відстоювання власної позиції (див. табл. 2.4).

Результати тесту на оцінку рівня конфліктності

№	Рівні					
	високий		середній		низький	
	наявність	бали	наявність	бали	наявність	бали
1	-	-	+	21	-	-
2	-	-	+	32	-	-
3	-	-	+	25	-	-
4	-	-	-	-	+	23
5	-	-	+	30	-	-
6	-	-	+	30	-	-
7	-	-	+	24	-	-
8	-	-	+	27	-	-
9	-	-	+	26	-	-
10	-	-	+	28	-	-
11	-	-	-	-	+	23
12	-	-	+	28	-	-
13	-	-	+	25	-	-
14	+	33	-	-	-	-
15	-	-	-	-	+	24
16	-	-	-	-	+	26
17	-	-	+	28	-	-
18	-	-	+	25	-	-
19	-	-	+	28	-	-
20	-	-	+	24	-	-
21		-	-	18	+	23
22	-	-	+	25	-	-
23	-	-	+	29	-	-
24	+	33	-	-	-	-
25	+	34	-	-	-	-
26	-	-	+	25	-	-

Згідно з даними, наведеними в таблиці 2.4, можна простежити розподіл рівнів конфліктності серед досліджуваних підлітків. Троє з них, а саме під

номерами 14, 24 та 25, демонструють високий рівень конфліктності, що відповідає діапазону від 33 до 42 балів. Це свідчить про те, що ці підлітки часто вступають у суперечки, мають виражену схильність до протистоянь та активно відстоюють свою позицію в конфліктних ситуаціях.

Основна частина вибірки — 18 осіб із номерами 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 23 та 26 — мають середній рівень конфліктності, що коливається в межах 24–32 балів. Цей показник вказує на помірну схильність до конфліктів, коли підлітки можуть вступати в суперечки, але водночас здатні контролювати свої емоції та знаходити компроміси у спілкуванні.

Невелика частина досліджуваних, п'ятеро підлітків (під номерами 4, 11, 15, 16 та 21), характеризується низьким рівнем конфліктності — від 14 до 23 балів. Це означає, що ці підлітки рідко виявляють агресію або непорозуміння у взаємодії з іншими, намагаються уникати конфліктів і, ймовірно, володіють кращими навичками мирного вирішення суперечок.

Такий розподіл показує, що серед сучасних підлітків існує різний рівень здатності управляти конфліктами, що відображає індивідуальні особливості їхньої емоційної сфери та комунікативної поведінки. Це також підкреслює важливість роботи над розвитком навичок конструктивного вирішення конфліктів, особливо у тих підлітків, у яких рівень конфліктності є високим.

Результати, представлені у вигляді абсолютних та відсоткових значень за цією методикою, наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кількісні показники тесту на оцінку рівня конфліктності

Рівні	Кількісні показники	
	Абсолютні (люди)	Відносні (%)
високий	3	11,54
середній	18	69,23
низький	5	19,23

Згідно з даними, наведеними у таблиці 2.4, можна зробити висновок, що високий рівень конфліктності виявлено у 11,54 % опитаних, що становить 3 особи. Середній рівень конфліктності спостерігається у більшості – 69,23 % респондентів (18 осіб), тоді як низький рівень характерний для 19,23 % підлітків (5 осіб).

Ці результати свідчать про те, що більшість сучасних підлітків демонструють схильність до конфліктної поведінки, але переважно на помірному, середньому рівні. Такий рівень конфліктності означає, що підлітки здатні відстоювати власну думку, позицію, честь і гідність, не дозволяючи іншим їх принижувати чи ображати. Водночас це свідчить про наявність у них внутрішньої напруги, яка зумовлена їхнім інтенсивним процесом становлення особистості, самоідентифікації та пошуку свого місця у соціальному середовищі.

Підлітковий вік характеризується активним прагненням до самовизначення і незалежності від батьків та інших дорослих авторитетів. У цей період вони пробують різні соціальні ролі, тестують межі дозволеного, що нерідко викликає напруженість у стосунках і може призводити до конфліктів. Відстоювання власних кордонів та бажання бути почутими – природна частина цього процесу.

Водночас, хоча конфліктність і є типовим явищем для підліткового віку, дуже важливо, щоб молодь мала підтримку з боку дорослих і отримувала необхідні навички ефективного вирішення конфліктів. Це допоможе їм не лише уникати руйнівних суперечок, а й будувати здорові, конструктивні стосунки у сім'ї, школі та серед ровесників. Здатність керувати конфліктами, знаходити компроміси та розуміти позиції інших є ключовими складовими соціальної компетентності, що сприяє більш гармонійному розвитку особистості.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість формування у підлітків умінь конструктивної комунікації та управління власними емоціями, що є важливою складовою їхнього психологічного здоров'я та соціального благополуччя.

Тест В.В. Бойко, який призначений для визначення інтегральних форм комунікативної агресивності, дозволяє оцінити різні прояви агресії у поведінці людини за 11 параметрами. Кожен параметр оцінюється окремо за шкалою від 0 до 5 балів, а за кожну відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 1 бал. Чим вищий бал, тим яскравіше проявляється відповідний тип агресивної поведінки. До параметрів відносяться спонтанність агресії, неможливість її контролювати, невміння переключити агресію на діяльність або неживі предмети, анонімна агресія, провокація агресії, схильність до відображеної

агресії, аутоагресія, ритуалізація агресії, схильність заражатися агресією натовпу, задоволення від агресії та розплата за агресію. Аналізуючи дані, наведені у таблиці 2.6, можна побачити, що всі 26 підлітків, які брали участь у дослідженні, проявляють спонтанну агресію, що свідчить про імпульсивність їхніх реакцій. Неможливість контролювати агресивні імпульси була притаманна 19 особам, що вказує на труднощі зі стримуванням агресії у більшості респондентів. Невміння переключити агресію на інші об'єкти спостерігалось у 23 осіб, що означає, що більшість підлітків не знають, як конструктивно вивільнити свою агресію. Анонімна агресія виявилася у 12 досліджуваних, тобто деякі з них схильні проявляти агресію приховано. Провокацію агресії відзначили 24 підлітки, що свідчить про їхню здатність спонукати інших до конфліктів. Відображена агресія, тобто відповідь агресією на агресію, притаманна 25 респондентам, аутоагресія – 23, що є тривожним показником внутрішньої напруженості. Ритуалізація агресії виявлена у 20 осіб, що може свідчити про наявність стереотипних моделей агресивної поведінки. Схильність заражатися агресією натовпу характерна для 23 підлітків, задоволення від агресії відчують 22, а усвідомлення розплати за агресивні вчинки – 23 особи. Загалом, результати показують, що серед підлітків існує широкий спектр агресивних проявів, які можуть негативно впливати на їхню соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки. Такий детальний аналіз допомагає зрозуміти, які саме аспекти агресії необхідно враховувати при розробці заходів для корекції і профілактики агресивної поведінки у цій віковій групі.

Отже, найбільш характерною рисою для досліджуваної групи є спонтанна агресія, яка спостерігається у всіх учасників, тоді як найменш поширеною серед них є анонімна агресія (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати тесту на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності (за В.В. Бойко)

№	Показники																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.	н.	б.
1	+	3	+	2	+	1	-	-	-	-	+	6	+	7	+	1	-	-	-	-	+	1
2	+	4	+	3	+	2	+	1	4	5	+	5	+	2	+	3	+	4	+	2	+	3
3	+	2	+	4	+	2	+	1	+	2	+	3	+	1	+	3	+	3	+	2	+	1
4	+	1	-	-	-	-	+	1	+	3	+	2	+	2	+	1	+	1	+	1	-	-
5	+	5	+	2	+	3	-	-	+	2	+	5	+	2	+	2	+	3	+	2	4	2
6	+	4	+	1	+	3	-	-	+	2	+	4	+	4	-	-	+	2	-	-	4	1
7	+	2	-	-	+	1	+	1	+	1	+	1	+	1	+	1	4	1	4	1	4	4
8	+	3	-	-	+	1	-	-	+	3	+	4	+	4	-	-	-	-	4	2	4	2
9	+	4	+	3	+	2	+	2	+	5	+	5	+	3	+	3	+	2	4	5	4	2
10	+	2	+	2	+	2	+	4	+	2	+	4	+	3	+	4	+	2	4	4	+	1
11	+	3	+	3	+	1	+	1	+	3	+	5	+	3	+	1	+	1	+	4	+	2
12	+	3	+	2	+	2	+	1	+	5	+	4	+	5	+	1	+	3	+	2	+	2
13	+	2	+	2	+	1	-	-	+	2	+	3	-	-	-	-	+	2	+	1	+	1
14	+	2	+	3	+	1	-	-	+	3	+	3	+	3	+	2	+	2	+	2	+	1
15	+	2	-	-	+	1	+	1	+	3	+	4	+	4	+	1	+	1	+	3	+	1
16	+	4	-	-	+	2	+	1	+	6	+	5	+	2	+	2	+	2	+	3	4	1
17	+	1	+	3	-	-	-	-	+	5	+	3	+	4	+	1	+	4	-	-	4	2
18	+	4	+	2	+	3	-	-	+	2	+	2	+	4	+	1	4	3	4	1	4	4
19	+	3	-	-	+	4	+	1	-	-	+	4	+	1	-	-	+	1	4	2	4	3
20	+	2	+	4	-	-	-	-	+	4	+	2	+	3	-	-	+	3	+	3	4	2
21	+	5	+	1	+	3	-	-	+	3	-	-	+	3	+	1	+	2	+	2	4	3
22	+	4	+	3	+	1	+	1	+	4	+	1	-	-	-	-	+	1	4	1	4	3
23	+	1	+	3	+	2	+	1	+	2	+	4	+	1	+	2	-	-	-	5	-	-
24	+	2	+	2	+	1	-	-	+	1	+	4	+	3	+	1	+	2	+	1	+	4
25	+	3	+	4		4	-	-	+	2	+	3	+	5	+	3	+	2	+	4	4	2
26	+	1	-	-	+	3	+	2	+	5	+	1	-	-	+	2	4	3	+	2	-	-

(примітка: н.-наявність агресії; б.-бали).

Проаналізувавши дані з таблиці 2.6, можна зробити висновок, що серед учасників дослідження семеро осіб (№ 4, 7, 8, 13, 19, 22, 29) продемонстрували низький рівень агресії, який коливається від 9 до 20 балів. Середній рівень агресивності виявили 16 учасників (№ 1, 3, 5, 6, 10-12, 14-18, 20, 21, 23, 24). Водночас високий рівень агресії, що перевищує цей діапазон, спостерігається у трьох респондентів (№ 2, 9, 25). Ці результати наведені у таблиці 2.7.

2.7 Результати тесту на визначення рівня агресії (за В.В. Бойко)

№	Рівні агресії					
	низький		Середній		Високий	
	наявн.	бали	наявн.	бали	наявн.	бали
1	-	-	+	21	-	-
2	-	-	-	-	+	34
3	-	-	+	24	-	-
4	+	12	-	-	-	-
5	-	-	+	28	-	-
6	-	-	+	21	-	-
7	4-	14	-	-	-	-
8	+	19	-	-	-	-
9	-	-	-	-	+	36
10	-	-	+	30	-	-
11	-	-	+	27	-	-
12	-	-	+	30	-	-
13	+	14	-	-	-	-
14	-	-	+	22	-	-
15	-	-	+	21	-	-
16	-	-	+	28	-	-
17	-	-	+	23	-	-
18	-	-	+	26	-	-
19	+	19	-	-	-	-
20	-	-	+	23	-	-
21	-	-	+	23	-	-
22	+	19	-	-	-	-
23	-	-	+	21	-	-
24	-	-	+	21	-	-
25	-	-	-	-	+	32
26	+	19	-	-	-	-

Кількісні співвідношення різних рівнів комунікативної агресії серед учасників дослідження відображені у таблиці 2.8. Аналізуючи ці дані, можна помітити, що близько 27% опитаних (а саме 7 осіб) мають низький рівень комунікативної агресії, що свідчить про їхню загальну стриманість у

спілкуванні та меншу схильність до конфліктів у комунікації. Значна більшість, а саме понад 61%, тобто 16 досліджуваних, демонструють середній рівень агресивності в комунікативній поведінці. Це свідчить про те, що ці підлітки час від часу можуть проявляти агресивні реакції у спілкуванні, проте не є постійно конфліктними, а їхня агресія проявляється у помірних межах і може бути контрольованою. Лише невелика частина, приблизно 12% (3 особи), мають високий рівень комунікативної агресії, що означає їхню підвищену схильність до агресивних дій та висловлювань у процесі спілкування, що потенційно може призводити до частих конфліктів та складностей у міжособистісних відносинах. Таким чином, результати таблиці свідчать про те, що серед підлітків переважає помірний рівень комунікативної агресії, однак є і частина осіб з яскраво вираженими агресивними тенденціями, а також є і ті, хто майже не проявляє агресії у спілкуванні.

Таблиця

2.8 Кількісні відношення рівнів комунікативної агресії

Рівні	Кількісні показники	
	абсолютні (люди)	відносні (%)
низький	7	26,92
середній	16	61,54
високий	3	11,54

Проаналізувавши дані таблиці 2.8, можна помітити, що у більшості учасників дослідження, а саме у 61,54% респондентів, спостерігається середній рівень комунікативної агресії. Це свідчить про те, що більшість підлітків мають помірний ступінь агресивності у спілкуванні, що проявляється не надто часто або виражено, але водночас не є повністю відсутньою. Такий рівень агресії можна розглядати як характерний для більшості підлітків, які, ймовірно, іноді використовують агресивні засоби у комунікації, але не дозволяють цим емоціям повністю керувати своїми діями.

Водночас високий рівень комунікативної агресії, який означає більш виражені, часті та інтенсивні прояви агресивної поведінки в спілкуванні, був зафіксований лише у трьох осіб, що становить 11,54% від усієї вибірки. Це означає, що невелика частина підлітків має схильність до більш конфліктної, напруженої та агресивної манери спілкування, яка може створювати серйозні проблеми у міжособистісних стосунках і впливати на соціальну адаптацію.

Отже, можна зробити висновок, що в досліджуваній групі переважає помірний рівень комунікативної агресії, що є типовим для підліткового віку, а високий рівень агресії зустрічається значно рідше, хоча й заслуговує на окрему увагу через можливі негативні наслідки у соціальному та психологічному розвитку цих підлітків.

Комунікативна агресія у підлітків — це особливий вид агресивної поведінки, який проявляється у спілкуванні, як усному, так і невербальному, і спрямований на іншого учасника розмови з метою завдати йому образи, образити чи залякати. Вона може проявлятися у різних формах і має низку характерних ознак. По-перше, це вербальні прояви агресії, які можуть включати вживання образливої лексики, лайки, критичних висловлювань або навіть погроз. Така поведінка часто спрямована на те, щоб принизити співрозмовника або показати свою силу у конфліктній ситуації. По-друге, агресія може виражатися через грубі жести — це можуть бути різкі вирази обличчя, агресивна жестикуляція або інші невербальні сигнали, які показують ворожість чи неповагу.

Ще одна важлива форма — це соціальне виключення, коли підлітки ізолюють певних осіб від спільного спілкування, ігнорують їх або свідомо відмовляються взаємодіяти, щоб показати свою неприязнь або владу. У сучасних умовах особливого поширення набуває цифрова агресія — це прояви агресивної поведінки в онлайн-просторі, такі як кібербулінг, надсилання образливих повідомлень або розповсюдження компрометуючих матеріалів через соціальні мережі та месенджери. Окрім цього, серед підлітків часто

зустрічаються маніпулятивні та інтимідуючі прийоми, коли одна людина намагається контролювати або впливати на емоції та дії іншого, використовуючи страх, залякування або психологічний тиск.

Причини такої поведінки можуть бути дуже різноманітними. Часто комунікативна агресія виникає через внутрішній стрес, складнощі у сімейних стосунках, низьку самооцінку або потребу продемонструвати силу і контроль у соціальному середовищі. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, пошуку власного місця у світі, тому конфлікти і агресивні реакції можуть бути частиною цього процесу. Водночас, якщо агресія стає постійною чи надмірною, це може серйозно впливати на психічне здоров'я підлітка, погіршувати його стосунки з оточуючими, призводити до ізоляції або проблем у навчанні та соціальній адаптації.

Саме тому так важливо вчасно помічати ознаки комунікативної агресії і надавати підтримку підліткам, допомагаючи їм опановувати більш здорові способи спілкування, навчатися контролювати свої емоції та будувати конструктивні стосунки з оточуючими. Підтримка з боку батьків, педагогів і психологів може стати ключем до формування у молодих людей навичок мирного вирішення конфліктів і розвитку емпатії, що сприятиме їх гармонійному розвитку і соціальному успіху.

Тест В.Ф. Ряховського призначений для визначення рівня товарищескості у підлітків. Цей тест допомагає оцінити, наскільки легко та охоче людина встановлює і підтримує дружні та соціальні взаємини з іншими. За допомогою спеціальних запитань оцінюється здатність до спілкування, відкритість до контактів, бажання бути частиною колективу та рівень комфорту у групових ситуаціях. Результати тесту дозволяють зрозуміти, наскільки розвинена в людини соціальна активність і наскільки вона схильна до співпраці та взаємодії з оточенням (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Результати тесту на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського

№	РІВНІ					
	Високий		середній		низький	
	наявність	бали	наявність	бали	Наявність	Бали
1	+	4	-	-	-	-
2	-	-	+	24	-	-
3	+	9	-	-	-	-
4	+	9	-	-	-	-
5	+	6	-	-	-	-
6	+	6	-	-	-	-
7	-	-	+	19	-	-
8	+	12	-	-	-	-
9	+	11	-	-	-	-
10	-	-	+	14	-	-
11	+	12	-	-	-	-
12	+	11	-	-	-	-
13	+	7	-	-	-	-
14	-	-	+	17	-	-
15	+	7	-	-	-	-
16	+	5	-	-	-	-
17	-	-	+	16	-	-
18	+	10	-	-	-	-
19	+	8	-	-	-	-
20	+	11	-	-	-	-
21	-	-	4-	18	-	-
22	-	-	+	14	-	-
23	+	8	-	-	-	-
24	+	13	-	-	-	-
25	-	-	+	20	-	-
26	+	10	-	-	-	-

Проаналізувавши результати, наведені в таблиці 2.9, можна зробити висновок про рівень товариськості серед підлітків, які брали участь у дослідженні. Виявилось, що більшість, а саме 18 осіб із загальної кількості (номеровані як 1, 3-6, 8, 9, 11-13, 15, 16, 18-20, 23, 26), мають високий рівень товариськості, що відповідає діапазону від 0 до 13 балів за методикою оцінки. Це свідчить про те, що ці підлітки легко знаходять спільну мову з оточуючими,

активно комунікують, охоче встановлюють та підтримують дружні стосунки, а також почуваються комфортно в колективі.

Водночас серед учасників є й ті, у кого рівень товарищкості є середнім — це 8 осіб (з номерами 2, 7, 10, 14, 17, 21, 22, 23), які набрали від 14 до 24 балів. Для них характерна більш стримана або нерівномірна комунікація: вони можуть відчувати деякі труднощі у спілкуванні або менш активно прагнути до соціальних контактів, але при цьому не мають повної соціальної ізоляції.

Звертає на себе увагу той факт, що серед учасників дослідження відсутні особи з низьким рівнем товарищкості, що означає, що серед підлітків немає тих, хто б відчував значні труднощі у спілкуванні чи соціальній інтеграції.

Отже, за підсумками аналізу можна стверджувати, що більшість підлітків у цій вибірці мають добре розвинені навички товарищкості, що позитивно впливає на їхні міжособистісні взаємодії та соціальне становлення, а решта мають середній рівень, що не є критичним і теж дозволяє їм підтримувати контакти з однолітками. Це свідчить про те, що соціальні зв'язки серед більшості підлітків є міцними, а труднощі у сфері товарищкості зустрічаються досить рідко.

Таблиця 2.10

Кількісні показники тесту на оцінку рівня товарищкості

Рівні	Кількісні показники	
	Абсолютні (люди)	Відносні (%)
високий	18	69,23
середній	8	30,77
низький	0	0

На основі даних, представлених у таблиці 2.9, можна зробити висновок, що всі учасники дослідження виявляють значну потребу у спілкуванні та товарищкості. Зокрема, більшість — 69,23 % — мають високий рівень товарищкості, що свідчить про їхню активність у встановленні і підтримці

дружніх стосунків. Ще 30,77 % показали середній рівень товариськості, тобто вони також прагнуть до спілкування, хоч і не так виразно, як перша група. Водночас серед опитаних не виявлено жодної особи з низьким рівнем товариськості, що говорить про відсутність значних проблем із соціальною взаємодією в цій групі.

Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження показало, що у більшості підлітків (приблизно 59%) спостерігається середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що вони досить добре розпізнають власні емоції, можуть відрізняти емоційні прояви у інших людей, розуміють, що спричиняє певні емоційні реакції, а також мають певний рівень контролю над своїми почуттями. Водночас 24% учнів мають низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про труднощі у розумінні і регулюванні емоцій, що може негативно впливати на їхні стосунки і поведінку.

Найбільш яскраво серед досліджуваних підлітків проявляється самомотивація — це бажання краще пізнати себе та оточуючих, що пов'язано з періодом активного самовизначення і розвитку особистості. Проте найслабшим аспектом є навички управління власними емоціями — саме цей фактор потребує найбільшої уваги і розвитку, оскільки багато підлітків ще не вміють ефективно керувати своїми емоційними станами.

Що стосується стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, у значної частини учнів переважає компромісний стиль — близько 34,6%. Цей стиль характеризується прагненням до взаєморозуміння і пошуку спільного рішення, що допомагає підтримувати позитивні міжособистісні контакти. Водночас поширеним є і стиль суперництва, коли підлітки активно відстоюють свої права, іноді агресивно, що підтверджується наявністю вербальної агресії — таких її проявів, як провокація, аутоагресія, ритуалізація, задоволення від агресії та емоційне зараження негативними станами.

Варто відзначити, що середній рівень емоційного інтелекту корелює з середнім рівнем комунікативної агресії, що свідчить про те, що емоційні навички безпосередньо впливають на те, як підлітки взаємодіють у соціальному середовищі.

Рівень товарищескості у підлітків також оцінений як середній, що свідчить про їхню потребу у спілкуванні та бажання бути частиною значущої для них групи. Проте цей показник водночас перебуває у певній суперечності з наявністю комунікативної агресії і конфліктності, що вказує на те, що хоч підлітки і мають позитивні наміри у спілкуванні, їхні способи взаємодії не завжди є конструктивними. Це часто пов'язано з тим, що у них ще не сформовані адекватні, соціально прийнятні способи комунікації.

Отже, результати дослідження дозволили дійти висновку, що рівень емоційного інтелекту має значний вплив на якість і ефективність комунікативної взаємодії підлітків. Підвищення емоційної компетентності може сприяти більш здоровим, конструктивним формам спілкування, зниженню конфліктності та агресивної поведінки.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків

Емоційний світ підлітків дуже складний і багатогранний. Глибоке усвідомлення цих особливостей і своєчасна підтримка допомагають їм правильно розвивати свої емоції, що, у свою чергу, сприяє їхньому

гармонійному дорослішанню та успішній адаптації у дорослому житті [9; 11; 27; 34].

Психологічна програма для розвитку емоційного інтелекту у підлітків повинна будуватися поетапно, починаючи з навчання розпізнаванню та правильному вираженню власних емоцій, далі — освоєння навичок контролю та регулювання емоційних реакцій, і на завершення — ефективного використання емоцій у різних життєвих ситуаціях для покращення спілкування та прийняття рішень.

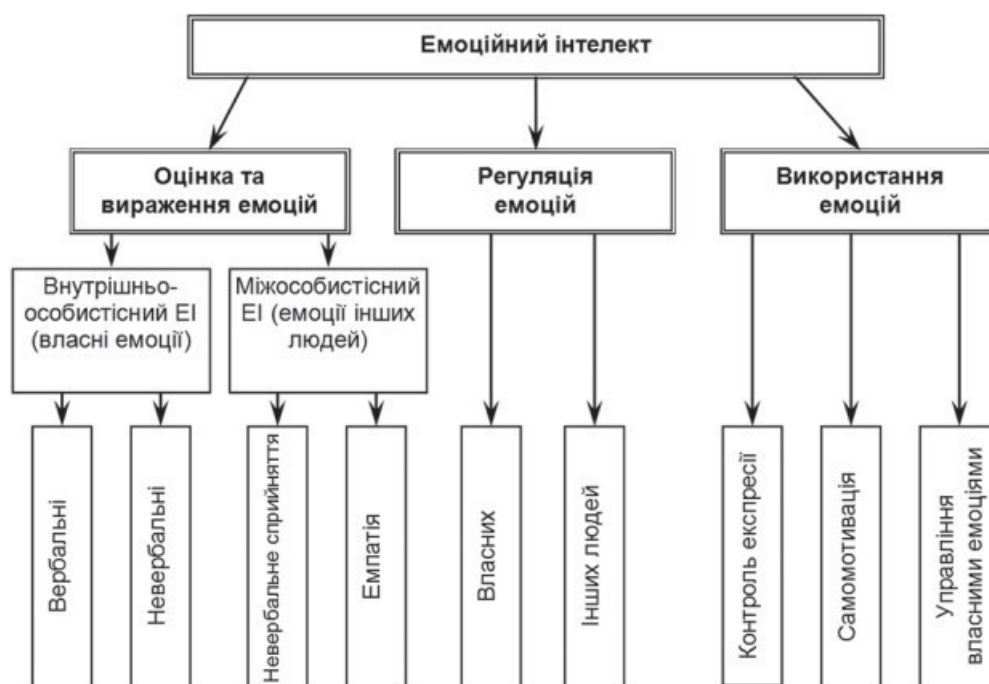


Рис. 3.1. Структура психологічної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків

Основні напрямки програми розвитку емоційного інтелекту включають кілька ключових аспектів. По-перше, це вміння ідентифікувати власні емоції та точно їх називати, що є фундаментом для подальшої роботи з ними. Другий важливий напрям — розвиток емоційної чутливості та проникливості, що дозволяє краще розуміти власні відчуття і емоційні переживання інших людей. Також програма акцентує увагу на формуванні толерантного, поважного

ставлення до оточуючих, що допомагає знизити конфліктність і сприяє кращій взаємодії.

Особливу увагу приділяють розвитку навичок активного слухання — це здатність уважно та зосереджено сприймати співрозмовника, що є необхідним для побудови ефективного діалогу. Далі важливо навчити підлітків розпізнавати емоційні стани інших, проявляти емпатію та адекватно реагувати на їхні переживання. Програма також включає освоєння соціальних моделей поведінки та комунікативних технік, які допомагають спілкуватися конструктивно, уникати конфліктів та вирішувати непорозуміння.

Ще один напрямок — розвиток загальних комунікативних здібностей, а також вміння аналізувати власну поведінку, щоб усвідомлено коригувати її відповідно до соціальних норм і очікувань.

Для ефективної реалізації таких завдань доцільно використовувати соціально-психологічний тренінг, який базується на активних методах практичної психології і проводиться у груповому форматі. Групова робота має значні переваги: вона дає змогу учасникам взаємодіяти, обмінюватися досвідом, підтримувати одне одного та відпрацьовувати нові навички у безпечному середовищі.

Як приклад, для розвитку емоційного інтелекту можна застосувати вправу «Колесо емоцій», розроблену Робертом Плутчиком. Вона допомагає людям краще усвідомлювати свої емоції і вчить їх чітко висловлювати. Суть вправи полягає у знайомстві з візуальним зображенням Колеса, де у центрі знаходяться базові емоції — радість, довіра, страх, здивування, сум, відраза, гнів і очікування. Зовнішні кільця ілюструють більш складні, похідні від цих базових, емоції, що дозволяє краще розібратися у багатогранності емоційного світу.

Таким чином, дана вправа не лише сприяє розширенню емоційного словника, але й допомагає учасникам краще розуміти себе та інших, що є важливим кроком на шляху до розвитку емоційного інтелекту.

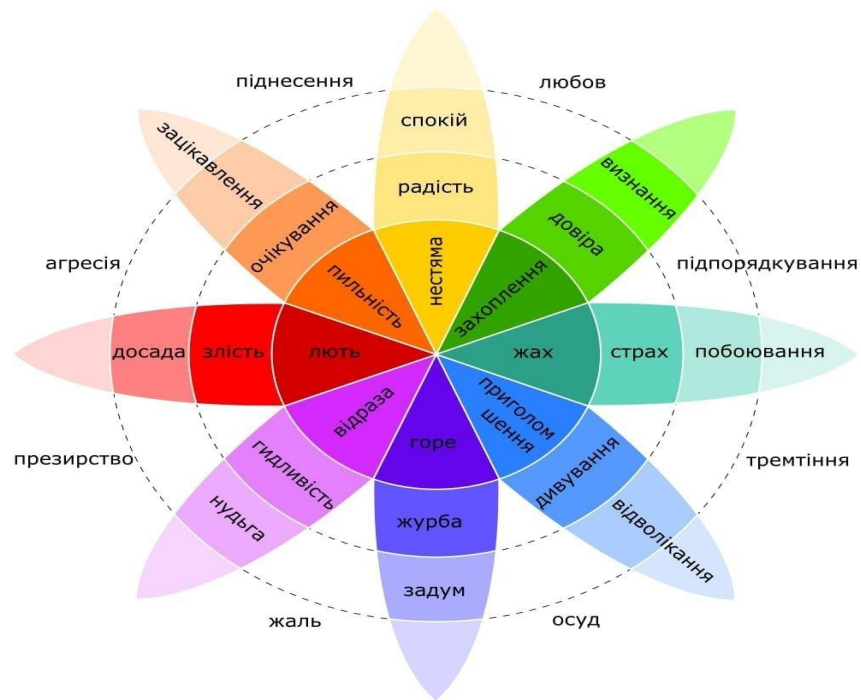


Рис. 3.2. Колесо емоцій

Вправа, спрямована на визначення і розуміння емоцій, має кілька важливих кроків, які допомагають підліткам краще усвідомлювати свої почуття та навчитися з ними працювати.

Спочатку учаснику пропонується пригадати недавню ситуацію, яка викликала у нього певні емоції. Це може бути будь-який момент із життя — радісний, тривожний, стресовий або навіть нейтральний. Використовуючи «Колесо емоцій», створене Робертом Плутчиком, підліток знаходить ті емоції, які він відчував у цій ситуації, і позначає їх. Колесо допомагає розпізнати не лише базові емоції, як-от радість, гнів чи страх, а й більш складні відтінки почуттів, що дозволяє глибше зрозуміти власний внутрішній стан.

Наступний крок — аналіз цих емоцій. Наприклад, якщо людина відчула гнів, потрібно задуматися, що саме його викликало: можливо, це була несправедливість, образа або розчарування. Важливо зрозуміти, як ця емоція проявилася зовні — через слова, поведінку, міміку чи фізичні реакції. Такий аналіз допомагає усвідомити не тільки сам факт виникнення емоції, а й її причини та наслідки.

Далі пропонується записати свої емоції і ситуацію, в якій вони виникли. Ведення таких записів корисне тим, що дає змогу простежити закономірності у власних переживаннях, зрозуміти, які події або дії оточуючих найчастіше провокують певні емоції. Це свого роду щоденник емоцій, який можна переглядати, щоб краще пізнати себе.

Важливо також зайнятися рефлексією — подумати, як у майбутньому можна керувати цими емоціями. Які стратегії допоможуть зберігати спокій або переключатися з негативних почуттів на більш конструктивні? Це може бути глибоке дихання, коротка пауза, звернення за підтримкою або зміна способу мислення. Така рефлексія сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Для більшої наочності і зручності у виконанні вправи рекомендується використовувати візуальне зображення «Колеса емоцій», яке демонструє, як базові емоції трансформуються у складніші емоційні стани. Це допомагає краще орієнтуватися у різноманітті почуттів і розуміти, що за однією базовою емоцією може стояти багато нюансів.

Загалом, ця вправа є дуже корисною для розвитку емоційного інтелекту, бо вона допомагає людям — особливо підліткам — не тільки розпізнавати свої емоції, а й усвідомлювати їхню природу, аналізувати та знаходити способи ефективного з ними справлятися. Для молоді особливо важливо навчитися розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, адже це сприяє не лише гармонійному розвитку особистості, а й покращенню соціальних взаємодій.

У програмах розвитку емоційного інтелекту часто використовують різні тренінги, де розвиваються навички саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. Емоційна саморегуляція — це одна з найважливіших умінь, яка допомагає зберігати внутрішній баланс, залишатися спокійним у стресових чи конфліктних ситуаціях, а також приймати більш зважені та продумані рішення.

Отже, комплексне навчання цим навичкам дає підліткам змогу краще орієнтуватися у власних почуттях, підтримувати позитивні стосунки з

оточуючими, уникати непорозумінь та конфліктів, а також сприяє їхньому психологічному здоров'ю та гармонійному розвитку.

Ось кілька корисних вправ для розвитку емоційної саморегуляції, які можуть допомогти підліткам краще справлятися зі стресом і контролювати свої почуття:

Дихальні вправи

Глибоке, усвідомлене дихання — один із найпростіших способів заспокоїти нервову систему і знизити напругу. Наприклад, вправа під назвою «4-7-8» полягає в такому: вдихати повітря через ніс протягом 4 секунд, затримувати дихання на 7 секунд, а потім повільно видихати через рот протягом 8 секунд. Цю послідовність повторюють кілька разів, що допомагає зняти тривогу і відновити спокій.

Прогресивна м'язова релаксація

Ця техніка допомагає позбутися фізичної напруги, яка часто супроводжує стресові ситуації. Спочатку потрібно сфокусуватися на пальцях ніг — напружити їх на кілька секунд, а потім розслабити. Після цього переходять до наступних груп м'язів — ніг, живота, рук, шиї, обличчя — поступово рухаючись вгору по тілу. Такий підхід допомагає краще відчувати своє тіло і навчитися розпізнавати, коли воно напружене, а коли розслаблене.

Візуалізація

Ця вправа дозволяє створити в уяві образ спокійного і комфортного місця, де можна відпочити душею. Закривши очі, потрібно уявити деталі цього місця — які там звуки, запахи, текстури. Така уява допомагає переключити увагу від тривожних думок і наповнити свідомість позитивними образами, що знижує рівень стресу.

Практика усвідомленості (майндфулнес)

Суть цієї техніки — бути максимально присутнім у моменті, відчувати тут і зараз без оцінок і зосередження на власних відчуттях. Наприклад, вправа «сканування тіла» полягає в тому, що закривши очі, повільно «проглядають»

усе тіло від голови до пальців ніг, звертаючи увагу на кожну частину і фіксуючи відчуття. Це допомагає розслабитися і знизити тривожність.

Письмові практики

Ведення щоденника емоцій — дуже корисний спосіб краще зрозуміти себе. Кожного дня можна записувати, які емоції ви відчували, що їх викликало і як ви з ними справлялися. Такий аналіз допомагає помічати повторювані ситуації, які викликають певні почуття, і усвідомлювати, які способи їх контролю працюють найкраще.

Усі ці вправи сприяють тому, щоб підлітки навчалися керувати своїм емоційним станом, залишатися врівноваженими у складних ситуаціях і підтримувати психологічне здоров'я. Вони прості у виконанні, але при регулярній практиці дають дуже добрі результати.

Когнітивні техніки

Це прийоми, які допомагають змінити негативні або тривожні думки на більш позитивні і реалістичні. Наприклад, якщо ви часто думаєте про щось погане, можна зупинитися і спробувати подивитися на ситуацію під іншим кутом — знайти більш раціональне і спокійне пояснення того, що сталося. Такий прийом називається переформулюванням. Це допомагає уникнути зайвого стресу і покращує настрій.

Фізична активність

Регулярні рухи, наприклад прогулянки на свіжому повітрі, дуже корисні для зниження напруги і поліпшення емоційного стану. Коли ми рухаємося, в організмі виробляються речовини, які підвищують настрій, а свіже повітря допомагає очистити голову від тривожних думок. Тому навіть проста щоденна прогулянка може бути дуже ефективною.

Соціальна підтримка

Важливо не залишатися зі своїми переживаннями наодинці. Спілкування з друзями або близькими людьми допомагає поділитися емоціями, отримати розуміння і підтримку. Обговорення своїх почуттів з кимось, кому довіряєш,

часто дає можливість поглянути на проблему з іншого боку і відчути себе не таким самотнім у своїх труднощах.

Вправа «Відображення емоційного стану учасників»

Ця вправа допомагає розвивати вміння помічати емоції інших людей. Учасники сідають у коло і мовчки придивляються один до одного, намагаючись зрозуміти, що відчуває кожен у цей момент, дивлячись на обличчя. Після цього кожен по черзі описує, який емоційний стан він помітив у людини, що сидить навпроти. Потім група обговорює, чи вдалося правильно зрозуміти почуття інших, які труднощі виникали і як учасники себе почували під час виконання завдання. Це допомагає краще розуміти інших, навчитися емпатії і вдосконалювати навички комунікації.

Таким чином, всі ці методи сприяють тому, щоб краще усвідомлювати свої емоції і почуття інших, ефективно з ними працювати, знижувати стрес і будувати більш здорові стосунки з людьми.

Психомалюнок «Відчуй чужі емоції» — це вправа, яка допомагає розвивати емпатію, тобто вміння розуміти і відчувати емоції інших людей. Мета цієї вправи — навчитися ставити себе на місце іншої людини, бачити світ її очима, відчувати її переживання і почуття.

Учасники сідають у коло. Ведучий пояснює, що в сучасному житті ми часто стикаємося з чужим горем, труднощами, розчаруваннями — це можуть бути люди, які переживають біль, втрати, образи чи насилля. Кожен учасник має намалювати на аркуші паперу образ людини, до якої він відчуває співчуття та розуміння. Це може бути дитина, яку ображають, або людина, яка пережила втрату, чи хтось інший, хто викликає у вас емпатію.

Після того, як малюнок готовий, кожен учасник розповідає про свого персонажа так, ніби він сам — ця людина. Важливо розповісти про почуття та емоції цієї людини, про те, що її хвилює, що викликає у неї стрес або біль. Завдання — максимально уявити себе на її місці, відчути її внутрішній світ.

Ведучий, щоб краще показати, як це робити, теж бере участь у вправі і першим презентує свій малюнок і історію персонажа. Це допомагає учасникам зрозуміти, як глибоко і щиро потрібно зануритися в роль, і сприяє створенню довірчої атмосфери.

Таким чином, ця вправа допомагає не просто малювати, а навчає справжньому розумінню інших, формує співчуття і вміння співпереживати.

Зворотній зв'язок після такої глибокої та емоційно насиченої вправи дуже важливий. Він дає можливість кожному учаснику поділитися своїми відчуттями, зрозуміти власні емоції і почути думки інших, що допомагає краще усвідомити пережитий досвід.

Після виконання вправи варто запропонувати учасникам відповісти на кілька важливих питань:

Які емоції ви відчували під час того, як розповідали про свій малюнок? Можливо, з'явилися сум, співчуття, тривога або навіть радість від того, що змогли висловити внутрішні почуття.

Що саме найбільше вас вразило або зачепило під час презентації? Можливо, це були історії інших учасників, їхні емоції або спосіб, яким вони передали внутрішній світ своїх персонажів.

Як ви сприймали виступи інших? Чи відчували ви співпереживання? Чи змусили ці історії замислитися над власними почуттями або поведінкою?

Що ви відчуваєте зараз, після закінчення вправи? Це допомагає побачити, як змінився емоційний стан, чи з'явилося більше розуміння і спокою.

Яка користь для вас була у цій вправі? Що нового ви дізналися про себе або інших? Це дає можливість усвідомити, як ця діяльність допомогла розвинути емпатію, розуміння чужих почуттів і, можливо, власні емоційні навички.

Особливо важливо, щоб у цей момент учасники відчували себе у безпеці, мали змогу говорити відкрито і щиро, без осуду.

3.2 Рекомендації розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці

Щоб допомогти підліткам подолати труднощі у спілкуванні, потрібно врахувати кілька ключових напрямків, які охоплюють розвиток соціальних навичок, психологічну підтримку, активну участь батьків, а також боротьбу з кібербулінгом.

Розвиток соціальних навичок

Підлітки часто стикаються з проблемами у спілкуванні через недостатній рівень навичок ефективної комунікації. Тому важливо організовувати для них спеціальні тренінги, семінари чи інтерактивні заняття, які допомагають розвивати ці навички. Такі заходи вчать підлітків як правильно висловлювати свої думки, слухати співрозмовника, вести діалог, вирішувати конфлікти і будувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими. В процесі тренінгів можна також практикувати вміння працювати в команді, підтримувати один одного, що формує впевненість у собі і зменшує соціальну тривожність.

Психологічна підтримка

Часто причиною труднощів у спілкуванні є внутрішні переживання, тривога або невпевненість у собі. Тому важливо забезпечити підліткам доступ до кваліфікованої психологічної допомоги. В ідеалі це має бути консультації психологів безпосередньо в школах або у спеціалізованих центрах, де підлітки можуть відкрито говорити про свої проблеми, отримати підтримку і поради, навчитися справлятися зі стресом і конфліктами. Психологічна підтримка допомагає не лише подолати труднощі у спілкуванні, а й загалом сприяє емоційному благополуччю.

Роль батьківської підтримки

Підлітки дуже чутливі до ставлення близьких дорослих, особливо батьків. Тому важливо, щоб батьки розуміли, як важлива їхня підтримка в цей непростий період життя дитини. Освітні програми для батьків повинні пояснювати, чому варто проявляти терпіння, повагу і розуміння, як підтримувати відкритий і довірливий діалог з підлітками. Батьки мають вміти

слухати своїх дітей, не знецінювати їхніх переживань і допомагати їм розбиратися у складних ситуаціях. Така атмосфера сприяє тому, що підлітки відчують себе захищеними і впевненими, що полегшує їм налагодження спілкування і соціальних зв'язків.

Протидія кібербулінгу

Сучасні підлітки багато часу проводять в інтернеті, що робить їх уразливими до кібербулінгу — агресії і принижень через соцмережі, месенджери чи інші онлайн-платформи. Для зниження цього негативного явища потрібні цілісні заходи: розробка спеціальних освітніх програм, які навчають підлітків безпечній поведінці в інтернеті, а також заходи, які спрямовані на попередження і боротьбу з кібербулінгом. Це може бути інформаційна робота, консультації, створення гарячих ліній для жертв булінгу, залучення шкільної адміністрації і батьків до активного контролю і реагування на подібні випадки.

Таким чином, комплексний підхід, що включає розвиток комунікативних умінь, професійну психологічну підтримку, активне залучення батьків та боротьбу з інтернет-агресією, є ключем до того, щоб допомогти підліткам подолати труднощі у спілкуванні, зберегти психоемоційне здоров'я та успішно адаптуватися у суспільстві.

Труднощі у спілкуванні підлітків — це складна і багатогранна проблема, яка потребує комплексного підходу з урахуванням різних чинників: психологічних, соціальних, сімейних та сучасних технологічних викликів. Щоб допомогти підліткам краще взаємодіяти з оточенням і зберегти емоційне здоров'я, необхідна тісна співпраця між самими підлітками, їхніми батьками, навчальними закладами та фахівцями, такими як психологи і соціальні працівники. Разом вони можуть створити підтримуюче середовище, де молоді люди отримають потрібні знання і навички для ефективної комунікації, навчатися справлятися з емоційними труднощами, а також знизять негативний вплив таких явищ, як кібербулінг. Лише об'єднавши зусилля всіх учасників

цього процесу, можна забезпечити підліткам умови для здорового розвитку, соціальної адаптації і успішного спілкування у сучасному світі.

Ефективне спілкування відіграє дуже важливу роль у формуванні соціальних навичок і самостійності підлітків. Щоб покращити свої комунікативні вміння, підліткам варто звернути увагу на кілька ключових аспектів. По-перше, активне слухання – це вміння уважно зосереджуватися на співрозмовнику, підтримувати зоровий контакт і показувати, що ви справді слухаєте, наприклад, за допомогою коротких коментарів або кивків. По-друге, дуже важливо вміти ясно і чітко висловлювати свої думки і почуття, говорити по суті, щоб уникнути непорозумінь, а також навчитися розпізнавати свої емоції і передавати їх конструктивно.

Ще один важливий момент – повага до співрозмовника. Це означає терпимість до чужих думок і почуттів, а також вміння уникати конфліктів або вирішувати їх мирно і з розумінням. Вміння проявляти емпатію – ставити себе на місце іншої людини, розуміти її почуття і підтримувати її – також сприяє кращому спілкуванню і зміцненню стосунків.

У випадках конфліктів підліткам корисно застосовувати конструктивні способи їх вирішення, наприклад, шукати компроміси або обговорювати проблему відкрито, але з повагою до іншої сторони. Практика спілкування, наприклад, через рольові ігри або післяспілкувальний аналіз власних дій, допомагає краще зрозуміти, що вдається, а над чим ще треба працювати.

Не менш важливі і навички невербального спілкування – мова тіла, жести, вираз обличчя та тон голосу, які можуть передавати значно більше інформації, ніж слова. Також сьогодні підліткам варто бути обізнаними у цифровій грамотності – знати правила поведінки в інтернеті, етикет у соцмережах і дотримуватися безпеки, щоб захистити себе від ризиків кібербулінгу чи інших небезпек.

Загалом ефективне спілкування допомагає підліткам будувати здорові стосунки, краще розуміти себе і інших, успішно вирішувати конфлікти і

готуватися до дорослого життя, набуваючи необхідних для цього соціальних навичок.

Висновки до розділу 3

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту підлітків має базуватися на послідовному, поетапному навчанні, що допомагає молодим людям краще розуміти, керувати і застосовувати свої емоції в різних життєвих ситуаціях. Перший етап такої програми передбачає навчання оцінці власних емоцій — підлітки вчаться ідентифікувати свої почуття, вміти їх правильно називати і розуміти, що саме вони відчують у конкретний момент. Другий етап спрямований на розвиток навичок регуляції емоцій — як зберігати спокій, керувати хвилюванням, злістю чи тривогою, не даючи почуттям виходити з-під контролю. Третій, завершальний етап передбачає навчання ефективному використанню емоцій у спілкуванні, прийнятті рішень та побудові здорових взаємин.

Основні напрями програми включають кілька важливих складових. По-перше, це формування здатності розпізнавати емоції, називати їх та усвідомлювати, адже без цього складно рухатися далі. Далі увага приділяється розвитку емоційної проникливості — вмінню відчувати і розуміти власні емоції на глибшому рівні, а також чутливості до емоцій інших людей. Дуже важливо, щоб підлітки розвивали толерантне ставлення до інших — приймали і поважали відмінності у почуттях і думках оточуючих. Для цього корисно навчати їх активного слухання — уміння уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи і не судячи, а також сприймати інформацію з емпатією.

Наступний напрям — це розвиток уміння проникати у емоційний стан інших, виявляти емпатію і взаємодіяти з почуттями інших людей так, щоб підтримати їх і налагодити ефективну комунікацію. Для цього підлітки опановують соціальні моделі поведінки і різноманітні комунікативні техніки, які допомагають будувати конструктивний діалог, уникати конфліктів або

вчасно їх розв'язувати. Важливим є також розвиток навичок самоаналізу — уміння рефлексувати власну поведінку, розуміти свої реакції і вдосконалюватися.

Для реалізації такої програми найдоцільніше використовувати соціально-психологічні тренінги, які передбачають активну групову роботу. Учасники тренінгу можуть практикувати різні вправи, брати участь у рольових іграх, обговорювати свої враження і вчитися новим способам спілкування на практиці.

Велику увагу у програмі варто приділити розвитку емоційної саморегуляції — здатності керувати своїми емоціями, залишатися спокійним і врівноваженим навіть у стресових чи конфліктних ситуаціях. Для цього застосовуються різні методики і вправи: дихальні техніки, що допомагають заспокоїти нервову систему; прогресивна м'язова релаксація, яка знімає напругу у тілі; візуалізація і практики усвідомленості (майндфулнес), що розвивають концентрацію і внутрішній спокій. Також ефективною є письмова практика — ведення щоденника емоцій, де підлітки можуть аналізувати свої почуття і події, що їх спричинили. Когнітивні техніки допомагають змінювати негативні або деструктивні думки, замінюючи їх на більш раціональні. Важливо не забувати про фізичну активність, яка є природним способом зняття стресу, а також про соціальну підтримку — спілкування з друзями, близькими і фахівцями, що створює відчуття безпеки і розуміння.

Щодо подолання труднощів у спілкуванні підлітків, то програма має включати комплекс заходів, які стосуються розвитку соціальних навичок, психологічної підтримки, активної участі батьків, а також заходів щодо зниження кібербулінгу. Зокрема, для підлітків дуже корисними будуть тренінги і семінари, де вони зможуть навчитися ефективно спілкуватися, вчитися слухати, висловлювати свої думки і почуття, а також розвивати навички вирішення конфліктів. Психологічна підтримка, яку надають фахівці у школах

або спеціалізованих центрах, допомагає підліткам краще справлятися з внутрішніми труднощами, підвищує їхню емоційну стійкість і самовпевненість.

Велика роль належить і батькам, оскільки їхня підтримка і розуміння значною мірою впливають на те, як підліток сприймає себе і навколишній світ. Тому важливо проводити освітні заходи для батьків, підвищувати їхню психологічну культуру, допомагати їм краще розуміти емоційні потреби дитини, навчати підтримувати підлітка в моменти складнощів.

Щодо кібербулінгу, то він залишається серйозною загрозою для психічного здоров'я молоді. Важливо розробляти програми і заходи з протидії інтернет-булінгу, навчати підлітків безпечній поведінці в цифровому просторі, формувати навички відповідального і етичного користування соціальними мережами та іншими онлайн-платформами. Такий підхід допоможе зменшити ризики, пов'язані з негативним впливом інтернету, і створить більш безпечне середовище для спілкування.

Отже, психологічна програма розвитку емоційного інтелекту підлітків має бути комплексною, практично орієнтованою, що включає навчання емоційній грамотності, навичкам саморегуляції, розвитку емпатії та конструктивної комунікації, а також підтримку батьків і профілактику кібербулінгу. Такий підхід сприятиме формуванню більш стійких, соціально зрілих і психологічно здорових молодих людей.

ВИСНОВКИ

Проблема розвитку емоційного інтелекту сьогодні є надзвичайно актуальною для українського суспільства. У сучасних умовах, коли світ швидко змінюється, а соціальні взаємодії стають дедалі складнішими, здатність розуміти власні емоції, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими людьми набуває особливого значення. Емоційний інтелект допомагає не лише усвідомлювати і розпізнавати свої емоції, а й формувати конструктивні способи поведінки, що сприяють збереженню психологічного балансу і підтримці позитивних відносин у суспільстві. Він дає змогу встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоційними реакціями на них, що є важливою складовою соціальної компетентності.

Особливо гостро це питання постає у підлітковому віці, коли міжособистісні стосунки набувають центрального значення. У цей період провідним видом діяльності стає інтимно-особистісне спілкування, через яке підлітки шукають своє місце в соціумі, намагаються бути прийнятими і визнаними однолітками. Розвиток емоційного інтелекту у цей час сприяє формуванню здорової особистості, здатної встановлювати міцні соціальні зв'язки, проявляти емпатію, а також розвивати самовизначення й самоповагу. Вміння розпізнавати власні емоції і потреби, а також розуміти почуття інших допомагає підліткам краще адаптуватися у суспільстві, уникати конфліктів та формувати позитивні взаємини.

Цю проблему вивчали і досліджували багато відомих науковців як в Україні, так і за кордоном. Зокрема, О.Власова звертала увагу на психологічні аспекти розвитку емоційної сфери підлітків, Д. Гоулман — на роль емоційного інтелекту у формуванні соціальної компетентності й успішності в житті, Г.Березюк і М.Гарднер розглядали емоційний інтелект у контексті загального розвитку особистості, а Н.Коврига, Дж. Майєр, Е. Носенко, О. Чебикін і П. Саловей зробили значний внесок у теоретичні й практичні аспекти емоційної

компетентності. Також слід відзначити дослідження О.Самойлова, О.Саннікова, М.Шпака та О.Філатової, які розкривали особливості формування емоційного інтелекту у підлітковому віці та його вплив на соціальну адаптацію.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є фундаментальним для становлення особистості, особливо у підлітковому віці, коли формується здатність до глибокого і конструктивного спілкування. Це, в свою чергу, сприяє не тільки успішній соціалізації молоді, а й загальному зміцненню суспільства, де цінуються розуміння, підтримка і співпраця.

Емоційний інтелект — це складна і багатогранна система, яка формується на основі взаємодії розумових процесів та емоційних реакцій. Він включає в себе різні здібності: адаптивні, когнітивні, емоційні й соціальні, що разом допомагають людині ефективно сприймати, розуміти та реагувати на себе і оточуючих.

Підлітковий вік — це період значних змін в організмі, пов'язаних із фізіологією і гормонами, а також активного формування особистості. Через це емоції у підлітків часто бувають нестабільними, що впливає на їхнє спілкування і на взаємини з іншими. Важливо, що саме в цей час формується почуття власної ідентичності, яка є ключовим аспектом особистісного розвитку.

Серед основних проблем у спілкуванні підлітків можна виділити кілька груп: психологічні — низька самооцінка, невпевненість у собі, тривожність; соціальні — тиск з боку однолітків, відчуття неприйняття; освітні — стреси, пов'язані з навчанням і відносинами у школі; сімейні — конфлікти, недостатня підтримка з боку рідних.

Емоційний інтелект у підлітків означає вміння розпізнавати власні емоції, розуміти почуття інших людей, співпереживати, виражати свої почуття адекватно і контролювати емоційні реакції. Це також здатність будувати здорові стосунки з іншими, поважати себе і оточуючих, а також асертивно — тобто впевнено, але без агресії — захищати свої межі. Такий рівень розвитку

емоційного інтелекту допомагає підліткам краще адаптуватися у соціальному середовищі і формувати позитивні взаємозв'язки.

Експериментальне дослідження показало, що більшість підлітків (приблизно 59%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що вони вміють розпізнавати свої емоції, розуміти, як проявляються почуття у інших людей, усвідомлювати причини виникнення емоцій і частково контролювати свої емоційні реакції. Водночас майже чверть підлітків (24%) мають низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про труднощі у цих сферах.

Найсильнішою стороною виявилася самомотивація — бажання пізнавати себе і оточуючих, що логічно для підліткового віку, коли відбувається активний пошук власної ідентичності і прагнення до саморозвитку. Найслабшим фактором виявилось управління емоціями, тобто підліткам ще потрібно навчитися краще контролювати свої почуття.

Щодо поведінкових стилів, то у більшості учнів (понад 34%) переважає стиль компромісу — це сприяє встановленню позитивних контактів з іншими. Однак у конфліктних ситуаціях досить поширеним є стиль суперництва, коли підлітки відстоюють свої права досить агресивно, часто з використанням словесної агресії. Це може проявлятися у формі провокацій, самоагресії чи навіть задоволення від негативних емоцій. Такий агресивний стиль поведінки не завжди конструктивний і ускладнює взаєморозуміння.

Рівень товариськості у підлітків за результатами дослідження є середнім, що свідчить про їхню потребу у спілкуванні та бажання належати до певної групи. Проте цей показник часто суперечить агресивній комунікації і конфліктній поведінці, що говорить про те, що підлітки мають позитивні наміри у спілкуванні, але ще не завжди володіють навичками адекватного і прийняттого способу взаємодії.

Отже, результати дослідження доводять, що рівень емоційного інтелекту значно впливає на те, наскільки ефективним і гармонійним буде спілкування

підлітків. Чим краще вони розуміють і контролюють свої емоції, тим успішніше будуються їхні комунікативні зв'язки.

Програма розвитку емоційного інтелекту для підлітків повинна будуватися поетапно. Спочатку потрібно навчити їх розпізнавати та виражати свої емоції, потім – вміти їх контролювати, а в кінці – ефективно використовувати емоції у спілкуванні та повсякденному житті.

Основні складові програми включають:

Вміння ідентифікувати свої емоції та правильно їх називати.

Розвиток емоційної чутливості – щоб краще розуміти як власні, так і чужі почуття.

Формування толерантного ставлення до інших людей, їхніх думок і переживань.

Навички активного слухання – вміння уважно слухати співрозмовника.

Розуміння емоційного стану інших і здатність співпереживати.

Опанування способів конструктивного спілкування, які допомагають вирішувати конфлікти мирно і ефективно.

Розвиток комунікативних здібностей і уміння аналізувати власну поведінку.

Для цього доцільно проводити соціально-психологічні тренінги у групах, де підлітки зможуть практикувати отримані навички через інтерактивні вправи.

Програма має включати тренінги з саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. Саморегуляція допомагає керувати емоціями, залишатися спокійним і врівноваженим навіть у складних ситуаціях. Для цього корисними будуть такі вправи: дихальні техніки, розслаблення м'язів, візуалізація, практика усвідомленості (майндфулнес), ведення щоденника емоцій, когнітивні вправи, фізична активність, а також підтримка близьких і друзів.

Щоб допомогти підліткам подолати труднощі у спілкуванні, важливо також розвивати їхні соціальні навички, надавати психологічну підтримку, залучати батьків до процесу і боротися з такими проблемами, як кібербулінг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах // Соціальна психологія. 2008. № 1 (27). С. 96–104.
2. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки : навч. посібник / В. В. Бегун, І. М. Наumenко. К., 2004. 328 с.
3. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / [С. М. Мохняк, О. С. Дацько, О. І. Козій та інші]. Львів. Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2009. 264 с.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. 2008. С.20-23.
5. Бідюк І. А. Гендерна специфіка становлення професійного інтелекту у студентів вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2011. 20 с.
6. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
7. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій / О. І. Бондарчук. К. : МАУП, 2003. 120 с.
8. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2016. 287с.
9. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. М.: Видавництво «Ось- 89», 1999. 176 с.
10. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. 6-те вид. / О.В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела. 2019. 400 с.

11. Головаха Є. І. Життєва перспектива й ціннісні орієнтації особистості // Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. СПб., 2000. 156 с.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Vivat. 2016. 267 с.
13. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. 2020.
14. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2009. 20 с.
15. Дерев'янка С.П. Розуміння емоцій як раціональний компонент емоційного інтелекту // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка. 2011. Вип.94. Т.1. С.144-148.
16. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
17. Емоційний інтелект – ресурс та запорука продуктивності педагога. URL: <https://vseosvita.ua/library/seminar-z-elementami-treningu-emociijnij-intelekt-resurs-ta-zaporuka-produktivnosti-pedagoga-498474.html> (дата звернення 20.05.2024).
18. Зарицька В.В. Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка. К. 2010. Т.ХІІ. Ч.7. С.185-197.
19. Зеркалов Д. В. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. К. : Основа, 2011. 508 с.
20. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів // Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 4. С. 54–63.

21. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: Автореф. дис. ... Канд.психол.наук: 19.00.01 / Дніпропетровський національний ун-т. Д., 2003. 20 с.
22. Корольчук М. С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів [за заг. ред. М. С. Корольчука]. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
 - а. Корольчук М. С. Психологія: Схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб./ за заг. ред. М.С.Корольчука. Київ : Ельга; Ніка-Центр, 2009. 320с.
23. Кошель В.І., Сав'юк Г.П., Дзундза Б.С. Основи охорони праці: навчально- методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. 182 с.
24. Основи охорони праці: підручник / М.С. Одарченко, О.М.Одарченко, В.І.Степанов, Я.М.Черненко. Х. 2017. 334 с.
25. Лящ О. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків // Психологічні перспективи. 2008. № 12. С. 49-59.
26. Манойлова М.А. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів. Львів: ПДПІ, 2004. 60 с.
27. Моргун В. Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
28. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа. 2003. 126 с.
29. Ожубко Г. В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту в майбутніх менеджерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2009. 19 с.
30. Періг І.М. Арт-терапевтичні методи зняття психоемоційної напруги в умовах переживання воєнних дій // Збірник тез II Міжнародної наукової

конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Тернопіль. ФОП Паляниця В. А. 2022. С.22-24.

31. Періг І.М. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження // Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів міжнародної науково-практичної

конференції, м. Тернопіль, 19 – 20 жовтня 2023 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С.254.

33. Періг І.М. Реалізація психоедукаційних заходів з питань ментального здоров'я учасників освітнього процесу ЗВО // Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності: збірник матеріалів VI міжнародної науковопрактичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 05-06 жовтня 2023 року).ФОП Осадца Ю.В. С. 209-210.

34. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту // Вісник Чернігівського державного педагогічного Університету. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 2. С. 96–99.

35. Робертс Р.Д. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання і застосування на практиці // Психологія, Журнал Вищої школи економіки. - 2004. Т. 1. № 4. С. 3-26.

36. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор- укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/643.pdf> (дата звернення 30.05.2024).

37. Руденко С. В. Соціальний інтелект як чинник успішності педагогічної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. 19 с.

38. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. К., 2001. 276 с.

39. Ушакова І. В. Психологічні особливості емоційної сфери інтелектуально обдарованої особистості : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 19 с.

40. Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія. Тернопіль: ТНТУ ім. В. Гнатюка. 2016. 372 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту

Емоційний інтелект – здібність розуміти відносини особистості, що репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на базі прийняття рішень

Інструкція:

В тесті вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя.

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

Частково згоден (+1 бал)
В основному згоден (+2 бала)
Повністю згоден (+3 бала)

Висловлювання

-3 2 - 1 - +1

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйний до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод

14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не ви- явлені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів. Якщо ваш тест набрав:

14 і більше – високий; 8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий; 40-69 – середній;

39 і менше – низький

Опитувальник дослідження стилю поведінки К. Томаса

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1.

а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого. б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

а) Я намагаюся уникнути прикросів. б) Я намагаюся досягти свого.

7.

а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно. б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.

а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають. б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.

а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.

а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди. б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.

а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки. б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму. б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.

а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.

а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого. б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22.

а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини. б) Я відстоюю свої бажання.

23.

а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк для відповідей

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Ключ до відповідей

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Інтерпретація результатів

- Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.
- Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.
- Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та

потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з

партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

- **Стиль компромісу.** Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.
- **Стиль уникнення.** Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.
- **Стиль пристосування.** Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Додаток В

Тест на оцінку рівня конфліктності (за А.А. Кіршевою та А.А.
Рябчиковою)

Текст опитувальника

1. Чи характерне для вас прагнення домінувати:

б)

інко

ли;

в)

так?

2. У вашому колективі є люди, які вас побоюються, а можливо,
ненавидять: а) так;

б)

важко

відповісти; в)

ні?

3. Хто ви більшою мірою:

а)

миролюбне

ць; б)

принципо

вий; в)

винахідли

вий?

4. Як часто вам доводиться виступати з критичними
зауваженнями: а) часто;

б)

періодич

но; в)

рідко?

5. Які пріоритети ви оберете, якщо очолите новий колектив:

а) розроблю програму роботи колективу на рік і переконаю колектив у її доцільності; б) вивчу, хто є хто, і налагоджу контакти з лідерами;

в) частіше радитимуся з людьми?

6. У якому стані ви перебуваєте в разі невдачі:

а) песимізм;

б)

поганий

настрій; в)

образа на

себе?

7. Чи характерне для вас прагнення обстоювати традиції вашого колективу і дотримуватися їх:

а) так;

б)

швидше

так; в)

ні?

8. Ви належите до людей, які готові почути гірку правду про себе:

а)

так;

б)

швидше

так; в)

ні?

9. Які якості ви намагаєтесь викоренити в собі:

а)

дратівливі

сть; б)

образливіс

ть;

в) нетерпимість до критики на свою адресу?

10. Хто ви більшою мірою: а)

незалеж

ний; б)

лідер;

в) генератор ідей?

11. Якою людиною вважають вас друзі: а) екстравагантною;
б) оптимістом;
в) наполегливою?

12. Із чим вам найчастіше доводилося боротися: а)

несправедлив

істю; б)

бюрократизм

ом; в)

егоїзмом?

13. Що для вас найхарактерніше:

а) недооцінювання своїх

здібностей; б) об'єктивне

оцінювання

своїх здібностей; в) переоцінювання

власних здібностей?

14. Що найчастіше штовхає вас на міжособистісний конфлікт: а) надмірна ініціативність;

б) надмірна критичність;

в) надмірна прямолінійність?

Опрацювання результатів. Підрахуйте кількість набраних вами балів, використовуючи таблицю.

Варіант відповіді	Кількість балів за запитання						
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3
	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2
	2	1	1	1	2	1	2
В		1	2	1	1	1	1
	3	1	2	3	1	3	3

Інтерпретація результатів. Вона здійснюється за такою шкалою:

- 14-17 балів. Дуже низький рівень конфліктності;

- 18-20 балів. Низький рівень конфліктності;
- 21-23 бали. Рівень конфліктності нижче середнього;
- 24-26 балів. Рівень конфліктності дещо нижче середнього;
- 27-29 балів. Середній рівень конфліктності;
- 30-32 бали. Рівень конфліктності дещо вищий середнього;
- 33-35 балів. Рівень конфліктності вище середнього;
- 36-38 балів. Високий рівень конфліктності;
- 39-42 бали. Дуже високий рівень конфліктності. Результати досліджень науковців, життєвий досвід свідчать, що конфліктній особистості властиві такі риси:
 - прагнення будь-якою ціною бути першим;
 - надмірна принциповість, яка підштовхує до ворожих дій і вчинків;
 - необгрунтована критика інших людей;
 - часте переважання поганого настрою;
 - консерватизм мислення, поглядів, переконань;
 - безцеремонне втручання в особисте життя інших;
 - прагнення до незалежності, яке переростає у прагнення робити "все, що хочу";
 - надмірна прямолінійність у судженнях;
 - несправедливе оцінювання вчинків і дій інших, приниження значення і ролі іншої людини;
 - виявлення ініціативи там, де не просять.

Тест на визначення інтегральних форм комунікативної агресивності

В.В. Бойко

Інструкція. У бланку для відповідей поруч з номером судження проставте свої відповіді – «так, +» або «ні, -»

Опитувальник

1. Часом я зненацька «вибухаю» злістю, гнівом.
2. Якщо я бачу, що моє роздратування або злість передається іншим, то звичайно відразу беру себе у руки.
3. Щоб рятуватися від злості, що накопичилася, я придумав собі особливий ритуал: періодично б'ю подушку, боксую в стінку, бігаю навколо будинку тощо.
4. На роботі звичайно стримуюся, а вдома буваю нестриманим.
5. Іноді я розумію, що викликаю в кого-небудь злість, роздратування, але мені важко змінити свою поведінку або я не хочу цього робити.
6. Якщо мені грубіянять, я, як правило, утримуюсь від різкості.
7. Іноді я чесно зізнаюсь собі: я – погана людина.
8. Тільки варто мені розлютитися, як я домагаюся свого від оточуючих.
9. Нерідко я виявляюся залученим до якого-небудь протиборчого угруповання.
10. Час від часу мене немов тягне посваритися з кимось.
11. Я часто розплачуюся за свою різкість або брутальність.
12. Часто яка-небудь дрібниця виводить мене з себе.
13. Розлютившись, я можу вдарити кого-небудь (дитину, колегу тощо).
14. Почуваючи приливи злості, я можу розрядитися на предметах (б'ю кулаком об стіл, що-небудь ламаю, б'ю посуд тощо).
15. Я дозволяю собі спалахи злості або гніву там, де мене ніхто не знає.
16. Я думаю, що мій характер – не подарунок.
17. Якщо хто-небудь з колег погано відгукнеться про мене, я висловлю йому усе, що думаю про нього.
18. Бувають хвилини, коли я ненавиджу або зневажаю себе.
19. Щоб змусити себе зробити що-небудь важке або складне, мені іноді треба себе гарненько розлютити.
20. Траплялося так, що я ставав членом негарної компанії.
21. Звичайно, коли я посварюся з ким-небудь, мені легше.
22. Деякі люди ображені на мене за мою різкість або злість.
23. Коли я дуже утомлююся, то легко можу розлютитися, вийти із себе.
24. Моя злість звичайно швидко проходить, якщо той, хто її викликав, просить у мене вибачення або визнає свою неправоту.
25. Мені вдається гасити роздратування та інші напружені стани в активному відпочинку – у спорті, туризмі, культурних заходах.
26. Трапляється, що я з'ясовую відносини з продавцем або службовцем на підвищених тонах.
27. У мене гострий язик – палець мені в рота не клади.
28. Я звичайно легко «заводжуся», коли зіштовхуюся з брутальністю, агресивністю або злістю оточуючих.
29. Багато чого з того поганого, що трапилося зі мною в житті, я, напевно, заслужив.

30. Злість найчастіше допомагає мені в житті.
31. Я часто лаюся в чергах.
32. Іноді мені говорять, що я злюся, але я цього не помічаю.
33. Відчуття злості або гніву явно шкодять моєму здоров'ю.
34. Іноді я починаю злитися несподівано.
35. Якщо я розлючуся, то найчастіше відходжу майже миттєво.
36. Щоб заспокоїти нервову систему, я часто спеціально починаю займатися якою-небудь справою (читання, телевізор, господарські турботи, професійна робота).
37. У транспорті або у магазині я буваю більш агресивний, ніж на роботі.
38. Я людина різка або дуже категорична.
39. Якщо хто-небудь буде зло жартувати стосовно мене, я швидше за все поставлю його на місце.
40. Я часто злюся на себе з якого-небудь приводу.
41. Під час спілкування вдома я часто спеціально надаю своєму обличчю суворого виразу.
42. Якби знадобилося піти на барикади, я б пішов.
43. Звичайно моя злість дає мені імпульс активності.
44. Трапляється, що я по кілька днів переживаю наслідки того, що не зміг утриматися від злості.
45. Бувають моменти, коли мені здається, що я усіх ненавиджу.
46. Коли відчуваю приплив злості або агресії, то часто іду куди-небудь, щоб нікого не бачити і не чути.
47. Я часто заспокоюю себе тим, що зриваю зло на речах кривдника.
48. Іноді у транспортній товкотнічці або у черзі я буваю настільки агресивний, що потім відчуваю себе незручно.
49. Я часто буваю незговірливим, упертим, неслухняним.
50. Я легко встановлюю стосунки з людьми, що провокують брутальність або злість.
51. Якщо Бог коли-небудь покарає мене за мої гріхи, то це буде заслужено.
52. Щоб уплинути на оточуючих, я часто лише зображую гнів або злість, але глибоко не переживаю, не відчуваю цих станів.
53. Я б взяв участь у стихійному мітингу протесту, щоб відстоювати разом із усіма свої насущні інтереси.
54. Після спалаху роздратування, злості я звичайно добре почуваю себе якийсь час.
55. Моя драгітливність негативно позначилася на стосунках із близькими або друзями.

Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	

Додаток Є

Тест на оцінку рівня товарищескості В.Ф. Ряховського

Інструкція до тесту:

Уважно прочитайте наведені нижче відповіді та дайте відповідь «так», «інколи» чи

Тестовий матеріал

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас незадоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми "батьків і дітей" та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?
13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких "чужих" думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши десь у неофіційній ситуації ("в кулуарах") явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?
15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?
16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ до тесту:

За відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" — 1 бал, "ні" — 0 балів.

Обробка результатів тесту

Визначте загальну суму балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання тесту.

Інтерпретація результатів тесту

32-30 балів. Ви некоммунікбельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися в справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.

29-25 балів. Ви замкнуті, неговірки, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви "несподівано" стаєте розкутими та коммунікбельними? Варто лише постаратися.

24—19 балів. Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся

обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Усі ці недоліки у вашій владі.

18-14 балів. У вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я - усе це вас дратує.

13-9 балів. Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говірки, любите висловлюватися по різних питаннях, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитеся з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви виходите з себе, однак швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви зможете змусити себе не відступати.

8-4 бали. Товарииськість "б'є з вас ключем". Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди відчуваєте себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цим.

3 бали і менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, що не мають до вас ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.