

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Вплив емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Альона ТРИГОРЛА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ганна КАЗАРОВА
(підпис). (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

Спеціальність 053 ПсихологіяОсвітньо програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

в.о. завідувачка кафедри

к.психол.н., доц. Наталія КУЧЕРЕНКО

«__» _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**Тригорла Альона Вічеславівна

(ім'я, прізвище студента)

1. Тема «вплив емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків»

керівник роботи Казарова Ганна Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент.

затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 р. № №4801-5/3664

2. Строк подання студентом роботи 28 листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: Знайти теоретичні джерела та інформацію стосовно емоційного інтелекту та особливостей прояву поведінки в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунків; З'ясувати, які існують особливості та причини проявів поведінки у підлітковому віці; Провести Емпіричне дослідження для вивчення рівня емоційного інтелекту та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунків в підлітковому віці; Створити методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та розвитку конструктивного стилю комунікації з оточуючими.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Пошук психологічної літератури, статей щодо впливу емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуацій та особливості міжособистісних стосунків
2	Проаналізувати особливості прояву емоційного інтелекту, виявити стилі поведінки в конфліктних ситуацій та розглянути особливості міжособистісних стосунків
3	Початок оформлення Вступу та першого розділу дипломної роботи.
4	Проведення практичної частини дипломної роботи, мета якої визначити у підлітків рівень емоційного інтелекту та визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунків. Оформлення другого розділу дипломної роботи.
5	Розробка практичних рекомендацій для підлітків щодо підвищення емоційного інтелекту та методів стратегій вирішення конфліктних ситуацій.
6	Фінальне оформлення дипломної роботи, створення презентації для захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)

А.В. Тригорла

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г.М. Казарова

(ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 87 сторінок 5 малюнків, 4 таблиць, 31 літературних джерел та додатки.

Об'єкт дослідження : емоційний інтелект.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків.

Мета дослідження: визначити як рівень емоційного інтелекту впливає на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та на міжособистісні стосунки.

Основні завдання дослідження:

Знайти літературу щодо особливості емоційного інтелекту, його структура та функції.

1) Знайти літературу щодо особливості емоційного інтелекту, його структура та функції.

2) З'ясувати взаємозв'язок стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунків із рівнем емоційного інтелекту.

3) Провести емпіричне дослідження для вивчення рівня емоційного інтелекту, визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунках.

4) Розробити рекомендації та програму для розвитку емоційного інтелекту та розвиток навичок комунікативних стратегій в міжособистісних стосунках

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у психологічному консультуванні та тренінговій роботі. Виявлені взаємозв'язки між емоційним інтелектом і стилями поведінки дають змогу створювати програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, емпатії та конструктивного розв'язання конфліктів.

Ключові слова: емоційний інтелект, самопізнання, саморегуляція, самомотивація, емпатія, соціальні навички, конфлікт, міжособистісні стосунки.

ABSTRACT

The thesis contains: 87 pages of 5 figures, 4 tables, 31 literary sources and appendices.

Object of research: emotional intelligence.

Subject of research: the influence of emotional intelligence on behavioral styles in conflict situations and the features of interpersonal relationships.

The purpose of the study: to determine how the level of emotional intelligence affects behavioral styles in conflict situations and interpersonal relationships.

The main objectives of the study:

- 1) Find literature on the features of emotional intelligence, its structure and functions.
- 2) To find out the relationship between behavioral styles in conflict situations and interpersonal relationships with the level of emotional intelligence.
- 3) To conduct an empirical study to study the level of emotional intelligence, determine behavioral styles in conflict situations and the features of interpersonal relationships.
- 4) To develop recommendations and a program for the development of emotional intelligence and the development of communication strategy skills in interpersonal relationships

The practical significance of the study lies in the fact that its results can be used in psychological counseling and training work. The identified relationships between emotional intelligence and behavioral styles make it possible to create programs aimed at developing self-regulation, empathy, and constructive conflict resolution.

Keywords: emotional intelligence, self-knowledge, self-regulation, self-motivation, empathy, social skills, conflict, interpersonal relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	11
1.1 Поняття та класифікація емоційного інтелекту в психології	11
1.2. Особливості стилів поведінки в конфліктних ситуаціях	15
1.3. Особливості міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом	18
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ	24
2.1 Особливості проведення практичного дослідження	24
2.2 Опис та обґрунтування обраних методик для емпіричного дослідження	25
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження	30
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	47
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО КОРЕКЦІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	52
3.1 Теоретико-методологічні засади психологічної корекційної програми розвитку емоційного інтелекту та стилі поведінки у конфліктній ситуації і міжособистісних стосунків	52
3.2 Корекційна програма розвитку емоційного інтелекту та стилі поведінки в конфліктній ситуації та міжособистісних стосунків	54
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Можемо припустити, що кожна людина погодиться з тим що з наступним роком, з кожним поколінням, в світ приходять нові інновації, вибудовуються нові правила, пріоритети в суспільстві, і те що цінувалося, звертало увагу більше в минулому, в сьогоденні актуальність цих критерій кардинально змінюється. Як раніше, умовно століття тому назад, суспільство ставило вимоги важливості людини - це вміння досягати результатів, а не розвиток внутрішнього психологічного благополуччя та підтримання психосоціального балансу в комунікації з іншими людьми. Тому індикатором сприймання «повноцінної людини» вважався орієнтир на рівень розумово інтелекту.

Умовно кажучи, було прийнято, якщо людина гарно вчиться, вміє підходити аналітично до вирішення актуальних питань, досягає високих результатів в навчанні або в роботі, вміє виконувати складні завдання, має витривалість до несподіваних змін, то автоматично сприймалось що індивід має великі шанси на успішне майбутнє і принесе користь в суспільству, а та людина яка мала труднощі з набуттям, накопиченням, відтворенням отриманої інформації, не здатності виконувати складні аналітичні операції, вона вважалася «пропащою», з якою працювати марно і не варто довіряти їй відповідальні завдання.

Важливо зазначити, що раніше людські якості як емпатія, чуйність, вміння домовлятися, усвідомлювати власні потреби, емоції, особистісні особливості та наявність певних моральних якостей, набагато менш цінувалось ніж вміння накопичувати та відтворювати одержану інформацію ззовні. В сучасному світі, люди починають усвідомлювати, що акцент лише на розумових здібностях може спричинити до негативних наслідків в комунікації з оточуючим та сприйняттям себе як особистості. Для того щоб людина гармонічно функціонувала не лише з собою, а і вміла повноцінно та безпечно взаємодіяти з

суспільством, потрібно звертати увагу на розвиток двох компонентів - розумового інтелекту та емоційного інтелекту.

Дане дослідження актуальне тим, що на даний час існує небагато досліджень, які вивчають як емоційний інтелект впливає на якісну взаємодію в спілкуванні з людьми, так як при комунікації можуть виникати конфліктні ситуації, і саме емоційний інтелект значно впливає на те як особистість в змозі вирішити конфліктну ситуацію, обравши найбільш сприятливу стратегію поведінки. Розуміння впливу рівня емоційного інтелекту на спосіб стратегії поведінки та вміння знаходити рішення з конфліктних ситуацій допоможе спеціалістам виробити методи розвитку якостей емоційного інтелекту для безпечних та гармонійних взаємовідносин між людьми для кожних поведінкових стратегій, які використовує індивід.

Об'єкт: стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків.

Предмет: вплив емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків.

Мета: визначити вплив емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та особливості міжособистісних стосунків.

Завдання:

- 1) Визначити поняття поняття та класифікація емоційного інтелекту в психології та особливості стилів поведінки в конфліктних ситуаціях.
- 2) Проаналізувати особливості міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом
- 3) Провести емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунках.
- 4) Розробити рекомендації та програму для розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок для вирішення конфліктних ситуацій та побудови ефективних міжособистісних стосунків.

Теоретико-методологічна основа дослідження: Проблеми розвитку й структури емоційного інтелекту досліджували О. К. Тихоміров, Е. Торндайк, П. Саловей, Дж. Майер, Г. Гарднер, Е. Фернхем та інші. Питання поведінки особистості в конфліктних ситуаціях та визначення стилів реагування розглядали у своїх працях Н. Грішина, Г. Ложкін, К. Томас та інші науковці. Зазначені підходи стали методологічною основою для аналізу впливу емоційного інтелекту на особливості міжособистісних стосунків і вибір стилю поведінки у конфлікті.

Для вирішення поставлених завдань, були використані дані практичні методи: діагностика емоційного інтелекту Н. Холла, визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса), методика міжособистісних стосунків (Т.Лірі).

Статистичний: коефіцієнт Колмогорова-Смірнова (перевірка на нормальний розподіл), кореляційний аналіз (за коефіцієнтом кореляції Пірсона (r)), t -критерій Стьюдента для незалежних виборок.

Характеристика вибірки:

В емпіричній частині брали участь учні 10-11 класів комунального закладу харківського ліцею №78 харківської міської ради, кількість випробуваних складає .. особи, віком від 15 до 17 років, в онлайн режимі на платформі АІС «Я-психолог». Вибірка за статтю 24 - жіночої, 9 - чоловічої.

Наукова новизна одержаних результатів: полягає у поглибленні розуміння взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, стилями поведінки в конфліктних ситуаціях та особливостями міжособистісних стосунків. Отримані результати уточнюють уявлення про роль емоційного інтелекту у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків, показуючи, що високий рівень емоційної компетентності сприяє ефективній комунікації, зниженню конфліктності та розвитку взаєморозуміння між людьми. Практичним внеском дослідження є можливість використання його результатів при розробці програм

тренінгів і психокорекційних занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та вдосконалення навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

Практична значущість результатів дослідження. Отримані результати в практичній частині допоможуть спеціалістам психологам розробити нові методи та вправи, які підвищують у дітей та підлітків складові емоційного інтелекту, скласти корекційні заняття на розвиток навичок вирішення конфліктних ситуацій та поліпшити побудову міжособистісних стосунків з іншими людьми.

Структура дипломної роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, теоретичну частину, практичну частину, корекційну частину, 5 рисунків, 4 таблиць, висновки кожних розділів, загальний висновок, список літератури та додатки.

Загальний обсяг дипломної роботи становить 85 сторінок печатного тексту.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

1.1 Поняття та класифікація емоційного інтелекту в психології

Вивчення емоційного інтелекту вважається досить молодого сферою, тому наразі інформації щодо вивчення даної області небагато, і лише приблизно в кінці 20 століття вчені зробили припущення, що для того щоб повноцінно сприймати інших людей, вміти розпізнавати, інтерпретувати їх почуття та наявність навичок контролю власних емоцій, необхідно мати певний ряд особистісних якостей та рис, які вчені згодом назвали назву як «Емоційний інтелект» [27].

В свій час О.К. Тіхоміров вважав, що не важливо які дії людина виконує, її мислення завжди має емоційне забарвлення, і тим самим вона і відрізняється від сучасних механічних машин, які роблять лише холодний аналітичний розрахунок [1].

Емоційний інтелект - як і зазначалося раніше, це сукупність особистісних рис та навичок індивіда, які допомагають розуміти, розпізнавати, відрізнити, регулювати, не лише власні емоції, а й емоції інших, відчувачи їх почуття, іншими словами це явище називають як емпатія або співчуття [2]. Дані риси допомагають особистості по-перше, усвідомлювати власний поточний емоційний стан, вчасно виявляти та закривати базові потреби, якщо вони виникають, по-друге, розуміти бажання і мотиви своїх вчинків та інших, які внаслідок цього, можуть призвести до розумінню та спонукати до вирішенню виниклої конфліктної ситуації безпесним способом. На формування поняття та класифікації емоційного інтелекту внесли роботи таких вчених як Г. Айзенк, Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Х. Гарднер [13]. Американський психолог П. Саловей розвинув значний внесок до розуміння емоційного інтелекту та виокремив 5 класифікацій з яких він складається :

1. Самопізнання - ця класифікація характеризується тим що людина має усвідомлювати які почуття вона зараз відчуває, вміння ідентифікувати та розпізнати яка емоція впливає на її поточний настрій, і які чинники спричинили до виникнення данного стану. Як відомо, емоція це відповідна реакція на навколишню дійсність, тому завдяки розумінню власних емоцій, особистість розуміє чи безпечне середовище в якому вона опинилася, чи подобаються люди, з якими вона тримає контакт, чи подобається їй те що вона робить, чує, відчуває і завдяки цьому у особистості формуються свої власні життєві цінності, на які вона спирається протягом свого життя.

2. Саморегуляція - дана класифікація особлива тим що особистість має навички керування виникнених емоцій, які потрібно в залежності від обставин, прожити, або переформатувати в інше русло. Наприклад якщо людина перебуває в тривожному стані, то фактом саморегуляції є використання практичних навичок, які допоможуть їй заспокоїтись, або коли індивід відчуває роздратування або гнів, він обирає безпечні методи проживання даних негативних емоцій, як заняття фізичними вправами, ведення щоденника емоцій, малювання хаотичними візерунками, прослуховування улюбленої музики та інше. Дана навичка корисна тим що, в перебуванні в збудженому емоційному стані, людина ставиться менш критичною і втрачає повноцінне сприймання навколишньої дійсності, так навпаки врівноваженому стані, людина здатна повноцінно та об'єктивно розуміти дійсність та адекватно на неї реагувати.

3. Самомотивація - дана якість описує наскільки людина має тверду наполегливість до своїх мотивів в досягненні поставленої мети, яка вимагає внутрішньої дисципліни, вміння керувати власним часом, ставити реалістичні завдання, які поступово наближують до здійснення поставленої задачі, та долати ситуативні стимули ззовні, які внаслідок заважатимуть та викликать трудності у процесі досягненні певної мети.

4. Емпатія - дана класифікація говорить про здатність розуміти та відчувати емоційний стан інших людей, таким чином особистість може

побачити ситуацію з різних сторін та усвідомити мотиви вчинків інших. Дана якість допомагає встановити теплі емоційні зв'язки та підтримувати комфортний психологічний клімат в групі. Важливо зазначити, що емпатія позитивно впливає на вміння розв'язувати конфліктні ситуації, узгоджуючи мотиву сторін конфліктуючих і дійти до спільного вирішення ситуації.

5. Соціальні навички - це компоненти умінь, інакше кажучи, наш життєвий досвід, який ми отримуємо протягом життя, ще з малого віку, від батьків, вчителів, авторитетних дорослих, мультфільмів, новин, книг, які навчають нас базовими правилами поведінки та сприймання соціума, наприклад батьки навчають дитину відкрито повідомляти про свої потреби та емоції «Я зараз засмучений» або «Я зголоднів-хочу їсти», вчителі відтворюють безпечне середовище, в якому дитина має можливість знайти друзів за спільними інтересами, навчають їх вмінню активно слухати один одного, працювати в команді, поважаючи думку інших, навчати навичкам вирішення конфлікту. Також, слід зазначити, що сучасні мультфільми навчають дітей побудові здорових стосунків між оточуючими, вмінню долати внутрішню невпевненість, страхи, помічати сильні особистісні якості, розуміти та захищати власні особистісні кордони, та підтримки довірливих, довготривалих дружніх стосунків [14].

Інший вчений Дж. Майер, як і П.Саловей вивчав даний аспект, і він припустив інші компоненти емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість - цей компонент він описує як здатність прислуховуватись до внутрішніх переживань та вміння обирати стратегію поведінки в проблемних подіях. Люди у яких розвинена дана якість розуміть свої сильні та слабкі сторони їх характеру, що дозволяє реалістично оцінювати свої здібності та можливості, які дозволяють повноцінно функціонувати в суспільстві.

2. Самоконтроль - ця навичка характерна тим, що коли людина перебуває в негативному емоційному стані, вона здатна контролювати імпульси та

направляти їх в іншу діяльність. Гарний приклад можна привести, коли індивід перебуває в кризовій або стресовій ситуації, вміє себе заспокоїти, адаптуватися до нових обставин, зберегти внутрішні ресурси, які допоможуть аналітично та повноцінно оцінити ситуацію для подальшого подолання труднощів. Така людина має чіткі та стійкі внутрішні цінності та морально - етичні властивості, на які вона спирається, і у випадку їх порушень, підходить конструктивно до захисту своїх пріоритетів, поважаючи позицію іншого, або м'яко модифікує їх, якщо це позитивно вплине на тенденцію в певній справі.

3. Соціальна чутливість - це здатність індивіда активно слухати інших, що призводить до виникненню співчуття до інших. Така людина здатна поставити себе на місце інших, щоб відчувати той стан в якому перебуває інша особистість, що допоможе краще надати підтримку, та викликати довірливі стосунки між людиною у подальших відносинах з нею.

4. Керування відносин - дана навичка притаманна для особистості, яка вміє викликати зацікавлення, захоплення та прихильність з боку інших, людина демонструє соціально-припустиму стратегію поведінки, яка в подальшому викликає довіру та дозволяє відтворювати позитивну динаміку в побудові позитивного клімату в колективі. У випадку розбіжностей, особистість здатна взяти на себе відповідальність, та спонукає конфліктуючих сторін до пошуку альтернативних варіантів вирішення рішення, які узгодять обидві сторони, тим самим зберігши спільність та цілісність групи [28].

В процесі дослідження феномену емоційного інтелекту вченими було створено експериментальні підходи, які мали спробу комплексно розкрити концепцію та природу даного явища. Приведемо декілька основних підходів та коротко опишемо їх особливість:

1. Феноменологічний підхід - розглядають емоційний інтелект як особливу форму частини свідомості [4]. Вчені як Р. Глезер, Ст. Келер, М.Вертгеймер притримувались думки що емоційний інтелект - це комплекс

знань про особливості прояву емоцій, відчуттів, та вмінню їх проявляти та керувати [24].

2. Соціокультурний підхід - він розглядає що на формування емоційного інтелекту впливають соціальні, моральні, матеріальні, етнічні та культурні цінності, які людина засвоює протягом всього свого життя. Психологи Дж. Р. Аверілл, К.К. Чен та Д.В. Хен вважають що в залежності від етносу та культури, в якій особистість перебуває, вона набуває характерні емоційні особливості, які притаманні саме до певної культури. Дана особливість проявлятиметься через мову, традиції, звички, темпераменти, та ін. Наприклад для корейської або японської культури характерна ввічливість, стриманість, емоційна відстороненість та схильність до інтроверсії натомість для європейських країнах, як Італія, Україна, Іспанія характерна експресивність та відкритість [22].

3. Підхід регуляції - представники даного напрямлення позначали (Л.Л. Стоун, Р. Стенберг) що завдяки інтелекту людина здатна регулювати свої психічні та емоційні складові, які допомагають контролювати не лише власні емоції а й емоційними станами інших людей[24].

1.2. Особливості стилів поведінки в конфліктних ситуаціях

Перед початком обговорення особливостей стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, доречно розкрити зміст поняття конфлікту, та його класифікацій для подальшого обгрунтованого усвідомлення як людина вибирає певну стратегію, коли опиняється в нетиповій для неї ситуації. Сам предмет конфліктології є досить поширеним і багатограним, тому багато спеціалістів приділяли увагу в дослідженні даної сфери, в кваліфікаційній роботі приділяємо особливу увагу на роботу таких вчених як Л.Виготський, Л.Божович, Н.Грішина, Г. Ложкін, Л.Петровський, Т. Тираненко, О. Бондаренко,

О. Єршов, В.Каган та інші. Конфлікт - якщо узагальнити це поняття, то це виникнення протилежних явищ, думок, дій при взаємовідносин між двома або більше учасників, що внаслідок викликає напругу, непорозуміння та психологічний дисбаланс як у окремій особистості, так і в групі суспільства [26].

Так вчені Л. Долинська та Л. Матяш-Заяць вважали що конфлікт- це явище, яке виникає між суб'єктами в соціальній взаємодії, що супроводжує зіткненню протилежністю обох сторін в певних особистісних мотивах як потреби, цілі, інтереси, життєві пріоритети, певні переконання або погляди в будь якій життєвій сфері діяльності [25].

Також зарубіжні вчені як Г. Ложкін та Н. Пов'якель дійшли до загального висновку що конфліктність є комплексним явищем, який містить в собі психологічні чинники, як характер, темперамент, емоційна чутливість, стійкість, внутрішні переживання, переконання, установки людини, які впливають на сприйняття навколишнього середовища та соціальні чинники до яких входить умови перебування особистості, певна діяльність в якій індивід активно приймає участь, загальний психологічний клімат в колективі та близьке оточення, яке невід'ємно має вплив на особистість у взаємовідносин [7].

Перейдемо до класифікації конфлікту, їх поділяють на такі групи:

1. Внутрішньоособистісні конфлікти - це протиріччя переживань, емоцій, думок окремої людини. Прояв даного конфлікту супроводжується у вигляді внутрішньої емоційної напруги, відчутті тривожності, знеціненні своїх здібностей, та незадоволення або над критичне ставлення до власних дій. Причина таких конфліктів здебільше носить психологічний характер, коли внутрішній світ людини, її установки та мотиви, стискаються з певними факторами соціальних установок та правил, внаслідок цього у особистості виникає відчуття відмови та непогодження тих соціальних норм.

2. Міжособистісні конфлікти - на відміну від минулого конфлікту, де приймає участь одна людина, для цієї категорії в конфлікті задіяні обов'язково

дві або більше учасників. Це зіткнення протиріч індивідів в їх безпосередній взаємодії. Особливість даного конфлікту супроводжується тим що кожен індивід має особистісні характеристики як темперамент, особливості когнітивних функцій, світогляд, соціальне положення та моральні установки. Якщо у людей їх характеристики схожі між собою, то виникнення між ними конфлікту мінімальне, так і навпаки, чим більше відмінностей якостей індивідів, тим висока вірогідність того, що виникнуть комунікаційні бар'єри, що призведуть до конфліктної ситуації. Таке явище називають міжособистісною сумісністю або несумісністю.

3. Міжособистісні-групові конфлікти - це конфлікт який виникає між індивідом та певною групою людей. Такі конфлікти поділяють на дві групи - конструктивні та деструктивні.

При конструктивному конфлікті учасники приходять до спільного вирішення проблеми, які узгоджують обидві конфліктуючі сторони, внаслідок призводить до зміцненню позитивного емоційного зв'язку, та розвитку формуванню групової єдності та цілісності. При деструктивному конфлікті проблеми можуть залишатися невирішеним або їх розв'язання призведуть до негативних наслідків як погіршення психологічного клімату в колективі, порушення міжособистісних стосунків, низька мотивація до виконання спільних завдань, негативне ставлення та недовіра до впливових осіб та зниження відчуття цілісності та цінності в колективі.

4. Міжгрупові конфлікти - це виникнення розбіжностей між певними групами людей. В даному конфлікті розглядаються проблеми в більш масштабних категорій, які зачіпають порушення потреб та прав декількох груп, наприклад дискримінація, нерівність прав та свобод, неповага до потреб та інтересів людей та інше [13].

Дії та вчинки особистості, що проявляються в конфліктній ситуації, і характеризує її спосіб реагування на неї, визначається як конфліктна поведінка. У своїх дослідженнях вчені Л. Божович, Б. Волкова та Л. Славіна визначили

поняття конфліктної поведінки - це схильність людини до спонукання відстоювати власні внутрішні та зовнішні фактори з факторами соціального середовища. Наприклад між потребою самоактуалізації виникає протидія соціальних загальноприйнятих норм, між розбіжністю самооцінки індивіда та оцінкою групи його можливостей та здібностей, а також невідповідність між внутрішніми цінностями та цінностями навколишнього середовища [3].

Конфліктна поведінка має свої особливі форми, інакше кажучи, це певний алгоритм дій індивіда, яке обумовлює до розвитку конфліктної ситуації. Так дослідник К. Томас в своїй роботі виділив п'ять стилів поведінки в конфлікті:

- Суперництво;
- Співпраця;
- Компроміс;
- Уникнення;
- Пристосування.

Вчений вважав для того щоб цілісно та корисно вирішити конфліктну поведінку, та прийти до спільного результату, важливо підібрати відповідний стиль комунікації в залежності її обставин. Також він запропонував для свого дослідження двовимірну модель, яка допомагає регулювати конфліктом:

1. Кооперація;
2. Наполегливість.

Кооперація корисна тим що, вона спонукає людину брати в увагу інтереси та мотиви інших сторін, які безпосередньо задіяні в конфлікті, а наполегливість акцентує на збереженні та власних поглядів та мотивів[5]. Таким чином, в залежності між ступенем вираженості цих факторів і проявляються 5 стилів поведінки, які ми детально розберемо в наступному розділі.

1.3. Особливості міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом

Психологічна наука все більше уваги приділяє дослідженню комунікативних компетентностей особистості, які визначають ефективність її взаємодії у соціально-психологічному просторі. Вміння людини налагоджувати контакт, розуміти партнера по спілкуванню, адекватно виражати власні емоції та інтерпретувати емоційні сигнали інших є важливою умовою успішної соціальної адаптації. Саме тому емоційний інтелект розглядають як ключовий чинник у формуванні зрілих і гармонійних міжособистісних стосунків.

Дослідники Д. Мейєр, П. Саловей, Г. Гарднер, Л. Фельдман Баррет, О. Іванова та інші підкреслюють, що емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та соціальні процеси, забезпечуючи гармонію між раціональною та емоційною сферами психіки[11]. Він охоплює здатність усвідомлювати, розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти й інтерпретувати емоційні стани інших людей у процесі спілкування. Саме ця сукупність здібностей дає змогу людині адекватно реагувати на соціальні ситуації, зберігати емоційну рівновагу, контролювати імпульсивні реакції та обирати найефективнішу поведінкову стратегію.

На думку Д. Мейєра та П. Саловея, емоційний інтелект не обмежується лише здатністю розпізнавати емоції - він передбачає інтеграцію емоцій у процес мислення, коли почуття виступають джерелом інформації, що допомагає приймати більш точні рішення та розуміти соціальний контекст ситуації. Наприклад, усвідомлення власного роздратування може спонукати до саморефлексії та пошуку конструктивного способу розв'язання конфлікту, тоді як розпізнавання емоцій співрозмовника допомагає уникнути ескалації суперечки[27].

Г. Гарднер, розвиваючи теорію множинного інтелекту, виділив міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелекти як складові емоційного інтелекту, що відповідають за здатність ефективно взаємодіяти з іншими та

розуміти себе. Саме ці компоненти, на його думку, забезпечують гнучкість поведінки, соціальну компетентність та емоційну стабільність особистості[8].

Л. Фельдман Баррет акцентує увагу на тому, що емоційний інтелект включає здатність диференційовано усвідомлювати власні емоційні стани, розрізняти навіть незначні відтінки почуттів та надавати їм точні вербальні позначення. Високий рівень емоційної грамотності, за її даними, дозволяє людині краще розуміти себе та регулювати поведінку в соціальних взаємодіях, тоді як низький рівень веде до емоційної плутанини, імпульсивності й міжособистісних непорозумінь[13].

О. Іванова підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню емпатії, толерантності та просоціальної поведінки, які є ключовими для побудови здорових міжособистісних стосунків. Саме через усвідомлення власних емоцій і здатність зрозуміти емоційний стан партнера людина формує здатність до співпереживання, прийняття, поваги до іншої точки зору. Це створює умови для конструктивного вирішення конфліктів, зниження напруги у спілкуванні та підтримання позитивного соціально-психологічного клімату[17].

Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як медіатор між внутрішнім емоційним світом особистості та її зовнішньою поведінкою у соціумі. Чим краще людина усвідомлює власні емоції та вміє управляти ними, тим гармонійніше вона вибудовує взаємини з оточенням. Саме тому емоційний інтелект виступає не лише складовою успішної комунікації, а й детермінантою соціальної компетентності та психологічного благополуччя.

Міжособистісні стосунки розглядаються як система взаємовідносин, сприйняття та оцінки індивідами один одного в різних сферах життєдіяльності, що супроводжується емоційною забарвленістю. Вони ґрунтуються не лише на когнітивному розумінні партнера, а й на емоційному відгуку, здатності співпереживати, підтримувати та встановлювати довірливі зв'язки. Відтак, високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку позитивного

мікроклімату у стосунках, тоді як низький рівень часто призводить до непорозумінь, емоційних бар'єрів та деструктивних форм комунікації.

У сучасній психології розроблено кілька теоретичних моделей, що пояснюють механізми впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки. Однією з найвідоміших є модель здібностей, запропонована Дж. Мейером, П. Саловей та Д. Карузо. Згідно з нею, емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність, що передбачає вміння сприймати, аналізувати та використовувати емоційну інформацію для ефективного мислення та поведінки. Автори моделі виділяють внутрішньоособовий та міжособовий емоційний інтелект. Внутрішньоособовий аспект охоплює здатність розуміти власні емоції, контролювати їхній прояв, усвідомлювати взаємозв'язок між почуттями, думками та поведінкою. Міжособовий аспект передбачає уміння розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати, мотивувати їх та підтримувати соціальну взаємодію на позитивному рівні [24].

Іншу точку зору представляють К. Петрідес та Е. Фернхем, які запропонували диспозиційну модель емоційного інтелекту, що розглядає його не як когнітивну здатність, а як сукупність стабільних особистісних рис - таких як емоційна самосвідомість, впевненість у собі, соціальна чутливість та саморегуляція. Вони підкреслюють, що емоційний інтелект впливає на стиль міжособистісної поведінки через особистісні диспозиції - тобто через сталі способи реагування на соціальні стимули [9]. Вивченням закономірностей міжособистісних взаємин також займалися Д. Хоманс, Е. Берн, Д. Тібо, К. Хорні та інші. Вони підкреслювали, що стосунки людей формуються через систему соціального обміну, коли емоційна віддача, довіра й підтримка виступають своєрідною «валютою» соціальної взаємодії.

З позиції теорії символічного інтеракціонізму (Д. Мід, М. Вебер, Т. Парсонс) міжособистісна взаємодія розглядається як процес обміну смислами, під час якого індивіди інтерпретують дії один одного та узгоджують власну поведінку відповідно до цих інтерпретацій. Таким чином, стосунки постійно

конструюються у процесі спілкування, а емоційна чутливість і здатність до рефлексії забезпечують їх гнучкість і стабільність[11].

М. Вебер та Т. Парсонс, розвиваючи теорію соціальної дії, зазначали, що будь-яка взаємодія має усвідомлений, цілеспрямований і взаємозалежний характер: дії однієї особистості викликають реакцію іншої, утворюючи ланцюг причинно-наслідкових зв'язків. Емоційний інтелект у цьому контексті виконує роль регулятора, який допомагає людині адекватно оцінювати соціальні сигнали, прогнозувати реакції оточення та вибудовувати ефективну комунікацію.

Міжособистісні стосунки є складним багаторівневим процесом, що включає як когнітивно-оцінний, так і емоційний компоненти. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє емпатії, соціальній чутливості, відкритості та конструктивній поведінці у спілкуванні, тоді як його дефіцит часто зумовлює конфліктність, емоційну ригідність і труднощі у побудові стабільних взаємин. Таким чином, емоційний інтелект є однією з базових психологічних умов гармонійного розвитку міжособистісних стосунків, які визначають соціальну компетентність та психологічне благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Зробивши детальний аналіз теоретивної складової емоційного інтелекту, комунікативних стилів у взаємовідносинах, ми можемо зробити невеликий підсумок нашої теоретичної частини. Отже, Емоційний інтелект - комплекс особистісних навичок дій, рис характеру, які стимулюють індивіда усвідомлювати, розрізняти, розпізнавати не лише власні емоційні переживання, а й інших людей. До вивчення феномену та класифікацій емоційного інтелекту брал участь такі вчені, як Г. Айзенк, Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Х. Гарднер та інші. Так американський психолог П. Саловей виокремив 5 класифікацій емоційного інтелекту :самопізнання, саморегуляція, самомотивація, емпатія та

соціальні навички. Інший вчений Дж. Майєр, припустив інші компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість та керування відносин. В процесі дослідження були розглянуті експериментальні підходи, які комплексно розкрити концепцію даного явища, такі як феноменологічний підхід, соціокультурний підхід та підхід регуляції.

Розкрили зміст поняття конфлікту, та його класифікацій. Конфлікт - це виникнення протилежних, думок, дій, поглядів, установок при комунікації між однією або двома та більше учасників, що викликає психологічну, фізичну та соціальну напругу. До вивчення даної області принесли внески робіт таких науковців як Л.Виготський, Л.Божович, Н.Грішина, Г. Ложкін, Л.Петровський, Т. Тираненко, О. Бондаренко, О. Єршов, В.Каган та інші. Виділили класифікації конфлікту, які поділили на такі групи: внутрішньоособисті, міжособисті, міжособистісні-групові та міжгрупові. Виявили що на виникнення та розвиток конфліктної ситуації спричиняє конфліктна поведінка. Дослідник К. Томас в своїй роботі виділив п'ять стилів поведінки в конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Також він запропонував для свого дослідження двовимірну модель, яка допомагає регулювати конфліктом- це кооперація та наполегливість.

Проаналізували що емоційний інтелект підвищує якість побудови міжособистісних взаємовідносин з іншими людьми. Міжособистісні стосунки - це система взаємовідносин, сприйняття та оцінки індивіда один одного, в різних сферах життєдіяльності, яка супроводжується емоційною забарвленістю. Вчені, які активно вивчали дану галузь щодо взаємовідносин емоційного інтелекту в міжособистісних стосунках були Д. Мейєр, П. Селовей, Г. Гарднер, Л. Фельдман Баротт, та О. Іванова. Також дослідники К. Петрідес та Е. Фернхем виділили авторську теорію диспозиційної моделі в якій детально описано взаємозв'язок між особистісними рисами індивіда та рівнем емоційного інтелекту з функціонуванням особистості в суспільстві

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

2.1 Особливості проведення практичного дослідження

У проведенні емпіричного дослідження брали участь здобувачі освіти 10-11 класів Комунального закладу «Харківського ліцею № 78 харківської міської ради». Загальна чисельність вибірки складається з 33 випробуваних, з яких 9- чоловічої статі та 24 - жіночої, вік учасників складається з 14 до 17 років. Частотний розподіл за статтю представлено на рис. 2.1.

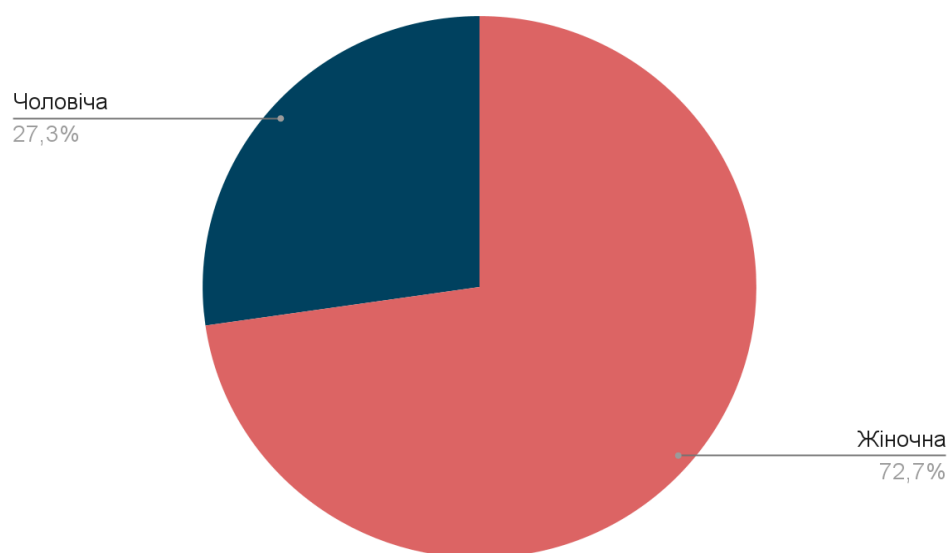


Рис. 2.1 Частотний розподіл вибірки за статтю

Дослідження проводилось в онлайн форматі, на базі практики з 06.11.2025 по 08.12.2025 року за допомогою платформи «АІС - Я Психолог». На початку дослідження, була проведена просвітницька робота з учнями, яка пояснювала що таке емоційний інтелект, як він впливає на побудову взаємостосунків в комунікації та як людина обирає стратегію поведінки при конфлікті в залежності його рівня емоційного інтелекту.

Після лекційної частини учням було надано детальний інструктаж щодо проходження тестів та обговорено технічні питання. Згодом ми надіслали посилання на тестові методики. Під час проведення тестування деякі учні мали додаткові запитання або просили роз'яснення окремих пунктів у методиках.

Після опрацювання результатів, кожному учню надіслано індивідуальний лист на пошту, у якому детально подано інтерпретацію отриманих показників, пояснення результатів та рекомендації щодо вдосконалення окремих аспектів, оцінених за застосованими методиками. На фінальному зробі відповідей, результати виписаті та оформлені в таблиці Excel та оброблені в застосунку Statistica 6.0, яка вимірювала загальні параметри: мода, медіана, середню кількість значущість. Для кореляції результатів було використані формули t-критерій Пірсона, формула обчислення нормального розподілу Колмогорова-Смірнова, та формула U - критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок, через нерівність за статтю.

2.2 Опис та обґрунтування обраних методик для емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження ми обрали дані методики:

- 1) Методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі);
- 2) Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса)
- 3) Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)

Методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі) (див. додаток А)

Даний тест розробив американський психолог Тімоті Лірі, методика дозволяє дослідити як людина сприймає себе в якості особистості та як вона взаємодіє у суспільстві. В методиці вимірюються такі чинники:

- 1) Дружелюбність - цей показник демонструє, що людина при встановленні близьких стосунків орієнтується на довіру, повагу, підтримку, на

схожість спільних поглядів та інтересах, які їх об'єднує та виконання спільної взаємної праці.

2) Домінування - цей показник характерний тим, що з одного боку, людина схильна брати лідерську позицію в групі, де вона прислухається до думок спільноти і вирішує питання, які задовольняють потреби кожного члена групи, а з іншого боку, така людина схильна до авторитарного стилю взаємодії, та егоцентричності, і у груповій діяльності, вона може не враховувати думку спільноти, нав'язувати власне бачення та перекладати відповідальність за результати на колектив.

Також тест виділяє такі типи відносин:

1) Авторитарний - це модель взаємовідносин, яка характерна тим, що людина, займає домінуючу позицію, яка характерна жорстким розподілом обов'язків, надмірним контролем, ігнорування думок та позицій інших, які не збігаються з думкою лідера та застосування методів покарання, при невиконанні або неякісному виконанні завдання.

2) Егоїстичний - даний тип особливий тим, що в комунікації з оточуючим, людина орієнтується та ставить на перше місце власні потреби, бажання, та інтереси. Такий індивід розглядає інших лише як інструмент для задоволення власних ідей, тому він може використовувати маніпулятивні конструкції для того щоб впливати на свідомість інших для досягнення власної користі.

3) Агресивний - цей тип включає в себе вербальну або невербальну поведінку, яка спрямована на заподіяння шкоди іншій людині. До вербальної поведінки відноситься сварки, погрози, фізичні ушкодження, до невербальних відносять жести та міміку, яка свідчить до ворожого ставлення до опонента, яка викличе психологічний дискомфорт та напруженість у взаємовідносин.

4) Підозрілий - дана модель описує, що людина при комунікації схильна до постійного напруження та страху небезпеки, яка може відходити від інших. Особистість сприймає будь які дії або фрази, навіть якщо вони мають

позитивний контекст, як щось небезпечне, що обов'язково призведе до неприємних наслідків.

5) Підлеглість - особливість цього типу взаємовідносин тим, що людина схильна зневажати своїми інтересами та потребами на користь групи, при цьому шкодячи собі. Індивід часто займає пасивну позицію, не проявляючи ініціативу, прагнуть підтримувати добрі стосунки за рахунок поступливості.

6) Залежний - цей тип схож на підлеглий, але на відміну від нього, людина у побудові взаємовідносин шукає опори від авторитетної людини, в неї відсутня власна думка та бачення подій, тому при конфліктних ситуаціях особистість може погодитись на стати в бік впливових людей.

7) Доброзичливий - ця модель вказує на те що людина в комунікації з іншими проявляє чуйність, відкритість, щирість та прагнення до встановленню гармонійних взаємовідносин. Особистості з таким типом готові активно слухати, сприймати та розуміти позицію інших та проявляти підтримку та довіру.

8) Альтруїстичний- цей тип також спрямований на побудові теплих, довірливих взаємостосунків, але він більш характерний для глибокого відчуття відданості та щирості у власних вчинках задля допомоги іншим, якщо це може піти не на користь собі.

Методика складається з 128 питань, які вимірюють ступінь вираженості кожної складової відносин, від 0 до 4 свідчить про низьку вираженість певної поведінки, від 5 до 8 балів свідчить про помірну вираженість у особистості цих якостей поведінки, від 9 до 12 балів свідчать про виражену проявленість якостей поведінки у взаємовідносин, та від 13 до 16 балів говорять про надмірну вираженість даної поведінки, яка може призвести до неадекватної реакції та дезорієнтації в комунікації з оточуючими. Ця методика допоможе нам побачити які особливості поведінки має індивід у взаємовідносинах в залежності від її емоційної компетентності.

Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса) (див. додаток Б)

Цю методику, як визначалося в першому розділі, розробив Томас-Кілман, яка визначає яка стратегія поведінки властива для людини при виникненні конфліктної ситуації, він виділив п'ять стилів поведінки, які ми зараз детально опишемо:

1) Суперництво - при конфліктних ситуаціях, людина з даною вираженою стратегією схильна до відстоювання власних позицій та приймати активні дії, які можуть нашкодити благополуччю клімату колективу.

2) Співпраця - дана стратегія виражається тим, що людина при виникненні спірної ситуації намагається знайти рішення, яке задовольнить обидві конфліктуючі сторони. Таким чином, ця стратегія передбачає збереженню гармонійних стосунків та підвищення довіри в колективі.

3) Компроміс - даний стиль схожий з співпрацею, але задля вирішення конфліктної ситуації, людина здатна поступитись певними умовами, які можуть викликати деякий дискомфорт, але може призвести до взаємної угоди між конфліктуючою стороною.

4) Уникання - ця стратегія особлива тим, що людина приймає пасивну позицію в конфліктній ситуації. Вона відчуває сильну напругу та страх до невдач, тому щоб уникнути емоційного перевантаження, обирає дистанціювання, фізичне або емоційне, від самої ситуації. Такий стиль допомагає лише тимчасово знизити напруження, однак не сприяє реальному вирішенню конфлікту, а відкладає його розв'язання, залишаючи проблему в «підвішеному стані».

5) Пристосування - цей стиль поведінки в конфліктній ситуації використовують люди, яким важливо зберегти взаємостосунки з групою, тому готові проігнорувати власні амбіції, та погодитись з позицією більшості. Така людина може відчувати внутрішній дискомфорт, але намагатися, щоб це відчуття ніяк не вплинуло на клімат колективу.

Ця методика складається з 30 тверджень, які мають по два варіанти, що вимірюють яка стратегія більш притаманна для особистості. Ця методика корисна нам для того, щоб побачити яку стратегію поведінки обирає індивід в залежності його емоційного інтелекту.

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла) (див. додаток В)

Методику розробив Гренвілл Холл для того щоб комплексно дослідити аспекти емоційної сфери людини, на те як воно впливає на відтворення внутрішнього світу та сприйняття навколишньої дійсності та реакцію на неї. Тест складається також з 30 тверджень, яка вимірюється за 5 шкалами:

1. Емоційна обізнаність - ця шкала характерна тим, що вона пояснює наскільки людина усвідомлює власні емоції, розуміє які фактори спричинили до виникненню певних емоційних переживань. Ця навичка допомагає індивіду самофелексувати та глибше розуміти свій емоційний стан.

2. Управління власними емоціями - дана навичка особлива тим, що індивід здатен не лише розпізнавати власні емоції, а вміє їх виражати та регулювати їх в залежності від обставин, в яких вона перебуває.

3. Самомотивація - це навичка людини, завдяки якій її власні емоційні стани перетворююся в ресурс, який допомагає підтримувати ефективність при виконанні певної діяльності, мотивуючи її в досягненні певних поставлених цілей.

4. Емпатія - це здатність, яка допомагає розпізнавати, розуміти та емоційно відгукуватися на переживання інших людей, які перебувають у полі спілкування індивіда. Вона дозволяє краще усвідомити внутрішній стан співрозмовника, зрозуміти мотиви його вчинків і побачити ситуацію з його точки зору.

5. Розпізнавання емоцій інших людей - це процес, у якому особистість, спостерігаючи за співрозмовником, аналізує та інтерпретує його емоційний стан

на основі невербальних (поза, жести, міміка) та вербальних (тембр голосу, інтонація, зміст висловлювань) сигналів. Завдяки цьому формується цілісне уявлення про внутрішній стан іншої людини, що сприяє глибшому розумінню її поведінки та ефективній комунікації.

Ця методика оцінює ступінь вираженості кожної складовою за балами, від 0 до 7 балів свідчать про низьку вираженість даних характеристик, від 8 до 13 балів позначають про помірний ступінь вираженості якостей та 14 до 18 балів говорять про те, що дана якість гарно розвинена у особистості. Так бали кожних складових сумується разом та вимірюється загальний інтегративний рівень емоційного інтелекту, де від 0 до 39 свідчать про низький рівень, від 40 до 69 балів говорить про середній рівень, та від 70 до 90 балів говорять про високий рівень емоційного інтелекту.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів експериментального дослідження

Після отримання готових результатів, першим етапом нашого практичного дослідження було складання описових статистик для вимірювання обчислень та розрахунків, які можна побачити в таблиці 2.1 де наведені мода, медіана, загальне значення та дисперсія трьох методик: 1) Методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі); 2) Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса); 3) Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла).

**Статистика розрахунків методик «Міжособистісних стосунків (Т. Лірі)»,
«Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса)»,
«Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)»**

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Авторитарний тип	10,27	8,0	11,0	13,01	3,60
Егоїстичний тип	7,60	7,0	7,0	6,24	2,49
Агресивний тип	8,30	10,0	9,0	6,90	2,62
Підозрілий тип	7,57	Mult	7,0	9,12	3,02
Підлеглий тип	7,33	5,0	7,0	9,47	3,07
Залежний тип	8,0	7,0	8,0	7,37	2,71
Доброзичливий тип	9,12	Mult	9,0	7,17	2,67
Альтруїстичний тип	8,63	Mult	8,0	11,30	3,36
Домінування	3,38	Mult	3,2	51,32	7,16
Дружелюбність	1,77	Mult	2,4	87,05	9,33
Суперництво	5,24	5,0	5,0	10,25	3,20
Співпраця	6,06	5,0	6,0	3,74	1,93
Компроміс	6,93	7,0	7,0	3,24	1,80
Уникнення	5,66	5,0	6,0	2,29	1,51
Пристосування	6,12	7,0	6,0	5,85	2,42
Емоційна обізнаність	8,0	11,0	8,0	24,75	4,87
Управління власними емоціями	2,18	-2,0	3,0	28,09	5,30
Самотивація	7,18	Mult	28,6,0	23,65	4,86
Емпатія	9,69	Mult	10,0	31,90	5,64
Розпізнавання емоції іншої людини	8,18	Mult	10,0	34	5,32
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	36,15	34,0	34,0	233,38	15,27

За цими балами можемо розглянути середні показники методики міжособистісних стосунків Т.Лірі, що демонструють різноманітність проявлень якостей підлітків у процесі становлення комунікації з оточуючими людьми.

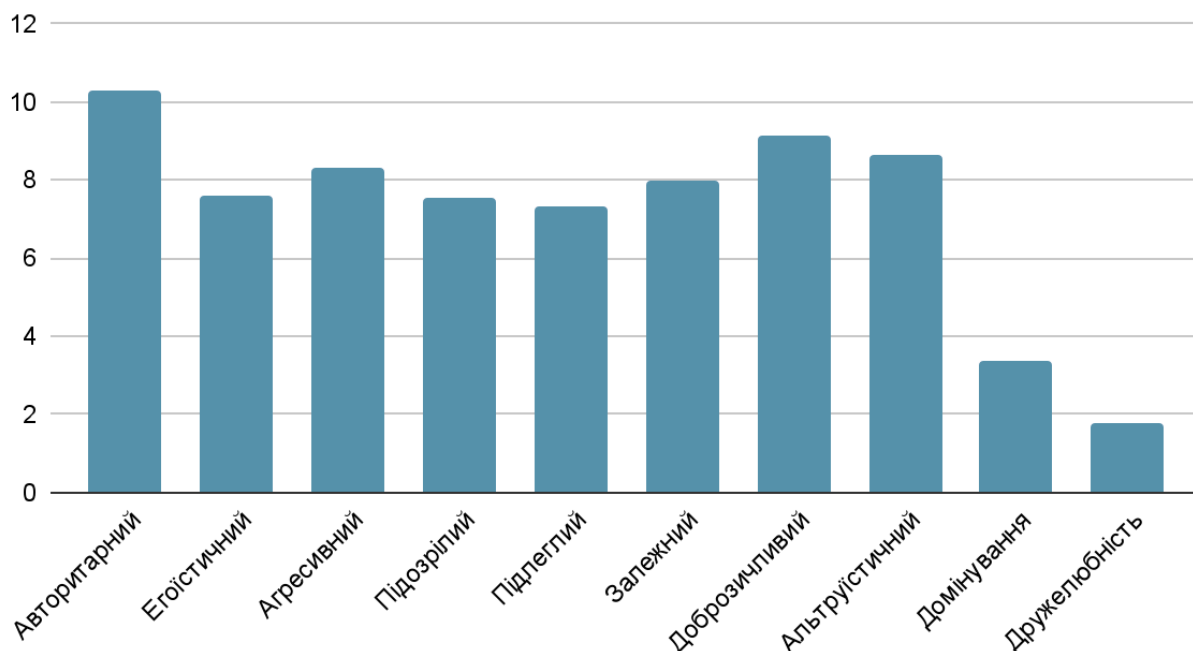


Рис.2.2 Середні показники за шкалами методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Результати дають зрозуміти на якому етапі розвинені якості, які допомагають підліткам активно взаємодіяти з оточуючими людьми, а також зафіксувати які типи потребують додаткової уваги та розвитку для побудови саме гармонічних взаємовідносин.

Авторитарний тип (10,27) - це високий показник, який свідчить, що наші респонденти у взаємовідносинах ставлять себе в лідерські позиції, в ієрархії статусу вважають себе вище за інших, при потребі в допомозі, вони використовують схему «ти повинен це зробити», інакше кажучи, в наказовій формі виражають свої побажання, які не повинні ухвалюватись та мають виконуватись без заперечень. При зіткненні опіру, або відмови з конструктивним поясненням, такі особистості можуть надалі наполягати на

своєму та чинити психологічний тиск, для того щоб змусити людину зробити те що вона хоче, якщо це викликає в неї певний дискомфорт.

Егоїстичний тип (7,60) - помірний прояв, який вказує на те, що у підлітків є певна тенденція на підвищену орієнтованість до власних внутрішніх переживань та потреб, що призводить до активного відстоювання в суперечливій формі, у випадку їх порушень або змін внутрішніх установок, але зберігається критичність та гнучкість, якщо пояснено та аргументовано представлені факти, що спричиняють порушенню, то людина може погодитися на компромісне рішення.

Агресивний тип (8,30) - крайня ступінь помірності, це свідчить що в комунікації, підлітки проявляють впертість в своїх дій та думок, наполегливість в досягненні певних спільних дій, рішучість та активність, які допомагають одразу підвищити темп у розвитку вирішення поставлених задач, але в наявності стресових факторів, можливі прояви дратівливості.

Підозрілий тип (7,57) - це також помірний ступінь проявленості, вказує на те що респонденти на початку становлення взаємостосунків, скептично відносяться до людини, ставлячи під сумнів будь які факти, які вона сповіщає, а у соціумі може зберігати дистанцію та критично ставитися до загальних ідей та положень, які сформовані та прийняті у певній групі, що в подальшому розвитку завадить вираженню довірливих стосунків.

Підлеглий тип (7,33) - у помірному ступені виражено тим, що підліткам властива сором'язливість, вони бояться висловити власну думку, яка може підвергнути осуду та критики, їм простіше погодитись на умови, які ставить суспільство, ніж відстоювати власну позицію, навіть якщо умови, можуть викликати негативні тенденції внутрішньому благополуччі, але відповідально та чесно виконують поставлені йому задачі.

Залежний тип (8,0) - цей показник характерний тим, що опитуванні доброзичливо ставиться до інших, можуть помічати лише гарні якості, які призводять до підвищеної довірливості, не ставлячи під сумнів слова та дії,

люблять, коли інші беруть за них відповідальність, або надають поради та допомогу, що значно знижує тривожність у власних невдачах, у спілкуванні з ними, відчувається комфорт та легкість.

Доброзичливий тип (9,12) - високий показник говорить про те, що підлітки схильні до соціального схвалення, їм важливо тримати образ «хорошої людини», яка завжди прийде на допомогу не в залежності від обставин та її можливостей, в мікрогрупі, вони намагаються підтримувати позитивний психологічний клімат, стримуючі власні емоції, поступившись своїм потребам, ставлять у пріоритет задачі групи.

Альтруїстичний тип (8,63) - помірний показник вказує на те, що респонденти відносяться до інших з повагою, вони надають емоційну підтримку, в командній роботі беруть на себе відповідальність, враховують потреби та прохання інших, для того щоб зберегти загальну тенденцію команди. Добрі та чуйні, здатні зрозуміти і відчувати переживання інших людей, в залежності від їх стану, проявляють співчуття, та знаходять методи, які допомагають заспокоїти та підбадьорити людину у пригніченому стані.

Домінування (3,38) - цей показник вказує на позитивну тенденцію опитуваних до схильності брати лідерське положення в групі та брати активну участь в певних командних діях.

Дружелюбність (1,77) - також позитивний показник вказує на те, що в спілкуванні підлітки направлені на встановлення близьких та дружніх стосунків в групі.

Далі розглянемо середні показники методики визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, для того щоб проаналізувати який стиль характерний для підлітків, що стикаються з певними напруженими обставинами, які вимагають подальшого вирішення, для комфортного огляду, результати оформлені в діаграмі, яку можна побачити на рис.2.3.

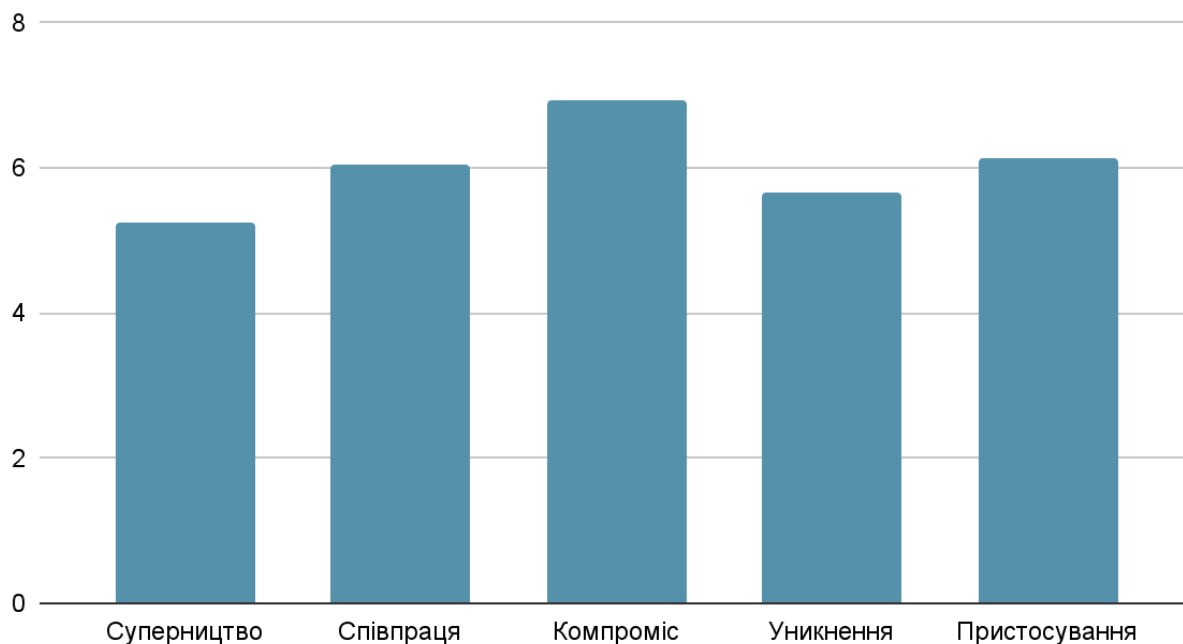


Рис.2.3 Середні показники за шкалами методики діагностики Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації К. Томаса.

Суперництво (5,24) - вважається низьким рівнем прояву, це показує нам, що для опитуваних не є характерним стиль надмірної суперечливої боротьби при захисті власних інтересів, приділяючи перевагу іншим стратегіям, які принесуть значно менше втрат та негативних наслідків не тільки для неї, а й для соціальної групи.

Співпраця (6,06) - середній рівень прояву говорить нам, що підлітки в більшості випадку, намагаються вступати та активно взаємодіяти у загальній командній роботі, приймаючи та надаючи їй допомогу, але в залежності від особливості обставин, дана стратегія може втратити актуальність, переважаючи до зміни іншої стратегії в комунікації.

Компромiс (6,93) - середній показник свідчить нам про те, що випробувані мають тенденцію до компромісу, але їх мотивація до пошуку спільного рішення проблеми може бути не стійкою, тому виникає ризик відступу та відмови взаємодіяти далі.

Уникнення (5,66) - виражений слабо, тому наші опитуванні мають схильність одразу вирішувати поставлену проблему, та надати будь яку відповідну реакцію, незважаючи на рівень тяжкості самого конфлікту та наявності органічних внутрішніх ресурсів.

Пристосування (6,12) - оптимальний показник вказує про те,що при вирішення конфліктної ситуації, підлітки проявляють гнучкість, вони враховують позиції усіх сторін конфлікуючих сторін, тим самим зберігаючи і власні інтереси.

Доречно розглянути також середні показники діагностики емоційного інтелекту, які допоможуть нам більш масштабно дослідити та перевірити нашу мету дослідження, усі показники висвітлені на рис.2.4.

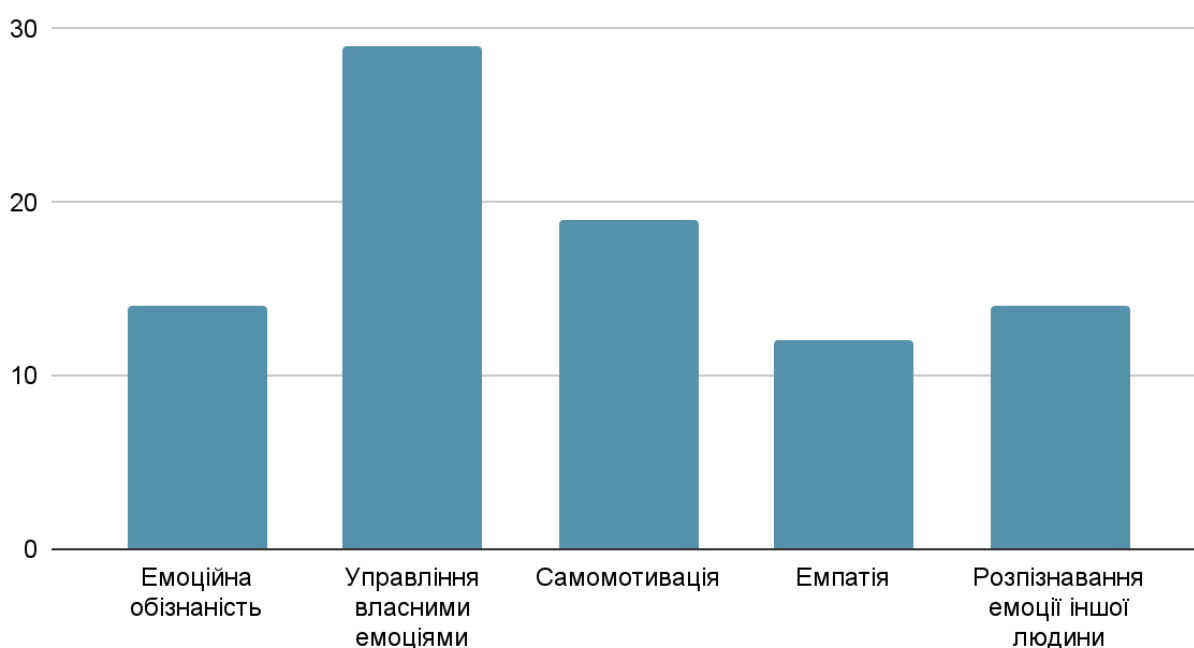


Рис.2.4 Середні показники за шкалами методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

Емоційна обізнаність (8,0) - середній рівень показує, що підлітки більшість емоцій здатні розпізнати та зрозуміти, але можуть відчувати труднощі

при усвідомленні складних емоційних переживань і не до кінця встановлювати та усвідомлювати причини виникнення цих емоцій.

Управління власними емоціями (2,18) - низький рівень даного показника, говорить нам на про те, що підлітки схильні до імпульсивності та вибуховості, потужність емоційних коливань можуть стрімко стрибати з однієї крайності в іншу, навіть невелика дрібниця може викликати бурну емоційну віддачу, що нерідко спричиняє до виникненню конфліктної ситуації.

Самомотивація (7,18) - низький показник свідчить про те, що підлітки схильні до поверхневої зацікавленості до певної мети, при будь якій ситуації, яка викликає труднощі при досягненні цілі, підліток одразу втрачає інтерес та кидає справу, не довівши її до кінця. Також вони схильні до пошуку «легкого шляху», тим самим очікуючі на вагомій результаті, у випадку невдач, вони впадають в апатичний настрій, що при зменшує їх віру та здібності до подолання цих труднощів.

Емпатія (9,69) - середній рівень вказує на те, що респонденти загалом вміють розпізнавати емоції інших та розуміти причини їх виникнення, але відчуті більш глибоке емоційне переживання, та зрозуміти наскільки важливо наразі ця емоція тій людині, дається з невеликими труднощами, що в подальшому викличе до знеціненню емоцій людини та призведе до погіршенню взаємостосунків майбутньому.

Розпізнавання емоції іншої людини (8,18) - середній рівень показує нам, що підлітки здатні за невербалікою розпізнати в якому сучасному стані перебуває інша людина, але може допускати помилок в інтерпретації, при залежності обставин, де перебувають індивіди та від внутрішнього накопиченого досвіду.

Окремо виділимо інтегративний рівень емоційного інтелекту, який вказує на загальний рівень, що об'єднує усі складові компоненти шкал, результати можемо побачити на рис.2.5, видно що серед опитуваних жодного з високим рівнем емоційного інтелекту не виявлено, 60% випробуваних за балами

отримали низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить, що дана область знаходиться в процесі розвитку у підлітків, емоційні аспекти поки що нестабільні, регулювати емоційні спалахи дається з труднощами, в комунікації допускають помилки, що заважають встановлювати близькі стосунки. Вони відчувають невпевненість та дезорієнтацію з наплинувшими емоціями, які потрібно не лише інтерпретувати, а й усвідомити на вмiти їх направляти у поточне русло, 40% опитуваних мають середній рівень емоційного інтелекту, це свідчить, що деякі підлітки вже поступово набрали досвід у розпізнаванні та усвідомленню власних емоцій та інших людей, але в комунікації з іншими виникає залежність від обставин, що також впливають на емоційний бар'єр підлітка.

Середній показник за даною шкалою досягає 36,15 балів - що вказує на перевагу до низького рівня емоційного інтелекту.

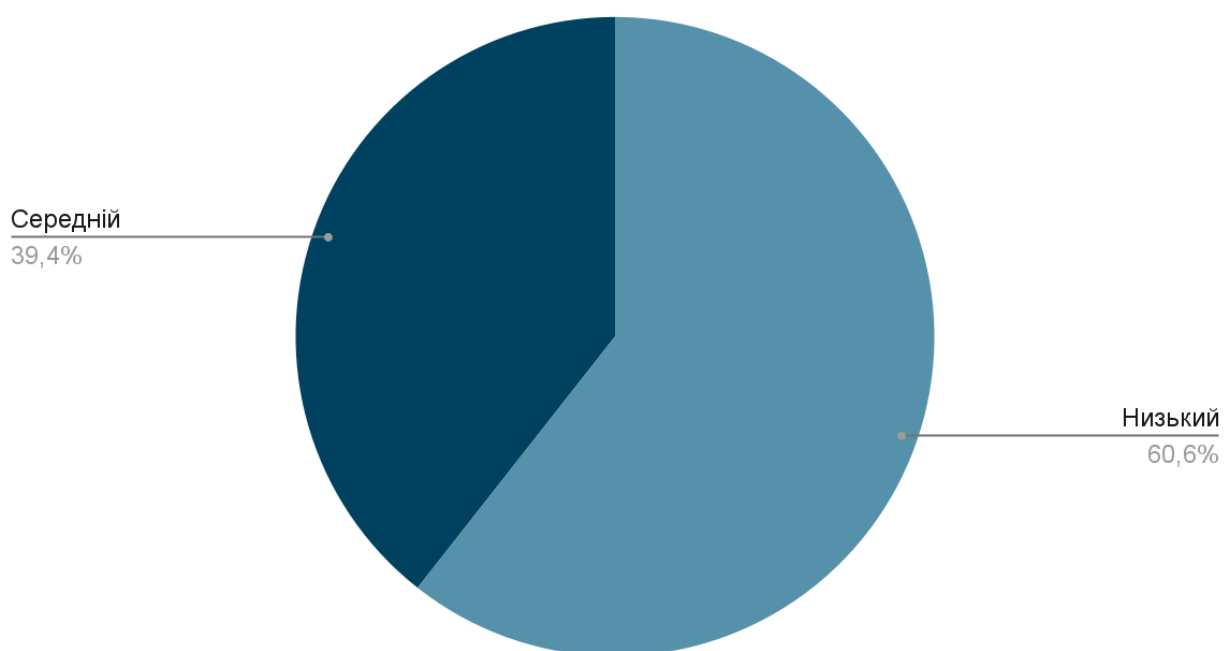


Рис.2.5 Середні показники за шкалою інтегративного рівня емоційного інтелекту Н. Холла.

В подальшій роботі, вважаємо доречним провести кореляційний аналіз між методиками стилю міжособистісних стосунків та стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, для того щоб зрозуміти який вплив має ці якості на рівень емоційного інтелекту. Для цього ми використовуємо перевірку на нормальний розподіл за критерієм Колмогорова - Смірнова (див. на Додаток Д) За результатами перевірки, можемо бути впевненим, що всі змінні розподілені згідно законом нормального розподілу. Далі, перевіряємо наші результати за коефіцієнтом кореляції Пірсона (r). На таблиці 2.2. представлені описові розрахунки статистики за двома методиками.

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок міжособистісних стосунків та стилем поведінки в конфліктній ситуації

	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Авторитарний тип	0,361*	-0,181	-0,309	0,017	-0,125
Егоїстичний тип	0,418*	0,147	-0,241	-0,159	-0,384*
Агресивний тип	0,325	0,002	-0,174	-0,005	0,285
Підозрілий тип	0,040	0,009	0,006	-0,059	-0,014
Підлеглевий тип	-0,360*	0,101	0,020	0,091	0,329
Залежний тип	-0,212	-0,208	-0,146	0,174	0,442*
Доброзичливий тип	-0,112	0,046	-0,263	0,202	0,180
Альтруїстичний тип	-0,122	-0,030	-0,142	-0,036	0,305
Домінування	0,450*	-0,062	-0,222	-0,125	-0,316
Дружелюбність	-0,287	-0,071	-0,040	0,126	0,375*

Примітка: $p < 0,05$

Цей метод допоможе узагальнити розуміння та оцінити не тільки окрему поведінку в певних ситуаціях індивіда, а й побачити загальну картину комунікації людини і іншими в будь яких життєвих сферах діяльності. Найбільш значущі зв'язки в кореляції можемо побачити між такими шкалами:

1. «Авторитарний тип» та «Суперництво» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - позитивний показник свідчить про те, що чим більше виражений авторитарний тип спілкування між людьми у особистості, тим частіше ця людина буде використовувати стиль суперництва при виникненні розбіжностей в певній групі. Багато досліджень вже підтверджують цю закономірність, тому і в нашій роботі даний показник теж вважається значущим. Цей феномен не дивує, тому що людина яка орієнтована лише на свої цілі та ідеї буде використовувати жорсткі та рішучі дії, які принесуть особисту вигоду, навіть якщо його очікування призводять до пригнічення інтересів та потреб інших людей в певному колі суспільства.

2. «Егоїстичний тип» та «Суперництво» ($r = 0,418$ при $p < 0,05$) - також позитивний значущий зв'язок, між показниками, вказує нам про те, що чим більш властива орієнтація на себе у індивіда, тим також стратегія суперництва буде проявлятися в більшості обставин. Цей стиль поведінки допомагає активно та ефективно відстоювати власні думки та потреби, тому з егоїстичним типом людям простіше його використовувати, тому що саме ця стратегія задовольняє лише особисті вимоги. Також в ході аналізу було виявлено негативний зв'язок між даним типом та стилем поведінки «Пристосування» ($r = -0,384$ при $p < 0,05$) - продовжуючи думку, можемо додати, що орієнтація на власному баченні ситуації людини, вона схильна надалі наполягати на своєму, відмовляючись від альтернативних умов, які пропонує їм оточення.

3. «Підлеглий тип» та «Суперництво» ($r = -0,360$ при $p < 0,05$) - виявлен негативний зв'язок, це говорить нам про те що чим більше виражений підлеглий тип у особи, тим менше характерний стиль суперництва. Такій людині важливо

зберігати позитивні взаємовідносини в колективі, тому у випадку виникнення конфліктної ситуації, вона обирає стратегію, яка призведе до мінімізації негативних наслідків для оточуючих.

4. «Залежний тип» та «Пристосування» ($r = 0,442$ при $p < 0,05$) - позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше людина схильна до залежного типу міжособистісних стосунків, тим частіше вона обирає стратегію пристосування у виникненні конфлікту. Така особистість може поступатися своїми інтересами та цінностями задля того, щоб зберегти сприятливі відносини в певній групі людей та не отримати негативного відношення до себе.

5. «Домінування» та «Суперництво» ($r = 0,450$ при $p < 0,05$) - встановлено позитивну кореляцію між цими показниками, що свідчить чим більш виражена схильність особистості до лідерства та контролю, тим вища ймовірність того, що під час конфлікту вона обере стратегію суперництва (конфронтаційний стиль поведінки). Такі індивіди зазвичай наполегливі у досягненні власних або групових цілей, готові зазнати певних втрат чи незручностей задля перемоги або утвердження власної позиції.

6. «Дружелюбність» та «Пристосування» ($r = 0,375$ при $p < 0,05$) - виявлено позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками, що свідчить про те, що дружелюбним, доброзичливим людям властива стратегія пристосування до потреб та вподобань інших. Така поведінка знижує ймовірність виникнення конфліктів і сприяє збереженню гармонійних міжособистісних стосунків, які надалі можуть бути ще більш поглиблені та зміцнені.

На таблиці 2.3 представлені результати кореляційного аналізу показників емоційного інтелекту з стилем поведінки в конфліктній ситуації та типу міжособистісних стосунків, які показали значущі зв'язки, що розберемо їх детальніше.

Таблиця 2.3

**Кореляційний зв'язок емоційного інтелекту з стилем поведінки в
конфліктній ситуації та міжособистісних стосунків**

	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоції іншої людини	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Авторитарний тип	0,057	-0,332	-0,068	0,238	0,274	0,064
Егоїстичний тип	0,211	0,029	0,165	-0,034	-0,019	0,112
Агресивний тип	0,303	-0,138	-0,092	-0,064	-0,118	-0,043
Підозрілий тип	0,359*	-0,272	-0,017	0,175	0,037	0,094
Підлеглий тип	0,199	-0,030	0,041	0,361*	0,341	0,320
Залежний тип	-0,016	-0,210	0,139	0,521*	0,536*	0,345*
Доброзичливий тип	-0,215	-0,179	0,259	0,460*	0,580*	0,322
Альтруїстичний тип	-0,046	-0,268	0,036	0,394*	0,478*	0,215
Домінування	-0,125	-0,108	-0,038	-0,108	-0,014	-0,136
Дружелюбність	-0,292	-0,066	0,105	0,317	0,419*	0,178
Суперництво	0,239	0,087	0,205	0,026	0,037	0,196
Співпраця	-0,068	0,032	0,031	-0,142	-0,211	-0,127
Компроміс	-0,198	-0,175	-0,201	-0,199	-0,141	-0,313
Уникнення	0,070	0,019	-0,084	0,042	-0,073	-0,007
Прийняття	-0,150	-0,016	-0,081	0,187	0,253	0,077

Примітка: $p < 0,05$

1. «Емоційна обізнаність» та «Підозрілий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - виявлений позитивний зв'язок між даними показниками, який свідчить, що у особистостей, в яких характерний підозрілий тип міжособистісних стосунків, розвинена емоційна обізнаність. Ця навичка допомагає розпізнати та усвідомити істинні емоційні налаштування інших людей, і для підозрілого типу, ця навичка особлива корисна тим, що вона завчасно може зафіксувати будь який сигнал, що може свідчити погрозі від іншої людини, та завчасно надати моментальну захисну реакцію на неї.

2. «Емпатія» та «Підлеглий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - кореляція показала значущий позитивний зв'язок, це говорить нам про те, що чим вище емпатія, тип більше властиві людині риси підлеглого типу взаємовідносин. Даний тип особливий тим, що він активно аналізує почуття та потреби інших, для того щоб знаходити точки опору для створення довіри між людиною, тому емпатія, як навичка розуміння та сприйняття емоційних переживань інших людей, вкрай важлива для побудови стійких та комфортних взаємовідносин.

3. «Залежний тип» та «Емпатія» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний зв'язок між даними факторами. Як і на попередній кореляції, емпатія допомагає інтерпретувати емоції інших людей, не лише для того, щоб побудувати гармонійні взаємовідносини, але хочемо зазначити, що залежний тип взаємовідносин схильний до уникнення напружених, конфліктних стосунків з людиною, так як вона відчуває що самостійно не впорається з подоланням певних труднощів та вважає вкрай необхідно мати поруч якусь людину, яка у будь який момент її підтримає або надасть допомогу.

Продовжуючи думку про даний тип, в нашому дослідженні, виявився значущий кореляційний зв'язок також з фактором розпізнавання емоції іншої людини ($r = 0,536$ при $p < 0,05$) - що підтверджує нашу думку, якщо людина навчиться відстежувати та фіксувати поточний емоційний стан важливої для неї людини або групи, вона може відреагувати в залежності від обставин таким

чином, щоб надалі зберігати поточні дружні та міцні стосунки, в яких вона продовжить опиратися та покладати відповідальність своїх дій та думок на окрему особу або на групу суспільства.

В ході нашого емпіричного дослідження, виявили такий цікавий кореляційний зв'язок, ($r = 0,345$ при $p < 0,05$) - опитуванні, у яких виражений залежний тип міжособистісних взаємовідносин вищий загальний рівень емоційного інтелекту, ніж у інших типів взаємовідносин. Це можливо логічно пояснити, бо саме з даним типом в нашому дослідженні виявлені багато значущих позитивних кореляційних зв'язків з шкалами емоційного інтелекту. Важливо зазначити, що такий результат лише особливий з нашої вибіркою, тому доречно вказати, що варто приділити увагу для наступних спеціалістів, які продовжують вивчати дану тему, поглибити причини та зв'язок даного феномену, та перевірити в більш глобальній вибірці.

4. «Доброзичливий тип» та «Емпатія» ($r = 0,460$ при $p < 0,05$) - показав позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше властива людині відкритість, щирість, доброта, тим вище буде розвинена емпатія. Особистості з даним типом чуйні, співчутливі, їм важливо, щоб кожен індивід в певному колі спілкування, відчував себе в комфорті та в безпеці, тому вони легко можуть відчути тонкощі емоційних переживань та завчасно надати підтримку. Продовжуючи наше дослідження доброзичливого типу, виявлено ще один позитивний зв'язок між шкалою розпізнаванням емоцій іншої людини ($r = 0,580$ при $p < 0,05$) - що підтверджує нашу думку, що у особистості активно підвищена спостережливість до вербальних та невербальних сигналів індивідів, які свідчать про задоволеність та комфорт у перебуванні в певному колі суспільства, або навпаки, тривожність та відстороненість.

5. «Альтруїстичний тип» та «Емпатія» ($r = 0,394$ при $p < 0,05$) - в нашому експериментальному дослідженні виявився також позитивний кореляційний зв'язок між даними шкалами, що говорить нам про те, чим більше властиві людині патерні риси альтруїстичного типу, тим більш висока вірогідність того,

що вона здатна значно глибше усвідомлювати та розуміти емоції інших. Зазвичай, особистості з таким типом в комунікації діють безкорисливо, вони навіть готові пожертвувати свої сили, здібності та час, задля того щоб людина або певна група відчувала себе в комфорті та злагоді, навіть якщо зіштовхуються з певними розбіжностями або напруженою обстановкою.

Звернув увагу, можемо також зазначити, що і альтруїстичний тип показав значущий позитивний зв'язок зі шкалою розпізнавання емоцій іншої людини ($r = 0,478$ при $p < 0,05$) - що дає нам зрозуміти, людині притаманна навичка відслідковування емоційних станів групи або окремої людини, для того щоб вчасно помітити зміни настрою та загальної атмосфери, і вчасно відреагувати задля збереження загального стабільного зв'язку який вже сформувався.

б. «Дружелюбність» та «Розпізнавання емоції іншої людини» ($r = 0,419$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить індивід, який ставить на меті встановлення близьких та теплих стосунків між людиною або групою, то мають розвинену здатність розуміти емоційні переживання інших.

Серед стилів поведінки в конфліктних ситуаціях не було виявлено значущих зв'язків з певними компонентами емоційного інтелекту.

Наступним кроком нашого експериментального дослідження - це порівняти показники отриманих результатів між статтю, для того щоб проаналізувати чи є певні відмінності у виражених показниках між дівчатами та хлопцями. В таблиці 2.4 вже наглядно представлені наші дані показники.

Показники емоційного інтелекту з стилем поведінки в конфліктній ситуації та міжособистісних стосунків серед чоловіків та жінок та показники значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента

	середнє серед чоловіків	середнє серед жінок	t-критерій	p
Авторитарний тип	8,5	10,9	-1,7	0,09
Егоїстичний тип	7,7	7,5	0,2	0,81
Агресивний тип	7,3	8,6	-1,3	0,19
Підозрілий тип	6,5	7,9	-1,1	0,24
Підлегливий тип	7,1	7,4	-0,2	0,80
Залежний тип	7,0	8,3	-1,3	0,19
Доброзичливий тип	8,2	9,4	-1,1	0,24
Альтруїстичний тип	7,3	9,1	-1,3	0,17
Домінування	2,5	3,7	-0,4	0,68
Дружелюбність	0,8	2,1	-0,3	0,74
Суперництво	5,4	5,1	0,2	0,82
Співпраця	6,2	6,0	0,2	0,77
Компроміс	7,0	6,9	0,1	0,90
Уникнення	5,0	5,9	-1,5	0,12
Пристосування	6,3	6,0	0,3	0,76
Емоційна обізнаність	5,7	8,8	-1,6	0,11
Управління власними емоціями	7,0*	0,3*	3,8*	0,0006*
Самотивація	6,8	7,2	-0,2	0,83
Емпатія	7,4	10,9	-1,6	0,11
Розпізнавання емоції іншої людини	5,8	9,9	-2,0	0,05
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	33,0	37,3	-0,7	0,47

Результати, які оброблені аналізом даних за t- критерієм Стьюдента, дає змогу виявити відмінність в даних аспектах, які ми вивчаємо, а саме емоційний інтелект, стилі комунікації в конфліктних ситуаціях та міжособистісних стосунків. За результатами порівняльного аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за показником «Управління власними емоціями» ($t = 3,8$; $p = 0,0006$).

Зокрема, середнє значення цього показника у чоловіків становить 7,0 бала, тоді як у жінок лише 0,3 бала. Це свідчить про те, що представники чоловічої статі виявляють більш розвинену здатність до саморегуляції емоційних станів, краще контролюють власні емоції у стресових чи конфліктних ситуаціях, демонструючи вищий рівень емоційної стриманості. У свою чергу, нижчі показники серед жінок можуть відображати більшу емоційну відкритість та схильність до безпосереднього вираження почуттів.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

В емпіричному дослідженні брали участь здобувачі освіти 10-11 класів Комунального закладу «Харківського ліцею № 78 харківської міської ради». Загальна чисельність вибірки складається з 33 випробуваних, віком яких від 14 до 17 років, з яких 9- чоловічої статі та 24 - жіночої.

У дослідженні були використані наступні методики: методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі), визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса), діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла).

За результатами дослідження були отримані наступні результати.

За методикою міжособистісних стосунків, були отримані такі середні показники: Авторитарний тип (10,27) - це високий показник, який свідчить, що наші опитувані у взаємовідносинах ставлять себе в лідерські позиції, при вираженні потреб або допомоги, вони виражають її в наказовому способі. Доброзичливий тип (9,12) - високий показник говорить про те, що підлітки

схильні тримати образ «хорошої людини», вони намагаються підтримувати позитивний психологічний клімат, стримуючі власні емоції, поступившись своїм потребам, ставлять у пріоритет задачі групи. Домінування (3,38) - цей показник вказує на позитивну тенденцію опитуваних до схильності брати лідерське положення в групі та брати активну участь в певних командних діях. Дружелюбність (1,77) - також позитивний показник вказує на те, що в спілкуванні підлітки направлені на встановлення близьких та дружніх стосунків в групі.

За методикою визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях були отримані такі середні показники: Компроміс (6,93) - це середній, але розповсюджений по вибірці показник що свідчить нам про те, випробувані мають тенденцію до компромісу, але їх мотивація до пошуку спільного рішення проблеми може бути не стійкою, тому виникає ризик відступу та відмови взаємодіяти далі.

За методикою визначення емоційного були отримані такі середні показники: Управління власними емоціями (2,18) - низький рівень даного показника свідчить що підлітки схильні до імпульсивності, емоційні коливання можуть стрімко стрибати з однієї крайнощі в іншу, навіть невелика дрібниця може викликати бурну емоційну віддачу. Інтегративний рівень емоційного інтелекту, який вказує на загальний рівень, що об'єднує усі складові компоненти шкал, вказують на те що серед опитуваних жодного з високим рівнем емоційного інтелекту не виявлено, 60% випробуваних за балами отримали низький рівень емоційного інтелекту, 40% опитуваних мають середній рівень емоційного інтелекту. За статистикою розрахунків, середній показник за даною шкалою досягає 36,15 балів - що вказує на перевагу до низького рівня емоційного інтелекту.

Найбільш значущі зв'язки в кореляції можемо побачити між такими шкалами: «Авторитарний тип» та «Суперництво» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - позитивний показник свідчить про те, що чим більше виражений авторитарний

тип спілкування між людьми у особистості, тим частіше ця людина буде використовувати стиль суперництва при виникненні розбіжностей в певній групі. «Егоїстичний тип» та «Суперництво» ($r = 0,418$ при $p < 0,05$) - позитивний значущий зв'язок, між показниками, вказує нам про те, що чим більш властива орієнтація на себе у індивіда, тим стратегія суперництва буде проявлятися в більшості обставин.

«Підлеглий тип» та «Суперництво» ($r = -0,360$ при $p < 0,05$) - виявлен негативний зв'язок, це говорить нам про те що чим більше виражений підлеглий тип у особи, тим менше характерний стиль суперництва. «Залежний тип» та «Пристосування» ($r = 0,442$ при $p < 0,05$) - позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше людина схильна до залежного типу міжособистісних стосунків, тим частіше вона обирає стратегію пристосування у виникненні конфлікту.

«Домінування» та «Суперництво» ($r = 0,450$ при $p < 0,05$) - позитивна кореляція між цими показниками, свідчить що чим більш виражена схильність особистості до лідерства та контролю, тим вища ймовірність того, що під час конфлікту вона обере стратегію конкуренції. «Дружелюбність» та «Пристосування» ($r = 0,375$ при $p < 0,05$) - виявлено позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками, що свідчить про те, що дружелюбним, доброзичливим людям властива стратегія пристосування до потреб та вподобань інших. «Емоційна обізнаність» та «Підозрілий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - виявлений позитивний зв'язок між даними показниками, який свідчить, що у особистостей, в яких характерний підозрілий тип міжособистісних стосунків, розвинена емоційна обізнаність.

«Емпатія» та «Підлеглий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - кореляція показала значущий позитивний зв'язок, це говорить нам про те, що чим вище емпатія, тим більше властиві людині риси підлеглого типу взаємовідносин. «Залежний тип» та «Емпатія» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний зв'язок між даними факторами. «Залежний тип» та «Розпізнавання

емоції іншої людини» ($r = 0,536$ при $p < 0,05$) - що підтверджує думку, якщо людина навчиться відстежувати та фіксувати поточний емоційний стан важливої для неї людини або групи, вона може відреагувати в залежності від обставин надалі зберігати поточні дружні та міцні стосунки, в яких вона і продовжить опиратися.

Виявили кореляційний зв'язок між показниками залежного типу та загального рівня емоційного інтелекту ($r = 0,345$ при $p < 0,05$) - опитуванні, у яких виражений залежний тип міжособистісних взаємовідносин вищий загальний рівень емоційного інтелекту, ніж у інших типів взаємовідносин. «Доброзичливий тип» та «Емпатія» ($r = 0,460$ при $p < 0,05$) - показав позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше властива людині відкритість, щирість, доброта, тим вище буде розвинена емпатія.

Продовжуючи дослідження доброзичливого типу, виявлено ще один позитивний зв'язок між шкалою розпізнаванням емоцій іншої людини ($r = 0,580$ при $p < 0,05$) - підтверджує що у особистість у якій активно підвищена спостережливість до вербальних та невербальних сигналів індивідів. «Альтруїстичний тип» та «Емпатія» ($r = 0,394$ при $p < 0,05$) - позитивний кореляційний зв'язок між даними шкалами, що говорить нам про те, чим більше властиві людині патерні риси альтруїстичного типу, тим більш висока вірогідність того, що вона здатна значно глибше усвідомлювати та розуміти емоції інших.

Також альтруїстичний тип показав значущий позитивний зв'язок зі шкалою розпізнавання емоцій іншої людини ($r = 0,478$ при $p < 0,05$) - що дає нам зрозуміти, що людині притаманна навичка відслідковування емоційних станів групи або окремої людини. «Дружелюбність» та «Розпізнавання емоції іншої людини» ($r = 0,419$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить індивід, який ставить на меті встановлення близьких та теплих стосунків між людиною або групою, то мають розвинену здатність розуміти емоційні переживання інших.

За результатами порівняльного аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за показником «Управління власними емоціями» ($t = 3,8$; $p = 0,0006$). Зокрема, середнє значення цього показника у чоловіків становить 7,0 бала, тоді як у жінок лише 0,3 бала.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО КОРЕКЦІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

3.1 Теоретико-методологічні засади психологічної корекційної програми розвитку емоційного інтелекту та стилі поведінки у конфліктній ситуації і міжособистісних стосунків

Емоційний інтелект є важливим компонентом для соціального розвитку людини, який допомагає усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати не тільки власні емоції, а й емоції інших людей, які її оточує. Складові як емпатія, рефлексія, саморегуляція, соціальна чуйність впливають на побудову міжособистісних стосунків індивіда в різних аспектах його життєдіяльності, будь то дружні, навчальні, робочі або сімейні стосунки. Тому розвинений емоційний інтелект спонукає формуванню здорового сприйняття себе як окрему особистість, що має свої бажання, думки, цінності, та побудови адекватної поведінкової конструкції, яка сприяє не лише до пошуку та вибору конструктивної реакції на стресові події, а також відтворення гармонійних взаємодій з соціумом.

Основна ідея програми полягає в тому, щоб сприяти розвитку емоційної компетентності підлітків, яка має на меті розширити їхнє розуміння власних емоційних станів, навчити розпізнавати вербальні та невербальні сигнали, що свідчать про теперішній внутрішній стан окремої людини, розвинути здатність до співчуття та прийняття конструктивної поведінки в соціальній взаємодії. Програма спрямована на формування навичок побудови сприятливих міжособистісних взаємовідносин та на розвиток набуття навичок, які допоможуть підтримувати власний психоемоційний стан. В процесі реалізації даної програми, були використані комбінації технік та вправ з різних психотерапевтичних напрямків, такі як: когнітивно-поведінкова терапія - через

використання рефлексивних питань, що спонукають на пошук альтернативних способів поведінки в залежності від обставин. Це допоможе учасникам усвідомлено розпізнавати та змінювати власні поведінкові елементи, які негативно впливають на сприйняття міжособистісних стосунків з групою або з окремою людиною. Методи арт-терапії для створення особистісних символів, які стабілізують емоційний стан, підвищать почуття внутрішньої безпеки та сприяє розвитку самовираження.

Груповий формат програми корисний тим, що створює оптимальні умови для соціального навчання, оскільки це спонукає до розвитку навичок комунікації, здатності прийняти людину цілісною такою, яка вона є та вміння колективно вирішувати поточні проблеми. В процесі групової взаємодії, учасники отримують цінний досвід емоційного самовираження, навчання сприйняття точки зору інших людей, формуванню здатностей до регуляції власної поведінки та емоційних реакцій у соціально значущих ситуаціях. Програма передбачає використання різних вправ та методів, які включають в себе: сюжетно - рольові ігри, техніки релаксації, малюнкові інструменти (з техніки арт-терапії), групові дискусії, та вправи на рефлексію.

В результаті проходження програми, учасники отримують навички розпізнавання та регуляції власних емоцій, активного слухання, вміння адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей, навчаться розвивати емпатію та навички ефективного спілкування. Отриманий досвід допоможе сформувати конструктивні способи поведінки в конфліктних ситуаціях, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та підвищувати рівень психологічного благополуччя.

3.2 Корекційна програма розвитку емоційного інтелекту та стилі поведінки в конфліктній ситуації та міжособистісних стосунків

Назва програми: «Емоційний інтелект: важливість побудови конструктивних стосунків». Мета програми: розвинути якості емоційного інтелекту, сформувати конструктивні стилі поведінки, які допоможуть безпечно вирішувати виникненні конфліктні ситуації, а також навчити встановлювати довірливі, близькі та гармонійні стосунки в оточуючому середовищі.

Завдання програми:

1. Ознайомити підлітків із поняттям емоційного інтелекту, його складовими та значенням у житті.
2. Розвинути навички усвідомлення, розпізнавання та регуляції власних емоцій.
3. Ознайомити з основними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.
4. Сприяти розвитку конструктивних стратегій розв'язання конфліктів.
5. Розвинути комунікативні навички, емпатію та вміння ефективно взаємодіяти в групі.
6. Сприяти формуванню позитивного соціально-психологічного клімату серед однолітків.

Зміст програми:

Програма складається з 3 модулів, які поділяються на 2 заняття, в загальній кількості 6 занять, які триватимуть по 45 хвилин, що включають наступні теми:

1 Модуль

1 Тема: «Я та мої емоції». Вступна теоретична частина, яка розкриває поняття та зміст емоційного інтелекту.

2 Тема: «Керуємо емоціями - керуємо собою». Заняття включає в себе вправи які допомагають врегулювати власні емоційні стани, та знизити їх гостроту виникнення.

2 Модуль

3 Тема: «Коли ми не згодні - що таке конфлікт». Вступна теоретична частина яка пояснює поняття та сутність конфлікту, та які існують стилі поведінки на вирішення конфлікту.

4 Тема: «Мої ролі». Використовуємо тренінгові вправи та ігри, які направлені на формування конструктивних навичок та проявлення гнучкості в певних критичних ситуаціях.

3 Модуль

5 Тема: «Я серед інших». Теоретичний відступ про поняття міжособистісні стосунки, навички комунікації та вправи на спільне виконання завдань.

6 Тема: «Ми - команда». Завершальна частина. Використовування вправ та ігор на формування командоутворення, збір зворотнього зв'язку та відгуків занять.

Методологія програми:

В програму входить складові психологічного тренінгу, елементи вправ з арт-терапії, які допоможуть краще розвинути емоційну саморегуляцію, рольові та сюжетні сценарії, де учасники спробують використовувати різні стратегії комунікації, групова дискусія обговорених тем, мозковий штурм відкритих питань, та складання зворотнього зв'язку, який допоможе зрозуміти загальну ефективність даної програми.

Етапи реалізації програми:

Підготовчий етап - Формування групи учасників. Проведення первинної діагностики емоційного інтелекту та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях і міжособистісних стосунків. Збір та аналіз теоретичної складової, підготовка матеріалів, які користуватимуться в практичній діяльності занять, створення презентації та плану кожного корекційного заняття.

Реалізація програми - Проведення трьох модулів, шести занять за тематичними напрямками, відповідно до змісту програми. Кожне заняття

оцінюється та відслідковується спеціалістом, а саме процес активної участі та ефективність роботи учасників в команді.

Завершальний етап - Підведення підсумків, перевірка ефективності заняття через повторне опитування, в кінці заняття кожен учасник отримує на пошту сертифікат про проходження програми.

Оцінювання ефективності:

Повторне тестування учасників після завершення програми. Збір зворотного зв'язку учасників про зміни у спілкуванні та емоційному стані. Аналіз результатів за допомогою кореляційних та статистичних методів для оцінки змін у емоційних складових та стилів поведінки.

Ця програма може допомогти підліткам розвинути навички емоційної регуляції підвищити емоційне благополуччя, навчить критично та врівноважено ставитись до виникнутих конфліктних ситуацій, що в подальшому призведе до конструктивного вирішення та покращити їхні навички встановлення теплих та довірливих міжособистісних стосунків.

Далі подано структуру програми, що сприяє досягненню запланованих результатів.

1 Модуль. Розвиток емоційного інтелекту

1 Заняття: «Я та мої емоції».

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Сприяти усвідомленню власних емоцій, формуванню вміння їх розпізнавати та виражати у соціально прийнятний спосіб; розвивати емоційну грамотність та здатність до рефлексії власного емоційного стану.

Хід заняття:

1. Вступна частина, привітання(5 хв.).

На початку заняття, тренер вітає учасників групи, коротко пояснює мету та завдання всієї програми, встановлює правила поведінки під час проведення заняття. Правила торкнулись таких важливих аспектів як: добровільність, конфіденційність, відкритість, повага до інших, висловлювання власних думок

від свого імені «Я думаю... Я відчуваю...», перебувати на занятті з включеними камерами (так як заняття модифіковано на онлайн-режим) та дотримуватися правила «Піднятої руки». Після обговорення правил, учасникам запропоновано вправу на знайомство, де вони по черзі використовуючи фразу:

« Мене звати... і мій настрій зараз...»

Приклад: Мене звати Софія, і мій настрій зараз (на камеру демонструє веселий вираз обличчя)

І демонструє відповідну емоцію мімікою. Наступний учасник намагається вгадати емоцію попереднього, називає її та надсилає відповідний емодзі в чат Zoom або Google Meet. Потім повідомляє про власний настрій. Вправа сприяє створенню емоційно безпечної атмосфери, розвитку навичок розпізнавання емоцій та активізації групової взаємодії.

2. Міні - лекція що таке емоції та емоційний інтелект (20 хв)

Тренер у формі короткої інтерактивної розповіді презентує матеріал про природу емоцій, їх функції та вплив на поведінку людини.

Розглядаються такі питання: - Що таке емоції та навіщо вони потрібні;

- Як емоції впливають на наше спілкування та рішення;

- Що таке емоційний інтелект і з чого він складається (за Н. Холлом).

Після цього проводиться короткий дискус з учасниками:

- Які емоції вам найважче контролювати?
- У яких ситуаціях емоції допомагають, а коли заважають?

3. Вправа «Моє емоційне коло» (10 хв)

На екрані демонструється схема «Кола емоцій» Плутчика. Учасникам пропонується обрати картку з емоцією, представлену у вигляді слайдів із назвами й візуальними символами. Кожен учасник коротко пояснює чому він відчував дану емоцію останній раз. Після виконання вправи відбувається групове обговорення:

-Які емоції виникали найчастіше? -Чи було важко розпізнати свої почуття? -Чи змінилося ставлення до емоцій після вправи?

Рефлексивна частина, вправа «Емоційний термометр» (10 хв)

На завершення заняття, на слайді висвітлено різні шкали по емоціям, кожен учасник позначає свій поточний емоційний стан на емоційному термометрі, де на шкалі від 1 (сум, апатія) до 10 (радість, ентузіазм).

Відбувається коротке обговорення:

- Що змінилося у вашому настрої під час заняття?
 - Яку емоцію хочеться залишити з собою після зустрічі?
4. Домашнє завдання: Завести щоденник емоцій, і протягом тижня записувати щодня по одній ситуації, яка викликала емоції, і як вони на них реагували.

2 Заняття: «Керуємо емоціями - керуємо собою»

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Формувати навички емоційної саморегуляції, усвідомлення власних реакцій у різних ситуаціях; навчити підлітків адекватним способом вираження емоцій та контролю емоційного стану.

Хід заняття:

1. Привітання, коротке обговорення домашнього завдання та пригадування матеріалів минулого заняття (10 хв)

Ведучий вітає учасників та запитує кількох із них про досвід ведення щоденника емоцій. Запитання для рефлексії:

- Чи було складно визначити емоції?
- Які ситуації найчастіше викликали сильні емоції?

Далі тренер коротко нагадує минуле заняття, пригадуючи елементи емоційного інтелекту, та надає питання для мозкового штурму: «Як, на вашу думку, можна

керувати власними емоціями?» Учасники коротко висловлюють власну думку, після цього ведучий пропонує виконати вправу «Мій сьогоднішній колір». Кожен учасник обирає колір, який, на його думку, відповідає його теперішньому емоційному стану, і пояснює свій вибір. Учасник починає з таких слів:

- «Сьогодні я...(називає колір), бо почувуюся...»

Приклад: «Сьогодні я відчуваю, що в мене настрої як у зеленого кольору, бо цей колір в мене асоціюється зі спокоєм, комфортом, доброзичливістю, та природністю в своїх дій та думках».

Вправа сприяє усвідомленню емоційного стану та розвитку асоціативного мислення.

2. Вправа «Стоп - пауза» (10 хв)

Учасникам демонструються на слайдах різні життєві ситуації, що можуть викликати сильні емоції, такі як: роздратування, образа, хвилювання, здивування, радість, печаль, огида, та інші.

Інструкція: кожен учасник за рандомайзером отримує картку на слайді з певною життєвою ситуацією, учасник спочатку реагує на неї так, якби відреагував в реальному житті, далі тренер учаснику пропонує зупинитись та заспокоїти свій емоційний стан за допомогою дихальної практики.

Після цього пропонується учаснику знайти інший спосіб реакції на ту ж саму подію, чим більше він відтворить реакцій, тим краще. Ця вправа допомагає розвинути та накопичити емоційний досвід, для того щоб людина усвідомлювала обширність варіантів реакцій та змогла обрати той варіант, який узгодить її в даних умовах.

3. Дихальна вправа «Спокійна гора» (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам заплющити очі та уявити себе великою, спокійною горою, в процесі, підключивши музикальне супроводження заспокійливої музики. Тренер тихим та спокійним голосом каже учасникам такі слова:

«Зробіть великий вдих...і повільний видих. Слухайте мій голос, та продовжуйте дихати глибоко, та повільно. Ви - гора. Уявіть, як прохолодний вітер дує вам в обличчя, на небі скупчуються великі білі хмарки, проміння сонця гріють вашу маківку гори, ви залишається нерухомою, сильною, могутньою, величезною. Зробіть глибокий вдих... і повільний видих... Відчуйте спокій у собі.»

Вправа сприяє зниженню емоційної напруги та розвитку навичок саморегуляції.

4. Вправа з елементами арт-терапії «Мій емоційний якір» (10 хв)

Тренер пояснює, що емоційний якір - це символ або образ, який допомагає зберігати внутрішній спокій у складних ситуаціях. Учасники повинні намалювати на аркуші свій «якір», це може будь що -предмет, тварина, символ, спогад, який асоціюється з відчуттям рівноваги. Після завершення, кожен учасник, за бажанням, демонструє свій «якір» та коротко його описує:

- Що учасник намалював?
- Що значить для нього(або для неї) намальований «якір» ?

Після завершення, з учасниками розпочато коротке обговорення: що допомагає їм триматися, коли складно?

5. Рефлексивна частина Вправа «Мій комплімент» (10 хв)

Учасникам запропоновано за бажанням говорить собі або комусь із групи короткий комплімент чи слова підтримки. Вони можуть почать з таких слів:

- Я пишаюсь собою за те, що сьогодні зміг(ла)...
- Мені сподобалося, як ти поділився своїми думками...

Вправа створює атмосферу прийняття та підтримки, сприяє формуванню позитивної самооцінки.

6. Домашнє завдання: продовжувати вести щоденник емоцій, в додаток записувати методи, які використовував учасник для врівноваження емоційного балансу.

Модуль 2. Поведінка у конфліктних ситуаціях

3 Заняття: «Коли ми не згодні - що таке конфлікт»

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Ознайомити учасників із поняттям конфлікту, його основними причинами та типами поведінки; розвивати усвідомлення власних реакцій на конфліктні ситуації.

Хід заняття:

1. Вступна частина, дискусія «Слово - асоціація» (5 хв)

На початку другого модулю, учасникам запропоновано відповісти на таке питання: «Яке слово приходить вам на думку, коли ви чуєте слово конфлікт?» Далі ведучий записує відповіді усіх учасників в онлайн - дошку Jamboard, та висвітлює групі. Після цього учасники висловлюють власну думку с привідів таких питань:

- Чому конфлікт сприймається більше як щось негативне?
- Чи корисно впливає на них конфлікти? Чому?

2. Міні - лекція Конфлікт: причини, структура, стилі поведінки (10 хв)

В цій частині тренер знайомить учасників з поняттям конфлікту, його сутності, розкриває причини виникнення конфлікту, особливо в підлітковому віці, та пояснює які стилі поведінки виокремлюють в процесі конфлікту:

- Суперництво;
- Співпраця;
- Компроміс;
- Уникнення;
- Пристосування.

Кожну складову стиля поведінки, її особливості прояву, було детально обговорено та роз'яснено відмінність між ними.

3. Вправа «Конфліктний калейдоскоп» (15 хв)

Для закріплення теоретичного матеріалу, запропонована наступна вправа.

Інструкція: тренер демонструє короткі життєві ситуації на слайдах презентації, завдання учасників визначити, який стиль поведінки у кожному прикладі продемонстровано. Приклади ситуацій:

- Двоє друзів захотіли грати в одній комп'ютерній грі, але тільки один має комп. Перший каже: «Добре, грай ти сьогодні, а я завтра». (це Компроміс)
- У чаті класу почалася сварка, один просто вийшов, нічого не написав. (це Уникнення)
- На вечірці двоє сперечаються, чию музику вмикати. Один підвищує голос, інший каже: «Та включай вже, яку хочеш». (це Пристосування)

Після надання відповідей учасникам надається питання:

- Як би вони відреагували на такі ситуації ?
- Який стиль найчастіше зустрічається в групі учасників і чому?

4. Рефлексія, вправа «Мій конфлікт - мій вибір» (10 хв)

Ведучий пропонує дістати чернетку та ручку учасникам і пригадати останній конфлікт з яким вони зіткнулись в повсякденному житті та відповісти на такі питання:

- Який стиль поведінки тоді використовував учасник?
- Який стиль поведінки використовував/ла конфліктуюча сторона?
- До яких наслідків призвела ця поведінка?
- Яку мету ви хотіли досягти в даній ситуації?
- Який стиль поведінки допоміг би вам досягти вашої мети? Чому?

5. Домашнє завдання: протягом тижня спостерігати та записувати на аркуші життєві ситуації в яких виник конфлікт та відповідати на питання попередньої вправи.

4 Заняття: «Мої ролі»

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Формувати гнучкість поведінки у конфліктних ситуаціях, навчити бачити проблему з різних позицій, розвивати навички компромісу та співпраці.

Хід заняття:

1. Мозковий штурм «Сторони однієї монети» (5 хв)

На початку заняття учасникам пропонується ряд тверджень на які пропонується поставити в чаті «+» та «-», де «+» позначає згоду з твердженням, «-» про незгоду. Приклади тверджень:

- Я завжди правий;
- У кожного своя правда;
- Краще уникнути конфлікту;
- Краще обговорити прямо;
- Головне - виграти;
- Головне - зрозуміти.

Після відповідей учасникам запропоновано поділитися своїми думками щодо приводу даних висловів.

2. Рольова гра «Ситуація під контролем» (30 хв)

Тренер поділяє учасників на 3 групи по 2-3 людини, створюючи окремі кімнатки на платформі Zoom або Google Meet. Кожна група отримує по одному кейс-ситуацію, яку необхідно вирішити конфліктну ситуацію певним стилем поведінки. Перед початком було обговорено 3 правила: 1) Не ображати та не перебивати одне одного; 2) Не використовувати фізичну чи психологічну агресію (навіть жартома); 3) У кожній ситуації є вихід - завдання знайти його, а не отримати перемогу. Приклади 3 кейсів:

1 Кейс: Двоє підприємців з ринку продають генератори. Випадково знаходять покинутий склад із новими генераторами. Кожен хоче забрати все собі.

Але щоб не влізти у кримінал і не посваритись, їм потрібно вирішити ситуацію шляхом співпраці - знайти рішення, вигідне обом.

2 Кейс: У Бабусі з Києва є два онуки, вона дуже сильно хворіє, одного дня вона покликала своїх онуків та каже: «Хто краще за мною доглядатиме, тому й квартиру перепису» Онуки починають змагатись, хто краще. (В цьому кейсу беруть участь 3 учасника) Але заборонено виводити з гри суперника, маніпулювати або шкодити бабусі, бо інакше заповіт автоматично переходить до благодійного фонду. Стиль вирішення конфлікту - суперництво.

3 Кейс: Боржник взяв у банку 50 000 грн і не повернув. За контрактом, якщо він не сплатить до 20:00 00.00.2025, борг анулюється. Але колектор приходить додому боржника о 19:30. Учаснику треба уникати прямої конфронтації колектора, не сплативши заборгованість. Колектор намагається його переконати будь-якими засобами, крім насилля. Якщо колектор погрожує або боржник погоджується платити - борг згорає. Стиль вирішення конфлікту - уникнення.

Після 5–7 хвилин роботи у підгрупах кожна пара коротко презентує своє рішення. Далі пропонується обговорити загальне враження рольової гри:

- Чи було комфортно грати свої обрані ролі?
 - Як вам було діяти не так, як звикли?
 - Який стиль був найскладніший?
 - Де ви помітили, що зміна стилю змінює результат?
3. Рефлексія. Обговорення загальних вражень. (10 хв)

Тренер пропонує надати зворотній зв'язок після проведення заняття, на надати відповідь на такі питання:

- Що нового я дізнався про себе у конфлікті?
- Яку стратегію хотів би спробувати наступного разу?

Наприкінці заняття було запропоновано в онлайн - дошці Jamboard намалювати спільний малюнок, в якому кожен учасник малює долоньку і посередні її пишуть три слова, які допомагають мирно вирішувати конфлікти.

3 Модуль. Міжособистісні стосунки та командна взаємодія

5 Заняття: «Я серед інших»

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Розвивати комунікативні навички, емпатію, навички активного слухання, прийняття відмінностей і сформуванню позитивне ставлення до інших.

Хід заняття:

1. Вступна частина, привітання. (5 хв)

Тренер вітає учасників, проводить невеликий підсумок проведених занять, та налаштовує їх до позитивної атмосфери, зазначаючи: «Сьогодні ми поговоримо про те, як ми взаємодіємо з іншими людьми, що допомагає розуміти один одного, а що заважає.»

2. Міні - лекція щодо особливості міжособистісних стосунків (15 хв)

Ведучий коротко розкриває учасникам поняття міжособистісних стосунків, пояснює чому важливо приймати інших такими, якими вони є, розкриває зміст та поняття «емпатія» і як вона допомагає в дружбі, що таке активне слухання, як воно проявляється, та як розпізнати, коли ми слухаємо не уважно. Далі учасникам групи надається коротке питання:

- Як ви відчуваєте, коли вас слухають по-справжньому? А коли ні?

3. Вправа «Три вуха» (5 хв)

Один із учасників за 2 хвилини розкажує якусь особисту історію, бажано з подробицями та емоційною забарвленістю, головна мета учасників групи - уважно слухати співрозмовника та звертат увагу не лише на контекст історії, а на емоції, та відчуття, які відображає доповідач. Після розказу, учасники переказують що запам'ятали та які зробили спостереження за доповідачем. Після цього, коротке обговорення того, як почувався той, кого слухали, та як ті, хто його слухали.

4. Вправа «Дзеркало» (10 хв)

Усі учасники вимикають камери, та заплющують очі, тренер обирає одного учасника і показує йому цікавий жест, наприклад, рух рукою, міміку, позу або якийсь танець. Цей учасник кличе наступного, той вмикає камеру і повторює жест який побачив, усі інші учасники сидять з заплющеними очима, та чекають коли їх покличе хтось з групи і так, передача триває, поки всі не пройдуть чергу. Наприкінці тренер показує початковий жест і група порівнює, як змінився рух під час ланцюжка. Після вправи тренер задає питання усім учасникам для рефлексії.

5. Рефлексія заняття. (10хв)

Тренер пропонує висловити думку учасникам на такі питання:

- Що сьогодні нового ви дізналися про себе?
- Коли вам було найприємніше під час занять?
- Які якості допомагають людині бути «частиною команди»?

6 Заняття: «Ми - команда»

Тривалість: 45 хвилин

Мета заняття: Формування згуртованості, взаємної підтримки, вміння домовлятися та приймати рішення спільно в команді.

Хід заняття:

1. Вступна частина (3 хв)

Тренер вітає учасників, коротко нагадує попередню тему й говорить: «Сьогодні ми перевіримо, як ви вмієте працювати разом, приймати рішення, чути один одного. Справжня команда - це не тоді, коли всі однакові, а коли кожен потрібен.»

2. Рольова гра «Космічний корабель» (30 хв)

Тренер розповідає короткий сюжет гри: «Ваш корабель летить до далекої планети, щоб доставити туди ресурс, який рятує місцеве населення від знищення. Але на шляху випробування: поломки, атаки піратів, нестача ресурсів. Лише злагоджена робота екіпажу допоможе виконати місію!»

Ролі в сюжетній грі:

- Капітан -приймає фінальні рішення;
- Пілот - керує кораблем;
- Штурман -прокладає курс;
- Інженер - усуває поломки;
- Комунікатор - веде переговори;
- Резервіст - відповідає за ресурси;
- Пірати - створюють перешкоди екіпажу .

Гра поділена на 3 етапи:

1 Етап - Зустріч з астероїдним поясом.

Ситуація: корабель наближається до астероїдів.

Завдання: капітан, штурман і пілот вирішують, чи йти на ризик або втратити ресурси, щоб обійти небезпеку.

2 Етап - Поломка двигуна.

Завдання: Інженер пропонує варіанти ремонту, команда обговорює, який шлях обрати, швидкий, але ризикований, чи безпечний, але повільний.

3 Етап - Контакт із піратами.

Ситуація: Пірати наближаються. Комунікатор веде переговори

Завдання: домовитись, не втративши ресурси. Рішення атакувати, тікати чи домовитись.

У фіналі сюжетної гри, команда повинна долетіти до планети та донести усі ресурси. Після закінчення сюжетної гри, тренер разом з групою отримують зворотній зв'язок щодо даної гри, запитавши такі питання:

- Як ви почувалися у своїй ролі?
- Що допомогло вам працювати разом?
- Що візьмете з цього досвіду у реальне життя?

3. Завершення заняття. Ритуал прощання (10 хв)

Для того щоб підсумувати висновки занять, учасникам запропоновано надати зворотній зв'язок, починаючи з такої фрази: «З наших занять, я забираю з

собою...» і завершує речення тим, що хоче залишити в пам'яті. Після цього відбувається вручення сертифікатів (див. у Додаток Е) учасників і спільне фото учасників.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Розроблено психологічно - корекційну програму, яка спрямована на розвиток емоційного інтелекту та побудови конструктивних поведінкових стратегій у конфліктній ситуації, та побудови гармонійних міжособистісних взаємовідносин. Метою програми є формування в учасників навичок усвідомлення, розпізнавання й регуляції власних емоцій, а також розвиток емпатії, комунікативної компетентності та здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми. Корекційна програма включає шість занять, які мають послідовну логіку побудови, від пізнання власних емоцій до формування конструктивних міжособистісних відносин.

Використання інтерактивних методів роботи як рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, вправи на емпатію, релаксацію та групову взаємодію, забезпечують активну участь у процесі самопізнання, сприяє розвитку їх емоційної гнучкості та підвищенню рівня саморегуляції. Реалізація програми створює умови для формування позитивного соціально-психологічного клімату в групі, зміцнення навичок командної співпраці та підвищення самооцінки учасників. Отримані результати підтверджують ефективність групової форми роботи у розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності підлітків.

Отже, розроблена програма має практичне значення для психологів і педагогів, оскільки сприяє гармонізації емоційної сфери, формуванню позитивних соціальних зв'язків і підвищенню рівня емоційного благополуччя підлітків. Її впровадження може стати дієвим інструментом підтримки особистісного розвитку в умовах сучасного освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

Опрацьовано наукові джерела з проблеми емоційного інтелекту, визначено його структури та основні компоненти як: емпатія, саморегуляція, самосвідомість, соціальні навички, мотивація та функції в контексті особистісного й соціального розвитку.

З'ясовано стилі поведінки в конфліктній ситуації, визначили типи реакцій на конфлікт: конкуренція, ухилення, компроміс, пристосування, співпраця та визначено їхній взаємозв'язок з рівнем емоційного інтелекту особистості.

Розглянуто особливості міжособистісних стосунків, особливо те як емоційна компетентність впливає на ефективність спілкування, розуміння партнерів по взаємодії та гармонійність соціальних зв'язків.

Проведено емпіричне дослідження спрямоване на вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту, виявлення провідних стилів поведінки у конфліктах та аналіз міжособистісних стосунків у вибірці досліджуваних. В дослідженні брали участь здобувачі освіти 10-11 класів Комунального закладу «Харківського ліцею № 78 харківської міської ради». Загальна чисельність вибірки складається з 33 випробуваних, віком яких від 14 до 17 років, з яких 9-чоловічої статі та 24 - жіночої. У дослідженні були використані наступні методики: методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі), визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса), діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла).

За результатами дослідження були отримані наступні результати. «Авторитарний тип» (10,27) - це високий показник, який свідчить, що наші опитувані у взаємовідносинах ставлять себе в лідерські позиції, при вираженні потреб або допомоги, вони виражають її в наказовому способі. «Доброзичливий тип» (9,12) - високий показник говорить про те, що підлітки схильні тримати образ «хорошої людини», вони намагаються підтримувати позитивний психологічний клімат, стримуючі власні емоції, поступившись своїм потребам,

ставлять у пріоритет задачі групи. «Домінування» (3,38) - цей показник вказує на позитивну тенденцію опитуваних до схильності брати лідерське положення в групі та брати активну участь в певних командних діях.

«Дружелюбність» (1,77) - також позитивний показник вказує на те, що в спілкуванні підлітки направлені на встановлення близьких та дружніх стосунків в групі. «Управління власними емоціями» (2,18) - низький рівень даного показника свідчить що підлітки схильні до імпульсивності, емоційні коливання можуть стрімко стрибати з однієї крайнощі в іншу, навіть невелика дрібниця може викликати бурну емоційну віддачу. Інтегративний рівень емоційного інтелекту 60% випробуваних за балами отримали низький рівень емоційного інтелекту, 40% опитуваних мають середній рівень емоційного інтелекту. За статистикою розрахунків, середній показник за даною шкалою досягає 36,15 балів - що вказує на перевагу до низького рівня емоційного інтелекту.

Найбільш значущі зв'язки в кореляції можемо побачити між такими шкалами: «Авторитарний тип» та «Суперництво» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - позитивний показник свідчить про те, що чим більше виражений авторитарний тип спілкування між людьми у особистості, тим частіше ця людина буде використовувати стиль суперництва при виникненні розбіжностей в певній групі. «Егоїстичний тип» та «Суперництво» ($r = 0,418$ при $p < 0,05$) - позитивний значущий зв'язок, між показниками, вказує нам про те, що чим більш властива орієнтація на себе у індивіда, тим стратегія суперництва буде проявлятися в більшості обставин.

«Підлеглий тип» та «Суперництво» ($r = -0,360$ при $p < 0,05$) - виявлен негативний зв'язок, це говорить нам про те що чим більше виражений підлеглий тип у особи, тим менше характерний стиль суперництва. «Залежний тип» та «Пристосування» ($r = 0,442$ при $p < 0,05$) - позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше людина схильна до залежного типу міжособистісних стосунків, тим частіше вона обирає стратегію пристосування у виникненні конфлікту.

«Домінування» та «Суперництво» ($r = 0,450$ при $p < 0,05$) - позитивна кореляція між цими показниками, свідчить що чим більш виражена схильність особистості до лідерства та контролю, тим вища ймовірність того, що під час конфлікту вона обере стратегію конкуренції. «Дружелюбність» та «Пристосування» ($r = 0,375$ при $p < 0,05$) - виявлено позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками, що свідчить про те, що дружелюбним, доброзичливим людям властива стратегія пристосування до потреб та вподобань інших.

«Емоційна обізнаність» та «Підозрілий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - виявлений позитивний зв'язок між даними показниками, який свідчить, що у особистостей, в яких характерний підозрілий тип міжособистісних стосунків, розвинена емоційна обізнаність. «Емпатія» та «Підлеглий тип» ($r = 0,359$ при $p < 0,05$) - кореляція показала значущий позитивний зв'язок, це говорить нам про те, що чим вище емпатія, тип більше властиві людині риси підлеглого типу взаємовідносин. «Залежний тип» та «Емпатія» ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний зв'язок між даними факторами. «Залежний тип» та «Розпізнавання емоції іншої людини» ($r = 0,536$ при $p < 0,05$) - що підтверджує думку, якщо людина навчиться відстежувати та фіксувати поточний емоційний стан важливої для неї людини або групи, вона може відреагувати в залежності від обставин надалі зберігати поточні дружні та міцні стосунки, в яких вона і продовжить опиратися.

Виявили кореляційний зв'язок між показниками залежного типу та загального рівня емоційного інтелекту ($r = 0,345$ при $p < 0,05$) - опитуванні, у яких виражений залежний тип міжособистісних взаємовідносин вищий загальний рівень емоційного інтелекту, ніж у інших типів взаємовідносин. «Доброзичливий тип» та «Емпатія» ($r = 0,460$ при $p < 0,05$) - показав позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить нам, чим більше властива людині відкритість, щирість, доброта, тим вище буде розвинена емпатія. Продовжуючи дослідження доброзичливого типу, виявлено ще один позитивний

зв'язок між шкалою розпізнаванням емоцій іншої людини ($r = 0,580$ при $p < 0,05$) - підтверджує що у особистість у якій активно підвищена спостережливість до вербальних та невербальних сигналів індивідів.

«Альтруїстичний тип» та «Емпатія» ($r = 0,394$ при $p < 0,05$) - позитивний кореляційний зв'язок між даними шкалами, що говорить нам про те, чим більше властиві людині патерні риси альтруїстичного типу, тим більш висока вірогідність того, що вона здатна значно глибше усвідомлювати та розуміти емоції інших. Також альтруїстичний тип показав значущий позитивний зв'язок зі шкалою розпізнавання емоцій іншої людини ($r = 0,478$ при $p < 0,05$) - що дає нам зрозуміти, що людині притаманна навичка відслідковування емоційних станів групи або окремої людини.

«Дружелюбність» та «Розпізнавання емоції іншої людини» ($r = 0,419$ при $p < 0,05$) - показав значущий позитивний кореляційний зв'язок, що свідчить індивід, який ставить на меті встановлення близьких та теплих стосунків між людиною або групою, то мають розвинену здатність розуміти емоційні переживання інших. За результатами порівняльного аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за показником «Управління власними емоціями» ($t = 3,8$; $p = 0,0006$). Зокрема, середнє значення цього показника у чоловіків становить 7,0 бала, тоді як у жінок лише 0,3 бала.

Розроблено психологічну корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, вдосконалення комунікативних навичок, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів і побудову здорових міжособистісних стосунків. Програма поєднує елементи когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних та інтерактивних методів групової роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків // Психологічні травелоги : науковий журнал. – Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. – № 4. – С. 283–292. – DOI:<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-27>.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – Харків : Віват, 2019. – 512 с.
3. Іллічук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : навч. рек. – Київ : Либідь, 1996. – 22 с.
4. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. – Івано-Франківськ, 2020. – 497 с.
5. Кравченко Т. В. Школа і сім'я: проблеми взаємодії // Національна програма виховання дітей і молоді в Україні: стан та перспективи розвитку : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (15–17 трав. 2003 р.). – Херсон : ХДУ, 2003. – С. 83–87.
6. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. – 2-ге вид. – Ужгород : Олександрі Гаркуші, 2012. – 616 с.
7. Ложкін Г. В., Павекель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. – Київ : Професіонал, 2007. – 416 с.
8. Лякішева А., Мілінчук С. Особливості конфліктної поведінки у міжособистісній взаємодії підлітків // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. – 2021. – Вип. 1. – С. 30–36. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ped_in_2021_1_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ped_in_2021_1_6).

9. Люсин Д. В. Сучасні уявлення про емоційний інтелект / За ред. Д. В. Люсіна, Д. В. Ушакова // Соціальний інтелект: Теорія, вимір, дослідження. – М. : Інститут психології РАН, 2004. – С. 29–36.
10. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. – Київ, 2020. – С. 95–96.
11. Маєр Дж. Д., Селовей П., Карузо Д. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? // American Psychologist. – 2008. – September. – P. 503.
12. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. – 2-ге вид. – Київ : Центр учб. літ., 2008. – 688 с.
13. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / За наук. ред. І. С. Булах. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 8 (53). – 130 с.
14. Самойленко О. В. Особливості конфліктної поведінки в одностатевих та різностатевих студентських групах // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. – 2023. – С. 46–52. DOI: [\[https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).6\]](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).6)(<https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1%281%29.6>).
15. Тарасова А. Р. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стратегії поведінки у конфлікті : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. кер. Н. О. Мосол. – Запоріжжя : ЗНУ, 2020. – 93 с.
16. Тарасова А. Р. Дослідження емоційного інтелекту в психології // Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – С. 31–33.
17. Тарасова А. Р. Розвиток емоційного інтелекту в контексті профілактики конфліктів // Молода наука-2019. – Т. II. – С. 329–330.

18. Тарасова Т. В. Особливості поведінки у конфліктній ситуації підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2024. – 60 с.
19. Торба Н. Г. Особистісні фактори у виборі стратегії стилів поведінки в конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану // Матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 27 березня – 2 квітня 2024 р.). – Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. – С. 1158–1160.
20. Ульянова Т. Ю. Конфліктність як чинник співпереживання // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. – 2014. – № 7–8. – С. 39–47.
21. Усик, К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу / Усик К. М. // Габітус. - 2024. - Вип. 60. - С. 245-250. - DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>.
22. Яцюк М. В. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч. посіб. – Вінниця : Діло, 2019. – 105 с.
23. Averill J. R., Chon K. K., Naan D. W. Emotions and creativity, East and West // Asian Journal of Social Psychology [Electronic resource]. – 2001. – № 4. – P. 165–183. – Mode of access: <http://people.umass.edu/jra/studiesofemotion/articles/creativity/index.html>
24. Baker J. A., Dilly L. J., Aupperlee J. L., Patil S. A. The development of school satisfaction: schools as psychologically healthy environments // School Psychology Quarterly. – 2003. – Vol. 18. – P. 206–221. – URL: <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>.
25. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // Handbook of Emotional Intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363–388.

26. Dolynska L. P., Matiash-Zaiats L. P. Psykhohiia konfliktu [Psychology of conflict]. – Kyiv, 2010. – 304 p
27. Hryshyna N. V. Psykhohyia konflykta [Psychology of conflict]. – St. Petersburg, 2002. – 464 p. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. – 2005. – Online resource.
28. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence [Electronic resource]. – 2005. – Mode of access: <http://www.unh.edu/emotionalintelligence/>
29. Upadyaya K., Salmela-Aro K. Development of school engagement in association with academic success and well-being in varying social contexts: a review of empirical research // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18. – P. 136–147. – URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000143>.
30. Veritas International Training Center. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT). Educational Resources. – URL: <http://surl.li/vqkbnr> (date of access: 21.11.2024).
31. Zeng R., Zhu D. A Model and simulation of the emotional contagion of netizens in the process of rumor refutation // Scientific Reports. – 2019. – P. 141–164.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати дослідження за методикою міжособистісних стосунків (Т. Лірі)

Респондент	Авторитарний тип	Егоїстичний тип	Агресивний тип	Підозрілий тип	Підлеглий тип	Залежний тип	Доброзичливий тип	Альтруїстичний тип	Домінування	Дружелюбність
1	4	6	5	5	5	8	6	7	-1	3,8
2	7	5	7	7	5	5	7	5	0,6	-1,4
3	15	9	10	2	4	6	7	5	15,2	-3
4	8	7	10	6	2	8	5	3	3,2	-6,4
5	7	9	11	11	9	7	9	5	-4,8	-7,6
6	7	8	6	5	10	10	10	8	-2,3	7,5
7	12	8	10	7	7	8	9	12	8,5	2,5
8	11	6	6	7	8	8	11	9	3	7,8
9	13	5	9	10	3	4	7	4	6,5	-6,9
10	13	7	9	10	7	12	14	9	1,8	7,8
11	11	9	10	9	7	8	9	8	7	-2,4
12	16	12	12	6	7	10	12	12	13,2	1,4
13	16	13	13	12	5	6	8	11	15,9	-11,3
14	9	9	10	7	8	7	10	7	2,4	-1,4
15	14	11	11	12	8	5	6	8	7,4	-12
16	13	10	7	5	10	12	14	15	8,6	15,4
17	9	7	7	3	6	7	12	10	7,9	9,9
18	10	7	10	10	13	8	9	11	-3	0,4
19	13	11	8	6	4	7	11	6	11,8	0,2
20	3	5	5	10	11	11	11	13	-10,1	12,3

21	8	7	6	8	5	4	10	9	5,8	2,6
22	12	8	11	10	4	3	5	7	9,4	-11,6
23	11	5	8	10	11	11	8	11	-3,5	4,9
24	8	8	6	3	4	8	9	10	8,9	7,9
25	8	10	9	7	10	5	5	4	-0,6	-9,6
26	14	7	8	4	5	9	12	15	15,3	13,1
27	10	3	5	9	6	7	10	6	-0,9	5,7
28	14	10	10	8	9	12	11	11	5,7	4,5
29	12	7	10	13	7	7	7	3	-2	-10
30	8	4	5	5	15	14	11	12	-9,1	17,9
31	7	3	3	3	12	13	14	14	-4,3	25,7
32	2	5	4	7	10	7	5	7	-9,4	2,4
33	14	10	13	13	5	7	7	8	7,6	-11,6

Результати дослідження «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації (К. Томаса)»

Респонденти	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	7	4	7	5	7
2	5	10	7	4	4
3	4	7	6	7	6
4	6	4	11	4	5
5	2	8	7	9	5
6	2	8	8	6	6
7	7	2	9	6	6
8	4	5	6	4	11
9	8	5	7	7	3
10	6	4	3	8	9
11	8	5	7	4	6
12	4	8	3	8	7
13	10	6	7	3	4
14	5	8	8	7	2
15	10	7	7	5	1
16	5	7	7	3	8
17	7	9	5	5	4
18	5	6	7	5	7
19	11	5	8	5	1
20	3	10	6	4	7
21	0	8	10	6	6

22	0	7	8	5	10
23	1	6	7	7	9
24	9	4	4	6	7
25	9	7	6	4	4
26	10	5	5	6	4
27	3	5	8	6	8
28	2	7	6	7	8
29	8	5	5	6	6
30	5	3	8	5	9
31	0	5	10	8	7
32	1	6	8	7	8
33	6	4	8	5	7

Результати дослідження «Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холла)»

Респонденти	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоції іншої людини	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
1	4	6	5	11	2	28
2	1	-2	6	3	4	21
3	2	2	1	0	1	6
4	8	4	9	2	4	27
5	11	5	12	4	2	34
6	9	6	12	12	4	43
7	14	2	10	10	12	48
8	-1	7	9	10	11	36
9	8	-6	4	18	8	32
10	8	2	14	18	15	57
11	0	4	-2	7	2	11
12	14	6	13	15	14	62
13	15	-6	8	12	11	40
14	11	3	5	9	5	33
15	13	-2	6	12	5	34
16	4	-1	17	18	18	56
17	7	9	3	4	5	28
18	9	0	3	6	7	25
19	4	3	14	7	14	42
20	11	-2	13	16	14	52
21	5	5	6	6	10	32

22	6	4	3	6	5	24
23	11	-2	3	15	13	40
24	11	4	10	8	10	43
25	14	13	13	14	13	67
26	6	6	7	6	6	31
27	10	-5	7	13	12	37
28	5	-10	-4	16	12	19
29	16	11	12	11	12	62
30	16	0	5	16	18	55
31	-3	-2	5	18	16	34
32	9	11	5	-4	-3	18
33	6	-3	3	10	9	25

**Перевірка Колмогорова-Смірнова (Kolmogorov-Smirnov Test) на
нормальний розподіл**

	Макс. D	K.-С.p
Авторитарний тип	0,108	p> .20
Егоїстичний тип	0,110	p> .20
Агресивний тип	0,165	p> .20
Підозрілий тип	0,122	p> .20
Підлеглевий тип	0,139	p> .20
Залежний тип	0,196	p> .20
Доброзичливий тип	0,119	p> .20
Альтруїстичний тип	0,092	p> .20
Домінування	0,081	p> .20
Дружелюбність	0,082	p> .20
Сперництвоу	0,086	p> .20
Співпраця	0,162	p> .20
Компроміс	0,180	p> .20
Уникнення	0,155	p> .20
Пристосування	0,146	p> .20
Емоційна обізнаність	0,090	p> .20
Управління власними емоціями	0,092	p> .20
Самомотивація	0,111	p> .20
Емпатія	0,086	p> .20
Розпізнавання емоції іншої людини	0,127	p> .20
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,101	p> .20



СЕРТИФІКАТ

ПРО ЗАВЕРШЕННЯ

Підтверджує, що

(ПІБ) УЧАСНИКА

Успішно завершила (в) навчання за корекційною програмою

**“ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ВАЖЛИВІСТЬ ПОБУДОВИ
КОНСТРУКТИВНИХ СТОСУНКІВ”**

ДАТА



ТРИГОРЛА А.В.
ВИКЛАДАЧ